

Учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет»  
г. Минск, Республика Беларусь

## ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ



Авторы:

Кушнерук А.В., старший преподаватель  
кафедры гигиены детей и подростков  
Борисова Т.С., к.м.н., доцент, заведующий  
кафедрой гигиены детей и подростков  
Самохина Н.В., старший преподаватель  
кафедры гигиены детей и подростков

# Двигательная активность

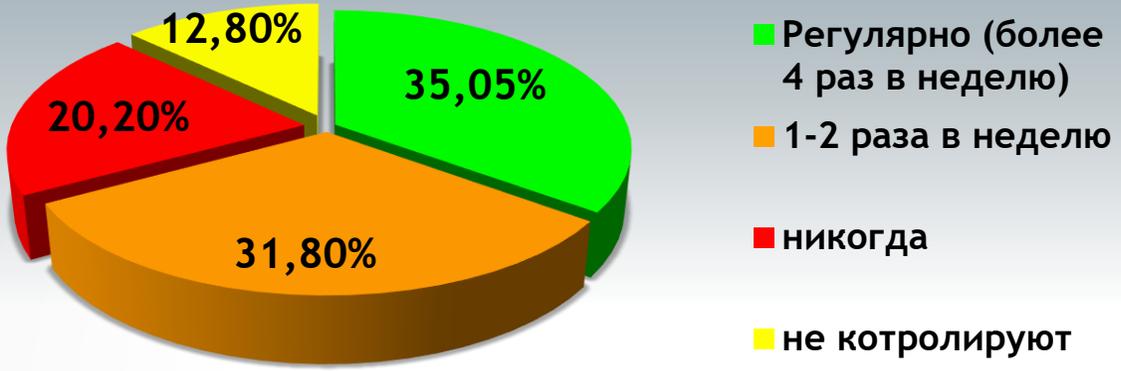


Рис.1 Занятия спортом в режиме дня молодежи

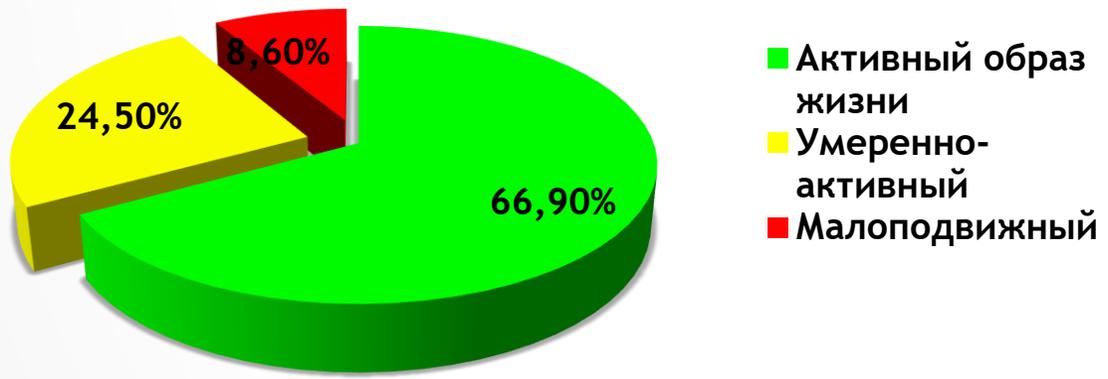


Рис.2 Оценка двигательной активности молодежи

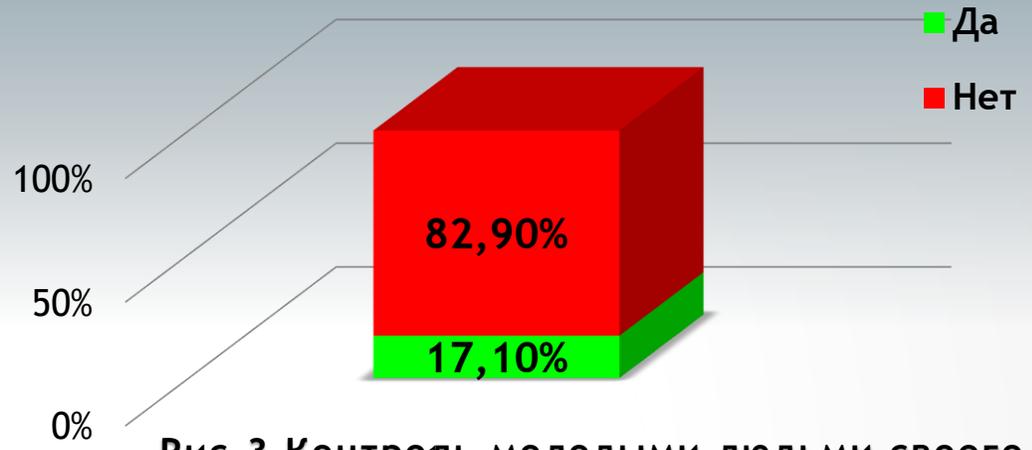


Рис.3 Контроль молодыми людьми своего физического состояния и физической активности

