**Аналитическая записка по результатам областного социологического исследования, проведенного среди учащейся молодежи на тему: «ЗОЖ и молодежь».**

*Март-июнь 2024 г.*

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.

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.

**Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие ценности Вы считаете самыми главными в жизни?»**

Более двух третей респондентов (72,2%) полагают, что вести здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) престижно среди молодежи и что такие люди пользуются популярностью и авторитетом среди сверстников. Не согласны с ними 3,9% опрошенных, считающих, что в молодежной компании престижно следовать нездоровому примеру большинства (курение, алкоголь, свободные половые отношения и т.д.). Остальные участники опроса затруднились ответить на поставленный вопрос либо в графе «другое» дали комментарии такого рода: «это личное дело каждого», «это не имеет значение» либо «мне все равно» (Рис.2).

 **Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы думаете, престижно ли среди молодежи вести ЗОЖ?»**

Абсолютное большинство участников опроса положительно оценивают состояние своего здоровья: 50,9% как хорошее, 42,2% - удовлетворительное. О плохом самочувствии сказали 3,2% респондентов, остальные затруднились дать оценку (Рис.3).

**Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?»**

Показательно, что по мере взросления ухудшается самочувствие молодых людей. Так среди школьников 56,2% респондентов оценивают свое здоровье, как «хорошее», среди учащихся профессиональных учебных заведений – 46,8%, среди студентов – 45,4%.

Большинство молодых людей (77,9%) называют отношение к собственному здоровью «заботливым и внимательным» (19,9% – «безразличным», 2,2% – «плохим»). Многие 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. (рис.4). Парни чаще девушек занимаются спортом, закаливанием организма и стараются иметь полноценный сон. Все остальные методы заботы о своем здоровье больше характерны девушкам.

**Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Что Вы делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?»**

Важным показателем заботы о своем здоровье является ежегодное прохождение медицинского обследования. Если в школе регулярная диспансеризация находится под контролем школьной медсестры, то в учреждениях профессионального образования и в вузах ответственность перекладывается на самих учащихся и студентов. И здесь, как показало исследование, могут возникать проблемы. В среднем на 8 и 15% соответственно реже учащиеся учреждений профобразования и студенты вузов проходят стандартные медицинские обследования, чем школьники.

В целом за последний год около двух третей респондентов прошли отдельные виды медицинского обследования. Так, 89,5% были осмотрены врачом-педиатром (врачом общей практики), 62,4% измерили артериальное давление, 59,5% определили уровень сахара и\или холестерина в крови, ЭКГ сделали 77,9%, УЗИ различных органов – 49,2%, врача гинеколога посетили 70,4% девушек, врача уролога (или хирурга) – 56,8% парней.

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.

 **Рисунок 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Курите ли Вы?»**

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%.

Отдельной проблемой может стать регулярное потребление энергетических напитков. Высокое содержание в них кофеина приводит к истощению нервной и сердечно-сосудистой систем, вызывает привыкание. По данным исследования 2% молодежи практически ежедневно употребляет энергетические напитки, 6,6% - несколько раз в неделю, 23,5% - несколько раз в месяц (рис.6).

**Рисунок 6. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы употребляете следующие напитки?»**

Наркомания - достаточно латентное явление. Признаться в употреблении наркотиков, даже в рамках анонимного анкетирования способен далеко не каждый. В том, что пробовали такие вещества сознались 1,5% респондентов. К сожалению, часть опрошенных 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%.

 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 (рекомендация Всемирной Организации Здравоохранения). В среднем ежедневно молодые люди проводят в движении около 3,5 часов. При этом только 57,6% опрошенных считают себя физически активными молодыми людьми 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) (рис.7).

**Рисунок 7. Распределение ответов респондентов на вопрос: «С какой целью Вы чаще всего посещаете Интернет?»**

Парни 2 два раза чаще девушек играют в сети Интернет (54,8% против 26,8%), однако почти в 3 раза чаще и работают там же (8,2% и 3% соответственно). Девушки чаще парней пользуются Интернетом для поиска информации по учебным предметам (54,3% и 43,9%), а также для общения в соцсетях (78,2% и 62,1%). А вот различные видео в равной степени смотрят и парни, и девушки (55,5% и 56,8%).

