

Оценка представлений молодежи о здоровом образе жизни

И.М. Прищепа, О.Г. Казанцева

Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся отношения рабочей и учащейся молодежи г. Витебска к таким вредным привычкам, как курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ. Части молодежи свойственно девиантное поведение в виде никотиновой, алкогольной и наркотической зависимостей. Рассматриваются мероприятия по профилактике вредных привычек, эффективные способы борьбы с злоупотреблением алкоголем и различными химическими веществами.

Ключевые слова: гигиена, никотин, алкоголь, наркотические вещества, здоровый образ жизни.

Assessment of young people's notions about healthy lifestyle

I.M. Prishchepa, O.G. Kazantseva

Educational establishment «Vitebsk State University named after P.M. Masherov»

The article deals with attitude of young workers and students of Vitebsk to such bad habits as smoking, alcohol and drug consumption. A part of young people have a propensity for deviant behavior in the form of nicotine, alcohol and drug addiction. Measures for prevention of bad habits and efficient methods for struggle with abuse of alcohol and different chemical substances are considered.

Keywords: hygiene, nicotine, alcohol, narcotic substances, healthy lifestyle.

В последние годы разрабатываются такие аспекты общественного здоровья, как социально-гигиенические и социально-экономические. По результатам недавно проведенных исследований в различных странах Европы был сделан вывод о том, что различия показателей средней продолжительности жизни и зависимость между уровнем жизни и традиционными показателями здоровья становятся все менее значимыми, особенно в экономически развитых странах. Здоровье населения все в большей мере определяется не факторами внешней среды, а образом жизни. Здоровье становится личным достоянием каждого конкретного индивидуума.

Материал и методы. В 2009 году был проведен социологический опрос среди молодежи г. Витебска на тему «Что Вы знаете о здоровом образе жизни». Метод опроса – анкетирование учащихся вузов, ссузов и сотрудников некоторых организаций. Результаты анализа, касающиеся отношения молодежи к занятиям физической культурой и организации здорового образа жизни, представлены в статье [10]. В этой статье рассмотрены вопросы, касающиеся отношения молодежи к личной и общественной гигиене, вредным привычкам.

Результаты и их обсуждение.

1. Гигиена и закаливание как часть здорового образа жизни. Соблюдение личной гигиены, несомненно, имеет отношение к понятию здорового образа жизни. Важным условием ЗОЖ этот фактор считают 89% опрошенных. Для женщин данный вопрос

важнее: 91% против 83% мужчин выбрали вариант «очень важно». Мужчины оказались менее категоричны. 14% мужчин ответили «скорее важно», женщин же – 7%. И только 1% опрошенных считают личную гигиену скорее неважной. Закаливание как часть здорового образа жизни выбирают 19%. 71% респондентов не занимаются закаливанием, а 9% вообще не считает это нужным.

Таким образом, практически все респонденты во всех возрастных и социальных группах отмечают необходимость соблюдения правил личной гигиены, но закаливающие процедуры популярностью не пользуются.

Следующий блок вопросов нашей анкеты посвящается вредным привычкам.

2. Никотиновая зависимость. Курение сегодня является самой распространенной вредной привычкой [7]. Оно перестало быть привилегией мужчин, все чаще можно встретить курящую женщину или подростка. Данные перемены не остаются незамеченными, и о вреде курения начинают говорить еще в школе [1, 4, 5]. Однако знание не всегда ведет к отказу от привычки, разрушающей здоровье курильщика и окружающих его людей. Часть вопросов данной анкеты была направлена на мониторинг распространенности курения среди учащихся различных учебных заведений области.

Подавляющее большинство опрошенных понимает, что пассивное курение опасно. Был проведен отдельный анализ по этому вопросу для курящих и некурящих людей, однако показатели в

обоих случаях практически не отличаются. Примерно 92% как курящих, так и некурящих респондентов считают, что вдыхание сигаретного дыма опасно для людей, окружающих курильщика.

