

Проблемы здорового образа жизни глазами студенческой молодежи

Е.В. Давлатова, Е.О. Далимаева

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

В исследовании анализируется отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни и рассматривается влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни. Освещается спектр вопросов, связанных с ЗОЖ, таких, как отношение к собственному здоровью, вредным привычкам, спорту, оценка своего физического самочувствия, отношение к закаливанию, правильному питанию, условиям сохранения здоровья. Особое внимание уделено анализу ответов молодежи по проблемам алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Цель статьи – изучить и проанализировать отношение студенческой молодежи к здоровью, выявить специфику представлений студентов ВГУ имени П.М. Машерова о ведении здорового образа жизни.

Материал и методы. Для этого применялся богатый эмпирический материал, полученный в результате проведения социологического опроса кафедрой философии по теме «Социальное самочувствие и культура ЗОЖ у студентов ВГУ имени П.М. Машерова» в 2015 году. При проведении исследования были использованы общесоциологические методы сбора и анализа информации (анкетирование, выборочный метод (одноступенчатая пропорциональная выборка), методы ранжирования, корреляции и интерпретации полученной информации). Методологическую базу составили общенаучные методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования изучалась общая удовлетворенность студенчества своей жизнью и социальным самочувствием. Собранные данные свидетельствуют о том, что наиболее часто указываемыми элементами ЗОЖ являются стремление к здоровому питанию, занятию спортом и отказ от вредных привычек. Приблизительно треть респондентов стремятся соблюдать режим сна, регулярно занимаются спортом и принимают витамины. Для сохранения здоровья наиболее важными условиями респонденты считают выполнение правил ЗОЖ и хорошую наследственность. Анализ данного опроса может быть использован в дальнейшем совершенствовании всего комплекса учебно-воспитательной работы вуза, сделать ее адресной, скорректировать список воспитательных мероприятий и кураторских часов с учетом некоторых особенностей ведения ЗОЖ в вузе. Результаты исследования могут быть положены в основу специальных программ по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи.

Заключение. В целом данные социологического исследования указывают на достаточно высокий уровень понимания важности здоровья у молодежи. Однако не все студенты корректно трактуют понятие «здоровье», отождествляя его лишь с физиологическими показателями. Многие респонденты не имеют полных и правильных представлений о ЗОЖ и его факторах, считая, что он включает в себя в основном компоненты, связанные с физическим здоровьем, тогда как на современном этапе развития общества это понятие охватывает различные стороны жизни и деятельности человека.

Ключевые слова: молодежь, студент, здоровье, здоровый образ жизни, учебно-воспитательный процесс.

University Students' Idea of Healthy Lifestyle

E.V. Davlatova, E.O. Dalimayeva

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

University students' attitude to healthy lifestyle is analyzed and impact of social and psychological factors on young people's attitude to healthy lifestyle is considered. A range of issues connected with healthy lifestyle, such as attitude to their own health, to harmful habits, to sport, assessment of their physical state, attitude to regular meals, conditions for health maintenance, is discussed. Special attention is paid to analysis of young people's answers to questions concerning alcoholism, smoking, drug addiction.

The purpose of the article is to study and analyze attitude of university students to health, to find out specificity of Vitebsk State University students' ideas on healthy lifestyle.

Material and methods. The authors have used and analyzed rich empiric material which was obtained as a result of a sociological survey by Philosophy Department on the topic «Social health and culture of healthy lifestyle of Vitebsk State University students» conducted in 2015. In the research general sociological methods of information collection and analysis (questionnaire, selection methods (one step proportional selection), ranging method, correlations and interpretations of obtained information) were used. The methodological basis is general research methods: analysis, synthesis, comparison, generalization.

Findings and their discussion. We studied general student satisfaction with their life and social health. The collected data indicate that most frequently mentioned elements of healthy lifestyle are desire to eat healthy food, do sport and give up harmful addictions. About a third of those questioned try to observe proper sleeping hours, regularly do sports and take vitamins. To keep fit most important conditions are considered to be preserving healthy lifestyle and good heredity. Analysis of the questionnaire can be

used in improving the whole complex of university educational work, making it address targeted, correcting the list of educational events and tutor classes while taking into consideration some features of healthy lifestyle at the university. The research findings can become the basis of special student health programs.

Conclusion. In general the sociological research findings indicate a rather high level of understanding by students the significance of health. However, not all students correctly understand the notion of health, associating only physiological parameters with it. A lot of students don't have correct and complete image of healthy lifestyle and its factors and think that it includes mainly components which are connected with physical health, while at the present stage of social development this notion covers different sides of human life and activity.

Key words: youth, student, health, healthy lifestyle, education process.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки и отказа от вредных привычек.