Показательно, что на вопрос: «Смогли ли бы Вы чувствовать себя комфортно без длительного пользования сетью Интернет (например, в течение 1-2 суток)?» менее половины молодых людей (48,6%) выбрали вариант ответа «да, я чувствую себя вполне комфортно без Интернета». При этом 42,3% участников опроса указали, что «это было бы достаточно сложно, я люблю периодически пользоваться сетью Интернет». Остальные 9,1% молодежи вообще считают невозможным такое ограничение для себя.

В рамках опроса удалось более подробно изучить досуг молодежи. 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. (рис.8).

**Рисунок 8. Распределение ответов респондентов на вопрос: «С какой целью Вы чаще всего посещаете Интернет?»**

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. (рис.9).

**Рисунок 9 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какими правилами Вы руководствуетесь при организации питания?»**

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.Согласно данным опроса, 15,1% респондентов имели половой опыт с одним партнером, 7,6% - с несколькими, остальные отметили, что не вступали в половые отношения.

При этом 5,4% респондентов в возрасте 14-15 лет признались в том, что живут половой жизнью (возраст сексуального согласия в РБ – 16 лет). Среди респондентов 16-17 лет в половые отношения вступали уже в три раза больше участников опроса (15,3%). Средства защиты от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем, всегда используют 71% из живущих половой жизнью респондентов.

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% респондентов (44,2% парней и 61,2% девушек). Чаще всего стрессы 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. (рис.10).

**Рисунок 10. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие обстоятельства обычно вызывают у вас снижение настроения, возникновение чувства напряженности и\или стресса?»**

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%) и др. (рис.11).

**Рисунок 11. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие средства снятия напряженности, стресса, плохого настроения используете лично Вы?»**

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

* две трети респондентов считают «здоровье» главной жизненной ценностью. Важными для молодежи являются также семья, дружба, душевный покой и комфорт, деньги, любовь, карьера, образование и др.;
* более двух третей респондентов считают ЗОЖ модным и популярным среди молодежи;
* абсолютное большинство участников опроса положительно оценивают состояние своего здоровья;
* более двух третей молодых людей называют отношение к собственному здоровью «заботливым и внимательным. Многие предпринимают ряд мер по сохранению и укреплению своего здоровья: соблюдают правила личной гигиены, отказались от вредных привычек, занимаются спортом, спят не менее 7 часов в сутки, следят за питанием, принимают витамины, закаляются и др.;
* за последний год около двух третей респондентов прошли отдельные виды медицинского обследования;
* 18,8% учащейся молодежи признались в курении. Среди парней курят 23,1%, среди девушек – 13,8%;
* около 13% молодежи регулярно (от нескольких раз в месяц до ежедневного принятия) употребляют алкогольные напитки;
* 6,6% респондентов попадали в компании, где употребляют наркотики, 1,5% сами пробовали наркотические или токсические вещества;
* в среднем ежедневно молодые люди проводят в движении около 3,5 часов, столько же проводят в сети Интернет;
* свободное время молодые люди чаще всего предпочитают проводить с друзьями, слушать музыку, прогуливаться, играть в компьютерные игры или общаться в социальных сетях, заниматься спортом, читать и т.д.;
* более трети респондентов стараются соблюдать отдельные правила здорового питания;
* каждый четвертый участник опроса имеет половой опыт, только 71% из живущих половой жизнью респондентов всегда используют средства защиты от нежелательной беременности ИПП;
* две трети молодежи время от времени попадают в сложные психологические ситуации, вызванные проблемами с учебой, взаимоотношениями с друзьями, ссорами с любимыми и близкими и др. Для снятия напряжения молодым людям помогает сон, общение, прогулки на природе, Интернет, спорт, физический труд, чтение и др.

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.

Социолог отдела

общественного здоровья

УЗ «МОЦГЭ и ОЗ» Богданова М.А.