

**СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА»,**

В РАМКАХ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ СТУДЕНЧЕСТВО»

СТУДЕНТЫ 1-2 КУРСА ТИХООКЕАНСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА



Актуальность исследования

Благодаря здоровому образу жизни формируется всестороннее развитие личности, совершенствуются физические и духовные качества человека. Одна из наиболее острых проблем сегодня – это здоровье молодежи. Молодежь является основным источником трудовых ресурсов, поэтому необходимо исследовать их взгляды по отношению к здоровому образу жизни. От молодых людей требуется мобилизация всех сил и умений, что невозможно без высокого уровня здоровья.

С целью оздоровления молодежи и профилактики неинфекционных заболеваний посредством коррекции факторов риска и пропаганды здорового образа жизни, в Хабаровском крае с 2019 года внедрен проект «Здоровое студенчество», в рамках которого проводится социологическое исследование.

Цель социологического исследования: выявить распространенность факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний и отношение студентов к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Выявить факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний.
2. Изучить информированность студентов о здоровом образе жизни и репродуктивном здоровье.

Методы:

1. Обследование физического здоровья среди студентов и педагогов (n=975).
2. Опрос среди студентов (n=508).

Дата проведения: октябрь – ноябрь 2022 года.



Результат обследования физического здоровья:

В рамках проекта «Здоровое студенчество» мобильной группой специалистов «Центра здоровья» КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр» МЗХК «Вивея» на территории университета проведено обследование физического здоровья студентов и педагогов в количестве 975 человек.

Целевая аудитория: студены и педагоги ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет» города Хабаровска (n=975).

Обследование включало в себя:

1. Вычисление индекса массы тела;
2. Биоимпедансметрия;
3. Оценка психологического состояния;
4. Экспресс-оценка состояния сердечной мышцы;
5. Определение уровня глюкозы и холестерина;
6. Оценка функций дыхательной системы.

Это нужно знать!

Биоимпедансметрия - оценка белкового, жирового и водного обмена в организме.

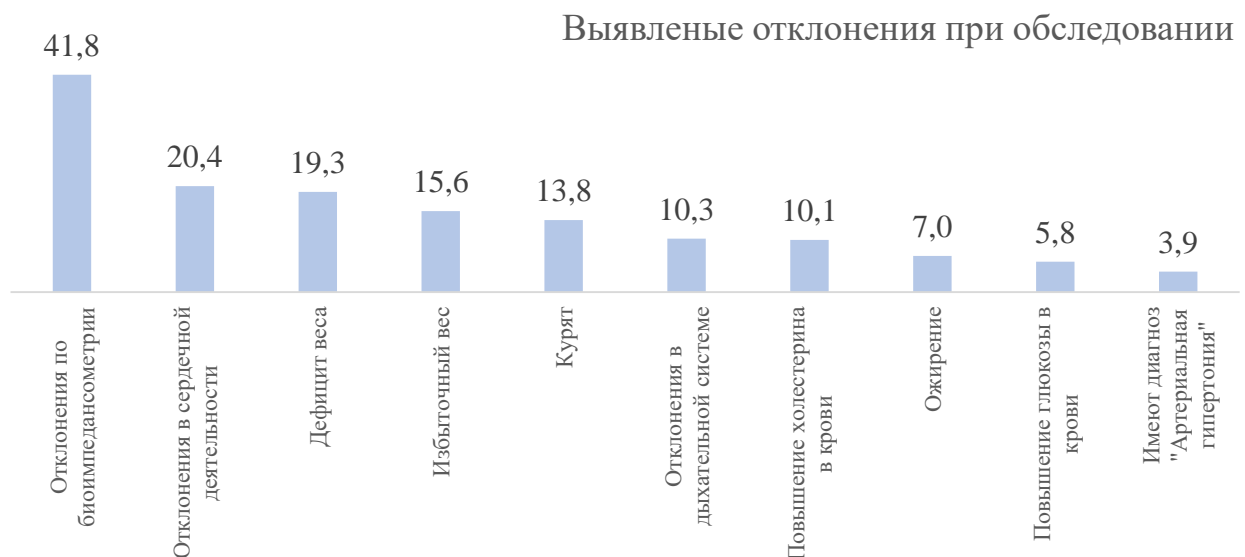


Рисунок №1. Отклонения, выявленные при проведении обследования физического здоровья (%):



Результат социологического опроса:

Специалистами Центра общественного здоровья и медицинской профилактики проведено социологическое исследование среди студентов университета.

