

**Аналитическая записка по результатам
социологического исследования, проведенного среди
учащихся УО «Осиповичский государственный
колледж» в рамках профилактического проекта
«Здоровая молодежь» на тему «Поведенческие и
биологические факторы риска в молодежной среде»**

май 2025

Молодежь - это наиболее важный демографический, социальный и инновационный ресурс любой развитой нации. В то же время, молодежь — это наиболее уязвимая с точки зрения рисков поведения, здоровья и оказания медицинской помощи группа населения, подверженная саморазрушающему поведению в силу ряда особенностей возрастного психофизиологического развития. Здоровье каждого представляет собой не только индивидуальную, но и социальную, общественную ценность, есть необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья.

Приоритетной задачей государственного значения остается сохранение здоровья молодежи. Прежде всего, стремления направлены на охрану молодых людей от социально опасных заболеваний, получивших существенное распространение в молодежной среде. Ведущие факторы риска основных неинфекционных заболеваний, ухудшающие показатели здоровья молодежи: курение, алкоголь, низкое потребление фруктов и овощей, психоэмоциональные перегрузки, отсутствие физической активности, и как следствие ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы в крови. Рост числа таких заболеваний зависит от образа жизни.

Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения - считается основой основ. Культура здоровья молодежи включает многие аспекты, главным из которых является индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности.

Учащиеся учреждений средне-специального и профессионально-технического образования – это особая социальная группа. Прежде всего, следует отметить, что это, как правило, молодые люди, не все из которых достигли совершеннолетия. Они уже считаются взрослыми и полностью отвечают за свои поступки, что дает определенную автономию от родителей, учащиеся в процессе обучения приобретают трудовые навыки, что заставляет теснее взаимодействовать с окружающими. Еще немалая доля этой молодежи проживает компактно в общежитиях, что позволяет самостоятельно справляться с бытовой стороной жизни. В общем, в это время молодые люди приобретают навыки взрослой жизни. Однако негативной стороной такой самостоятельности может стать желание «почувствовать себя взрослым» с помощью алкоголя, табака, наркотиков.

В Осиповичском районе среди учащихся учреждения образования «Осиповичский государственный профессионально-технический колледж» реализуется информационно-образовательный профилактический проект «Здоровая молодежь». В рамках проекта с целью изучения поведенческих и биологических факторов риска молодежи проведено социологическое исследование методом анкетного опроса. Участие в анкетировании приняло 74 человека (23 парня и 51 девушка) в возрасте от 16 до 20 лет.

В социологических исследованиях состояние здоровья исследуется, как правило, в терминах самооценок и удовлетворенности. По данным проведенного анкетирования большинство респондентов положительно

оценивают состояние своего здоровья: 63,5% как «хорошее» и еще 31,1% - «удовлетворительное», 2,7% указали на проблемы со здоровьем. Еще 2,7% респондентов затруднились дать оценку своему самочувствию (Рис.1).