Социальные, политические и экономические изменения современного общества, увеличение рисков техногенного и экологического характера, развитие сложных технологий, предъявляющих высокие требования к состоянию здоровья современного человека, актуализируют проблему разумного отношения учащейся молодежи к своему здоровью. Студенты – это наиболее активная часть общества, которая в недалеком будущем определит качество кадрового и экономического потенциала нашей республики, поэтому, несмотря на достаточно большую степень изученности темы здоровья населения в целом, проблема здорового образа жизни студенческой молодежи требует более тщательного рассмотрения.

Цель статьи – изучить и проанализировать отношение студенческой молодежи к здоровью, выявить специфику представлений студентов ВГУ имени П.М. Машерова о ведении здорового образа жизни.

Материал и методы. В социологическом опросе, проведенном кафедрой философии по теме «Социальное самочувствие и культура ЗОЖ у студентов ВГУ имени П.М. Машерова» в 2015 году, участвовало 484 студента II–IV курсов, представляя девять факультетов вуза.

Были использованы эмпирические данные, общесоциологические методы сбора и анализа информации. Методологическую базу составили общенаучные методы: анализ, синтез, сравнение, обобщение. Достоверность результатов исследования определяли его репрезентативностью.

Результаты и их обсуждение. Понимание сущности здорового образа жизни – один из важнейших этапов на пути к здоровью и долголетию. Проводимая на протяжении последних лет целенаправленная политика по пропаганде здорового

образа жизни, получившая законодательное подтверждение в государственных программах, уже дает результаты. Так, исследования, проведенные Информационно-аналитическим центром при Администрации Президента Республики Беларусь в сентябре-октябре 2014 г., показали, что здоровье стало входить в тройку приоритетов современной белорусской молодежи [1–2].

В качестве жизненной цели сохранение и укрепление здоровья занимает второе место – 61,5%, незначительно уступая желанию воспитать хороших детей – 64%, стремление полюбить достойного человека и создать с ним семью замыкает тройку (41,5%). Крепкое здоровье, по мнению молодых людей, также является одним из основных показателей успеха в жизни (88%), наряду с «хорошей семьей, детьми» (94%) и уважением людей (93%) [3].

Как же себе представляют ЗОЖ студенты ВГУ?

По ответам из табл. 1 видно, что здоровый образ жизни респонденты характеризуют через такие показатели, как занятие спортом (от 63% до 92%), отказ от вредных привычек и рациональное питание.

В оценке уровня своего здоровья студентам ВГУ предлагалось выбрать один вариант ответа (табл. 2).

Только 31,4% респондентов назвали свое здоровье хорошим, 59,5% предпочли выбрать нейтральный вариант «удовлетворительное» и по 4,5% студентов либо оценили здоровье как «плохое», либо затруднились ответить. Представители мужского пола с большим оптимизмом оценивают состояние собственного здоровья, чем девушки. Свое здоровье как «хорошее» описали 45% юношей и только 26% девушек, как «удовлетворительное» 48% и 64% соответственно.

На вопрос «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте 3 наиболее важных для Вас» более половины опрошенных считает главным условием выполнение правил здорового образа жизни. На втором-третьем месте оказались «хорошая

наследственность» и «благоприятная экология» (табл. 3).

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «ЗОЖ – это ...», % от факультета

Факультет Ответ	БФ	ИФ	МФ	ПФ	ФлФ	ФСПП	ФФКиС	ХГФ	ЮФ	Всего, ВГУ, %
Рациональное питание	68,7	57,9	49,1	74,1	62,5	76,5	64,3	81,2	52,3	65,7
Занятие спортом	63,9	63,2	74,5	72,8	63,9	70,6	92,9	62,5	75	69,6
Полноценный отдых	32,5	42,1	30,9	33,3	44,4	35,3	32,1	37,5	50	37,2
Отказ от вредных привычек	68,7	78,9	67,3	64,2	65,3	55,9	71,4	56,2	61,4	65,5
Закаливание	2,4	2,6	3,6	0	0	0	3,6	0	0	1,2
Положительные эмоции	33,7	34,2	32,7	40,7	48,6	50	17,9	52,1	34,1	39
Владение навыками безопасного поведения	4,8	2,6	1,8	4,9	5,6	2,9	0	0	2,3	3,3
Другое	3,6	0	5,5	0	2,8	2,9	3,6	2,1	2,3	2,5
Всего, чел.	83	39	55	81	72	34	28	48	44	484

Таблица 2

Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

Ответ	Всего, ВГУ, %	Всего, ВГУ, % (девушки)	Всего, ВГУ, % (юноши)
Удовлетворительное	59,5%	64%	48%
Хорошее	31,4%	26%	45%
Плохое	4,5%	5%	4%
Затрудняюсь ответить	4,5%	5%	3%
Без ответа	0%	0%	0%

Таблица 3

Какие условия для сохранения здоровья наиболее важные?