Целевая аудитория: студены ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет» города Хабаровска (n=508).

Студентам была предложена анкета, включающая следующие вопросы: общие сведения о респонденте; психологическое состояние; уровень информированности о правилах здорового образа жизни; распространенность вредных привычек; репродуктивное здоровье; источники получения профильной информации и участия в вопросах формирования знаний о причинах заболеваний, передаваемых половым путем.

Участие в опросе приняли 508 человек. Среди них: 297 девушек и 211 юношей. В основном это студенты первого курса (Рисунок №2).

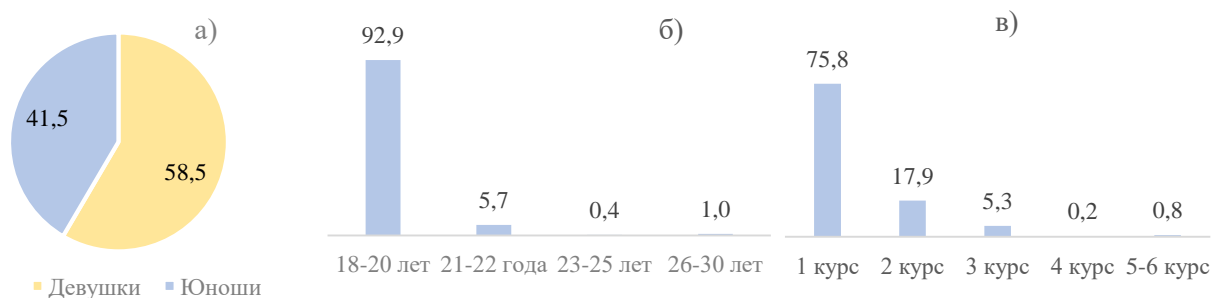


Рисунок №2. Структура (%):

а) по полу;

б) по возрасту;

в) по курсу обучения.

Обучение в профессиональном учебном заведении для молодых людей имеет свою специфику и определенные сложности, влияющие на образ жизни, питание, физическую активность, заболеваемость и стрессы.

Процесс адаптации взаимосвязан с частотой заболеваний студентов.



СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

По результатам исследования выявлено, что большинство студентов считают состояние своего здоровья скорее хорошим – 33,9%, хорошим – 31,1% и удовлетворительным – 29,9%. На рисунке №3 указаны результаты ответа на вопрос о состоянии здоровья в разрезе половой принадлежности.

