

ДУХОВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бондарева А.Ю., Шлык Е.А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Беларусь

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

Научный руководитель – ассистент Трусь Е.И.

Актуальность. В современном мире актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих сдвиги в состоянии здоровья. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном. Поэтому очень важно иметь духовное благополучие для того, чтобы быть здоровым человеком.

Цель: изучить влияние религиозного воспитания на образ жизни человека и выявить закономерности формирования здорового образа жизни в религиозных семьях.

Материалы и методы. Произведен опрос среди 260 респондентов по специально разработанной анкете: из них 29% – юноши, 71% – девушки. В анкету было включено 28 вопросов открытого и закрытого типа. Распределение анкетированных лиц по возрасту: 18-летние - 20%; 19-летние – 16%; 20-летние - 27%; имеющие 21 год - 16%, остальные участники (21%) в возрасте 22-47 лет. Родились и проживают в городской местности 77%, в сельской местности - 23%.

Результаты. Среди опрошенных лиц большинство относится к православной конфессии (59%), католиков (20%). Считают свой образ жизни здоровым 32% анкетированных, частично здоровым 52%. Определяют, что здоровье это духовный и физический комфорт 48% опрошиваемых. Главные факторы, которые влияют на здоровье, по мнению молодых людей это вредные привычки (96%), образ жизни (92%), питание и окружающая среда (91%), наследственность (85%), нравственные и моральные устои (43%), религиозные убеждения (21%). Более половины респондентов считает, что приобщение к ЗОЖ зависит от религиозного воспитания. На момент опроса 40% юношей и 60% девушек курят. Интересно, что 75% опрошенных считают, что курение не является результатом плохого религиозного воспитания. Употребляют слабые алкогольные напитки (28%), крепкие алкогольные напитки (24%), не употребляют алкоголь (38%), остальные анкетированные не отвечали на этот вопрос. По мнению опрошенных факторы, которые могут изменить образ жизни это болезнь (33%), наглядная информация в фактах и цифрах (14%), пример родных и близких (17%), религиозные убеждения (3%). Из всех опрошенных только 33% считают, что ведут здоровый образ жизни. Респонденты отмечают, что подвергаются стрессам (58%), основные причины, вызывающие стресс: одиночество (37%), проблемы в коллективе (51%), проблемы с учебой (45%), проблемы в семье (48%), психологическая неустойчивость (42%), финансовые трудности (37%). Выделяют основные методы борьбы со стрессом: занятие любимым делом (69%), общение (70%), занятие спортом (68%), употребление алкоголя, табака (19%), посещение церкви, костела (24%), туризм (20%). Для 44% респондентов имеет большое значение религиозное воспитание, 42%- посещали воскресную школу, 50% будут приобщать своих детей к религии.

Выводы. Влияние религии на здоровый образ жизни имеет большое значение для формирования физически и духовно здоровой нации. В современных условиях существует множество вредных факторов, которые негативно влияют на человека, вызывают физические и духовные болезни.