Ответ	Всего, ВГУ
Хорошая наследственность	48%
Хорошие экологические условия	46%
Выполнение правил здорового образа жизни	59%
Возможность консультаций и лечения у хорошего врача	18%
Знания о том, как заботиться о своем здоровье	28%
Отсутствие физических и умственных перегрузок	8%
Регулярные занятия спортом	41%
Достаточные материальные средства для хорошего питания и занятий спортом	38%

Удовлетворенность здоровьем и оценка своего образа жизни опираются на множество факторов. Среди них рациональное питание, наличие вредных привычек, употребление алкоголя и

наркотических веществ, занятия спортом, соблюдение распорядка дня, режимов работы и отдыха и т.д. Для понимания тенденций, касающихся образа жизни, необходимо учитывать

влияние всех этих условий, не забывая при этом про субъективизм в оценках, выросшее, более требовательное отношение молодежи к себе и своему здоровью.

В молодежной среде растет осознание того факта, что здоровье зависит от самого человека. Сравнительный анализ данных опроса с результатами, приведенными в докладе «О положении молодежи в Республике Беларусь в 2013 году», подготовленном в соответствии со статьей 23 Закона Республики Беларусь «Об основах государственной молодежной политики» Министерством образования, показал высокую степень совпадения выявленных тенденций. В докладе отмечается, что в 2001 году, по мнению каждого третьего, «со здоровьем ничего нельзя сделать, оно не зависит от человека», в 2013 году так считает каждый седьмой. Значительно выросла доля несогласных с этим утверждением (62,6% в 2001 г., 84,1% в 2013 г.), что подтверждает готовность молодежи взять на себя ответственность за свое поведение в сфере здоровья [4].

Для сохранения здоровья важную роль играет соблюдение необходимых условий активной

жизнедеятельности, в том числе занятия физической культурой. Регулярные занятия спортом важным считают 41% респондентов, однако в реальности заниматься спортом некоторым мешает либо большая занятость, либо материальные проблемы.

Опрос показал, что от всего числа опрошенных регулярно посещают спортивные секции только 28,5%. Причем, 32,9% не видят смысла в спортивных тренировках, 22,5% не могут себе позволить спортивные занятия по причине нехватки денег. Количество ведущих активный образ жизни в зависимости от курса не различается (37%), однако различаются называемые причины, определяющие поведение тех, кто в спортивные залы заходит нечасто: студенты II курса чаще не видят в этом смысла, студентам IV курса чаще не хватает для этого времени и денег (табл. 4).

На вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?» представители II и IV курсов ответили, в основном, по-разному (табл. 5).

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?», %

Факультет Ответ	БФ	ИФ	МФ	ПФ	ФлФ	ФСПП	ФФКиС	ХГФ	ЮФ	Всего, ВГУ
Могу, регулярно посещаю	19,3	25,6	30,9	24,7	11,1	20,6	78,6	25	59,1	28,5
Не могу, т.к. нет времени	19,3	23,1	27,3	11,1	13,9	8,8	10,7	6,2	13,6	15,3
Могу, но не вижу в этом смысла	43,4	33,3	27,3	34,6	41,7	29,4	10,7	31,2	20,5	32,9
Не могу, т.к. не хватает денег	15,7	15,4	12,7	29,6	33,3	41,2	0	37,5	6,8	22,5
Нет ответа	3,6	5,1	1,8	2,5	0	2,9	0	0	0	0,6
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Таблица 5

Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?

Ответ	II курс	IV курс
Варианты ответов	Процентное соотношение	
Не могу, т.к. не хватает денег	23%	30%
Могу, не вижу в этом смысла	43%	39%
Могу, регулярно посещаю	37%	37%

Не могу, т.к. нет времени	22%	17%
---------------------------	-----	-----

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос «Какие элементы ЗОЖ характерны именно для Вас?», %

