

## **ЗОЖ И МОЛОДЕЖЬ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

**Булай А.А., Петерсон Н.Л., Богданова М.А.**

*УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»,  
Беларусь, Могилев*

*В данной статье рассмотрены результаты областного социологического исследования, проведенного среди учащейся молодежи, направленного на выявление поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний. В ходе исследования обозначены основные направления для проведения профилактической работы с подрастающим поколением.*

**Ключевые слова:** факторы риска, молодежь, здоровый образ жизни.

## **HEALTHY LIFESTYLE AND YOUTH: A SOCIOLOGICAL ASPECT**

**Bulai A.A., Peterson N.L., Bogdanova M.A.**

*UZ "Mogilev Regional Center of Hygiene, Epidemiology and Public Health",  
Belarus, Mogilev*

*This article examines the results of a regional sociological study conducted among young students aimed at identifying behavioral risk factors for the development of non-communicable diseases. In the course of the study, the main directions for carrying out preventive work with the younger generation are outlined.*

**Key words:** risk factors, youth, healthy lifestyle.

Молодежь является важнейшей социально-демографической группой, от ценностей, образа жизни которой напрямую зависит динамика развития общества, его будущее. Здоровье относится к наиболее личностно и социально значимым ценностям. Поэтому вопросы, связанные с состоянием здоровья молодежи и влияющими на него условиями, факторами, требуют особого внимания со стороны науки, государства, здравоохранения, учреждений образования и др. На сегодняшний день приобщение молодого поколения к ценностям здорового образа жизни является важнейшей задачей в деятельности различных ведомств и структур [1].

С целью оценки поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний у молодежи, а также изучения их отношения к собственному здоровью специалистами отдела общественного здоровья УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в марте – апреле 2024 года проведено социологическое

исследование среди учащейся молодежи на тему: «ЗОЖ и молодежь». Участие в анкетировании приняли 1300 человек в возрасте от 14 до 25 лет, среди которых 44,8% – учащиеся школ и гимназий, 31,2% – учащиеся учреждений профессионального образования, 24% – студенты ВУЗов.

По данным исследования, 64,8% респондентов называют здоровье ведущей жизненной ценностью. Важными для молодежи являются также семья (56,1%), дружба (43%), душевный покой и комфорт (35,7%), деньги (35,5%), любовь (34,9%), карьера (26,3%), образование (24%), развлечения (19,3%), дети (19,2%), секс (7,8%), популярность (4,7%) и др.

Более двух третей респондентов (72,2%) полагают, что вести здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижно среди молодежи и такие люди пользуются популярностью и авторитетом среди сверстников. Кроме того, 77,9% респондентов называют отношение к собственному здоровью «заботливым и внимательным» (19,9% – «безразличным», 2,2% – «плохим»). Большинство предпринимают ряд мер по сохранению и укреплению своего здоровья: 72,6% соблюдают правила личной гигиены, 68% отказались от вредных привычек, 55,1% занимаются спортом, 44,4% спят не менее 7 часов в сутки, 39,5% следят за питанием, 38% принимают витамины, 11,8% закаляются и др.

Однако, несмотря в целом на позитивное отношение к здоровью и частый выбор правильных ориентиров, часть респондентов не всегда демонстрирует здоровьесберегающее поведение.

Одним из факторов риска развития неинфекционных заболеваний, который, к сожалению, стал угрозой не только для взрослого населения, является табакокурение. Подростковый и юношеский возраст считается самым опасным для начала экспериментирования с табаком, алкоголем, психоактивными веществами. По данным исследования среди молодежи практически каждый второй респондент в возрасте от 15 до 18 лет хоть однажды пробовал курить. На момент опроса 18,8% учащейся молодежи признались в курении (6,6% отметили, что курят иногда, 2,4% – постоянно, а 9,8% предпочитают курение электронной сигареты). Среди парней курят 23,1%, среди девушек – 13,8%. Больше всего курящих выявлено среди студентов (курит 29%) и учащихся учреждений профессионального образования (28,8%), в курении также признались 7,5% школьников. Исследование показало, что среди несовершеннолетних курит каждый девятый (11,7%). Планирует расстаться с пагубной привычкой 40,2% из числа курящих.

Еще один фактор риска развития неинфекционных заболеваний – употребление алкоголя. Приобщение к спиртному нередко начинается в молодом возрасте. Всемирное расширение средств массовой информации и рыночных отношений с каждым днем все сильнее влияет на восприятие молодежи, ее выбор и поведение и зачастую не всегда положительно. По

результатам анкетирования около 13% молодежи регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки. Самым популярным является пиво: 2% респондентов употребляют его ежедневно или несколько раз в неделю, еще 12,9% – несколько раз в месяц. Крепкие алкогольные напитки с такой же регулярностью потребляют 1,1% и 6,1% соответственно. Чаще остальных алкоголь употребляют студенты – 37,9% несколько раз в месяц. Среди несовершеннолетних участников опроса спиртные напитки с различной регулярностью потребляют 9,8%.

К сожалению, часть респондентов попадали в компании, где употребляют наркотические и/или токсические вещества (3,4% указали, что однажды были в такой обстановке, 3,2% – несколько раз). В молодом возрасте именно причина «за компанию» чаще всего становится главным стимулом начала потребления наркотиков. Чаще остальных в компании с употребляющими наркотики бывали учащиеся учреждений профессионально-технического образования (7,1%). Среди студентов ВУЗов в такие ситуации попадали 5,2%, среди школьников – 6,5%. В том, что пробовали наркотические или токсические вещества признались 1,5% респондентов.

