

# **Аналитическая записка**

## **«Установки студентов на здоровый образ жизни»**

Образ жизни человека – ведущий фактор, определяющий состояние здоровья. По данным ВОЗ, его вклад составляет 50-55%. Поэтому установка индивида на здоровый образ жизни занимает центральное место в сохранении его здоровья. Под установкой на здоровый образ жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения своего здоровья и выполнение в связи с этим тех или иных мероприятий по укреплению и поддержанию здоровья, соблюдая принципы здорового образа жизни. Именно поэтому важно с первого курса формировать у студентов правильное отношение к своему здоровью.

Для более детального рассмотрения данного вопроса в рамках долгосрочного профилактического проекта «Здоровая молодежь сегодня – здоровая нация завтра» в апреле 2021 года на базе БРУ был проведен очередной этап социологического опроса на тему «Установки на здоровый образ жизни студентов». В опросе приняли участие 200 человек.

Целью данного исследования было определить пути и способы формирования установок студентов на здоровый образ жизни, проследить динамику распространённости исследуемых поведенческих факторов риска.

Задача учебного заведения как социального института не только создавать соответствующие социально-гигиенические условия для нормального обучения учащихся, но и формировать в сознании молодежи индивидуальную значимость здоровья и установку на ведение здорового образа жизни.

Рассмотрим, какое место на сегодняшний день в жизни современного студента занимает здоровье, как сами студенты оценивают состояние своего

здоровья и что такое «здоровый образ жизни» в их представлении. По результатам опроса, здоровье занимает одно из приоритетных мест в структуре жизненных ценностей студентов. Осознание ценности здоровья и в этом опросе продемонстрировали большинство участников опроса. Здоровье в ранговом списке ценностей занимает одну из лидирующих позиций (2 место) в шкале ценностей, уступая по значимости лишь такой ценности как «семья». Ранжирование жизненных ценностей осталось практически прежним, лишь «самореализация» и «деньги» поменялись местами и фактически сравнялись. Таким образом, студентами декларируется ценность здоровья достаточно высоко (таблица 1).

ценность	2018		2021	
	%	ранг	%	ранг
семья	82.2	1	79.7	1
<b>здоровье</b>	<b>74.6</b>	<b>2</b>	<b>75.6</b>	<b>2</b>
образованность	35.5	6	38.1	6
любимый человек	48.2	5	47.3	5
самореализация	52.5	3	53.1	4
деньги	49.5	4	53.4	3
духовные ценности	19.6	7	22.1	7
секс	18.7	8	19.1	8
общественное признание	4.7	9	5.2	9

Таблица 1

По мнению студентов, здоровый образ жизни – это занятие физкультурой и спортом (66%), отсутствие вредных привычек (68%), правильное питание (51%), соблюдение режима дня (26%), полноценный отдых (30%). Как видим, молодёжь адекватно воспринимает понятие «здоровый образ жизни». Однако лишь половина осознаёт роль правильного

питания в поддержании и укреплении здоровья и лишь около трети придают значение соблюдению режима дня и полноценному отдыху.

Более 50% считают свой образ жизни здоровым (59% студентов 2 курса, 49,7% студентов 3 курса, 43% студентов 4 курса считают, что их образ жизни является здоровым) . В связи с этим студентам был предложен вопрос: «Что вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья», ответы распределились следующим образом (таблица 2):

		2018	2021
1	Ежедневно делаю физическую зарядку	11,7	15,2
2	Занимаюсь спортом	51,2	58
3	Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.	26,5	10
5	Занимаюсь закаливанием организма	8,4	9
6	Веду активный образ жизни	38,8	41
7	Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	29,2	30,3
8	Стараюсь высыпаться, не переутомляться	45,8	43
9	Соблюдаю правила личной гигиены	72,9	73
10	Регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	12	12
11	Стараюсь проводить свободное время с пользой для здоровья	15,7	18
12	Слежу за своим весом	30,8	23
13	Контролирую свое психическое состояние	26,1	27
14	Читаю литературу о здоровье	10	14
15	Смотрю телепрограммы о здоровье	6,3	5,8
16	Принимаю участие в профилактических мероприятиях	8	11
17	Ничего не делаю	6	5

Таблица 2

Как видно из представленной таблицы, студенты по многим направлениям здорового образа жизни улучшили свои показатели: увеличилась физическая активность, стали больше принимать участие в профилактических мероприятиях. Тем не менее, есть направления, по которым не отмечено существенных положительных сдвигов или наблюдаются некоторый регресс.

Питание студентов требует особого внимания. Всем известно, что чаще всего студенты питаются нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, объясняя это особенностью своего образа жизни, отсутствием средств и времени. Кроме того, половина опрошенных студентов не считает питание определяющим фактором хорошего самочувствия и убеждены: «здоровый человек может есть все, что захочет».