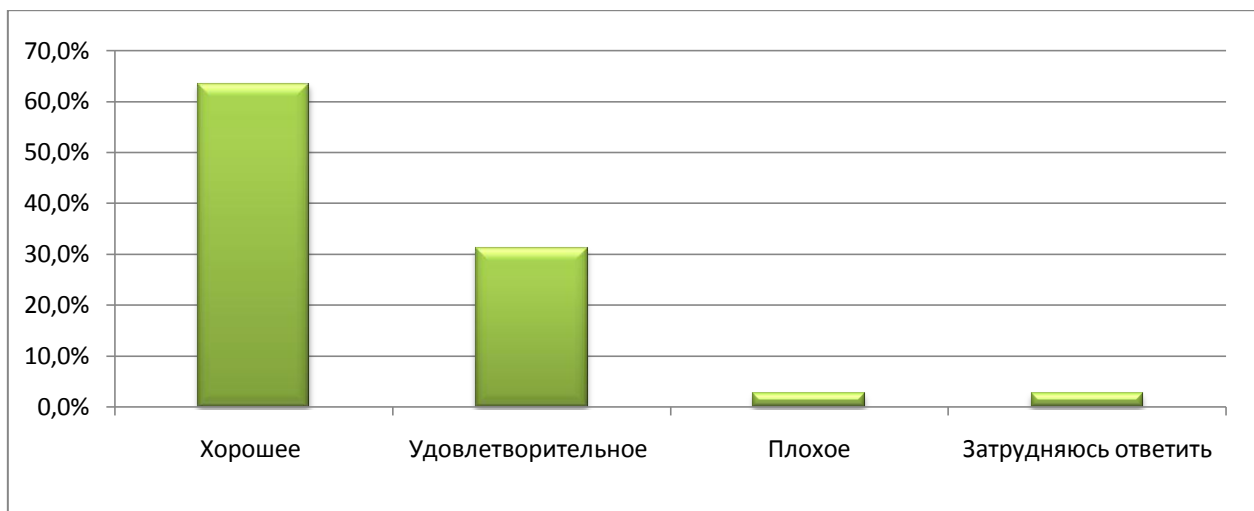


Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?»

Чтобы выяснить отношение респондентов к собственному здоровью, задан вопрос «Ваше отношение к своему здоровью?». Большинство опрошенных учащихся отметили, что относятся к своему здоровью заботливо и внимательно (77,0%), каждый шестой «скорее безразличен» к своему здоровью (17,6%), остальные (5,4%) – плохо относятся к своему здоровью.

Какие именно меры по укреплению своего здоровья предпринимают учащиеся колледжа можно проследить, анализируя ответы респондентов на вопрос «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?». В пятерку самых популярных способов заботы о здоровье вошли: соблюдение правил личной гигиены (63,5%), отказ от курения (54,1%) и злоупотребления спиртными напитками (62,2%), занятия спортом (45,9%), сон не менее 7 часов в сутки (43,2%). Подробнее - на диаграмме (Рис.2).



Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?»

Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильное питание. Как показал опрос, стремятся к нему около половины опрошенных, однако, предпринимаемые меры недостаточны. Наиболее популярными правилами среди учащихся колледжа являются: «обязательный завтрак» (48,6%), «контроль сроков годности продуктов» (44,6%), «питание не менее 3 раз в день» (это отметили 40,5%), «умеренность в потреблении продуктов питания» (33,8%). При этом каждый девятый участник опроса утверждает, что питается, как придется, и никакими правилами питания не руководствуется.

Подробнее о принципах питания учащихся - на диаграмме (Рис.3).