Вопросы, направленные на выявление количества курящих, а также предпосылок к данной привычке, показали, что процент курящих ни в одном из учреждений не превышает 67%, в основном же данный показатель держится на уровне 30–45%. Общий процент курящих респондентов – 35%, мужчин – 42%, женщин – 32%. Причем более 10 сигарет в день выкуривает только 1% мужчин и 0,5% опрошенных женщин.

Если рассматривать возрастные группы, то процент курящих среди них примерно одинаковый: 16–18 – 32%, 19–21 лет – 35%, 22–25 лет – 33%, 26 лет и старше – 36%.

Рассмотрим вопрос влияния на развитие привычки к курению социального статуса семьи. Наибольший процент курящих оказался среди людей из семьи банковских служащих – 54%,

далее следуют семьи госслужащих – 46%. Близки показатели у детей рабочих, работников сферы обслуживания, предпринимателей, педагогов, врачей, ученых, инженеров и т.п. и из семей смешанного социального статуса – 32–36%. Наименьший процент курящих в семьях работников сельского хозяйства – 23%.

Обратимся теперь к вопросу о возрасте начала курения. Мужчины начинают курить раньше: 1,5% – с 10 лет, 4,1% – с 11–13 лет, 18,6% – с 14–16 и 15% – после 16. Для женщин показатели следующие: 0,6% – с 10 лет, 1,6% – с 11–13 лет, 9,1% – с 14–16 и большинство – 18,4% – после 16.

Среди младшей возрастной категории большинство также начало курить в 14–16 лет – 15%, почти столько же в 11–13 лет – 14%. В остальных возрастных категориях лидирующую позицию занимает вариант «после 16 лет». Заметим также, что среди людей старше 21 года никто не закурил с 10 лет, а вот среди двух младших возрастных категорий данный вариант имел место (рис. 1).

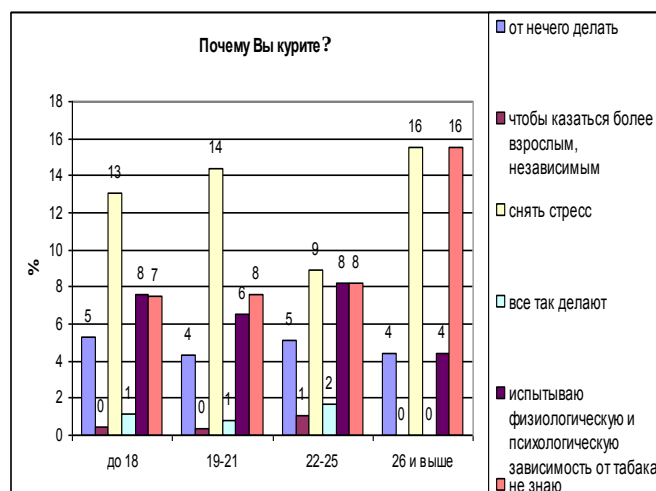
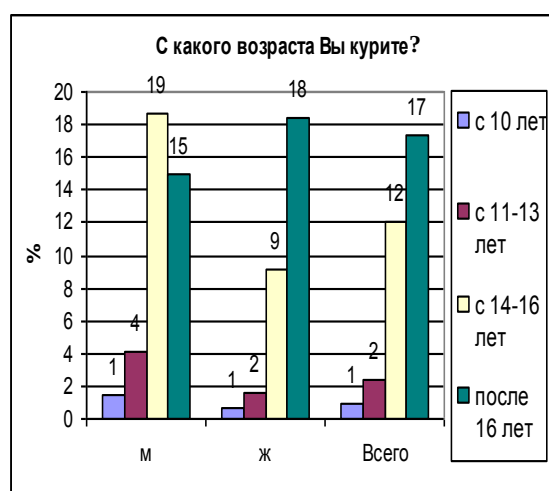


Рис. 1. Возраст начала курения. Причины курения.

