

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА У ПОДРОСТКОВ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА МИНСКА

Занкевич И.Г., Борисова Т.С.

Белорусский государственный медицинский университет  
кафедра гигиены детей и подростков  
г. Минск

**Ключевые слова:** поведение, здоровье, гигиена, подростки, риск.

**Резюме.** Образ жизни - основной фактор формирования здоровья. Здоровьеразрушающее поведение наиболее выражено в подростковый период, поэтому диагностика поведенческих факторов риска и их своевременное устранение является основой сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Resume.** Lifestyle - the main factor in the formation of health. Harmful behavior is most pronounced during adolescence, so the diagnosis of behavioral risk factors and their timely removal is fundamental for the health of the younger generation.

**Актуальность.** Здоровье людей - главная визитная карточка социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания любого государства. Базисом гармоничной жизнедеятельности человека является здоровый образ жизни, определяемый его повседневным мотивированным поведением.

Подростковый возраст является тем этапом жизни, в период которого формируются психохарактерологические особенности, отмечается наивысший потенциал для физического и интеллектуального развития, формируется образ жизни, социальные навыки и жизненные приоритеты. Именно в этот период подростки наиболее уязвимы к определенным поведенческим факторам риска, так как, несмотря на достаточный уровень валеограмотности и здравосозидающей мотивированности, их образ жизни нередко сопряжен с желанием испытать все новое на себе, либо обусловлен доминирующей физической, социальной, экономической или культурной средой окружения. Поэтому диагностика поведенческих факторов риска и их своевременное устранение является основой сохранения здоровья подрастающего поколения, играет важную роль в определении физического и интеллектуального потенциала будущих трудовых ресурсов и демографической основы государства.

**Цель:** на основе гигиенической диагностики состояния здоровья и образа жизни подростков выявить поведенческие факторы риска и склонность к аддиктивному поведению.

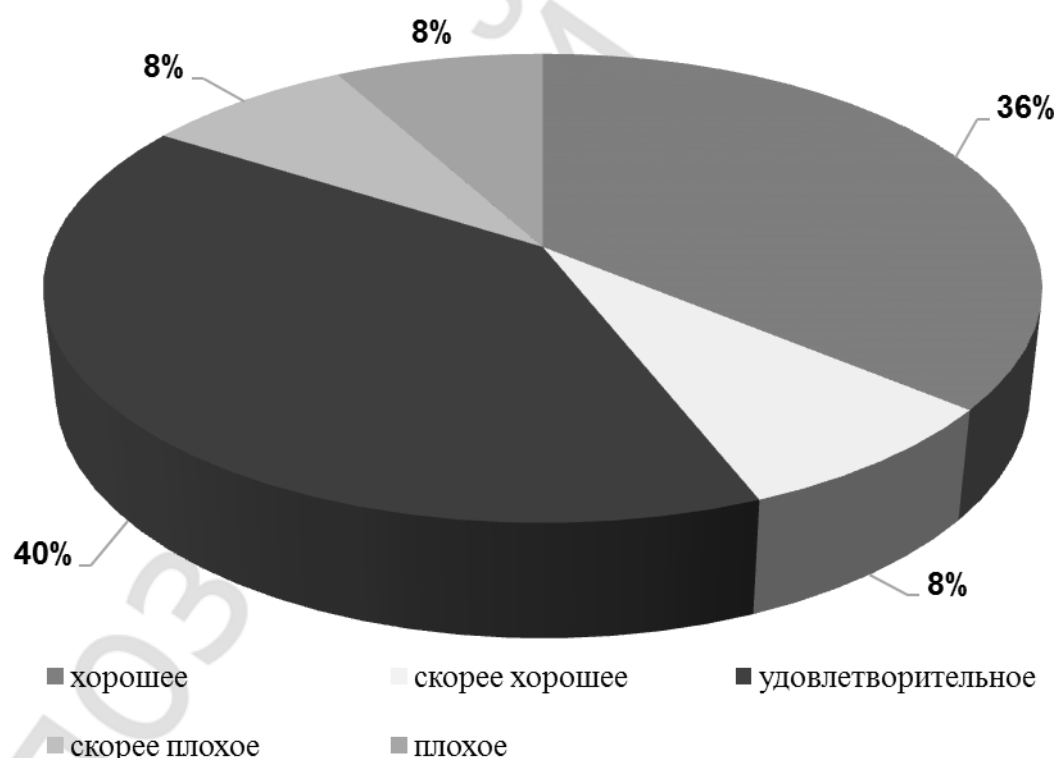
**Задачи:**

1. Провести гигиеническую оценку образа жизни учащихся 8-9 классов учреждений образования.
2. Определить поведенческие факторы риска и склонность к формированию аддиктивного поведения у подростков.