Факультет / Ответ	БФ	ИФ	МФ	ПФ	ФлФ	ФСПП	ФФКиС	ХГФ	ЮФ	Всего, ВГУ
Я занимаюсь закаливанием	4,8	0	3,6	0	0	8,8	7,1	0	0	2,3
Я соблюдаю режим сна	21,7	38,5	38,2	28,4	23,6	44,1	14,3	18,8	25	27,5
Я стремлюсь к здоровому питанию	55,4	51,3	54,5	67,9	55,6	67,6	57,1	79,2	61,4	61
Я регулярно занимаюсь спортом	32,5	28,2	34,5	28,4	19,4	29,4	85,7	39,6	54,5	35,3
Я регулярно делаю утреннюю гимнастику	9,6	10,3	0	4,9	6,9	14,7	3,6	8,3	11,4	7,4
Я регулярно принимаю витамины	27,7	35,9	21,8	34,6	31,9	35,3	32,1	29,2	22,7	30
Я не имею (отказался от) вредных привычек	47	51,3	60	55,6	50	41,2	53,6	45,8	61,4	51,9
Другое	4,8	5,1	1,8	0	1,4	0	0	0	0	1,7

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы физкультурой и спортом?», % от факультета

Факультет / Ответ	БФ	ИФ	МФ	ПФ	ФлФ	ФСПП	ФФКиС	ХГФ	ЮФ	Всего, ВГУ
Постоянно	32,5	33,4	32,7	25,9	13,9	35,3	82,1	22,9	56,8	33,3
От случая к случаю	47	48,7	61,8	61,7	69,4	55,9	14,3	68,8	34,1	54,3
Не занимаюсь	16,9	17,9	5,5	12,4	16,7	5,9	3,6	8,3	9,1	11,8
Нет ответа	3,6	0	0	0	0	2,9	0	0	0	0,6
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Данные табл. 6 свидетельствуют о том, что наиболее часто указываемыми элементами ЗОЖ являются стремление к здоровому питанию и отказ от вредных привычек. Приблизительно треть респондентов стараются соблюдать режим сна, регулярно занимаются спортом и принимают витамины. В то же время утренняя зарядка так и не стала элементом стиля жизни учащейся молодежи, ее делают лишь около 5–8% студентов, а закаливанием занимаются и того меньше. Среди других вариантов ЗОЖ, которые указывали респонденты, чаще всего встречались варианты «хожу в бассейн» и «бегаю по утрам», видимо, отвечавшие не посчитали правильным отнести эти пункты анкеты к ответу о регулярных занятиях спортом или же посещают бассейн и бегают не слишком регулярно. Возможно, занятия физическими упражнениями не были заложены с детства в семье. Часть респондентов ука-

зали на эмоциональную сторону ЗОЖ, описав такие элементы, характерные для их поведения, как «стремлюсь к саморазвитию», «самовнушение», «полностью контролировать себя в желаниях».

Из табл. 7 видно, что больше всего тех, кто постоянно занимается спортом, на ФФКиС, что закономерно, на втором месте находится ЮФ, третью позицию занимает ФСПП. Наименьшее количество студентов, регулярно занимающихся физкультурой, на ИФ и БФ.

В то же время постоянно спортом занимаются только 33,3% опрошенных, не занимаются совсем 11,8%, от случая к случаю – 54,3%.

Следует отметить, что наиболее существенные различия в данном вопросе связаны с полом. Постоянно занимаются спортом 44,7% опрошенных юношей и только 28,5% девушек (табл. 8).

Хотя 65,5% студентов считают, что в ВГУ созданы все условия для занятий физкультурой и спортом, только треть пользуется этими услови-

ями для поддержания своей спортивной формы (табл. 9).

Таблица 8

Занимаетесь ли вы физкультурой и спортом?

Варианты ответов	Девушки	Юноши
Постоянно	28,5%	44,7%
От случая к случаю	58,2%	44,7%
Не занимаюсь	12,4%	10,6%
Вариантов ответа не выбрано	0,8%	0%

Таблица 9

Созданы ли в вашем учебном учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

Варианты ответов	Процентное соотношение
Да	65,5%
Нет	13,6%
Затрудняюсь ответить	19,6%
Вариантов ответа не выбрано	1%

Таблица 10

Считаете ли Вы следующее вредным для вашего здоровья?

Варианты ответов		Процентное соотношение
1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов)/переедание	Вредно	78,1%
	Трудно сказать	13,8%
	Совсем не вредно	4,5%
	Варианта ответа не выбрано	3,5%
2. Употребление алкоголя	Вредно	83,7%
	Трудно сказать	12,6%
	Совсем не вредно	2,5%
3. Употребление наркотиков	Варианта ответа не выбрано	1,2%
	Вредно	96,7%
	Трудно сказать	1,2%
	Совсем не вредно	2,5%
4. Сидячий образ жизни	Варианта ответа не выбрано	1,2%
	Вредно	74,6%
	Трудно сказать	21,9%
	Совсем не вредно	2,3%
5. Курение	Варианта ответа не выбрано	1,3%
	Вредно	92,6%
	Трудно сказать	5,2%
	Совсем не вредно	1,2%
6. Недоедание	Варианта ответа не выбрано	1,0%
	Вредно	66,1%
	Трудно сказать	26,9%
	Совсем не вредно	5,6%
	Варианта ответа не выбрано	1,4%

Анализ показал, что респонденты не всегда адекватно оценивают собственный образ жизни, считая его либо «здоровым», либо «нейтральным» (т.е. не приносящим вред здоровью), не отдавая себе отчета в том, что даже нерегулярное курение, употребление алкоголя, отсутствие четкого режима дня и сна, неправильное питание наносят вред организму человека. Мы задали вопрос, уточняя отношение студентов к следующим факторам: см. табл. 10.

