

Н. С. Гуринович, А. Г. Хома
**ПРИОРИТЕТНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. О. Н. Замбржицкий
Кафедра общей гигиены,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

***Резюме.** Данная статья написана на основе исследования, проведенного среди студентов 1-2 и 5-6 курсов Белорусского государственного медицинского университета. На основе полученных данных построены гистограммы и сделан сравнительный анализ, отражающий различия между приоритетными составляющими здорового образа жизни студентов разных курсов.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, приоритетные составляющие, факторы, аспекты культуры здоровья, самооценка здоровья.*

***Resume.** The given article was based on the research carried out among the 1st-2nd and 5th-6th courses students. The comparative analysis, summarizing differences between the priority healthy life style of the various courses students was made and histograms were lined up on the data basis.*

***Keywords:** a healthy lifestyle, priority components, factors, aspects of culture health, health self-esteem.*

Актуальность. К сожалению, здоровье занимает далеко не первое место в шкале ценностей студентов. Среди них растет число лиц, употребляющих алкоголь,

наркотики, ВИЧ-инфицированных, интернет зависимых и поэтому по-прежнему актуально проводить оценку уровней мотивации молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) для своевременного осуществления целенаправленной профилактической и просветительской работы [1-2].

Цель: получить и проанализировать информацию о факторах, формирующих ЗОЖ в приоритетном порядке их значимости для студентов.

Задачи:

1. Систематизировать ответы респондентов;
2. Определить приоритетные факторы в формировании ЗОЖ у девушек и юношей;
3. Сделать выводы о достаточности информирования студентов об аспектах культуры здоровья.

Материал и методы. Информацию о факторах ЗОЖ у студентов получили с помощью разработанной нами анкеты состоящей из 23 вопросов. Всего в анкетировании приняло участие 306 человек (студенты медико-профилактического, лечебного и педиатрического факультетов БГМУ), среди них 229 девушек и 77 юношей. Статистическую обработку полученных результатов осуществляли с помощью программы Microsoft Excel 2007- 2010.

Результаты и их обсуждение. В вопросе анкеты о самооценке студентами своего здоровья были получены следующие данные: 81% девушек и 85% юношей считают своё здоровье «хорошим» и «скорее хорошим»; «удовлетворительным» - 10%; «скорее плохим» - 9% девушек и 5% юношей.

Рассматривая приоритетные составляющие здорового образа жизни среди девушек 1-2 и 5-6 курсов, были получены сравнительные данные, на основе которых построена гистограмма (Рис.1).

