

управленческие вопросы вузовской жизни, конечно, многие вопросы должны решаться совместно администрацией, кафедрами и т. д.

УДК 36.364

Гаурилюс А. И.

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ  
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ  
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

Здоровье человека является не только стратегически необходимым условием нормальной жизни человека, но и условием функционирования и развития государства. Именно здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает трудовые процессы во всех сферах деятельности. Особую роль в этом играет не только состояние здоровья, но и представления о здоровом образе жизни, отношение к своему здоровью молодого поколения, на которое возлагается решение ряда производственных задач, связанных с развитием экономики. При этом негативная тенденция ухудшения состояния здоровья населения привела к рассмотрению проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) на государственном уровне.

Таким образом следует обратить внимание на изучение отношения к своему здоровью студентов технического вуза, как будущих специалистов, задействованных в решении стратегически важных задач повышения производительности труда и экономической стабильности государства. Учитывая особенности организации процесса обучения и современного технического труда, связанного с широким использованием компьютерных технологий, достаточно высокий уровень и распространенность интереса молодежи к компьютерным технологиям, а также высокий уровень их влияния на психосоматическое здоровье, была предпринята попытка изучить взаимосвязь представлений студентов технического вуза о ЗОЖ и виртуальной зависимости.

В качестве методик исследования были использованы следующие: тест на выявление интернет-аддикции Т. А. Никитиной и А. Ю. Егорова, включающий вопросы на выяснение характера ра-

боты с компьютером и использования интернета; анкета, направленная на выяснение представлений о ЗОЖ и некоторых социально-психологических характеристиках испытуемых. Тест предполагал выделение трех групп: нормы (5–10 баллов), группы риска (10–15 баллов) и группы зависимых (от 15 и выше). Анкета позволяла выделить три уровня представлений (высокий, средний и низкий) и получить данные для качественной интерпретации. В исследовании приняли участие 64 студента второго курса машиностроительного факультета (64 юношей).

Результаты исследования показали, что у студентов технического вуза преобладает низкий уровень представлений о здоровом образе жизни 83 %. Средний уровень был выявлен у 17 %. Высокий уровень представлений не был выявлен ни у одного студента. Для испытуемых со средним уровнем представлений о своем здоровье характерно отсутствие интернет-аддикции (17 %) или распределение в группу риска (83%), с низким уровнем представлений о здоровом образе жизни – в группу риска (42 %) и группу зависимых (58 %).

Основная часть студентов с отсутствием интернет-аддикции, а также, часть студентов группы риска оценивает свое здоровье как хорошее (61 %), или как удовлетворительное (22 %). Хорошее здоровье, благополучие семьи, материальное благополучие выступают в этой группе как главные ценности. Среди условий, способствующих сохранению здоровья они ставят на первый план выполнение правил здорового образа жизни, знания о том, как заботиться о своем здоровье, регулярные занятия спортом, хорошую наследственность. Респонденты считают, что информация о правилах сохранения здоровья может быть полезной. Основным источником получения соответствующих сведений для них является школа, родители и интернет. Все перечисленные в анкете факторы были признаны ими как вредные для здоровья: неправильное питание (очень много жирного и сладкого, очень мало овощей и фруктов), переедание, недоедание, курение, употребление алкоголя, наркотиков, сидячий образ жизни. Респонденты считают, что говорить о вреде алкоголя, курения и наркотиках, а также о болезнях, передаваемых половым путем необходимо как можно раньше – в средней школе, а по некоторым аспектам и в начальной. Наибольший интерес у этой группы студентов вызывают вопросы здоровья, связанные снижением, или набором веса, межличностными отношениями, управлением эмоциями.

Основная часть студентов группы риска, а также группы зависимых, оценивает свое здоровье как удовлетворительное (71 %) или плохое (29 %). Такие ценности как материальное благополучие, свобода и хорошее здоровье эта группа испытуемых ставит на последнее место. В качестве главной ценности в этой группе выступает общение с интересными людьми или получение интересной информации. В качестве условий сохранения здоровья эти студенты считают, в первую очередь, хорошую наследственность, возможности получения качественного лечения, достаточные материальные средства для питания и отдыха. Информацию о здоровье они считают неинтересной и не очень полезной. Основная часть признает, что заботиться о здоровье недостаточно. Информацию о здоровом образе жизни респонденты этой группы получили, в основном, от школы и интернета. Среди факторов, вредных для здоровья, считают сидячий образ жизни и недоедание. Значительный интерес у них вызывают вопросы, связанные с алкоголем и инфекциями, передающимися половым путем. Также, как и студенты другой группы они считают, что говорить о вреде алкоголя, курения и наркотиках, а также о болезнях, передаваемых половым путем необходимо в средней школе.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что у студентов технического вуза преобладает низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. Прослеживается связь между представлениями о здоровом образе жизни и уровнем интернет-зависимости: чем менее адекватны представления и здоровье, тем выше уровень зависимости. Также можно констатировать тот факт, что чем выше уровень зависимости, тем большее количество вредных привычек и пристрастий отмечается у студента. Важным для учета условий формирования правильных представлений о здоровом образе жизни является то, что студенты с более адекватными представлениями о ЗОЖ чаще указывают на роль родителей в получении информации о здоровье.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – СПб.: Речь, 2005. – 436 с.