Причинами курения могут служить различные факторы. Опрошенным на выбор предлагались 6 различных причин: от нечего делать; чтобы казаться более взрослым и независимым; снять стресс; потому что все так делают; испытываю физиологическую и психологическую зависимость от табака; не знаю.

Основной причиной курения большинство респондентов считает «снять стресс» – 13%, причем как мужчин, так и женщин, 17% опрошенных до 18 лет, 14% – 19–21 года, 9% – 22–25 лет и 16% людей старше 26. На втором месте варианты «испытываю физиологическую и психологическую зависимость от табака», «не знаю»: 7% и 8% соответственно, 10% мужчин и 7% женщин, 10% респондентов до 18 лет, 8% –

19–25 лет и 16% анкетируемых старше 26. Наименее популярным оказался ответ «чтобы казаться более взрослым, независимым». Все показатели для этого варианта были ниже 1%.

Для отказа от курения разработано множество вспомогательных средств, как медикаментозных, так и психологических. Однако наиболее важной составляющей в деле отказа от курения, как и от любых других вредных привычек, является желание самого человека. Среди опрошенных 27% собираются бросить курить, 9% сделают попытку и только 5% не собираются отказываться от данного пагубного пристрастия.

Таким образом, анализ блока вопросов о никотиновой зависимости показал, что из всех респондентов 56% не курят, 21% – изредка, 5% –

от 10 и более сигарет в день. Следует отметить, что большинство курящих – учащиеся ссузов. Что касается мотивов для курения, то среди учащихся вузов и ссузов превалирует ответ «снять стресс», а среди рабочей молодежи – «от нечего делать».

3. Употребление алкогольных напитков.

Алкогольная зависимость менее распространена среди молодых людей, чем курение. Однако сам по себе факт употребления какого-либо спиртного (чаще всего пива) имеет место в 64% случаев, что почти в два раза выше показателя курящих респондентов (34%). При этом половая принадлежность опрошенных практически не влияет на ответ.

Опрос показал, что с возрастом процент респондентов, употребляющих алкогольные напитки, увеличивается. Если респонденты до 18 лет употребляют спиртное в 60% случаев, то после 26 – в 78%.

Однако более важным вопросом является не сам факт употребления алкоголя, а его частота. Преобладающим является вариант ответа «все зависит от ситуации», в общем его выбрали 55% опрошенных (52% женщин и 57% мужчин). Наименее популярным оказался вариант «2–3 раза в неделю» (менее 2%), примерно равное количество респондентов выбрали варианты «один раз в месяц» и «не употребляю вообще» – 15% и 17%. Показатель варианта «не употребляю вообще» тем выше, чем младше респонденты.

Возраст, в котором человек впервые пробует спиртное, также влияет на возможное развитие алкогольной зависимости. Здесь первое место занимает вариант «в 14–16 лет». Этот вариант выбрали 36% опрошенных, причем обоих полов. Не на много отстает вариант «после 16 лет» – 33% респондентов (29% женщин и 35% мужчин). Среди возрастных категорий от этого показателя отличается возрастная группа после 26 лет. В ней лидирует вариант «после 16 лет» – 58%. До 10 лет впервые попробовали алкоголь 8%

опрошенных, причем этот вариант не выбрал ни один опрошенный старше 26.

Рассмотрим теперь зависимость от социального статуса семьи. Выделяется группа респондентов из семей банковских служащих (рис. 2). В этой группе респондентов 50% опрошенных выбрали вариант «до 10 лет». В большинстве случаев первая попытка употребления спиртного приходится на возраст 14–16 лет. Однако это правило нарушается для группы опрошенных из семей предпринимателей, где, как и среди детей банковских служащих, лидирует вариант «до 10 лет», который указали 27% респондентов. Также выделяются анкетлируемые из семей рабочих. Здесь большинство – 33% – впервые попробовали алкоголь после 16 лет.