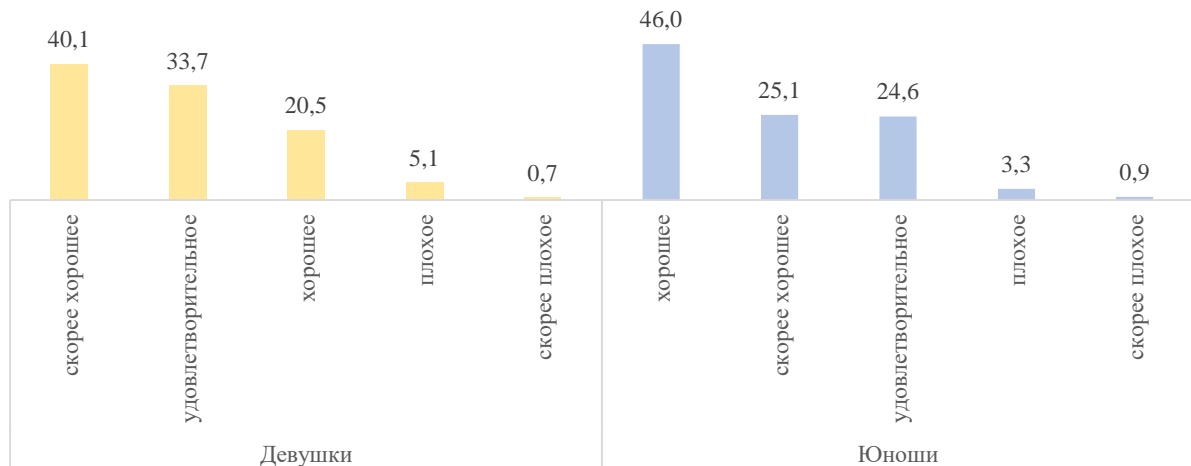


Рисунок 3. Оценка состояния своего здоровья среди девушек и юношей (%).

Хронические заболевания имеются у 26,4% респондентов, 15,6% не владеют информацией о своем здоровье. На рисунке №4 представлены данные в разрезе девушек и юношей.

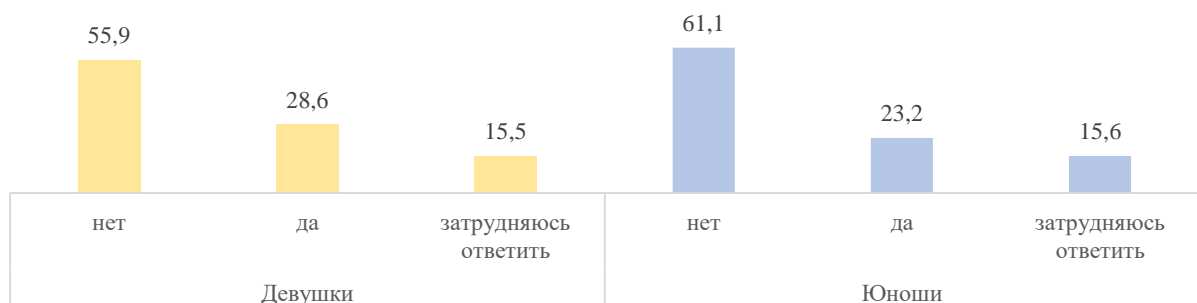


Рисунок 4. Наличие хронических заболеваний (%).



ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О ЗОЖ

В понятие «Здоровый образ жизни» студенты вкладывают следующее значение:

- ✓ Рациональное питание – 77,4%.
- ✓ Отказ от вредных привычек – 76,3%.
- ✓ Занятие физической культурой и спортом – 69,3%.
- ✓ Личная гигиена – 66,7%.
- ✓ Оптимальный двигательный режим – 66,1%.
- ✓ Положительные эмоции – 47,0%.
- ✓ Закаливание – 22,8%.
- ✓ Владение навыками безопасного поведения – 20,9%.

Считают, что ведут здоровый образ жизни всего 18,5%, стараются прийти к этому 56,3% (Рисунок №5).

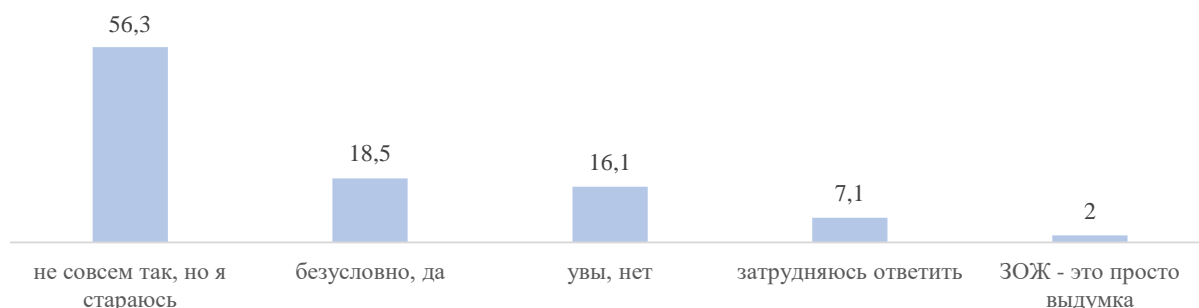


Рисунок 5. Ответ на вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни» (%).