3. Установить половозрастную группу, наиболее уязвимую к влиянию факторов окружения и формированию аддикции.

**Материалы и методы.** Проанкетировано 102 ученика 8-9 классов общеобразовательных учреждений г. Минска с помощью унифицированной анкеты для мониторинга поведенческих факторов риска и методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП). Статистическая обработка осуществлена с помощью компьютерной программы MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Приоритетами в системе жизненных ценностей учащихся 8-9 классов являются дружба, здоровье, семья и любовь.



**Рис. 1** – Оценка своего состояния здоровья учащимися 8-9 классов общеобразовательных учреждений города Минска

Большинство из них оценивают состояние своего здоровья как хорошее (8 класс) или как удовлетворительное (9 класс), у 13% и 28% учащихся соответственно наблюдаемым группам регистрируются хронические заболевания. При этом 1/3 подростков осознает, что недостаточно уделяет внимания своему здоровью.

Основу здравотворческой жизненной позиции составляет должная степень валеограмотности. Подростки хорошо осведомлены о составляющих здорового образа жизни, на что указывает рейтинг распределения, по их мнению, основных факторов, благоприятно влияющих на состояние здоровья человека, в порядке убывания их вклада в формирование здоровья: правильное питание, достаточный отдых, физическая активность, отказ от вредных привычек, хорошие условия учёбы,

взаимопонимание в семье и коллективе. Однако, несмотря на понимание роли рационального питания в обеспечении оптимальной жизнедеятельности, 80,4% учащихся указывает на несоблюдение режима питания. Как следствие, у 43,1% обследованных школьников регистрируется отклонение массы тела от должной (у 19,6% отмечается её избыток и у 23,5% - недостаток).

Почти все опрошенные убеждены в важности для поддержания здоровья адекватной физической нагрузки, при этом 100% респондентов отметили, что ведут преимущественно «сидячий образ жизни».