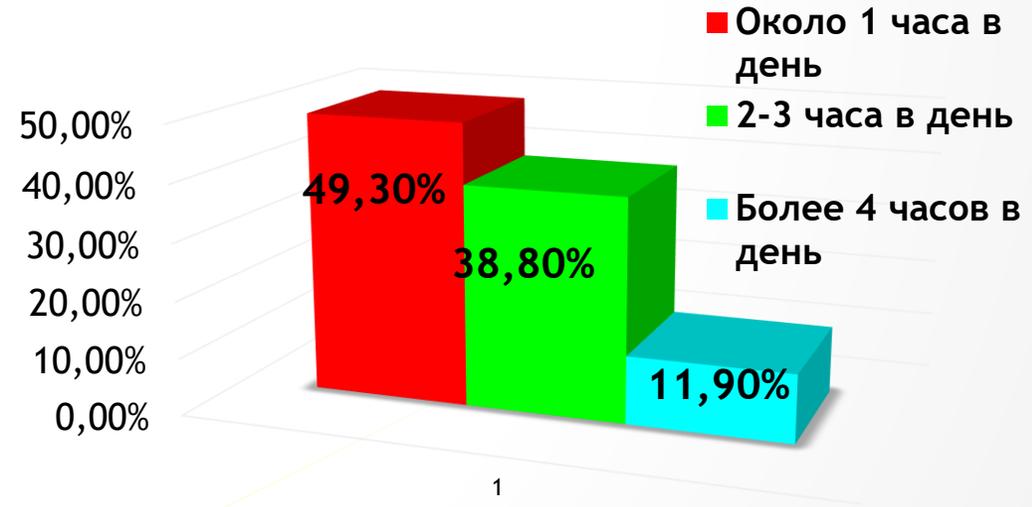


Рис.4 Время пребывания на свежем воздухе в режиме дня молодежи

# Физическое развитие

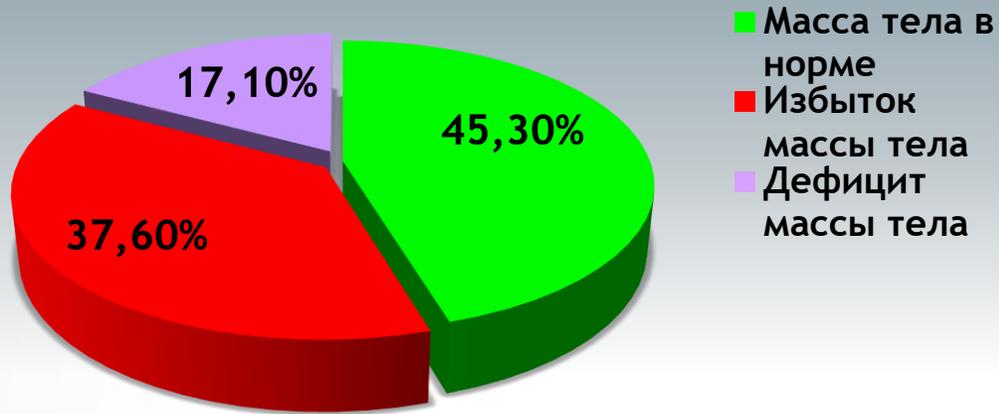


Рис.6 Оценка физического развития

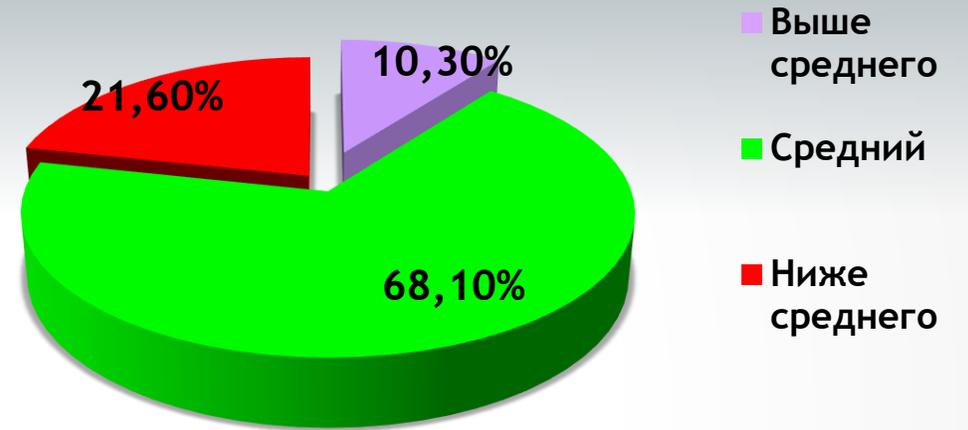


Рис.8 Оценка уровня физического состояния

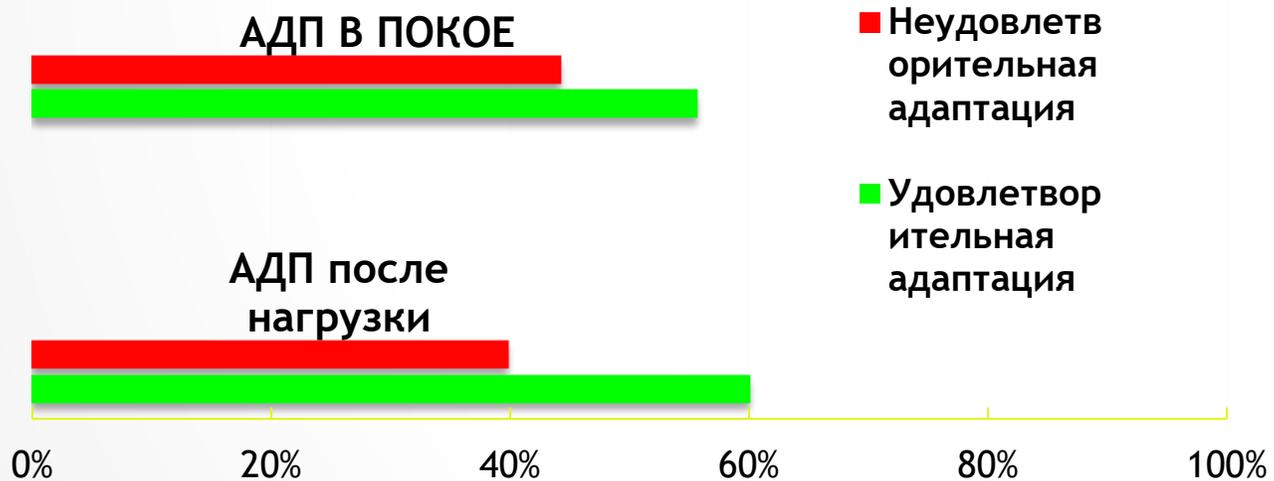


Рис.7 Адаптационный потенциал системы кровообращения в покое и после нагрузки