Для ведения здорового образа жизни студентам не хватает:

- соответствующих знаний - 43,5%;
- денежных средств - 26,3%;
- помещения и оборудования – 11,8%;
- затруднились ответить – 18,3%.

При этом всего 36,4% респондентов с удовольствием готовы получить информацию о том, как заботиться о своем здоровье, 47,6% готовы, но без особого интереса и 15,9% совсем не интересуются данным направлением.



Не секрет, что друг молодежи интернет, здесь 38,5% респондентов получают информацию о сохранении своего здоровья, 27,2% беседуют на эту тему с родителями, 13,6% доверяют друзьям и 27,2% получают информацию из передач ТВ и печатных изданиях.

На вопрос о наиболее важных ценностях были озвучены следующие ответы:

- ✓ хорошее здоровье – 80,1%;
- ✓ материальное благополучие - 79,3%;
- ✓ благополучие семьи – 75,6%;
- ✓ свобода и независимость – 72,8%;
- ✓ возможность общаться с интересными людьми – 57,5%;
- ✓ любимая работа – 56,3%;
- ✓ качественное образование – 56,1%;
- ✓ привлекательная внешность – 41,3%.

ЧУВСТВО НАПРЯЖЕННОСТИ, СТРЕСС

Для каждого студента учеба в университете знаменует собой определенный жизненный этап и сопряжена с новыми вызовами, к которым он должен приспособиться. Начало учебы — это вхождения личности в новую макро- и микросреду, социализация и адаптация личности в новых условиях. Студенты, попавшие в новую среду, испытывают естественный дискомфорт, так как идет переустройство, изменение психофизиологических процессов личности¹.

В учебе стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. Психологический стресс,

¹ Кошелева Е. Ю., Подворчан Ю. А., Яруллина А. Р. Адаптация первокурсников к университетской жизни: факторы стресса и механизмы поддержки // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 1362-1364. — URL <https://moluch.ru/archive/91/19813/> (дата обращения: 30.11.2022).



депрессивные симптомы влияют на трудоспособность сильнее, чем многие серьезные хронические заболевания.²

Результаты исследования показали, что 92,7% находятся в стрессовом состоянии, среди них: часто в стрессе находятся 27,8% студентов, очень часто – 22,7%, иногда – 49,5%. По полученным данным девушки больше подвержены стрессу (98,6%), чем юноши (84,3%). В разрезе девушек и юношей результаты представлены на рисунке №6.

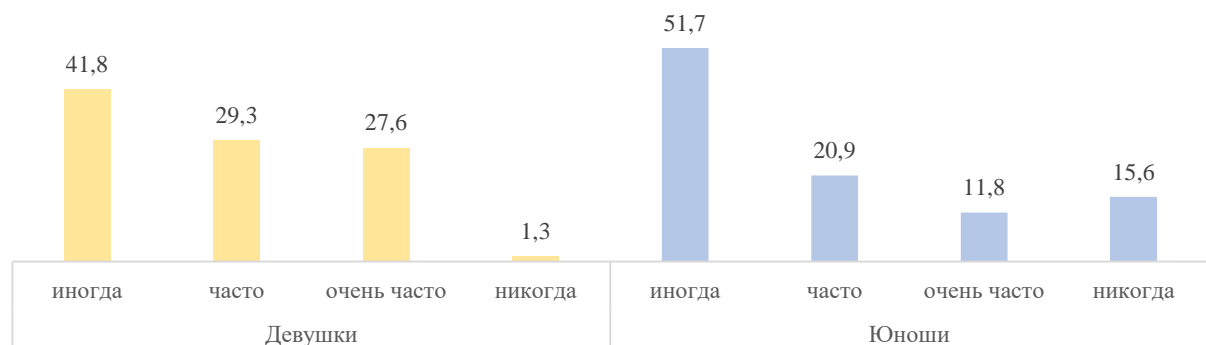


Рисунок 6. Испытывают чувство напряженности, стресса или сильной подавленности (%).