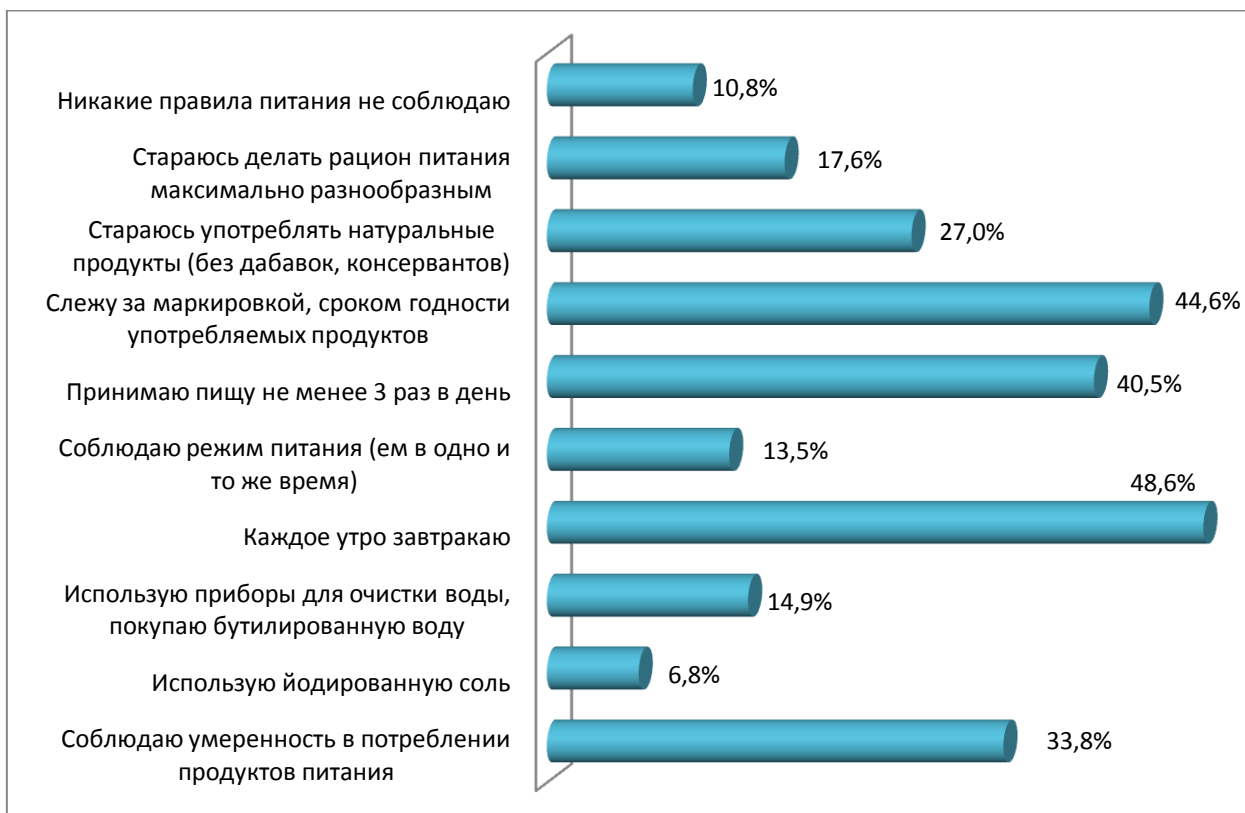


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации своего питания?»

Одним из факторов риска развития неинфекционных заболеваний, который, к сожалению, стал угрозой не только для взрослого населения, является табакокурение. Подростковый возраст считается самым опасным для начала экспериментирования с табаком, алкоголем, психоактивными веществами.

Согласно полученным в ходе анкетного опроса данным, курит 33,8% опрошенных (среди парней – 39,1% курильщиков, среди девушек – 31,4%). Представим графически распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?» (Рис.4).

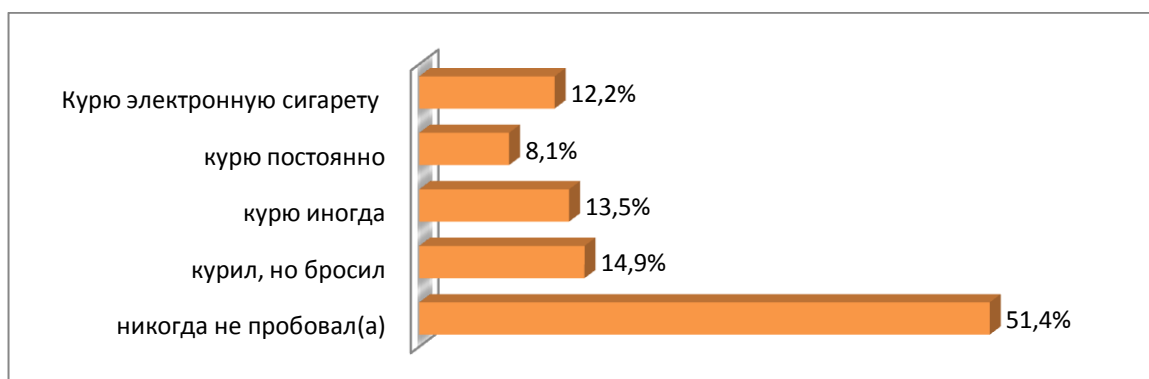


Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»

Наряду с никотиновой, алкогольная зависимость также является частой причиной заболеваемости, инвалидности и смертности населения в нашей стране. В массовом сознании и бытовой культуре белорусского населения сформировался устойчивый социально-психологический стереотип, согласно

которому потребление алкогольных напитков рассматривается как допустимый и модно-образцовый стандарт поведения и проявления привычного образа жизни, то есть как бытовая социально-культурная норма, традиция или обязательный ритуал.

Важным показателем уровня распространенности и культуры потребления алкоголя среди учащихся является временная регулярность употребления алкогольных напитков. Так, ежедневно употребляют пиво 1,4% опрошенных, несколько раз в неделю - 5,4%, несколько раз в месяц – 1,4%. Что касается легких вин, несколько раз в месяц их употребляет 8,1% респондентов, крепкие алкогольные напитки с частотой ежедневно, несколько раз в неделю, несколько раз в месяц употребляет 2,7% опрошенных, остальная часть опрошенных воздерживается от алкогольных напитков. Парни употребляют алкоголь чаще девушек. Представим распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете перечисленные спиртные напитки?» графически (Рис.5).

