

## **АНКЕТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ВЫЯВЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Димухаметова Аделина Мударисовна**

студент ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России, РФ, г. Казань

**Мухарьямова Лайсан Музиповна**

научный руководитель, д-р. полит. наук, профессор кафедры истории, социологии и философии ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России, РФ, г. Казань

Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением здоровья студенческой молодежи. Вместе с тем возрастают требования к уровню подготовки специалистов-медиков, обусловленные большим количеством информации, сложностью материала, все это приводит к перегрузке студентов.

Актуальность нашего исследования заключается в необходимости укрепления здоровья студенческой молодежи, так как именно здоровье молодежи позволяет определить будущие демографические показатели.

В связи с этим целью нашей работы является выявление отношения студенческой молодежи к своему состоянию здоровья, сравнение оценок собственного состояния студентов медицинских и немедицинских вузов.

Для достижения данной цели необходимо выполнение следующих задач:

- Оценить степень информированности студентов в вопросах собственного здоровья
- Сравнить отношение к здоровью студентов медицинских вузов и студентов иных специальностей
- Определить наиболее вероятные причины различий оценок собственного здоровья у разных групп студентов

Объектом исследования являются молодые люди (юноши и девушки) в возрасте от 17 до 25 лет. В выборку вошли студенты КГМУ, КФУ, КГАСУ, КГЭУ, РНИМУ им. Пирогова, КГАВМ и других учебных учреждений.

Методом сбора информации является анкетирование.

В анкетировании приняло участие 367 человек (из них мужского пола 63 человека, женского – 304; студентов медицинских специальностей – 128 человек, студентов немедицинских – 239 человек).

1) По результатам анкетирования выяснилось, что 346 студентов из 367 знакомы с правилами ЗОЖ, что составляет 94%.

2) На вопрос «Можете ли вы назвать себя здоровым?» были получены следующие ответы: ответили «Да» 65 человек, что составляет 18% от числа опрошенных, «Скорее да, чем нет» ответили 189 человека (51%), «Скорее нет, чем да» ответили 78 человека (21%), «Нет» ответили 24 человека (7%).

3) Мы поинтересовались у респондентов, какие явления оказывают положительное влияние на

здоровье молодежи и сравнили ответы студентов медицинских и немедицинских специальностей. В основном студенты считают, что положительно влияют на здоровья такие факторы, как личная гигиена, отказ от вредных привычек, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, занятие физкультурой и положительные эмоции. Мнение по данному вопросу совпадает у студентов медицинских и немедицинских учебных заведений. Остальные факторы (навыки безопасного поведения, сексуальное просвещение молодежи, регулярное прохождение мед осмотров, предотвращение заболеваний, культура обучения и труда) были выбраны меньшим количеством молодых людей. Причем студенты медицинских вузов уделяли этим факторам больше внимания по сравнению со студентами немедицинских вузов. Таким образом, студенты медики более информированы касательно факторов, положительно влияющих на здоровье.

4) Следующий вопрос, на который отвечали респонденты «Известно ли Вам о последствиях курения?» Результаты были следующие: «Да» ответили 303 человек (90,7%), «Скорее да, чем нет» - 32 человека (8,7%), «Нет»- 1 человек (0,3%), «Скорее нет, чем да»- 1 человек (0,3%). Таким образом, практически все студенты ознакомлены с вредом курения.

5) Мы решили узнать, откуда студенты берут информацию о принципах ЗОЖ. Мы выяснили, что ответы студентов медицинских и немедицинских ВУЗов схожи. Большинство молодых людей узнаёт о здоровом образе жизни через СМИ, интернет, а также от медицинских работников. Отличие заключается в том, что значительное количество студентов медицинских Вузов (52%) выбрало, что они узнают о принципах ЗОЖ из научно-популярных лекций и бесед, в то время как из студентов немедицинских ВУЗов данный источник использует лишь 31%.

Так, студенты медицинских Вузов имеют больше возможностей, дающих им знания о здоровом образе жизни, что связано с выбранным профилем обучения.

В процессе анализа анкетирования мы выявили зависимость между возрастом и видом используемого источника о принципах ЗОЖ. Она заключается в том, что, чем моложе студент, тем чаще он использует СМИ и интернет. Так, люди в возрасте 18-20 лет выбирают чаще СМИ и интернет в качестве источника знаний о принципах ЗОЖ (в сумме 83%), в то время как у людей в возрасте больше 20 этот процент резко падает.

6) Мы поинтересовались у студентов, знакомы ли они с доказательной медициной. С доказательной медицины среди студентов медиков знакомы 50%, среди немедиков лишь 20%. Однако пользуются ее принципами лишь 23% среди студентов медицинских ВУЗов и 12% студентов немедицинских ВУЗов. Таким образом, существует тенденция, что студенты медицинских Вузов владеют большим количеством знаний в области здоровья.

7) Мы поинтересовались у респондентов, достаточно ли времени они уделяют сну. По данным полученных результатов, 38,1% опрошенных не уверены, достаточно ли времени уделяют сну и 30,2% вполне уверены о достаточности сна.

8) Мы поинтересовались у студентов, занимаются ли они физической культурой. Большинство опрошенных (44%), что время от времени занимается физической культурой, 22,1% -редко, а 10,4% вообще не занимается физической культурой. Также мы выяснили, что по мере увеличения возраста уменьшается количество людей, занимающихся спортом.

9) На вопрос «Как вы думаете, что мешает студентам вести здоровый образ жизни?» большинство ответило, что это может быть в связи с нехваткой времени (59%), средств (54,5%) и отсутствием мотивации (67%).

По результатам проведенного анкетирования мы пришли к следующим выводам:

1) Современная молодежь предает немаловажную роль ЗОЖ, при этом не видит всю совокупность его компонентов.

2) Большинство молодых людей узнают о здоровом образе жизни через СМИ, интернет, а также от медицинских работников.

3) Студенты-медики ввиду профессиональной подготовки, являются более осведомленными относительно немаловажных аспектов ЗОЖ, а именно сексуальном просвещении и благоприятной экологической обстановке.

4) Нельзя не отметить отношение к проблеме наркозависимости лиц, не достигших 18 лет. Ценности ЗОЖ для подростков остается достаточно гибким, подверженными различным влияниям. Лишь с возрастом люди выражают определенную ориентированность в укреплении и сохранении здоровья.

5) Также достаточно остро стоит проблема соблюдения режима сна и физической активности. Многие испытывают дефицит сна, однако для сохранения работоспособности необходимо правильно чередовать занятия с отдыхом.

6) Мы убедились, что по мере увеличения возраста уменьшается количество людей, занимающихся спортом.

7) Отсутствие времени, средств, а также мотивации мешает вести ЗОЖ студентам как медицинских, так и не медицинских вузов

Таким образом, подводя итог проведенного анализа, необходимо сделать вывод о том, что эффективность решения проблемы формирования ЗОЖ заключается в использовании инновационных моделей и подходов в процессе физического воспитания молодежи, разработке соответствующих школьных и вузовских программ, пропаганда ЗОЖ и соответствующего финансирования.

### **Список литературы:**

1. Баклыкова А.В., статья “Здоровье и образ жизни студентов-медиков”, журнал “Молодой ученый”, 2018. С.1-3

2. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента/С.А. Батрымбетова//Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов:СГМУ, 2007.-С.-165-179.

3. Пахомова Ж.В., Пахомова А.И., Пахомова Н.И. Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке», 2010. - С.4