Как менее вредные факторы студенты отмечают недоедание и переедание. Это свидетельствует о том, что недооценивается значимость правильной организации питания при ведении ЗОЖ. Любопытно, что курение более вредным, чем употребление алкоголя, считают на 15% больше опрошенных студентов, то есть к алкоголю в целом у молодежи более лояльное отношение, чем к курению.

В докладе «О положении молодежи в Республике Беларусь в 2013 году отмечалось: «За последнее десятилетие наблюдается положительная тенденция по снижению доли курящих в молодежной среде, в первую очередь, среди девушек. По сравнению с 2001 годом общее количество курящей молодежи уменьшилось в 2 раза. Все больше молодых людей не употребляют табачные изделия, растет доля бросивших курить» [4].

Следует отметить, что курение – по-прежнему мужская привычка. Курят в 2 раза больше мужчин, чем женщин (32% и 14,9% соответственно). Среди возрастных групп выделяются 25–30-летние, где каждый третий курит, но именно в этой группе каждый пятый уже отказался от подобной вредной привычки.

Данные нашего опроса подтверждают тенденцию к снижению количества курящих в студенческой среде (табл. 11).

Регулярно курят 11% опрошенных, причем больше всего курящих на ФлФ (20,8%) и, как ни странно, на ФФКиС (14,3%). Это особенно тревожит, если учесть, что на филологическом факультете обучаются в основном девушки, будущие матери, от здоровья и здорового образа жизни которых напрямую зависит здоровье их будущих детей (табл. 12).

Данные нашего исследования также подтверждают тот факт, что курят приблизительно в два раза больше юношей, чем девушек (16,3% против 8,8%). Доля тех, кто ни разу не пробовал сигарету, выше среди мужчин (51,2% против 44,9%). Нерегулярно, «по настроению», курят почти на треть больше девушек, чем юношей. Это вызывает серьезную тревогу за здоровье нашей молодежи и требует более пристального внимания и профилактики со стороны кураторов.

Таблица 11

**Распределение ответов по факультетам на вопрос «Вы курите?»
(можно выбрать только 1 вариант ответа), %**

Факультет Ответ	БФ	ИФ	МФ	ПФ	ФлФ	ФСПП	ФФКиС	ХГФ	ЮФ	Всего, ВГУ
Да, регулярно	10,8	10,3	9,1	6,2	20,8	8,8	14,3	12,5	4,5	11
Нет, и не пробовал(а)	32,5	56,4	63,6	45,7	31,9	50	50	43,8	65,9	46,5
Иногда, по настроению или «за компанию»	16,9	2,6	3,6	11,1	11,1	8,8	3,6	16,7	6,8	10,1
Только попробовал(а)	36,1	28,2	23,6	35,8	36,1	32,4	32,1	27,1	22,7	31,4
Нет ответа	4,8	2,6	1,8	3,7	0	2,9	0	0	0	0,8
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Таблица 12

Курите ли Вы?

Варианты ответов	Девушки	Юноши
Да, регулярно	8,8%	16,3%
Нет, и не пробовал(а)	44,9%	51,2%
Иногда, по настроению	11,1%	7,3%

Только пробовал(а)	34,2%	26,3%
Варианта ответа не выбрано	0,8%	0,8%

Распространенным явлением становится употребление спиртных напитков в молодежной среде. В статье «Стратегии поведения молодежи в сфере здоровья» (авторы Л.А. Соглаева, Л.В. Филинская, А.А. Кулешов) приводятся данные исследования 2010 года по вопросам поведения молодежи в отношении своего здоровья [5]. Потребителями алкоголя в той или иной мере являются 84% молодежи, из них каждый четвертый (26,1%) выпивает регулярно – от одного до семи раз в неделю. Сопоставление исследований за разные годы фиксирует рост употребления алкоголя в среде молодежи. Так, если в 2001 году в группе 18–29-летних никогда не употребляли алкоголь 21,6%, то в 2010 году их число сократилось до 9,8%.

