

## ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ СФЕРЫ УСЛУГ, ОБРАЗОВАНИЯ И МЕДИЦИНЫ

### THE VALUES OF HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE OF WORKERS IN THE SERVICE SECTOR, EDUCATION AND MEDICINE

**В.В. Малашенко, Н.В. Копать, Д.О. Быченко, В.А. Гиртайте**

**V.V. Malashchenko, N.V. Kopat, D.O. Bychenko, V.A. Hirtaite**

УО «Мозырский государственный педагогический университет

имени И.П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь,

malashchenko.vera@mail.ru

*Представлены результаты авторского исследования, отражающего отношение работников сферы услуг, образования и медицины к своему здоровью как к жизненно важной ценности. Проведено анкетирование работников социальной сферы города Мозыря по вопросу здоровья и здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ценностные ориентации, работники социальной сферы.*

*The results of the author's research reflecting the attitude of workers in the service sector, education and medicine to their health as a vital value are presented. A survey of social workers of the city of Mozyr on the issue of health and a healthy lifestyle was conducted.*

*Keywords: health, healthy lifestyle, value orientations, social workers.*

**Введение.** Здоровье населения является основным показателем социального благополучия общества.

Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека естественно является здоровый образ жизни, от которого зависит 60–70 % его здоровья, 20 % приходится на наследственно-биологические факторы и только 10 % здоровья населения зависит от уровня развития здравоохранения.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических и социальных потребностей, вызывающая положительные эмоции и способствующая профилактике болезней и несчастных случаев, т. е. полное физическое, психическое и социальное благополучие [1].

Анализ опыта практики и литературы по оздоровлению людей показывает, что здоровье человека наиболее результативно обеспечивает не просто соблюдение здорового образа жизни, но и применение созданных на его основе специальных оздоровительных систем, программ и методик, которые используют действенные компоненты здорового образа жизни и направляют их прежде всего на повышение защитных сил организма [2].

**Цель работы** – рассмотреть здоровье как жизненно важную ценность для работников сферы услуг, образования и медицины.

**Материалы и методика исследований.** В ходе проведенной работы нами была разработана анкета, которая включала следующие вопросы: «По Вашему мнению, «Здоровье – это...»», «Отметьте факторы, которые, по Вашему мнению, оказывают влияние на состояние здоровья», «Ваше отношение к здоровому образу жизни», «Из каких источников Вы получаете информацию в области здоровья?», «Отметьте главные причины приобщения человека к нездоровому образу жизни», «По вашему мнению, Ваше здоровье...». Возраст участников исследования 21–58 лет. Выборка составляла 150 работников социальной сферы г. Мозыря. Период исследования – 2024 г.

**Результаты исследований и их обсуждение.** При анализе вопроса «По Вашему мнению, «здоровье – это...» участники социального опроса сферы услуг и сферы образования считают здоровье человека физическим и психологическим комфортом, в то время как участники сферы медицины отдают предпочтение в данном вопросе следующим вариантам ответа: хорошее самочувствие и настроение и отсутствие необходимости обращаться к врачу (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты анкетирования по вопросу «По Вашему мнению, «здоровье – это...»

Вариант ответа	Сфера образования, %	Сфера медицины, %	Сфера услуг, %
Физический и психологический комфорт	29,5	17,1	60,3
Хорошее самочувствие и настроение	23,1	25,5	3,4
Отсутствие необходимости обращаться к врачу	23,1	25,5	13,8
Способность переносить нагрузки	12,8	11,7	8,7
То, что нужно беречь	11,5	20,2	13,8

На вопрос «Отметьте факторы, которые, по Вашему мнению, оказывают влияние на состояние здоровья» большинство опрошенных работников социальной сферы считают, что состояние здоровья зависит от образа жизни человека (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты анкетирования по вопросу «Отметьте факторы, которые, по Вашему мнению, оказывают влияние на состояние здоровья»

Вариант ответа	Сфера образования, %	Сфера медицины, %	Сфера услуг, %
Экологическая обстановка	14,4	18,0	16,1
Образ жизни	28,0	23,0	37,6
Особенности питания	14,4	13,0	12,8
Вредные привычки	14,4	22,3	12,7
Недостаточная забота о здоровье	16,0	10,7	9,4
Наследственность	12,8	13,0	11,4

