

опрашиваемых выбрали ответ «удовлетворительное» (39,2% студентов 1 курса и 42,8% представителей 5 курса). Только 1,2% студентов 1 курса и 0,5% студентов 5 курса считают своё здоровье плохим. 69,0% опрошенных первокурсников, а также 62,6% пятикурсников внимательно и заботливо относятся к своему здоровью. Неприятно удивили достаточно высокие цифры безразличного отношения к собственному здоровью как у первокурсников (9,36%), так и пятикурсников (11,2%). Среди причин, которые мешают в полной мере заботиться о своем здоровье, большинство опрошиваемых первокурсников назвали дефицит времени (75,44%). У пятикурсников этот показатель был ниже – 48,1%. Также обращали на себя внимания такие варианты ответов как «наличие более важных дел» (среди первокурсников – 18,71%, среди пятикурсников – 21,03%) и «отсутствие единомышленников» (на 1 и 5 курсах – 2,34% и 7,16% соответственно). Среди анкетированных первокурсников «никогда не пробовали курить» 67,9% студентов. Среди пятикурсников этот показатель незначительно отличался – 59,0%. Вызывает тревогу тот факт, что ответ «курю постоянно» среди студентов первого курса выбрало 2,9% опрошенных, а среди студентов 5 курса – 21,0%, что более чем в 7 раз превышает по сравнению с 1 курсом. Алкоголь является одним из основных факторов, угрожающих развитию ЗОЖ. Результаты ответов на вопрос: «Употребляете ли Вы спиртные напитки (включая пиво)?» имеют колоссальную разницу. 35,1% студентов 1 курса не пьют спиртное принципиально (по убеждениям), причем среди студентов 5 курса только 7,1% выбрали данный вариант ответа. На вопрос об употреблении каких-либо таблеток или химических веществ одурманивающего действия положительно ответили 2,3% студентов 1 курса и 3,3% студентов 5 курса. Таким образом, полученные данные позволяют выявить проблемные места в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи с целью эффективного и своевременного влияния на них.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Е. И. Трусъ

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность здорового образа жизни обусловлена в современном мире 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. Изменяются приоритеты в жизни людей, всё чаще можно встретить разновидности девиантного поведения, гедонистические формы поведения, пьянство и наркомания становятся способом решения проблем. СМИ постоянно демонстрируют примеры безнравственного поведения. Ослабевают влияние семьи и религии на, ориентиры на создание семьи. В таких условиях постоянно предпринимаются попытки усилить роль религиозной

принадлежности в медицинской активности населения. Религиозность является устойчивым ориентиром образа жизни, поведения индивида. Для современной молодёжи свойственны и нравственные и материальные цели.

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. Здоровье обусловлено не только наследственностью, но и духовным потенциалом. Для того, чтобы чувствовать себя здоровым человеком, важно иметь духовное благополучие. Духовное здоровье характеризует нравственность общества, является категорией психического здоровья. С точки зрения философии здоровье - это та ценность, которую надо охранять, защищать и завоёвывать. Многие люди теперь осознают свою ответственность за общественное и личное здоровье [2].

Изучение влияния религиозного воспитания на образ жизни человека и выявление закономерностей формирования здорового образа жизни в религиозных семьях проводилось неоднократно. Исследования духовных ориентаций и жизненных ценностей студенчества очень актуально, так как они дают возможность оценить ценностный фундамент молодёжи. Изучение религиозности на образ жизни достаточно сложно, так как трудно фиксировать индикаторы религиозности. Ценностное отношение к здоровью зависит от религиозности личности.

Студентами гродненского медицинского университета произведен опрос 260 респондентов по специально разработанной анкете: из них 29% – юноши, 71% – девушки. В анкету было включено 28 вопросов открытого и закрытого типа. Распределение анкетироваемых 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%. Среди опрошенных лиц были люди различных конфессий. Считают свой образ жизни здоровым 32% анкетироваемых, частично здоровым 52%. Определяют, что здоровье это духовный и физический комфорт 48% опрашиваемых. 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. Религиозность можно рассматривать как воздействие религиозных институтов на человека или следование личности религиозным традициям. 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%). Согласно результатов исследований американских ученых К. Эллисон и Д. Левина чем более

активен человек в религиозной жизни, тем более низкий уровень заболевания алкоголизмом, табачной зависимостью [1]. По мнению опрошенных студентов 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 храма (24%), туризм (20%). Для 44% респондентов имеет большое значение религиозное воспитание, 42%- посещали воскресную школу, 50% будут приобщать своих детей к религии. Религиозное воспитание в семье непосредственным образом сказывается на отношении к практике медицинского вмешательства.

Религиозность становится значимым фактором жизни общества и все больше регулирует различные практики социального взаимодействия, в том числе и в сфере медицины. В качестве иллюстрации можно привести данные 2011 года: 40 % от числа всех опрошенных говорят, что знают людей, которым вера в Бога помогала справиться с болезнью. Чаще всех такой ответ дают работающие в области медицины и здравоохранения (64 %), православные христиане (49 %) [3].

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. Молодые люди стоят перед выбором жизненного пути, анализируют опыт прошлых поколений, опыт своих родителей и учителей, друзей и близких. Именно к ним обращаются за подсказкой. Наша задача укрепить духовные связи, воспитать нравственно здоровых и перспективных молодых специалистов.

Литература:

1. Андриянова, Е.А. Социологический анализ медицинской активности населения в аспекте религиозной принадлежности Е.А.Андриянова, Ю.А.Позднова, Е.Н.Медведева // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6.
2. Матвейчик, Т.В. Содействие здоровому образу жизни : учеб.- метод. пособие / Т.В.Матвейчик [и др.] ; науч. ред. Т.В.Матвейчик. – 2-е изд., испр. – Минск : РИПО, 2014. – 276 с. - 73 с.
3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=8109> (дата обращения: 02.05.2016).