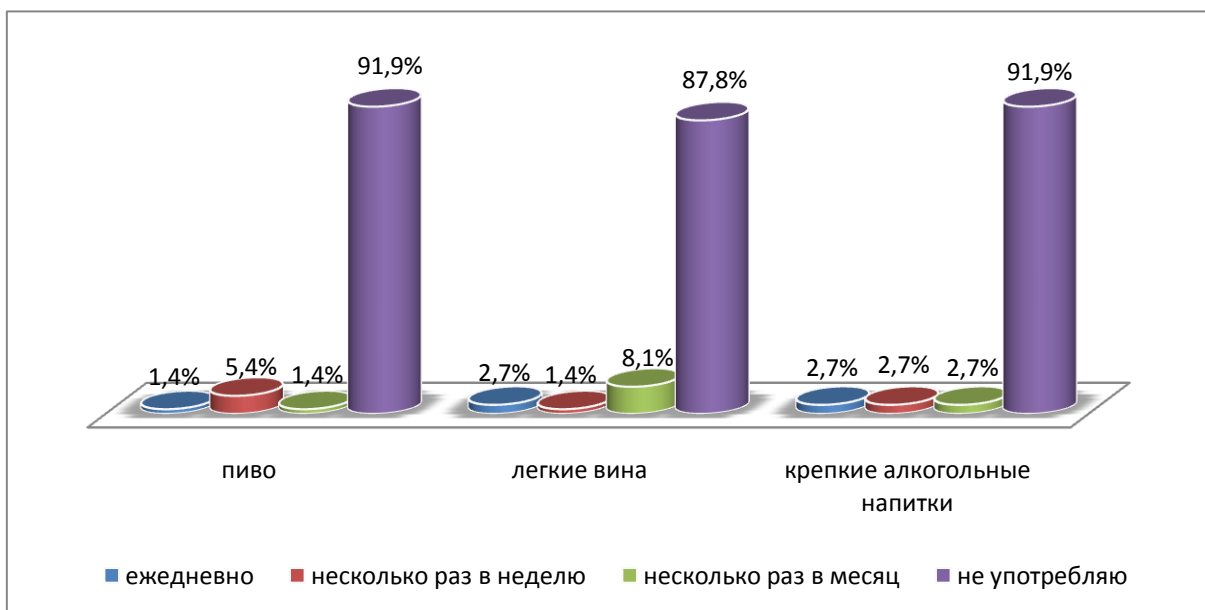


Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете перечисленные спиртные напитки?»

Что касается употребления энергетических напитков, то результаты анкетирования показали, что 48,6% опрошенных вообще не употребляют энергетические напитки, остальные делают это с различной регулярностью: 37,8% - несколько раз в месяц; 10,8% - несколько раз в неделю; 2,7% - ежедневно.

В ходе социологического исследования было выявлено 2,7% наркопотребителей (из них 4,3% парни и 2,0% девушки). Однако, несмотря на то, что опрос был анонимным, признание в употреблении наркотиков требует определенного мужества. Поэтому, есть основание полагать, что процент молодых людей, употребляющих наркотики в реальности может быть выше.

По данным исследования, более две трети респондентов не имели на момент опроса сексуального опыта. В половую связь не вступали 39,1 %

юношей и 86,3% девушек. Сексуальный опыт с одним партнером имели 24,3% респондентов (52,2% юношей и 11,8% девушек), с несколькими партнерами – 4,1% (8,7% юношей и 2,0% девушек).

Как показал анкетный опрос, некоторые респонденты не сильно обеспокоены своей безопасностью в отношении заражения инфекциями, передающимися половым путем (далее ИППП), в том числе и ВИЧ-инфекцией. 57,1% из ведущих половую жизнь респондентов ответили, что постоянно используют средства защиты от незапланированной беременности и ИППП, еще 19,0% используют их от случая к случаю, остальные 23,8% попросту их игнорируют.

Еще одной проблемой, способной негативно сказаться на здоровье учащихся колледжа, является недостаточная двигательная активность. Многочисленными исследованиями у нас и за рубежом убедительно доказано благоприятное влияние двигательной активности на здоровье человека. Специалисты полагают, что для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений не менее трех раз в неделю. Если это, по каким либо причинам невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 20 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю.

Чтобы оценить, соблюдается ли учащимися колледжа этот необходимый для здоровья минимум физической активности, в анкете был задан вопрос: «Уделяете ли Вы физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день?». Положительно на него ответили 74,3% респондентов (82,6% ребят и 70,6% девушек).