К сожалению, высоким остается уровень употребления алкоголя и по самооценке студентов ВГУ. Так, каждую неделю выпивают 33,5% опрошенных, один или два раза в месяц – 40,9% и только 16,6% – пару раз в год. Примечательно, что вариант «никогда» представлен настолько ничтожной долей процента, что его можно считать статистической погрешностью (табл. 13).

Если употребление наркотиков безоговорочно вредным сочли 96,7% респондентов, то к алкоголю отношение неоднозначное: вредным его употребление считают только 78,1%, 13,8% затруд-

нились с ответом, а 4,5% опрошенных студентов считают, что алкоголь совсем не вреден. На вопрос «Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?» только три четверти респондентов твердо указали, что они никогда не употребляли наркотики. 5,6% ответивших отметили, что они пробовали наркотические вещества, а 0,8% утверждают, что употребляют регулярно. Почти 9% предпочли не отвечать на этот вопрос. Этот факт вызывает особую тревогу (табл. 14).

Географическое расположение Беларуси – удобный транзит во всех направлениях, в том числе и для транспортировки наркотических средств.

Специалисты отмечают: традиционные наркотики уходят на второй план. В лидеры вышли именно дешевые психотропы, тот же спайс, употребление которого крайне опасно.

Современные наркотические средства способны быстро сформировать наркотическую зависимость, а последствия этого заболевания чрезвычайно опасны. Распространение наркомании в Республике Беларусь, как и в других странах, представляет глобальную угрозу здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства.

Таблица 13

Распределение ответов на вопрос «Как часто вы употребляете спиртные напитки?»

Факультет Ответ	БФ	ИФ	МФ	ПФ	ФлФ	ФСПП	ФФКиС	ХГФ	ЮФ	Всего, ВГУ
Никогда	3,6	2,6	4,8	5,7	2,6	2,9	3,6	3,6	2,3	4,2
Пару раз в год	8,9	12,8	16,4	19,9	11,2	11,8	7,1	14,6	25	16,6
Один или два раза в месяц	38,1	59	50,9	39,9	44,7	37,4	50	43,8	36,4	40,9
Каждую неделю	44,6	17,9	25,5	29,6	38,9	44,1	32,1	31,2	29,5	33,5
Почти каждый день	3,6	7,7	1,8	3,7	2,6	2,9	3,6	4,0	2,3	3,2
Затрудняюсь ответить	1,2	0	0,6	1,2	0	0,9	3,6	2,8	4,5	1,6
Всего	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Таблица 14

Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?

Варианты ответов	Процентное соотношение
Да	5,6%
Нет	84,9%

Употребляю регулярно	0,8%
Затрудняюсь ответить	2,5%
Варианта ответа не выбрано	6%

В Республике Беларусь на 1 февраля 2015 года под наблюдением врачей (психиатров-наркологов) находилось 15519 человек (162,6 на 100 тыс. населения), из которых 9874 чел. состояли на диспансерном учете и 5645 чел. на профилактическом. Среди потребителей наркотических средств в Беларуси лица до 18 лет – 1480 чел. (8,8%), с 19 до 25 лет – 4881 чел. (28,6%), старше 30 лет – 6374 чел. (37,5%), женщин – 2514 чел. (25,3%). Ученики школ составили 367 чел. (2,2%), учащихся ПТУ – 823 чел. (5,0%), студенты техникумов – 265 чел. (1,6%), студенты вузов – 125 чел. (0,7%), доминирует среднее образование – 51,2%, неполное среднее у 12,6%, имеют судимость 60,1%.

Результаты проведенных в Беларуси научных исследований показывают, что настоящие масштабы злоупотребления наркотическими средствами и сильнодействующими веществами в несколько раз превышают данные официальной статистики [6].

Реальное число больных наркоманией в Республике Беларусь можно приблизительно оценить в 75 тысяч человек.

Сложная ситуация с незаконным оборотом наркотиков в стране в последние годы определяет актуальность вопросов профилактики употребления наркотиков, лечения и реабилитации больных (табл. 15).

Учитывая, что в последние годы вузы республики разрабатывают и внедряют в образовательный процесс новые программы и технологии, которые будут интересны студенческой молодежи и позволят не просто сформировать знания о ЗОЖ, но и вызовут у них стимул к самостоятель-

ной работе в данной области, мы посчитали целесообразным узнать, какие темы о здоровье больше всего интересуют студентов ВГУ.

Результат оказался несколько неожиданным: почти половина респондентов указали, что самыми интересными темами являются «снижение и набор веса» (47%), а также «управление эмоциями» (48,3%). На третьем месте по популярности – «физические упражнения и спорт», менее всего студентов интересуют «межличностные отношения» и влияние наркотиков. Последнее можно объяснить избытком информации о вреде наркопотребления, которой заполнены все государственные СМИ, вызывая ощущения «всезнания» в этом вопросе.