В качестве основных способов снятия стресса студенты выделили:

1. Сон – 87,6%.
2. Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки – 68,2%.
3. Общение – 53,1%.
4. Спорт и физкультура – 24,4%.
5. Чтение книг, газет, журналов – 27,7%.
6. Посещение театра, кинотеатра – 19,1%.
7. Другое – 18,8%.
8. Алкоголь 15,1%.
9. Посещение храма – 3,9%.
10. Наркотики, транквилизаторы – 1,4%.

² Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. — 2017. — №6. — С. 417-419. — URL <https://moluch.ru/archive/140/39480/>(дата обращения: 30.11.2022)



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Самая сложная зависимость, от которой потом очень трудно избавиться, это когда человек получает удовольствие от приема алкоголя, табака и наркотиков.

Среди респондентов на вопрос «Почему, по вашему мнению, люди курят, употребляют спиртные напитки и наркотики?» были выделены следующие ответы:

1. Успокоить нервы – 69,9%.
2. Ради удовольствия – 65,9%.
3. Под влиянием окружающих – 49,6%.
4. Чтобы чем-то себя занять – 30%.
5. Из любопытства – 28,5%.
6. Чтобы поднять тонус, улучшить настроение – 25%.
7. Потому что курят в семье – 21,5%.
8. Чтобы не отличаться от других – 20,3%.
9. Это кажется эффективным – 19,9%.
10. Под влиянием кино – 8,7%.
11. Под влиянием рекламы – 7,9%.

По мнению 29,8% респондентов от принятия спиртных напитков подростков удерживает страх перед физиологическими последствиями. 21,9% опрошенных утверждают, что фактором, удерживающим подростков от принятия спиртных напитков, является боязнь того, что от него отвернутся близкие люди. Для 23,6% студентов причиной отказа от употребления спиртных напитков является помеха реализации жизненных планов (Рисунок №7).



Рисунок 7. Факторы, удерживающие подростков от принятия спиртных напитков (%).

Профилактика табакокурения среди молодежи – это реальная возможность увеличить продолжительность жизни населения, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней.³

Результаты исследования показали, что 34,1% курящих респондентов, из них 48,0% курят постоянно и 52,0% от случая к случаю. Не курят 65,9% респондентов. На рисунке №8 отражены данные в разрезе девушек и юношей.

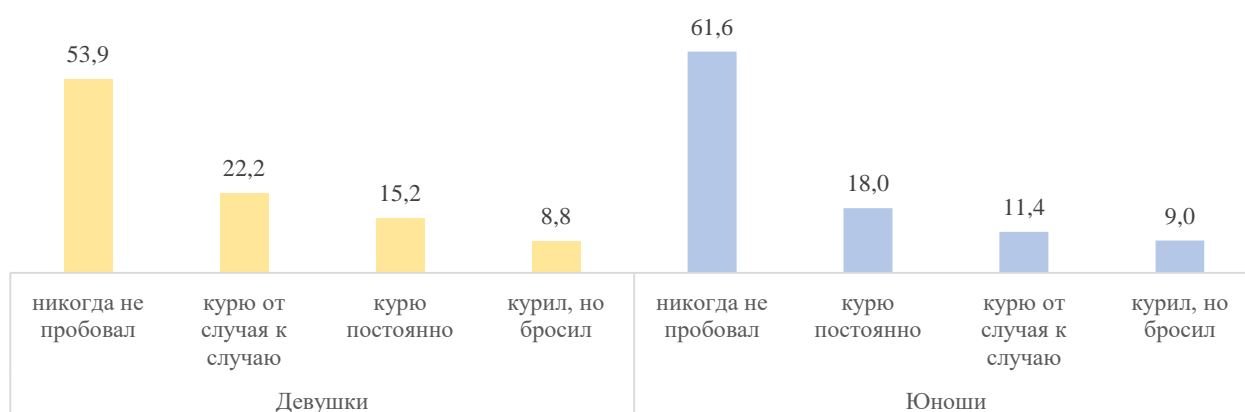


Рисунок 8. Распространенность курения среди девушек и юношей (%).