# Оценка питания

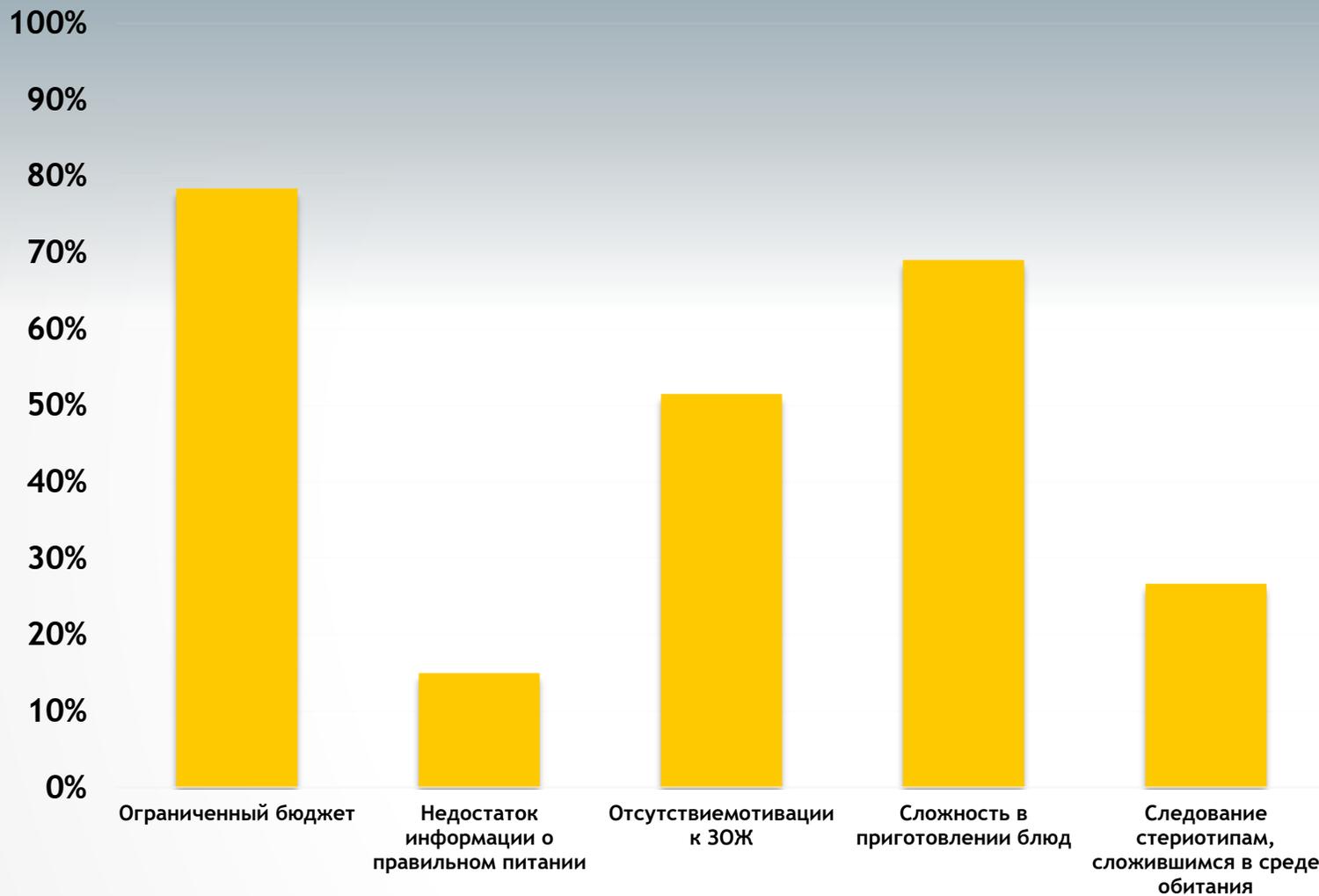


Рис.9 Факторы нерационально питания молодежи

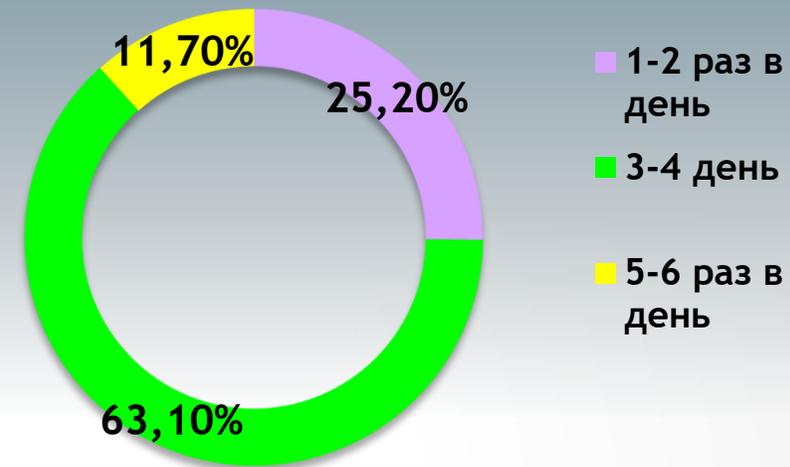


Рис.10 Кратность приемов пищи в день

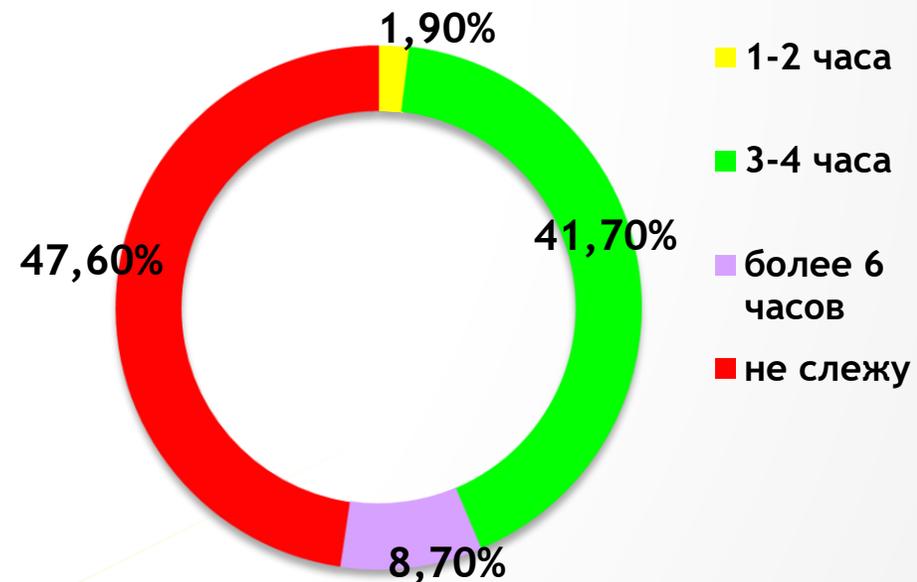


Рис.11 Интервалы между приемами пищи

# Негативные тенденции в питании молодежи

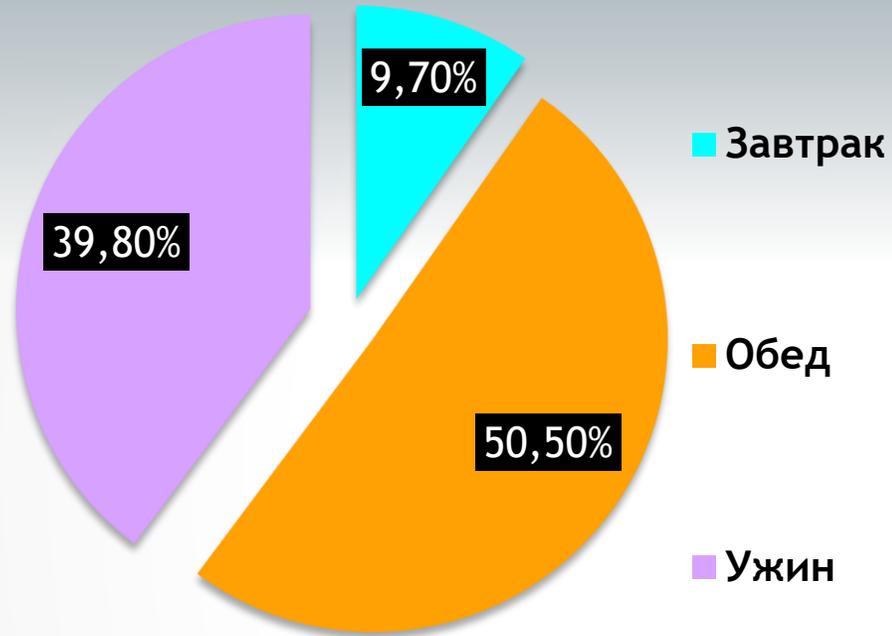


Рис. 12 Распределение калорийности суточного рациона по приемам пищи