При ответе на вопрос «Ваше отношение к здоровому образу жизни» большинство опрошенных всех сфер ответили, что имеют приверженность к здоровому образу жизни (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты анкетирования по вопросу «Ваше отношение к здоровому образу жизни»

Вариант ответа	Сфера образования, %	Сфера медицины, %	Сфера услуг, %
Веду активный здоровый образ жизни	21,8	22,5	26,0
Имею приверженность к здоровому образу жизни	25,3	27,4	31,5
Считаю, что здоровье очень важно для того, чтобы добиться успеха в жизни	18,4	18,3	13,7
Не имею вредных привычек	20,7	24,8	22,0
Не веду здоровый образ жизни	13,8	7,0	6,8

На вопрос «Из каких источников Вы получаете информацию в области здоровья?» большинство опрошенных респондентов сферы образования и медицины ответили, что получают информацию о здоровье от врачей и специалистов. Среди опрошенных участников сферы услуг большая часть отдает предпочтение Интернету (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты анкетирования по вопросу «Из каких источников Вы получаете информацию в области здоровья?»

Вариант ответа	Сфера образования, %	Сфера медицины, %	Сфера услуг, %
Врачи, специалисты	26,0	29,2	19,3
Научно-популярные книги	13,5	11,5	6,0
СМИ (радио, ТВ)	16,3	16,7	9,1
Интернет	20,2	21,8	39,0
Газеты и журналы	9,6	12,5	1,1
Друзья	12,5	5,2	4,5
Преподаватели	1,9	3,1	21,0

На вопрос «Отметьте главные причины приобщения человека к нездоровому образу жизни» работники всех социальных сфер главной причиной считают безответственное отношение к своему здоровью (таблица 5).

Таблица 5 – Результаты анкетирования по вопросу «Отметьте главные причины приобщения человека к нездоровому образу жизни»

Вариант ответа	Сфера образования, %	Сфера медицины, %	Сфера услуг, %
Влияние друзей, близких	14,5	15,3	19,0
Безответственное отношение к своему здоровью	27,8	28,6	37,1
Плохое воспитание	11,1	15,3	11,4
Отсутствие у молодых людей силы воли	14,5	15,3	10,5
Низкая культура	16,6	11,2	9,5
Плохая самоорганизация досуга	8,8	10,2	9,5
Влияние СМИ	6,7	4,1	3,0

Что касается вопроса «По вашему мнению, Ваше здоровье...» работники сферы образования, медицины и услуг оценивают свое здоровье скорее – как хорошее, чем плохое (таблица 6).

Таблица 6 – Результаты анкетирования по вопросу «По вашему мнению, Ваше здоровье...»

Вариант ответа	Сфера образования, %	Сфера медицины, %	Сфера услуг, %
Отличное	10,4	11,1	17,6
Хорошее	32,8	26,0	23,5
Скорее хорошее, чем плохое	34,3	38,8	53,9
Скорее плохое, чем хорошее	16,4	22,3	3,0
Плохое	6,1	1,8	2,0

**Заключение.** Исходя из анализа результатов анкетирования «Здоровье и здоровый образ жизни», можно сделать вывод, что здоровье как жизненно важная ценность не утрачивает своего значения для белорусского общества. Большинство опрошенных работников социальной сферы г. Мозыря оценивают свое здоровье скорее как хорошее, чем плохое, и считают, что состояние здоровья зависит от образа жизни человека.

Каждый человек индивидуален по своим наследственным качествам, стремлениям и возможностям. Отсюда и система его жизненных установок и пути их реализации индивидуальны. Для ведения здорового образа жизни необходимо познать себя и основы медико-биологических знаний.

#### Список использованной литературы

1. Жилов, Ю.Д. Основы медико-биологических знаний : учеб. / Ю.Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е.Н. Назарова. – М. : Высшая школа. – 2001. – 256 с.
2. Фурманов, А.Г. Формирование здорового образа жизни : пособие / А.Г. Фурманов, В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. – 201 с.