Хотелось бы отметить ряд традиционных гендерных различий в выборе интересующих тем про здоровье. Так, вопросы снижения и набора веса интересуют 53,7% девушек и только 29,3% юношей.

В то же время среди юношей на 10% больше тех, кто интересуется вопросами физических упражнений и спорта, в 2 раза чаще юношей также интересует влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье человека, в 2,5 раза чаще – влияние алкоголя на здоровье. Девушки же в первую очередь волнуются по поводу вопросов, связанных с половым воспитанием и построением здоровых сексуальных отношений (22,6% и 13,8% соответственно).

Практически равное количество респондентов мужского и женского пола посчитали нужной информацию о заболеваниях, передающихся половым путем и их предотвращении (табл. 16).

Таблица 15

Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас?

Варианты ответов	Процентное соотношение
Курение и его влияние на здоровье	0,7%
Снижение и набор веса	47%
Алкоголь и его влияние на здоровье	0,8%
Половое воспитание, здоровые сексуальные отношения	17%
Нарушение питания и неправильное питание	37%
Влияние наркотиков на физическое и психическое состояние человека	0,6%
Инфекции, передаваемые половым путем	0,8%
Физические упражнения и спорт	42%

Управление эмоциями	48,3%
Межличностные отношения	0%
Другое	0%

Таблица 16

**Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас?
(Вы можете выбрать до 3 вариантов ответа)**

Варианты ответов	Юноши	Девушки
Курение и его влияние на здоровье	11,4%	6,5%
Снижение и набор веса	29,3%	53,7%
Алкоголь и его влияние на здоровье	15,4%	6,7%
Половое воспитание, здоровые сексуальные отношения	13,8%	22,6%
Нарушение питания и неправильное питание	35,8%	40,7%
Влияние наркотиков на физическое и психическое состояние человека	10,6%	5,6%
Инфекции, передаваемые половым путем	8,1%	9%
Физические упражнения и спорт	49,6%	39,8%
Управление эмоциями	42,3%	50,3%
Межличностные отношения	0%	0%
Другое	0%	0%

Таблица 17

Какие чувства Вы испытываете, когда думаете о своем будущем? (1 вариант ответа)

Варианты ответов	Процентное соотношение
Уверенность: во мне достаточно сил, чтобы справиться с любыми трудностями	33%
Радость: в жизни все к лучшему	27%
Безразличие: все надоело	3%
Беспокойство, тревога: все неопределенно и зыбко	27%
Грусть, тоска: у меня депрессия	3%
Я не думаю о будущем, затрудняюсь ответить	7%

В ходе исследования также изучалась общая удовлетворенность своей жизнью и социальным самочувствием и оценивалась в зависимости от ответа на вопрос «Какие чувства Вы испытываете, когда думаете о будущем?». Результаты показали, что для 60% респондентов в целом характерен оптимистический взгляд на свое будущее, они уверены, что смогут справиться с любыми сложностями. В десять раз меньше тех, у кого выражены пессимистические тенденции: по 3% указали, что им все безразлично и что у них депрессия. 27% испытывают чувство тревоги и неопределенности, это может быть связано с приближающимся периодом окончания вуза и необходимостью поиска работы, трудоустройства. 7% о будущем не задумываются (табл. 17).

Заключение. В целом данные социологического исследования указывают на достаточно высокий уровень понимания важности здоровья у молодежи. Однако не все студенты корректно

трактуют понятие «здоровье», отождествляя его лишь с физиологическими показателями. Многие респонденты не имеют полных и правильных представлений о ЗОЖ и его факторах, считая, что он включает в себя в основном компоненты, связанные с физическим здоровьем, тогда как на современном этапе развития общества это понятие охватывает различные стороны жизни и деятельности человека.

Собранные данные свидетельствуют о том, что наиболее часто указываемыми элементами ЗОЖ являются стремление к здоровому питанию, занятию спортом и отказ от вредных привычек. Приблизительно треть респондентов стремятся соблюдать режим сна, регулярно занимаются спортом и принимают витамины. В то же время утреннюю зарядку делает небольшое количество студентов, а закаливанием занимаются и того меньше.

Для сохранения здоровья наиболее важными факторами респонденты считают выполнение правил ЗОЖ и хорошую наследственность. В реальности же многие студенты не ведут здоровый образ жизни, т.е. мы наблюдаем существенное расхождение между «знаемыми» стратегиями поведения и реальными. Распространенным является употребление спиртных напитков в молодежной среде. Тревогу вызывает тот факт, что только три четверти респондентов твердо указали, что они никогда не употребляли наркотики. Постоянно занимаются спортом всего 33,3%, хотя в два раза больше считают, что в университете созданы условия для ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека: достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и досуговой формах жизнедеятельности. Воспитание разумного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у молодежи – это сложный и длительный процесс.

