

*А.А. Можяева*  
**НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ:  
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ПРОФИЛАКТИКА**

*Научный руководитель: ст. преп. Н.В. Самохина*  
*Кафедра гигиены детей и подростков*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*A.A. Mozhayeva*  
**HEALTH BEHAVIOR DISORDERS AMONG YOUTH:  
PREVALENCE AND PREVENTION**

*Tutor: N.V. Samokhina*  
*Department of Childhood and Adolescent Hygiene*  
*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В данной работе проведен анализ частоты встречаемости различных нарушений здорового поведения, общей склонности к нарушениям здорового поведения среди молодежи. Определены основные направления информационно-профилактической работы среди молодежи.

**Ключевые слова:** нарушения здорового поведения, образ жизни, молодежь.

**Resume.** This work analyzes the frequency of occurrence of various health behavior disorders, as well as the general tendency to health behavior disorders among youth. The main directions of information and preventive work among young people have been identified.

**Keywords:** health behavior disorders, lifestyle, youth.

**Актуальность.** Современные тенденции к стремительному развитию белорусского общества предъявляют небывало высокие требования к физическому и психологическому здоровью каждого человека, что делает актуальной тему здорового образа жизни и профилактики нарушений здорового поведения на всех уровнях: от популяционного до индивидуального. Профилактика проблем со здоровьем носит более эффективный характер, чем лечение уже существующих заболеваний.

Вместе с тем, вероятность формирования отклонений в состоянии здоровья зависит от образа жизни. Одной из наиболее активных социальных групп населения являются молодые люди, образ жизни которых характеризуется неупорядоченностью, проявляющейся в несвоевременном приеме пищи, недосыпании, курении, употреблении алкогольных напитков [6]. Поэтому необходимо более детальное изучение образа жизни молодежи и выявление наиболее распространенных нарушений здорового поведения для проведения адресной профилактической работы, способствующей сохранению и укреплению здоровья.

**Цель:** оценить распространенность нарушений здорового поведения среди молодежи, склонность к нарушениям здорового поведения среди молодежи, а также существующих мер их профилактики.

**Задачи:**

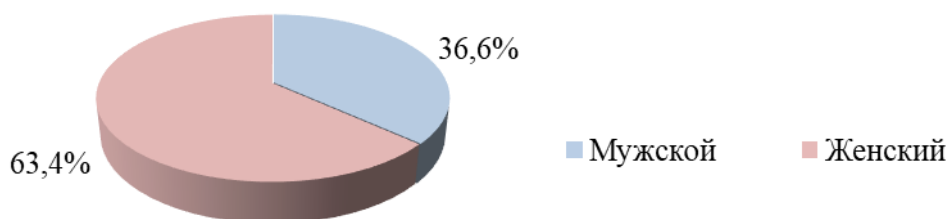
1. Изучить частоту встречаемости следующих нарушений здорового поведения: тяги к курению, нарушения питания, рискованного поведения, тяги к алкоголю, погони за модным имиджем, низкого самоконтроля, эмоциональной

некомпетентности, саморазрушительного поведения в исследуемой возрастной группе.

2. Выявить наиболее характерные для молодых людей нарушения здорового поведения.

3. Определить основные виды информационно-профилактической работы среди молодежи, направленные на сохранение здоровья.

**Материалы и методы.** В ходе исследования был проведен анкетный опрос 848 человек в возрасте от 18 лет до 31 года (средний возраст –  $20,00 \pm 2,68$ ). Верхняя граница возраста (до 31 года) определялась в соответствии с Законом Республики Беларусь от 7 декабря 2009 г. № 65-З «Об основах государственной молодежной политики» [5]. Выборка неоднородна по полу: 63,4% и 36,6% лиц женского и мужского пола соответственно (рисунок 1).