Причем среди некурящих студентов выявлены те, кто отметил, что используют вейпы и кальяны. Таким образом процент курящих меняется с 34,1% на 40,9%. Некурящих становится 59,1%.

³ Вострокнутов С.И. Методическое пособие «Организация профилактической работы в академической группе как средство развития социально-личностных компетенций студентов»/ С.И. Вострокнутов, О.Н. Лукина, О.С. Дильмухаметова, М.С. Молокова, В.Л. Стешенкова. – ФГПОУ. Ижевск, 2011-100 с.

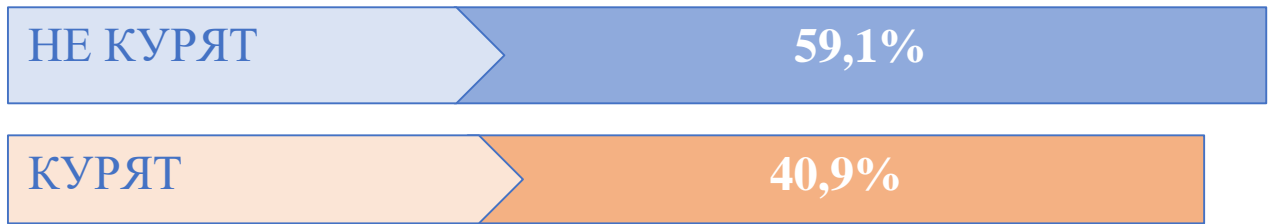


Рисунок 9. Распространенность курения среди студентов (%).

Большинство курящих употребляют вейп часто в течение дня и сигареты промышленного производства. На рисунке №10 отражены данные ответов о том, что курят студенты в разрезе девушек и юношей.