Кроме знаний необходимо формировать ценностные ориентации и мотивацию личности на здоровый образ жизни. Для этого нужна разработка взвешенных и продуманных программ, которые бы способствовали разумному отношению молодежи к собственному здоровью. Формирование здорового образа жизни возможно лишь при соответствующей организации учебно-воспитательного процесса в вузах республики.

Результаты анализа данного опроса могут быть использованы в дальнейшем совершенствовании всего комплекса учебно-воспитательной работы вуза, сделать ее адресной, скорректировать список воспитательных мероприятий и кураторских часов с учетом некоторых особенностей ведения ЗОЖ в вузе. Полученные данные могут быть положены в основу специальных программ по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Цверганишвили, Г. Образ жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] / Г. Цверганишвили // РЕЛГА. – 05.01.2013. – № 1 [257]. – Режим доступа <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-wwa/wa/Main?level1=main&level2=articles&textid=3426>. – Дата доступа: 13.04.16.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brest-region.gov.by/index.php/obshchestvo/k-edinomu-dnyu-informirovaniya/3382-mart-2015-2015-god-god-molodezhi-molodezhnaya-politika-i-podderzhka-instituta-semi-v-respublike-belarus>. – Дата доступа: 20.08.2015.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.brest-region.gov.by/index.php/obshchestvo/k-edinomu-dnyu-informirovaniya/3382-mart-2015-2015-god-god-molodezhi-molodezhnaya-politika-i-podderzhka-instituta-semi-v-respublike-belarus>. – Дата доступа: 20.08.2015.
4. О положении молодежи в Республике Беларусь в 2013 году: доклад [Электронный ресурс] / Министерство образования Респ. Беларусь. – Режим доступа: www.psunbrb.by/sites/default/files/.../20-doklad-o-polozenii-molodezi.doc. – Дата доступа: 19.08.15.
5. Молодежь суверенной Беларуси: штрихи к портрету / под ред. Д.М. Булышко, О.В. Иванюто, Д.Г. Ротмана. – Минск: Издательский центр БГУ, 2012. – 192 с. – Режим доступа: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/43878>. – Дата доступа: 16.04.16.
6. Пресс-релиз Министерства здравоохранения к Международному дню борьбы с наркотиками, 25.02.2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=184823>. – Дата доступа: 16.04.16.

R E F E R E N C E S

1. Tsverianishvili G. *Obraz zhizni i zdoroviye cheloveka, RELGA, 1(257), 05.01.2013* [Lifestyle and Health of Man], Available at: <http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tgu-wwa/wa/Main?level1=main&level2=articles&textid=3426>. Accessed: 13.04.16.
2. Available at: <http://www.brest-region.gov.by/index.php/obshchestvo/k-edinomu-dnyu-informirovaniya/3382-mart-2015-2015-god-god-molodezhi-molodezhnaya-politika-i-podderzhka-instituta-semi-v-respublike-belarus>. Accessed: 20.08.2015.
3. Available at: <http://www.brest-region.gov.by/index.php/obshchestvo/k-edinomu-dnyu-informirovaniya/3382-mart-2015-2015-god-god-molodezhi-molodezhnaya-politika-i-podderzhka-instituta-semi-v-respublike-belarus>. Accessed: 20.08.2015.
4. *O polozhenii molodezhi v respublike Belarus v 2013 godu. Doklad. Ministerstvo obrazovaniya Respubliki Belarus* [The Status of Youth in the Republic of Belarus in 2013. Report. Ministry of Education of the Republic of Belarus], Available at: www.psunbrb.by/sites/default/files/.../20-doklad-o-polozenii-molodezi.doc. Accessed: 19.08.15.
5. Bulynko D.M., Ivaniuto O.V., Rotman D.G. *Molodezh suverennoi Belarusi: shtrikhi k portretu, Minsk, Izdatelski tsentr BGU, 2012, 192 s.* [Youth in Sovereign Belarus: Strokes to the Portrait], Available at: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/43878>.
6. *Press-reliz Ministerstva zdravookhraneniya k Mezhdunarodnomu dnu borby s narkotikami* [Press Release of the Ministry of Health to the International Day of Drug Combating], 25.02.2015, Available at: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=184823>. Accessed: 16.04.16.

Поступила в редакцию 15.09.2016

Адрес для корреспонденции: e-mail: davlatova.elena@rambler.ru – Давлатова Е.В.