**Рис. 1** – Распределение респондентов по полу

Для выявления здоровьеразрушающего поведения использовался опросник нарушений здорового поведения (Е.Л. Луценко, О.Е. Габелкова) [4]. В опросе респондентам необходимо было оценить 63 утверждения по 4-х балльной шкале, в соответствии тем, насколько часто они осуществляют приведенные образцы поведения. Таким образом, каждое утверждение могло иметь вес от 1 до 4 баллов. Опросник содержит в себе следующие 8 шкал (таблица 1).

**Табл. 1.** Шкалы опросника нарушений здорового поведения

Название шкалы	Сумма баллов
Тяга к курению	9–36
Нарушение питания	7–28
Рискованное поведение	12–48
Тяга к алкоголю	9–36
Погоня за модным имиджем	9–36
Низкий самоконтроль	7–28
Эмоциональная некомпетентность	6–24
Саморазрушительное поведение	4–16

**Результаты и их обсуждение.** Одной из важных, как социальных, так и государственных проблем является курение, так как данная привычка повышает расходы государства на лечение заболеваний, связанных с табакокурением (инфаркты, инсульты, рак легкого и т.д.). Среди курящих наблюдается более повышенный уровень травматизма, различных аварий и несчастных случаев, им также сложнее трудоустроиться, и они имеют более низкую оплату труда [3]. Согласно результатам проведенного опроса, тяга к курению была выявлена у 17,8% респондентов.

Значимым аспектом образа жизни является организация питания, которое определяется физиологическими и профессиональными особенностями, влиянием фактов среды обитания. Недостаток отдельных питательных веществ, нарушение режима питания ослабляет иммунитет человека и способствует формированию различных заболеваний, что, в свою очередь, является причиной снижения уровня здоровья населения в целом [1]. Нарушения питания (различного рода переедания, «заедание» стресса и т.д.) были выявлены у 9,6% опрошенных.

В рамках исследования проведена оценка склонности к рискованному поведению, представляющему собой деятельность человека, в процессе которой он осознанно подвергает свою жизнь или здоровье опасности. Спектр форм рискованного поведения очень широк, причем многие из них направлены на непосредственное причинение вреда своему здоровью, физическому и психическому состоянию. Так, склонность к пренебрежительному отношению к собственной безопасности выявлена у 10,5% молодых людей.

Немаловажным аспектом психологического состояния современного человека является желание соответствовать современным тенденциям моды, иметь модельную внешность, зачастую во вред собственному здоровью. Такое нарушение здорового поведения, как погоня за модным имиджем было выявлено у 8,5% респондентов.

Одной из важных характеристик молодых людей самоконтроль, поскольку умение человека управлять своими действиями, противостоять внешним вызовам, самодисциплина, самоорганизация могут способствовать реализации себя в жизни. Низкий самоконтроль характерен для 11,3% опрошенных.

Неэффективные способы борьбы со стрессом, как, например, ипохондрия, депрессия, концентрация на негативных эмоциях характеризуют эмоциональную некомпетентность, которая установлена у 10,4% анкетированных.

В настоящее время проблема саморазрушения (употребление наркотиков, опасные эксперименты и т.д.) захватывает огромный пласт общества, а среди молодежи приобретает характер эпидемии. При проведении исследования склонность к саморазрушительному поведению выявлена у 15,6% респондентов.

Серьезной проблемой здравоохранения всех развитых стран мира являются заболевания, вызванные алкоголизмом. Неконтролируемое потребление алкоголя также является серьезной государственной проблемой, так как часто приводит к нарушениям законодательства, несчастным случаям на производстве. Тяга к алкоголю характерна для 19,1% молодых людей.

Согласно результатам проведенного опроса, двумя самыми распространенными нарушениями здорового образа жизни несмотря на активную пропаганду и государственные меры являются тяга к курению и алкоголю.

Борьба с курением должна осуществляться в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, к которой Республика Беларусь присоединилась в 2005 году. Данная конвенция устанавливает минимальные требования к законодательству стран-участниц по мерам предупреждения развития табакозависимости и поощряет инициативы идти дальше минимальных требований.