Важной мерой самосохранительного поведения является физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей. Согласно данным социологического исследования, именно молодежь является наиболее физически активной возрастной группой среди всего населения Могилевской области: 91,1% респондентов уделяют физической активности не менее 20 минут в день. В среднем ежедневно молодые люди проводят в движении около 3,5 часов. При этом только 57,6% опрошенных считают себя физически активными и предпочитают физические виды деятельности (спорт, прогулки, езда на велосипеде) спокойному времяпровождению (сон, компьютерные игры, общение в социальных сетях).

На первый взгляд 3,5 часа физической активности кажется вполне «здоровой» цифрой, однако не стоит забывать, что в нее входят и регулярные уроки физкультуры, и ежедневные походы в учебное заведение, и прочие «вынужденные» поводы для движения. Показательно то, что в сети Интернет молодые люди проводят также среднем 3,5 часа, что чаще всего является их осознанным выбором и приятным времяпровождением (70% чаще всего используют Интернет для общения в социальных сетях, 56% для просмотра видео, 49% для поиска учебной информации, 41,1% – играют, 5,7% – работают, 2,9% – приобретают новые знакомства).

Свободное время молодые люди чаще всего предпочитают проводить с друзьями (60,4%), слушать музыку (58,1%), прогуливаться (51,4%), играть в компьютерные игры или общаться в социальных сетях (45,1%), заниматься спортом (37%), читать (25,4%) и т.д.

Одним из неотъемлемых компонентов, обеспечивающих сохранение здоровья, высокую работоспособность, способность к обучению является рациональное питание. Согласно данным исследования, питается молодежь не всегда правильно, только чуть более трети респондентов пытаются соблюдать элементарные правила здорового питания, зачастую благодаря контролю взрослых: 46,4% придерживаются умеренности в потреблении продуктов, 45,9% завтракают каждое утро, 43,7% принимают пищу не реже 3 раз в день, 43,2% контролируют сроки годности, 32,6% ограничивают потребление фаст-фуда, 30,3% имеют разнообразный рацион, 21,4% используют приборы для очистки воды, 8,6% используют в пищу йодированную соль и др.

Половое воспитание является трудной и сложной задачей, поскольку сочетает в себе элементы морального, этического и гигиенического воспитания. Формирование гендерного поведения начинается с детского возраста и основным его этапом является подростковый период. Одна из важнейших функций, реализуемых молодежью – репродуктивная. В молодом возрасте многие создают семьи и становятся родителями. Поэтому образ жизни, уровень жизни рассматриваемой социально-демографической группы влияют не только на состояние ее здоровья (в том числе, репродуктивное), но и на состояние здоровья детей, рожденных у представителей группы. Нормы сексуального поведения быстро эволюционируют. Происходящие в различных сферах общества социально-культурные изменения привели к значительной демократизации сексуальных отношений между мужчиной и женщиной, особенно среди лиц молодого возраста и главной причиной раннего начала половой жизни [3]. Согласно данным опроса, около трети молодых людей вступили в половую жизнь до достижения совершеннолетия (22,3% имели половые отношения с одним партнером, 14,5% – с несколькими). При этом средства защиты от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем, всегда используют 71% из них.

Весомым фактором риска для здоровья человека являются стрессы. Давно доказано, что они способны оказывать негативное, а порой и пагубное влияние на организм. Особенно это касается молодых людей, чья еще не до конца сформированная психика не способна противостоять сложным жизненным ситуациям. Согласно данным исследования, две трети молодежи время от времени попадают в сложные психологические ситуации: 14,9% отметили, что часто находятся в состоянии стресса, еще 49,6% – иногда. С чувством глубокой подавленности, апатии и депрессии сталкивались хоть однажды 52,7% молодых людей. Чаще всего такие ситуации возникали из-за проблем с учебой (44,7%), взаимоотношений с друзьями (24,6%), ссор с любимыми и близкими (22,3%), семейных конфликтов (21,8%), материальных трудностей (20,1%) и др. Для снятия напряжения молодым

людям помогает сон (65,6%), общение (49,8%), прогулки на природе (46,3%), Интернет (36%), спорт (33,8%), физический труд (21,4%), чтение (18,2%).

Проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска для здоровья подрастающего поколения. Полученные данные следует учитывать при планировании профилактических мероприятий по предотвращению распространения потребления табака, алкоголя, наркотиков, а также проведении образовательных программ и воспитательного процесса в учреждениях образования различного профиля.

Молодежь – особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Здоровый образ жизни – единственный стиль жизни, способный обеспечить, сохранить и улучшить благополучие общества. Профилактика негативных явлений в молодежной среде сегодня становится одной из важных социальных задач общества. Молодежь и подростки составляют особую группу риска, и как никогда нуждаются в повышении уровня их информированности и соответствующем обучении, направленном на создание культуры ответственного поведения и мотивации на здоровый образ жизни, через формирование базовых знаний по профилактике неинфекционных заболеваний и социально-негативных явлений [2].

#### Список литературы

1. Антропова, М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова. – М.: Медицина, 2000. – 335 с.
2. Воробьев, В.И. Слабеющие здоровья / В.И. Воробьев. – Минск: Вышэйшая школа. – 2003. – 223 с.
3. Куинджи, Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 136 с.