На вопрос «Считаете ли Вы себя физически активным человеком?» более половины (55,4%) респондентов выбрали вариант ответа «Да, я предпочитаю активный образ жизни (много хожу; и/или катаюсь на велосипеде; и/или занимаюсь спортом и т.д.)»; треть (33,8%) – «скорее нет. Я люблю спокойно и размерено проводить свое время (учеба, общение с друзьями; и/или чтение; и/или проводить время за компьютером; и/или просто отдыхать дома)», остальные 10,8% затруднились ответить.

В рамках исследования были также изучены содержание и особенности интересов современных подростков, что является необходимым для корректировки деятельности по формированию здорового образа жизни среди молодежи, организации досуга, безопасной среды жизнедеятельности подростка.

Анализ свободного времени опрошенных показал, что в рейтинге занятий в свободное время лидирующие позиции занимают следующие виды времяпрепровождения: общение с друзьями, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки, времяпровождение за компьютером, планшетом, телефоном.

Популярны у учащихся колледжа и такие виды деятельности в свободное время как: занятие спортом, чтение и др. (Рис.6).

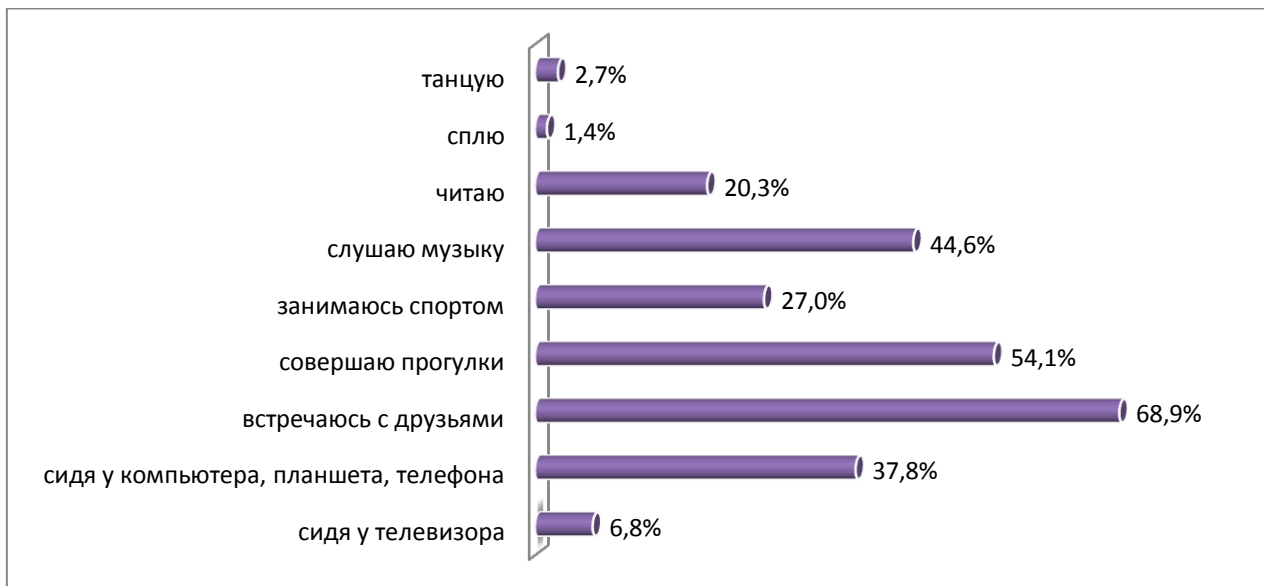


Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы проводите свободное время?»

Психологи утверждают, что одним из признаков интернет - зависимости является «потеря ощущения времени». У человека не получается контролировать свое пребывание в глобальной паутине. Например, решив провести в сети 15 минут, он вдруг обнаруживает, что прошло уже несколько часов.

По данным исследования больше двух часов в день этому уделяют время более половины респондентов, более 5 часов – 28,4%. Подробное распределение времени, проводимого в сети Интернет, представлено на диаграмме (Рис. 7).