Рис. 13 Пищевые стереотипы молодежи



# Оценка Интернет-аддикции

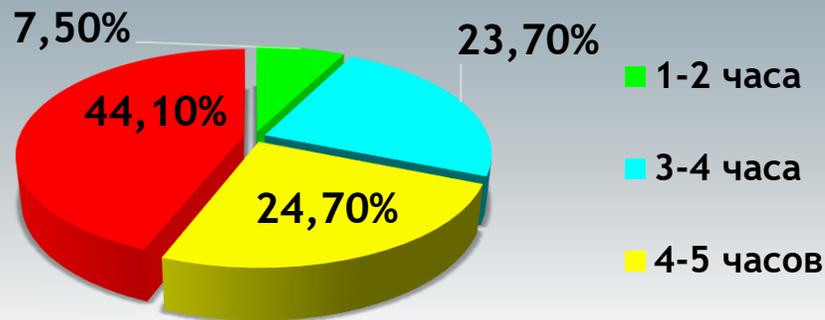


Рис.14 Количество времени, проводимого в гаджетах (телефон, компьютер, планшет, приставка и др.)

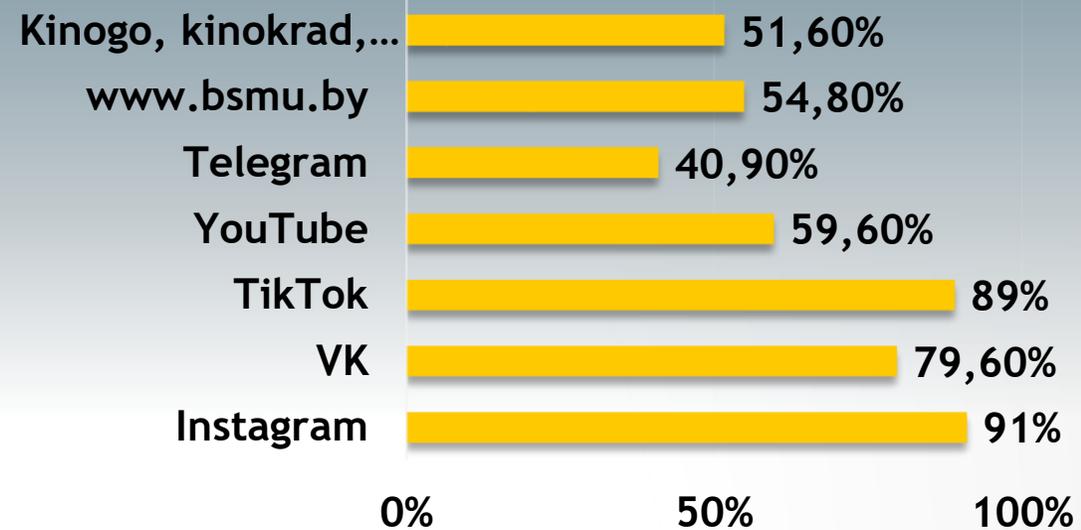


Рис.15 Наиболее востребованный у студентов контент



Рис.16 Основные занятия с использованием сети Интернет

# Оценка психоэмоционального благополучия и компьютерной зависимости

Оценка нервно-психического статуса (тест Люшера)	%	Оценка индивидуальных особенностей личности (тест Люшера)	%	Скрининг-диагностика компьютерной зависимости (КЗ)	%
Стресс отсутствует	8	Гетерономность (пассивность, склонность к аддикции)	83,9	Риск развития КЗ = 0	20%
Слабый стресс	60,2	Низкая работоспособность	83,9	Стадия увлечения	52
Умеренный стресс	28,3	Несбалансированность личностных свойств	41,9	Первая стадия зависимости	28
Выраженный стресс	3,5	Эксцентричность (сосредоточенность на собственных проблемах)	54,8	Вторая стадия зависимости	0

Связь статистически значима между компьютерной зависимостью и:

- **стрессом** ( $\chi^2 = 6,635$ ,  $p < 0,01$ );
- **показателем гетерономности** ( $\chi^2 = 5,535$ ,  $p < 0,01$ );
- **низкой работоспособностью** ( $\chi^2 = 3,841$ ,  $p < 0,05$ ).