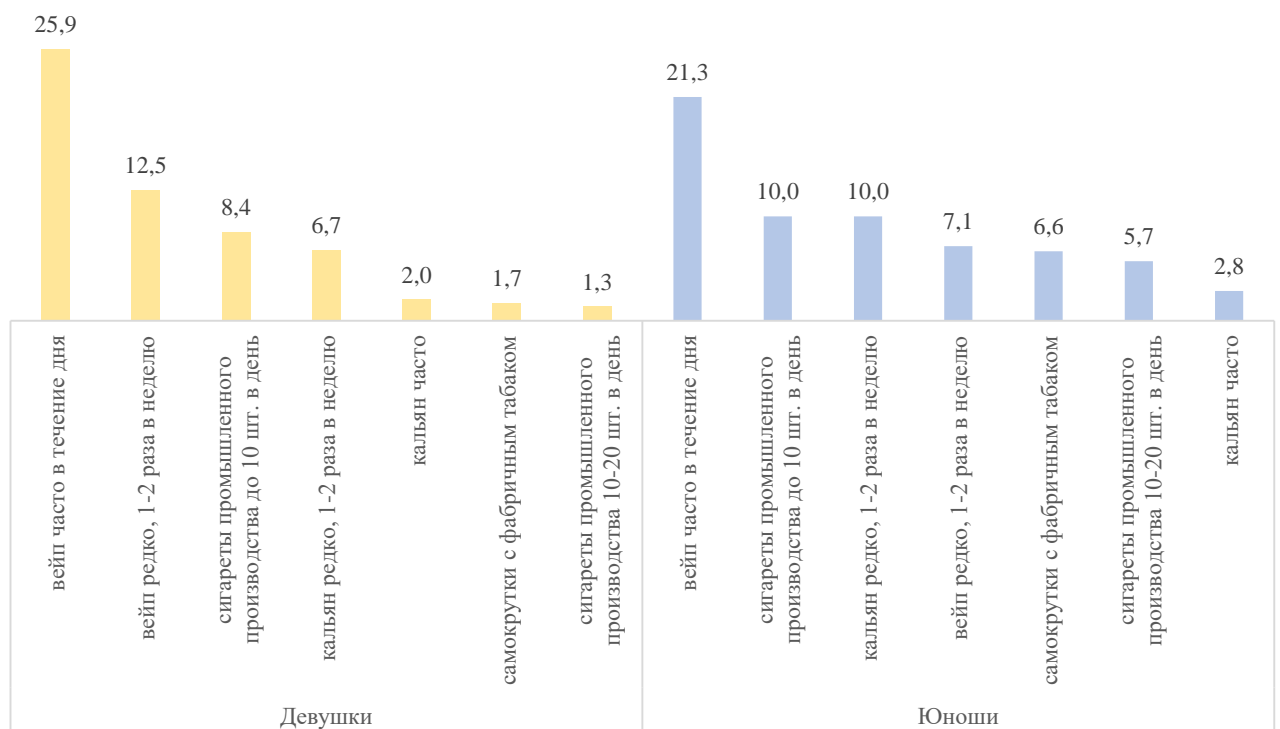


Рисунок 10. Чему отдает предпочтение молодежь в курении (%).

Проблема употребления наркотиков и алкоголя в молодежной среде остается весьма актуальной. Среди опрошенных студентов университета пробовали наркотические и токсические вещества 5,7%. Среди девушек пробовали 5,1%, среди юношей – 6,6%.

Употребляют алкоголь часто 3,5% респондентов, редко 73,0%, не употребляют 23,4%.



Среди алкогольной продукции студенты предпочитают:

1. Пиво – 19,5%.
2. Слабоалкогольные коктейли – 18,5%.
3. Вино – 17,2%.
4. Шампанское – 12,9%.
5. Крепкие напитки – 12,4%.

Какому алкоголю молодежь отдает предпочтение в разрезе девушек и юношей отражено на рисунке №11.

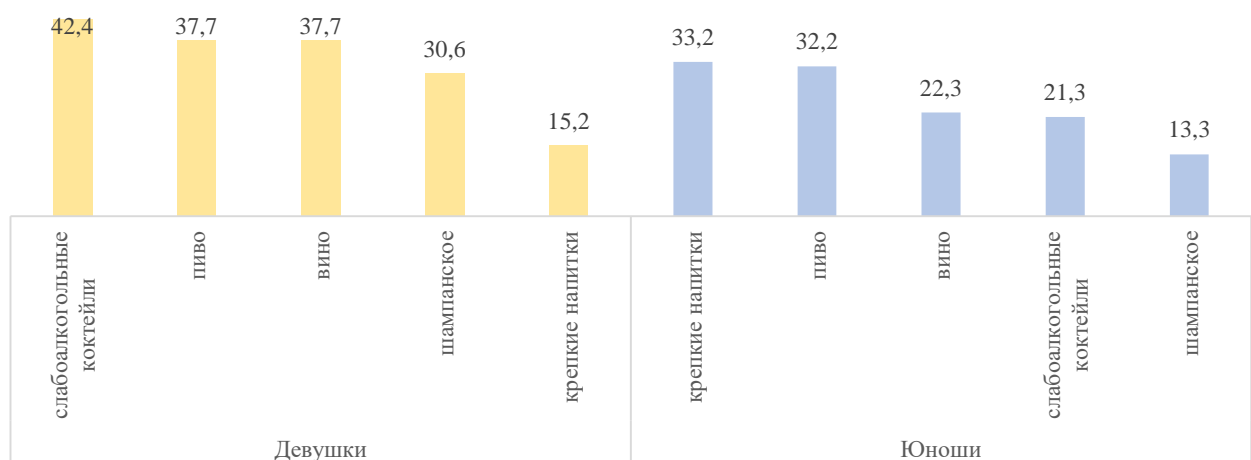


Рисунок 11. Какому алкоголю молодежь отдает предпочтение (%).