Студенты дают довольно оптимистичную оценку своему здоровью, но тем не менее, присутствует группа лиц, которые оценивают свое здоровье как «плохое» или «скорее плохое». Так, на вопрос «Как бы вы оценили состояние своего здоровья?» ответы распределились следующим образом:

	2018	2021
Хорошее	40,1	35,5
Скорее хорошее	19,6	22,1
Удовлетворительное	32,1	33,8
Скорее плохое	3,3	2,9
Плохое	1,3	1,5
Затрудняюсь ответить	3,6	4,2

Студенты хорошо осознают, что вредные привычки и здоровый образ жизни не совместимы. А вот насколько распространены курение, употребление алкоголя и проба наркотиков в студенческой среде?

Чтобы узнать распространенность такой пагубной привычки, как курение, респондентам был предложен вопрос «**Курите ли Вы?**». В 2018 году ответы распределились следующим образом: из опрошенных студентов 2 курса курят 17%, 3 курс – 36,4%, 4 курс – 28%. Итого на начало проекта курили 27,1% студентов. Из них большинство (15,1%) курили от случая к случаю. В 2021 году мы получили данные о том, что число курильщиков среди студентов уменьшилось на 2,6% и составило 24,5%. По-прежнему основная масса курит «от случая к случаю». В данном опросе не учитывалось

применение электронных систем курения. В опросе 2022 года этот вопрос предусмотрен.

Также в результате проведенного в 2018 году опроса, выяснилось:

- 22,5% (19% студентов 2 курса, 36,4% студентов 3 курса, 12% студентов 4 курса) употребляют энергетические напитки;
- 44,5% (33% студентов 2 курса, 60,6% студентов 3 курса, 40% студентов 4 курса употребляют пиво);
- 40,8% (35% студентов 2 курса, 45,5% студентов 3 курса, 42% студентов 4 курса - легкие вина);
- 32,5% (19% студентов 2 курса, 44,4% студентов 3 курса, 34% студентов 4 курса - крепкие алкогольные напитки).

В результате проведенного в 2021 году опроса установлено, что имеется снижение на 3,8% числа лиц, употребляющих крепкий алкоголь и на 1,7% - употребляющих пиво; употребление энергетических напитков и лёгких вин осталось на прежнем уровне. Как и в предыдущем опросе, большинство опрошенных указали, что употребляют перечисленные напитки несколько раз в месяц. Другая часть употребляет «по праздникам». Отмечены единичные случаи употребления пива и энергетических напитков «несколько раз в неделю» и «ежедневно».

Также в результате опроса была выявлена группа студентов, которые пробовали наркотические вещества. Если в 2018 году эта группа составила 15 человек (5%), то в 2021 году факт пробы наркотиков подтвердили 8 человек (4%). Можно предположить, что ответы студентов были не достаточно искренни и группы риска составляет большее количество человек.

В формировании установки студентов на здоровый образ жизни немалое значение имеет доступ к полной и своевременной информации по данному вопросу. Рассмотрим, какие источники информации о здоровом образе жизни используют студенты.

Среди самых распространенных источников информации были названы следующие: личный опыт (60,9%), друзья (47,1%), СМИ, Интернет (39,1%), лечащие врачи (33,4%), знакомые медицинские работники (15,4%) и другое.

По мнению респондентов, наиболее эффективными формами информационно-образовательной деятельности по здоровому образу жизни являются: индивидуальное консультирование (58,7%), лекции, беседы (24%), видеофильмы, Интернет-обзоры (29,7%), выступления по телевидению (19,9%), чтение научно-популярных изданий (19%), проведение школ-здоровья (8,4%), публикации в печати (10,7%), радиовыступления (2%).

По результатам опроса ценность здоровья для студентов довольно высока (75,6% респондентов считают здоровье наивысшей жизненной ценностью). Однако наблюдаются расхождения между потребностью студентов в сохранении своего здоровья и их активностью в этом направлении. Тем не менее намечены некоторые положительные тенденции. За анализируемый период увеличилось число студентов, повысивших свою физическую активность: доля тех, кто ежедневно выполняет физические упражнения, по результатам опроса, составила 15,2% (в 2018 — 11,7%). Около половины опрошенных занимаются тем или иным видом спорта. Увеличилось число студентов, отметивших, что они принимают участие в проводимых университетом мероприятиях по ФЗОЖ. Отмечено снижение числа курильщиков среди студентов. Наблюдается снижение числа студентов, употребляющих пиво и крепкий алкоголь. Таким образом, намечена положительная динамика в части распространённости некоторых пагубных пристрастий среди молодёжи.

Активная просветительская работа по указанным и другим направлениям формирования здорового образа жизни среди молодёжи будет продолжена. В студенческом возрасте многие поступки совершаются как дань моде, руководствуясь стремлением быть «как все». В связи с этим, необходимо содействовать формированию устойчивой установки студентов на ведение здорового образа жизни.