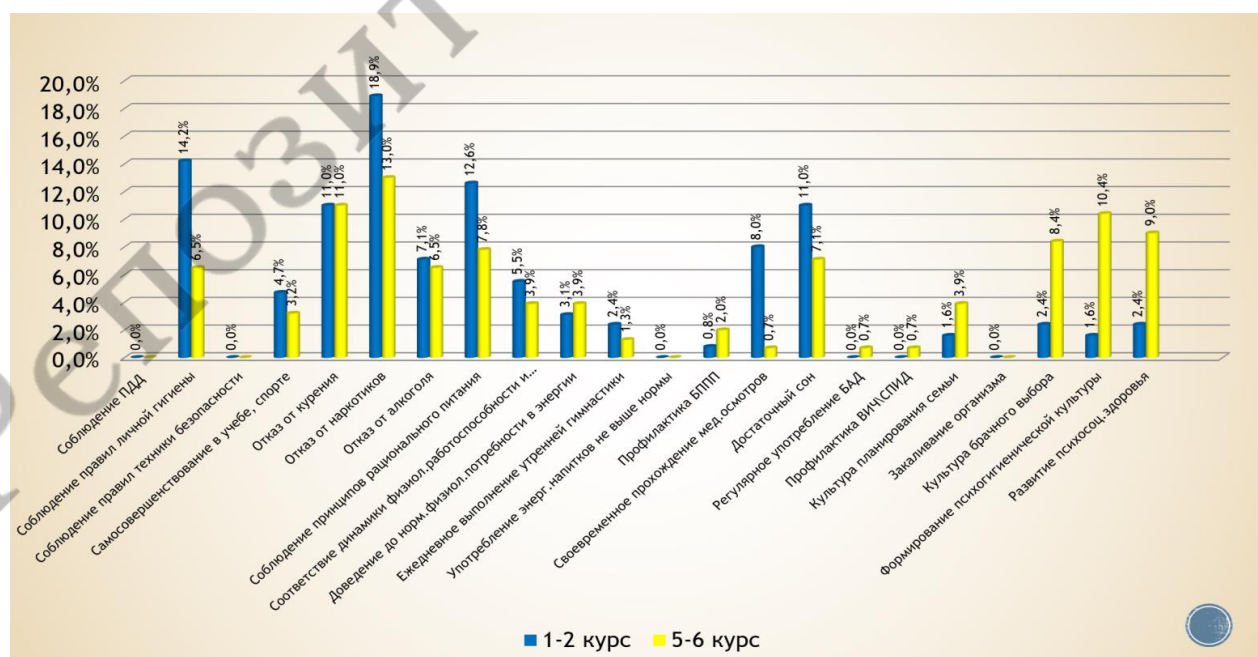


Рисунок 1 - Сравнительные результаты анкетирования девушек 1-2 и 5-6 курсов

Из гистограммы видно, что для девушек 1-2 курсов приоритетными составляющими здорового образа жизни являются «отказ от наркотиков» (18,9%), «соблюдение правил личной гигиены» (14,2%), «соблюдение законов рационального и адекватного питания» (12,6%), а также «самосовершенствование в учебе, спорте и др.» (11%).

Однако такие факторы, как «соблюдение правил техники безопасности», «соблюдение правил дорожного движения», «употребление энергетических напитков не выше установленных норм», «регулярное употребление БАД» и «использование любых методов закаливания организма» практически не отмечены в анкетах девушек 1-2 курсов.

Для девушек 5-6 курсов то же важны такие факторы здорового образа жизни как «отказ от наркотиков» (13%) и «отказ от курения» (11%). Но в отличие от 1-2 курсов, у большего числа из них приоритетными выступают факторы «формирование психогигиенической культуры, как защиты от эмоциональной “грязи”» (10,4%) и «развитие психосоциального (духовного) здоровья личности, в основе которого лежит развитие качеств доброты, совести и долга» (9%). Невостребованными пунктами анкеты оказались те же, что и для девушек 1-2 курсов.

Приоритетные факторы формирования здорового образа жизни среди юношей 1-2 и 5-6 курсов представлены на гистограмме (Рис.2).

