

**ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО КОМПОНЕНТА  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ***М.Н. Трофимук, 3 курс**Научный руководитель – Е.Л. Есис, ассистент**Гродненский государственный медицинский университет*

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. Здоровье наших студентов – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду.

Цель нашего исследования: выявить степень информированности учащейся молодежи по вопросам здорового образа жизни, дать характеристику мотивационно-ценностному отношению студентов к основным факторам образа жизни.

Исследование проводилось методом социологического опроса с применением разработанной на кафедре общей гигиены и экологии Гродненского государственного медицинского университета анонимной структурированной валеолого-гигиенической анкеты. Группой респондентов являлось 200 человек – студенты 3 курса педиатрического и лечебного факультетов.

По результатам обработки данных была составлена шкала ценностей учащейся молодежи: на первое место 60% опрошенных поставили здоровье, на второе – семью (26%), на третье – беспечную жизнь и развлечения (9%); а также немаловажное место в жизни студентов занимают творчество, интересная работа и счастье других (5%).

Однако, по мнению опрошенных студентов, только 31% уделяет достаточно внимания своему здоровью. Наиболее значимыми причинами, которые не позволяют студентам в полной мере заботиться о своём здоровье, являются следующие: дефицит времени (31%), наличие более важных дел (18%), недостаток знаний (3%), недостаток материальных средств (21%), недостаток силы воли (15%), недостаток физических и моральных сил (7%), отсутствие единомышленников, компании (5%).

Было выяснено, что 35% студентов не удовлетворены состоянием своего здоровья, при этом среди причин ухудшения здоровья студенты отметили наследственность и злоупотребление алкоголем (18%), вредные условия труда, курение и психо-эмоциональное напряжение (12%), низкая физическая активность (10%), несбалансированное питание (5%), социально-экономические условия (5%), экологическая обстановка (4%) и снижение качества медицинского обслуживания (4%).

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни является систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья и уровню трудовой деятельности использование физических нагрузок. По итогам анкетирования 49% студентов ограничиваются ежедневными пешими прогулками, 25% регулярно занимаются в спортзале, 9% совершают утренние пробежки, посещают бассейн или занятия по танцам, 5% ежедневно делают зарядку и 12% считают вполне достаточной нагрузку, получаемую на занятиях.

Одним из ведущих факторов, определяющих здоровье населения, является питание, его количественная и качественная сторона. В результате исследования было выяснено, 51% студентов принимают пищу 1-2 раза в день, причём у 44% опрошенных основная часть употребляемой пищи приходится на вечер. При организации своего питания студенты руководствуются следующими

правилами: 25% - слежу за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов; 23% - стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов, и т.п.); 17% - употребляю больше овощей и фруктов; 15% - стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным; 10% - использую йодированную соль; 6% - соблюдаю режим питания, правила приёма пищи (есть не менее 3 раз в день, не спеша, тщательно пережёвывать пищу); 4% - питаюсь, как придётся.

Употребление табака и алкоголя входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье всего человечества. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками.

Опрос показал, 62% никогда не курили, 16% курили в прошлом, 22% респондентов курят в настоящее время (62% курящих составили девушки и 38% парни). Среди курящих студентов 63% отметили, что хотят бросить курить, 12% не видят в этом необходимости и 25% даже не задумывались над этим. Студенты оценивают вред курения для здоровья как: 32% - очень вредная привычка, способная не только усугубить и инициировать ряд болезней, но и значительно увеличить риск возникновения онкологических заболеваний; 30% - вредная привычка, способствующая заболеваниям органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; 26% - вредная привычка, способная усилить негативные эффекты других вредных факторов; 11% - привычка, связанная с некоторым риском для здоровья; 1% - достаточно безобидная привычка.

На вопрос «Почему Вы курите?» были получены следующие ответы: 18% - чтобы уменьшить волнение, 17% - чтобы расслабиться; 13% - чтобы уйти от проблем и стрессов; 13% - от скуки; 11% - автоматически, неосознанно; 8% - ради удовольствия; 6% - чтобы собраться и сосредоточиться; 5% - по другим причинам; 4% - для общения в компании; 3% - под влиянием друзей и товарищей; 1% - из-за моды и 1% - из любопытства. Многие отметили, что приобщились к курению по примеру друзей и товарищей (55%), членов семьи (17%) и родственников (28%).

По результатам исследования 62% студентов хотя бы раз в месяц употребляют пиво, лёгкие вина или крепкие алкогольные напитки (83% из них девушки и 17% юноши); 7% - раз в неделю (75% из них юноши и 25% девушки), 2% - ежедневно (100% юноши) и 29% не употребляют алкоголь.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к будущим врачам, которые наряду с высокой профессиональной квалификацией должны иметь крепкое здоровье, высокую работоспособность, быть физически и психически выносливыми и служить хорошим примером в сохранении и укреплении здоровья для людей.

Поэтому в настоящее время особенно актуально формирование сознательного выбора здорового образа жизни молодёжи и это должно рассматриваться как первостепенная задача для сохранения и укрепления здоровья.

### **Список используемой литературы**

1. Жарко, В.И. Состояние здоровья населения Республики Беларусь и стратегия развития здравоохранения / В.И. Жарко, В.З. Черенков, А.К. Цыбин // Здравоохранение. 2007. - №1. - С. 4-13.
2. Ваганова, Л.И. Динамика состояния здоровья и образа жизни студенческой молодёжи. / Л.И. Ваганова // Учащаяся молодежь: прошлое, настоящее, будущее. Челябинск.- 2000. - С.178-180.