В связи с существующей проблемой употребления алкоголя государство все время ищет способы борьбы с этой зависимостью [2, 8, 9]. Самые распространенные среди них – это ограничение продажи спиртного по времени и административная ответственность за распитие алкогольных напитков в общественных местах. Анкета включает вопросы для определения отношения опрашиваемых к подобным мерам. Одним из них был вопрос: «Считаете ли Вы, что должно быть ограничено время продажи алкогольных напитков по сравнению с существующим?» Здесь женщины оказались более категоричны. Среди них положительный ответ дали 41% опрошенных, среди мужчин – 31%, общая же статистика такова: да – 38%, нет – 44%, не знаю – 15%.

Второй вопрос состоял в том, должны ли быть усилены меры административной и материальной ответственности за распитие спиртных напитков в общественных местах. Снова женщины отвечали положительно чаще, чем мужчины: 53% против 39%. Общая статистика такова: да – 48%, нет – 34%, не знаю – 17%.

Рис. 2. Возраст начала употребления спиртного среди семей различных социальных статусов.



Таким образом, более эффективным способом борьбы со злоупотреблением алкоголем респонденты считают усиление наказаний за распитие алкоголя в общественных местах, причем женская часть опрошенных считает принятие мер более необходимым.

4. Употребление наркотических веществ.

Наркотики, в силу их нелегальности, имеют гораздо меньшее распространение, чем сигареты и алкоголь. Однако при этом они являются наиболее опасной для человека и его окружения привычкой [3, 6]. К сожалению, информированность о вреде наркотической зависимости для физического и психического здоровья не избавляет от распространенного среди молодежи мнения, что легкие наркотики не вызывают привыкания и даже менее вредны, чем табак. Также опасность развития наркотической зависимости несут в себе

медицинские препараты и некоторые химические вещества, достаточно доступные в быту. При этом 94% респондентов знают об опасности для здоровья при употреблении таблеток и др. химических веществ.

Еще одним вопросом подобного плана являлся вопрос «В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?». Наиболее популярным оказался ответ «в некоторой степени», его выбрали 45% опрошенных. Не на много отличается вариант «в полной мере» – 40%. Однако при раздельном анализе ответов мужчин и женщин данные результаты не аналогичны. Мужчины выбрали вариант «в полной мере» в 46% случаев, а «в некоторой степени» – в 37%, женщины же – соответственно 38% и 49%. Никогда не интересовались этим вопросом 7% респондентов, что является достаточно высоким показателем.

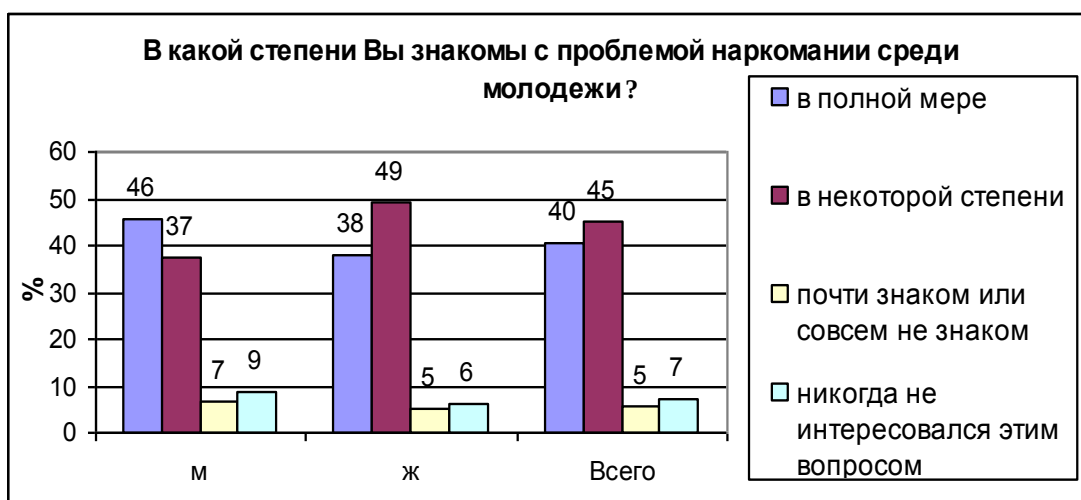


Рис. 3. Степень знакомства респондентов с проблемой наркомании среди молодежи.