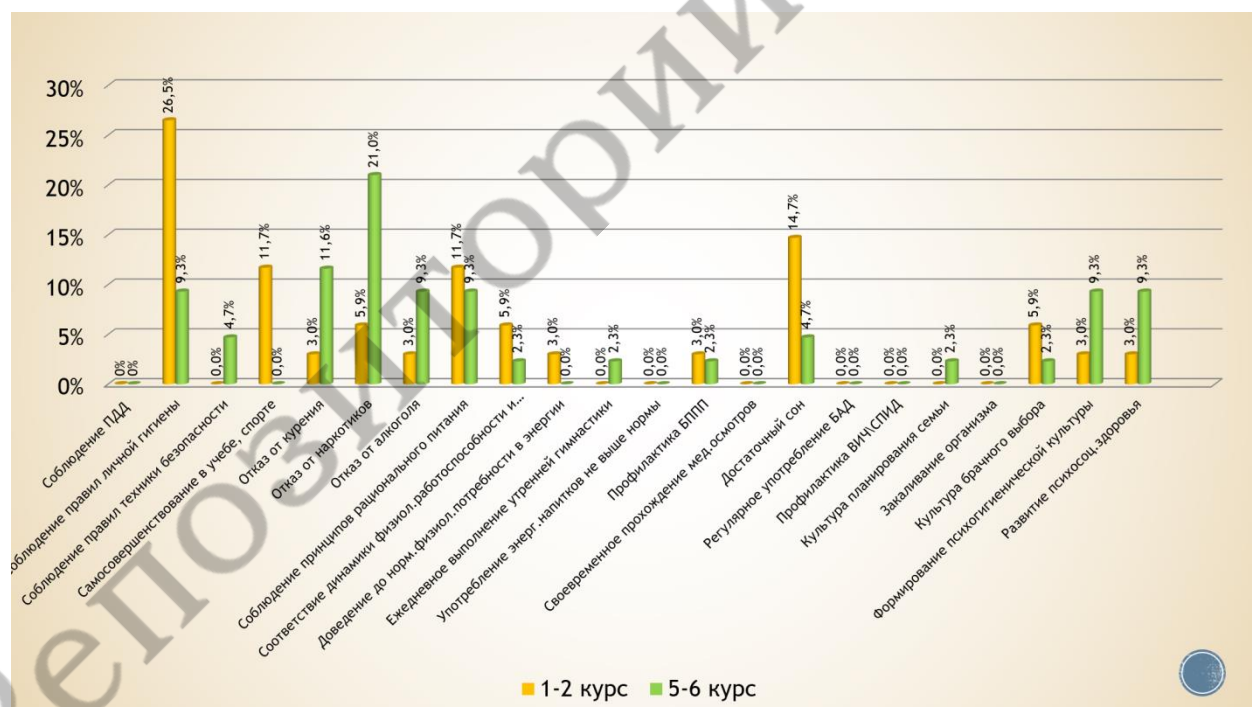


Рисунок 2 - Сравнительные результаты анкетирования юношей 1-2 и 5-6 курсов

На основе анализа гистограммы, можно сделать вывод, что для юношей 1-2 курсов приоритетными факторами являются, «соблюдение правил личной гигиены» (26,5%), «достаточный по времени ночной сон» (14,7%), а также «самосовершенствование в учебе, спорте» и «соблюдение законов рационального и адекватного питания» (11,7%).

Для большинства юношей 5-6 курсов главными факторами являются «отказ от наркотиков» (21%), «отказ от курения» (11,6%), а также появляются такие приоритеты, как «формирование психогигиенической культуры как защиты от эмоциональной “грязи”» и «развитие психосоциального здоровья личности» (9,3%).

Невостребованными для юношей 1-2 и 5-6 курсов остались такие же пункты анкеты, как и для девушек. Вместе с тем добавились новые составляющие, как «доведение до норм физиологической потребности в энергии...», «своевременное прохождение медицинских осмотров», «соблюдение культуры планирования семьи» и «использование любых методов закаливания организма».

Выводы:

1. Установлено, что для части студентов старших курсов (особенно для девушек) более важным становятся вопросы сохранения психогигиенической культуры и развития психосоциального (духовного) здоровья личности.

2. Несомненно, что в старшем возрасте приобретает определенный жизненный опыт и происходит, так называемая, переоценка ценностей и своих взглядов на дальнейшую жизнь. Включение новых и более важных приоритетных составляющих здорового образа жизни у студентов, возможно связано с получением на старших курсах учебной информации по генетике, физиологии и психологии, которые позволяют опираться в своей жизни на более фундаментальные и значимые факторы.

3. Необходимо продолжать информационно-образовательную и воспитательную работу среди студентов с предоставлением максимально полной информации о различных аспектах здоровья по формированию ЗОЖ.

N. S. Gurinovich, A. G. Khoma

PRIORITY COMPONENTS OF HEALTHY WAY OF LIFE OF THE STUDENTS

Tutor: associate professor O. N. Zambrzhitsky

*Department of General Hygiene,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Ростовцев, В.Н. Культура здоровья: структура и формирование / В.Н. Ростовцев, С.П. Винокурова // *Здравоохранение*. – 2001. - №4. – С. 21-23.
2. Секач, А.С. Медицинские работники и здоровый образ жизни / А.С. Секач, О.Н. Ображей, И.М. Егорова // *Здравоохранение*. – 2007. - №3. – С. 18-19.