# Вредные привычки

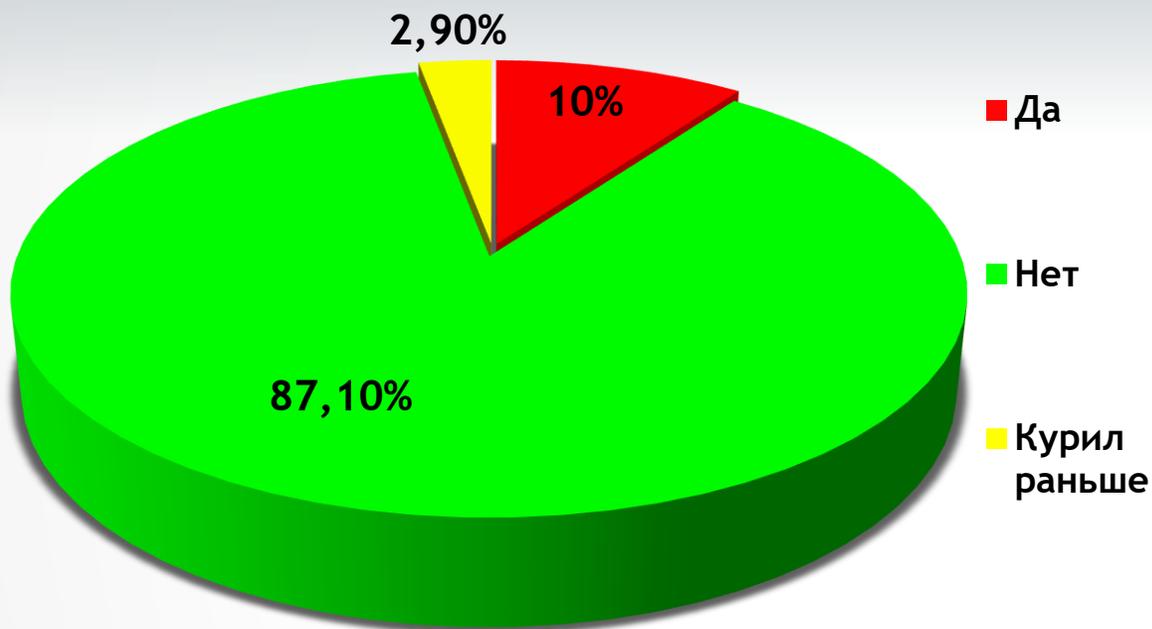


Рис. 17 Распространенность  
табакокурения

# Сексуальное поведение

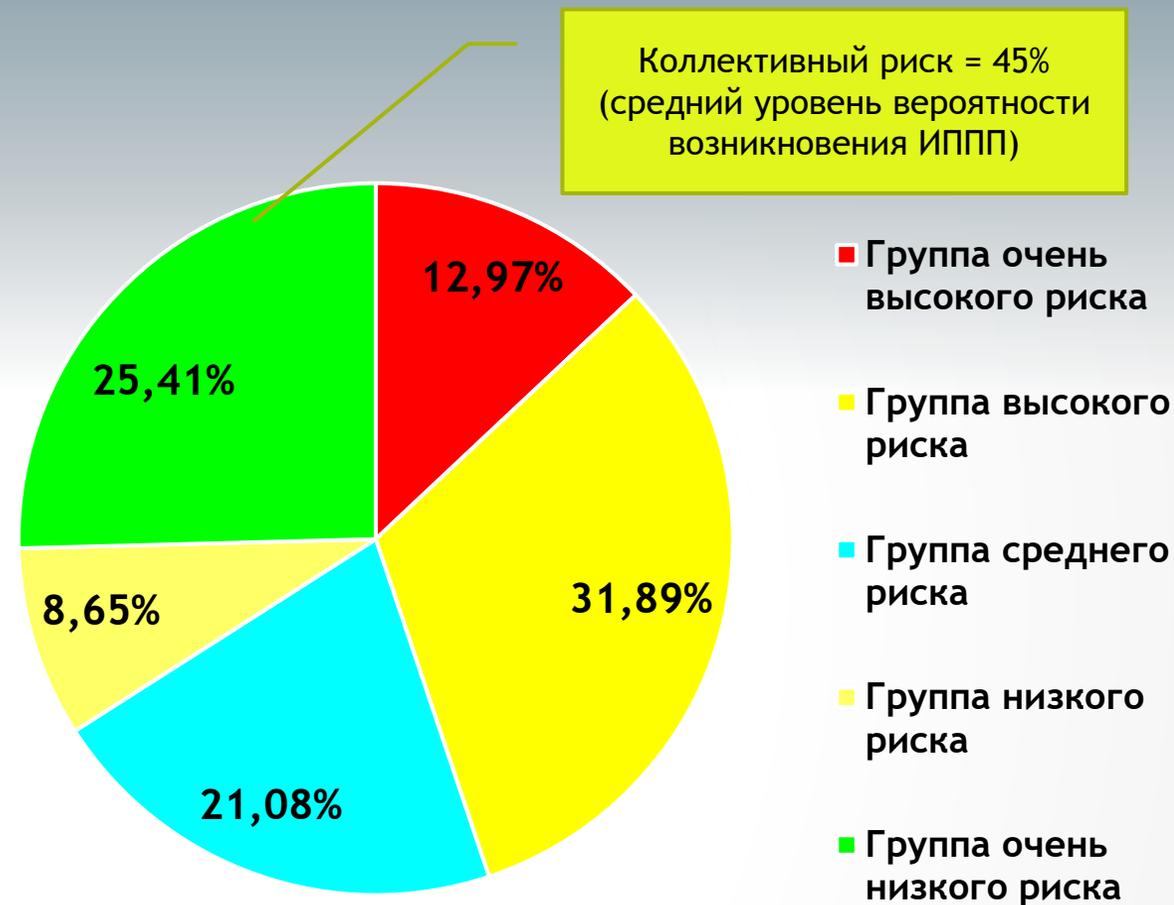


Рис. 18 Индивидуальный риск развития  
ИППП

## ВЫВОДЫ:

- ▶ Около 50% опрошенных студентов не в полной мере или вовсе не контролируют свою физическую активность. Только половина респондентов для укрепления здоровья регулярно используют в своем режиме дня физическую культуру.
- ▶ Более чем у 40% исследуемых сердечно-сосудистая система характеризуется неудовлетворительными показателями адаптационных резервов.
- ▶ Результаты исследования свидетельствуют, что режим питания более трети респондентов не соответствует гигиеническим принципам рационального питания.
- ▶ По результатам проведенного исследования установлено, что более половины опрошенных студентов не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения принципов рационального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья.
- ▶ Среди опрошенных студентов 51,5% более 5 часов ежедневно проводят свободное время в гаджетах или находятся в сети Интернет, что позволяет включить исследуемых в группу риска формирования компьютерной-или Интернет-зависимости.
- ▶ Определенную опасность представляет Интернет-зависимость как форма ухода из реальной среды в виртуальную, так как среди почти 90% студентов наиболее востребованными Интернет-ресурсами являются социальные сети.
- ▶ Корреляционный анализ показал статистически значимую связь между факторным и результативными признаками (КЗ - стресс, КЗ и гетеронормность, КЗ - работоспособность). Несбалансированность и концентричность личностных свойств (выявлены более чем у 50% студентов), что может являться следствием, сформированной компьютерной аддикции.

Таким образом, оценка образа жизни молодежи указывает на необходимость целенаправленной профилактической работы по вопросам формирования мотивационно-ценностного отношения к ведению здорового образа жизни, что в свою очередь является обязательным условием рентабельности личности, так как позволит сохранить и укрепить здоровье для активной последующей жизни и успешной профессиональной деятельности.