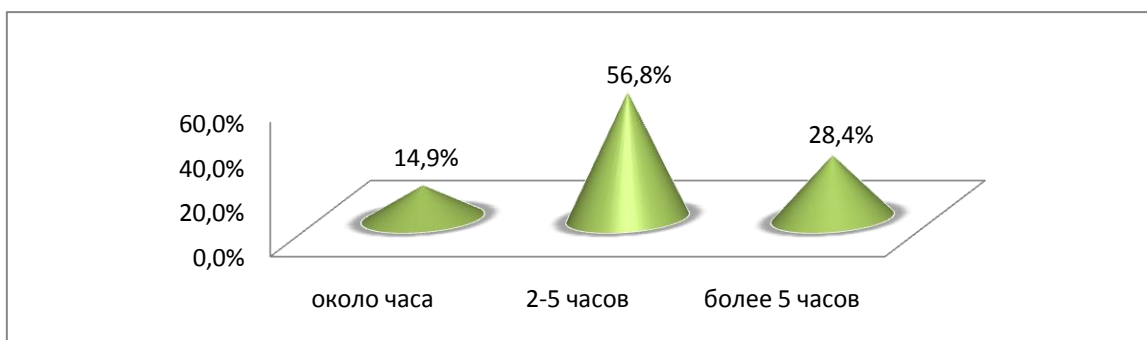


Рисунок 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Сколько времени Вы проводите в сети Интернет?»

Как уже отмечалось выше, для подростков мода и подражание часто являются стимулом к чему-либо. Поэтому в рамках исследования важно было выяснить модно ли, по мнению учащихся колледжа, вести здоровый образ жизни.

Модным вести здоровый образ жизни считают 68,9% опрошенных. В то же время 4,1% учащихся не считают ЗОЖ модным; затруднились ответить 27,0% ребят (Рис.8).

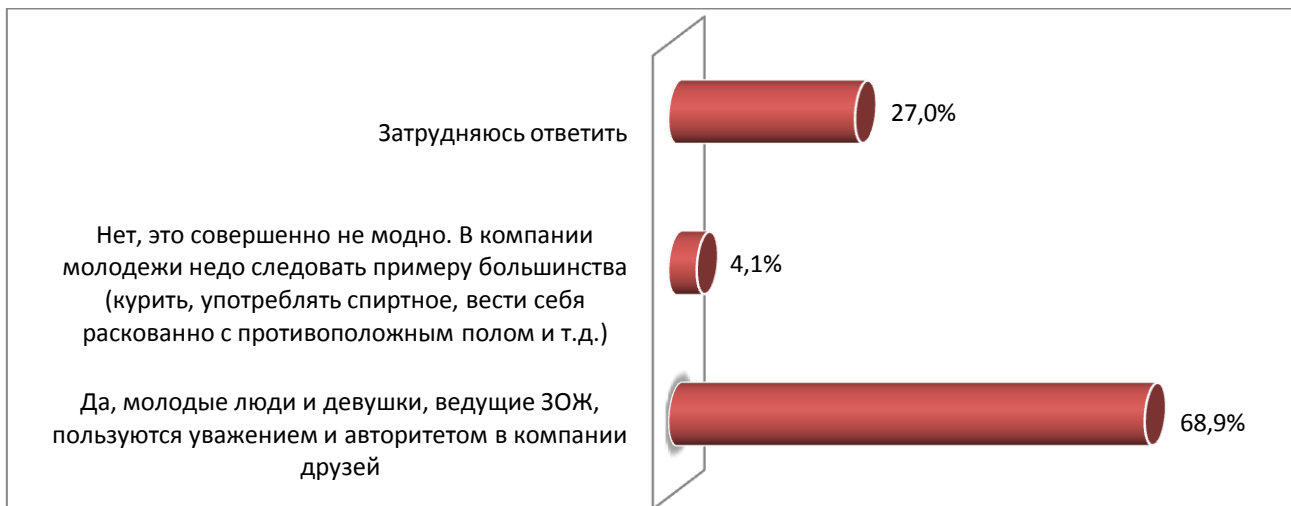


Рисунок 8. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы думаете, престижно ли среди молодежи вести ЗОЖ?»

На вопрос «Заинтересованы ли Вы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье?» более половины респондентов (58,1%) дали положительный ответ; 8,1% опрошенных не интересна данная тема, остальные затруднились ответить.

Подводя итог проведенного социологического исследования, еще раз обозначим полученные в ходе него **выводы**:

- ✓ большинство респондентов положительно оценивают состояние своего здоровья: 63,5% как «хорошее» и еще 31,1% - «удовлетворительное», 2,7% указали на проблемы со здоровьем. Еще 2,7% респондентов затруднились дать оценку своему самочувствию.