Но при столь широкой осведомленности 8% респондентов уже употребляли какие-либо таблетки или химические вещества одурманивающего действия сами или знают, что это делали их друзья. В данном вопросе пол не влиял на ответы, а вот среди возрастных групп результаты различны.

Опрошенные старше 26 лет ни разу не дали положительного ответа на данный вопрос, до 18 лет – в 7% случаев, а среди респондентов 19–25 лет 10% отвечали «да».

Большая динамика ответов наблюдается в зависимости от социального статуса семьи. Здесь количество положительных ответов колеблется от 2% (семьи работников сферы обслуживания) до 17% (семьи предпринимателей).

Обратимся непосредственно к проблеме употребления наркотиков. Результаты опроса по этому вопросу оказались достаточно

позитивными. 87% опрошенных никогда не сталкивались

с этой проблемой, только 4% – в семье друзей или знакомых, столько же имеют друга-наркомана, менее 1% – сталкивались с наркоманией в собственной семье. Сами же пробовали наркотики 3% респондентов – 1% неоднократно, 2% – только 1–2 раза. Процент мужчин среди неоднократно употреблявших наркотики почти вдвое больше, чем процент женщин – 1,5% и 0,8% соответственно.

Самый высокий процент пробовавших наркотики – в семьях банковских служащих (4% – неоднократно и 4% – 1–2 раза). Самые низкие показатели – среди респондентов из семей работников сферы обслуживания (оба вышеприведенных варианта ответа не выбрал ни один опрошенный), из семей работников

сельского хозяйства (0% – неоднократно и 1% – пробовали 1–2 раза) и из семей педагогов, врачей, ученых, инженеров и (0,3% – неоднократно и 1% – 1–2 раза).

т.п.

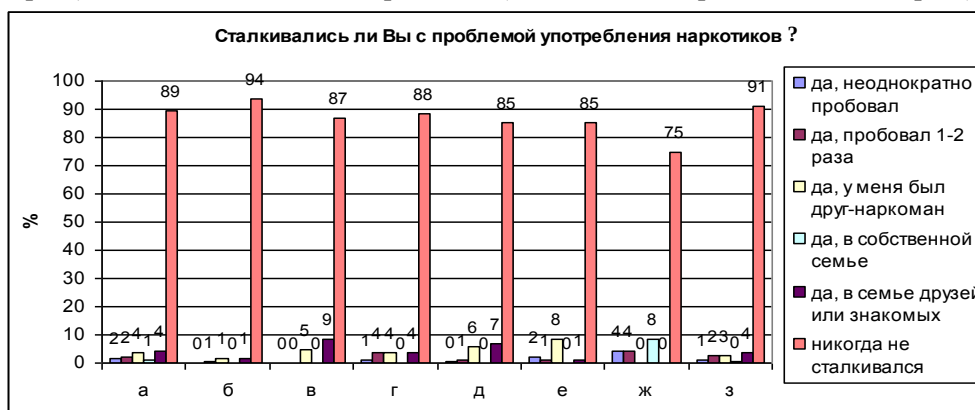


Рис. 4. Проблема наркомании в окружающем обществе для респондентов из семей различных социальных статусов.

Заключение. Таким образом, части молодежи г. Витебска свойственно девиантное поведение в виде пристрастия к табаку. С целью сохранения здоровья нации необходимо поддерживать запрет курения в общественных местах, оградить «пассивных» курильщиков от «активных», ограничить места продажи табачных изделий, увеличить цены на сигареты. Необходимо усилить антитабачную рекламу и рекламу здорового образа жизни, а также расширять сеть клубов по интересам, повышать доступность спортивных секций и фитнес-клубов.