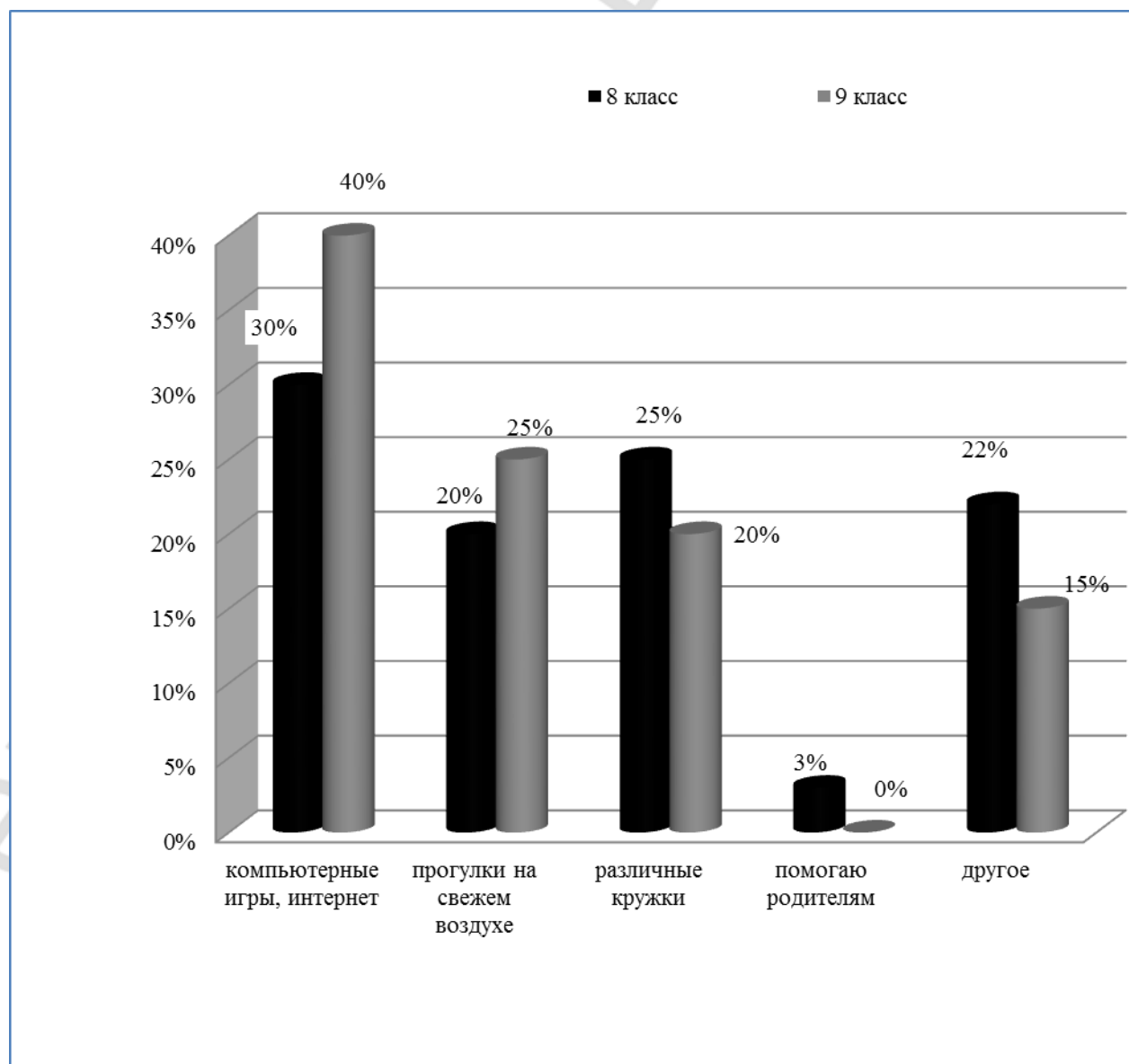


Рис. 2 – Занятость учащихся различных классов в свободное от уроков время

Свободное от учебы время 35,3% учащихся проводит за экраном телевизора или монитора, 21,6% - посвящает кружкам и дополнительным занятиям, 11,8% использует разнопланово, однако преимущественно с организацией занятий статического характера. Только 1/3 учащихся предпочитают во время досуга

прогулки на воздухе, занятия спортом или физической культурой, либо выполняют работу по дому.

Несмотря на то, что ценность здоровья для подавляющего большинства респондентов является, бесспорно, значимой, саморазрушающее поведение широко распространено в их среде: 27,5% учащихся курят; 19,6% употребляют алкогольные напитки несколько раз в неделю, 39,2% - более 2-х раз в месяц; 16% (в основном восьмиклассники) пробовали наркотические вещества. Причины зависимого поведения во многом обусловлены особенностями аффективного этапа развития личности подросткового периода.