В Республике Беларусь на национальном уровне идет последовательное ужесточение принимаемых антитабачных мер, направленных в том числе против пассивного курения. Многие дискуссионные вопросы в сфере борьбы с табакокурением снял Декрет Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 года №2 «Об изменении декретов Президента Республики Беларусь», касающийся вопросов табачного регулирования и устанавливающий более широкий перечень ограничений и запретов. Вместе с тем, опрос показал, что данное нарушение здорового поведения среди молодежи занимает одну из лидирующих позиций.

Несмотря на все государственные меры по предупреждению развития данной привычки в Республике Беларусь распространенность табакокурения после принятия Рамочной конвенции ВОЗ снизилась незначительно. Так, согласно STEPS исследованиям в период с 2016 по 2020 год употребление табака среди населения снизилось на 2,9% (с 29,6% до 26,7%) и продолжает снижаться [7].

На данный момент, в связи с активной государственной политикой, направленной на снижение доступности алкогольных напитков, наблюдается снижение уровня алкоголизма в Республике Беларусь. Согласно данным официальной статистики, в период с 2005 по 2021 год уровень заболеваемости алкоголизмом и алкогольными психозами в Беларуси снизился в 2,5 раза (с 32,1 до 12,7 тыс. человек с впервые с установленным диагнозом), а в период с 2021 по 2022 год повысился на 12% (с 12,7 до 14,3 тыс. человек с впервые с установленным диагнозом), что не может не вызывать озабоченность [2].

#### **Выводы:**

1. Все исследуемые нарушения здорового поведения встречаются среди молодых людей Республики Беларусь и имеют распространенность от 8,5% (погоня за модным имиджем) до 19,1% (тяга к алкоголю).

2. Наиболее распространенными нарушениями здорового поведения среди молодежи в возрасте от 18 лет до 31 года согласно результатам опроса являются тяга к курению и алкоголю.

3. Полученные результаты указывают на необходимость усиления воспитательной и информационной работы среди молодых людей, направленной на профилактику зависимости от курения и алкоголя, формирование мотивации ведения здорового образа жизни как инструмента сохранения и укрепления здоровья.

#### **Литература**

1. Жигимонт, А. В. Нарушения характера питания молодежи как фактор риска для здоровья [Текст] / А. В. Жигимонт, А. А. Хлюпина // Конференция студентов и молодых ученых,

посвященная 60-летию учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет»: сборник статей конференции студентов и молодых ученых, посвященный 60-летию учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно, 26-27 апреля 2018. – ГрГМУ, 2018. – С. 191-192.

2. Заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами [Электронный ресурс] // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Режим доступа: [https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/zdravoohranenie\\_2/](https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/solialnaya-sfera/zdravoohranenie_2/) (дата обращения: 09.10.2023).

3. Засимова, Л. С. Борьба с курением как элемент политики здорового образа жизни [Текст] / Л. С. Засимова, Р. К. Матьянов // ЭКО. – 2012. – №1. – С.146-157.

4. Луценко, Е. Л. Опросник нарушений здорового поведения - новый инструмент для исследований в психологии здоровья [Текст] / Е. Л. Луценко, О. Е. Габелкова // Вопросы психологии. - 2013. - №5. - С.142-153.

5. Об основах государственной молодежной политики [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 7 декабря 2009 г. № 65-З. – Режим доступа: <https://etalonline.by/document/?regnum=Н10900065> (дата обращения: 09.10.23).

6. Чижкова, М. Б. Особенности нарушения здорового поведения у студентов медицинского университета разных лет обучения [Текст] / М.Б. Чижкова // Мир науки, педагогики и психологии. – 2020. – №1. – С.58-74.

7. STEPS 2020: Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: [http://www.drogcge.by/uploads/b1/s/0/975/basic/120/831/Pril.3\\_Sravnenie\\_Regionov\\_RB.PDF?t=1632464360](http://www.drogcge.by/uploads/b1/s/0/975/basic/120/831/Pril.3_Sravnenie_Regionov_RB.PDF?t=1632464360) (дата обращения: 09.10.2023).