- ✓ большинство опрошенных учащихся отметили, что относятся к своему здоровью заботливо и внимательно (77,0%), каждый шестой «скорее безразличен» к своему здоровью (17,6%), остальные (5,4%) – плохо относятся к своему здоровью.

- ✓ пятерку самых популярных способов заботы о здоровье вошли: соблюдение правил личной гигиены (63,5%), отказ от курения (54,1%) и злоупотребления спиртными напитками (62,2%), занятия спортом (45,9%), сон не менее 7 часов в сутки (43,2%).

- ✓ стремятся к правильному питанию около половины опрошенных. Наиболее популярными правилами среди учащихся колледжа являются: «обязательный завтрак» (48,6%), «контроль сроков годности продуктов» (44,6%), «питание не менее 3 раз в день» (это отметили 40,5%), «умеренность в потреблении продуктов питания» (33,8%). При этом каждый девятый участник опроса утверждает, что питается, как придется, и никакими правилами питания не руководствуется.

- ✓ среди опрошенных курит 33,8% опрошенных, из них электронные сигареты – 12,2% (среди парней – 39,1% курильщиков, среди девушек – 31,4%).

- ✓ алкогольные напитки употребляются учащимися преимущественно эпизодически (несколько раз в месяц). Вместе с тем, ежедневно употребляют пиво 1,4% опрошенных, легкие вина – 2,7%, крепкие

алкогольные напитки - 2,7% опрошенных. Парни употребляют алкоголь чаще девушек.

- ✓ 48,6% опрошенных не употребляют энергетические напитки;
- ✓ употребляли наркотики 2,7% респондентов (из них 4,3% парни и 2,0% девушки).

- ✓ по данным исследования, более две трети респондентов не имели на момент опроса сексуального опыта. В половую связь не вступали 39,1% юношей и 86,3% девушек. Сексуальный опыт с одним партнером имели 24,3% респондентов (52,2% юношей и 11,8% девушек), с несколькими партнерами – 4,1% (8,7% юношей и 2,0% девушек).

- ✓ 57,1% из ведущих половую жизнь респондентов ответили, что постоянно используют средства защиты от незапланированной беременности и ИППП, еще 19,0% используют их от случая к случаю, остальные 23,8% попросту их игнорируют.

- ✓ 74,3% опрошенных уделяют физической активности (физические упражнения, ходьба, бег, танцы, спорт и т.д.) не менее 20 минут в день (82,6% ребят и 70,6% девушек).

- ✓ более половины (55,4%) респондентов считают себя физически активными людьми; треть (33,8%) – любят спокойно и размерено проводить свое время (учеба, общение с друзьями; и/или чтение; и/или проводить время за компьютером; и/или просто отдыхать дома)», остальные 10,8% затруднились ответить.

- ✓ в рейтинге занятий в свободное время лидирующие позиции занимают следующие виды времяпрепровождения: общение с друзьями, прогулки на свежем воздухе, прослушивание музыки, времяпровождение за компьютером, планшетом, телефоном.

- ✓ более двух часов в день в сети Интернет находятся более половины респондентов, более 5 часов – 28,4%.

- ✓ модным вести здоровый образ жизни считают 68,9% опрошенных. В то же время 4,1% учащихся не считают ЗОЖ модным; затруднились ответить 27,0% ребят.

- ✓ более половины респондентов (58,1%) заинтересованы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье; 8,1% опрошенных не интересна данная тема, остальные затруднились ответить.

В соответствии с полученными результатами исследования можно выделить следующие приоритетные области реализации мероприятий с целью улучшения состояния здоровья учащихся колледжа:

- одним из важнейших направлений деятельности по формированию здорового образа жизни среди учащихся должно стать повышение их мотивации, формирование понимания необходимости позитивных изменений в образе жизни и поддержка стремления обучающихся к таким изменениям, в частности, путем повышения их медико-гигиенических знаний, создания соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, создания благоприятных условий, выработки умений и навыков здорового образа жизни;

- Особое внимание надо уделить половому воспитанию, профилактике табакокурения и алкоголизма;
- актуальным является обучение учащихся принципам здорового питания;

Эффективность мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, чаще всего наблюдаются при сочетании следующих условий – высокой мотивации, активности индивида и доступности благоприятных для здоровья условий. В данной связи именно эти направления необходимо считать приоритетными.

Инструктор-валеолог
УЗ «Осиповичский райЦГЭ»

Пересыпкина Т.В.