Исходя из того, что европейская часть постсоветского пространства традиционно имела низкую культуру питья, мы получили следующую картину: только 21% молодежи является непьющим, остальные 79% употребляют спиртное часто, ведь определение «все зависит от ситуации» может означать и ежедневное его употребление. Основной причиной употребления алкогольных напитков (38% опрошенных) является желание снять стресс, расслабиться. Большинство респондентов (48%) считает, что нет необходимости ограничивать время продажи спиртного, так как «запретный плод сладок» и эта мера может привести к расцвету подпольных точек по его реализации. 47% опрошенных негативно относятся к усилению административной и материальной ответственности за распитие спиртных напитков в общественных местах, ведь эта мера чаще всего ложится тяжким бременем именно на семьи алкоголиков.

Витебская область находится на пересечении путей наркотрафика. 95% молодых людей знакомы с вредными последствиями употребления наркотиков. Несмотря на это, 18%

респондентов когда-либо применяли или применяют те или другие психоактивные вещества. 11% никогда не интересовались проблемой наркомании. Наименьший процент наркопотребителей оказался среди работающей молодежи, а больший – среди юношей в возрасте от 19 до 21 года.

Таким образом, необходимо усилить контроль за хранением и реализацией наркотиков и других психотропных средств, активно рекламировать здоровый образ жизни, проводить молодежные акции «Скажи наркотикам – нет!», создавать условия для занятости молодежи физической культурой и спортом, фольклорным творчеством и т.п.

ЛИТЕРАТУРА

1. Республика Беларусь. Министерство образования. О действенных мерах по профилактике курения в учреждениях образования: Информация Мин-ва образования РБ, 20.09.04 г., N 25-12-02/679 // Зборнік нарматыўных дакументаў Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь. – 2004. – № 19/20. – С. 53–55.
2. Берзин, В.А. Алкоголь и школа: зарубежные законы и документы о некоторых направлениях профилактики употребления алкоголя детьми / В.А. Берзин // Право и образование. – 2008. – № 12. – С. 42–47.
3. Максимчук, В.П. Профилактика наркомании среди молодежи: анализ ситуации, практические подходы / В.П. Максимчук; вступ. ст. Д.В. Костенко // Адукацыя і выхаванне. – 2006. – № 6. – С. 48–55.
4. Камардина, Т.В. Экономическая эффективность популярной программы по отказу от курения / Т.В. Камардина // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2004. – № 2. – С. 15–20.
5. Результаты обследования курильщиков, мотивированных на отказ от курения / В.Ф. Левшин [и др.] // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2004. – № 4. – С. 24–30.
6. Шикун, А.И. Проблема приобщения молодежи к психоактивным средствам / А.И. Шикун // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Сер. гуманітарных і грамадскіх навук. – 2006. – № 1 (25). – С. 71–78.
7. Мархоцкий, Я.Л. Горящая сигрета – миниатюрный костер, медленно сжигающий курильщика и окружающих / Я.Л. Мархоцкий // Здаровы лад жыцця. – 2007. – № 4. – С. 6–9.

8. Суворова, С.Т. Трезвость – норма нашей жизни / С.Т. Суворова // Здравый лад жыцця. – 2007. – № 10. – С. 59–64.

9. Батян, О.Н. Подростковый алкоголизм и пути его профилактики // Пазашкольнае выхаванне. – 2009. – № 12. – С. 48–51.

10. Прищепа, И.М. Молодежь и здоровый образ жизни / И.М. Прищепа, О.Г. Казанцева // Вестник ВГУ. – 2010. – № 2(56). – С. 90–96.

Поступила в редакцию 24.05.2010
Адрес для корреспонденции: e-mail: prishchepaim@tut.by – Прищепа И.М.