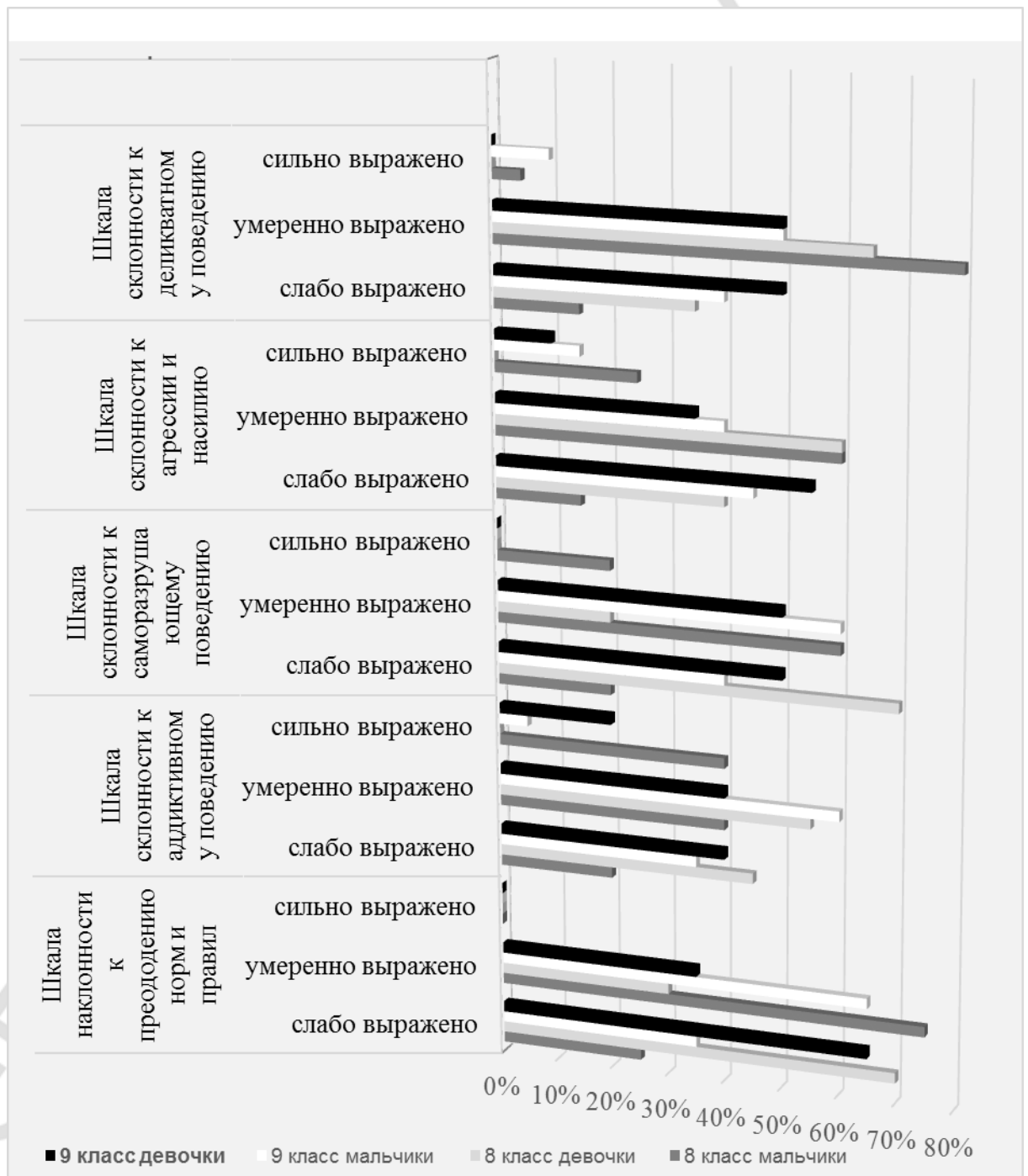


Рис. 3 – Интерпретация результатов психологического тестирования по каждой из шкал методики СОП

Сильно выраженная предрасположенность к аддиктивному поведению, наличие «сенсорной жажды» и склонности к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем характерна преимущественно для юношей (установлена у 40% учащихся 8 классов и 20% девятиклассников). Выраженная потребность в острых ощущениях и готовность реализовать различные формы аутоагрессивного поведения определяется у 60% мальчиков, агрессивная

направленность личности - у 20% мальчиков и 10% девочек, 10% мальчиков имеют выраженный уровень деликвентных тенденций.

### **Выводы:**

1. Среди учащихся 8-9 классов учреждений образования г. Минска широко распространены поведенческие факторы риска.
2. Группой риска формирования аддикции являются мальчики 8 классов.
3. Среди группы риска необходима организация целенаправленных профилактических мероприятий и пропаганда гигиенических знаний.

### **Литература**

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье/ И.И. Брехман. – М: Физкультура и спорт. – 1990. – 207с.
2. Молодцов С.А., Катаев И.А. Особенности здоровья подростков и пути его укрепления / Учеб.-метод, пособие. — Н. Новгород, 1997. - 24 с.