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Состояние репродуктивного здоровья населения — это важнейшая составляющая социально-демографического развития страны, которая во многом определяет уровень развития общества в целом. Без достоверной и качественной информации о репродуктивном здоровье населения, в первую очередь — женщин, без знания их отношения к своему здоровью, рождению детей, семейным ценностям, их оценки деятельности служб родовспоможения невозможно проводить успешную демографическую политику.⁴

⁴ Фонд ООН в области народонаселения (ЮНФПА), «Репродуктивное здоровье населения России 2011 год. Резюме отчета» Отдел репродуктивного здоровья/ Центр по контролю и профилактике заболеваний Атланта. Информационно-издательский центр «Статистика России», Сентябрь 2012



Грамотное предоставление информации по вопросам сексуальности и охраны здоровья могут уменьшить угрозу распространенности инфекций, передаваемых половым путем (ИППП) и нежелательных абортов. С целью узнать потребность студентов в необходимой информации, в анкету были включены вопросы об отношении к половому воспитанию, получении информации, знаний о контрацепции.

Считают, что информации о репродуктивном здоровье недостаточно 56,5% студентов. О том, что молодежь в наше время не информирована совсем уверены 16,7% опрошенных, всего 26,8% считают, что сегодня молодежь достаточно информирована по вопросам репродуктивного здоровья.

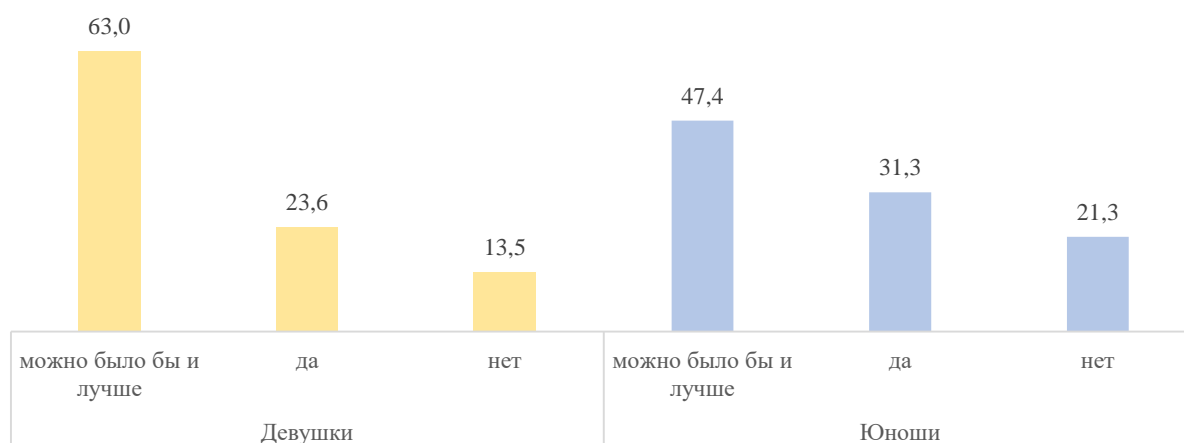


Рисунок 12. Информированность молодежи о репродуктивном здоровье (%).

В ходе исследования были изучены знания риска заражения и распространенности ИППП среди студентов.

Большинство студентов (56,9%) ответили, что ИППП можно заразиться во время незащищенного полового акта. 32,6% опрошенных считают, что причиной может стать переливание крови. Также заразиться можно от купания в бассейне (5,4%) и рукопожатия (1,1%). Отмечено, что не знают пути заражения ИППП - 4,0% (Рисунок №13).

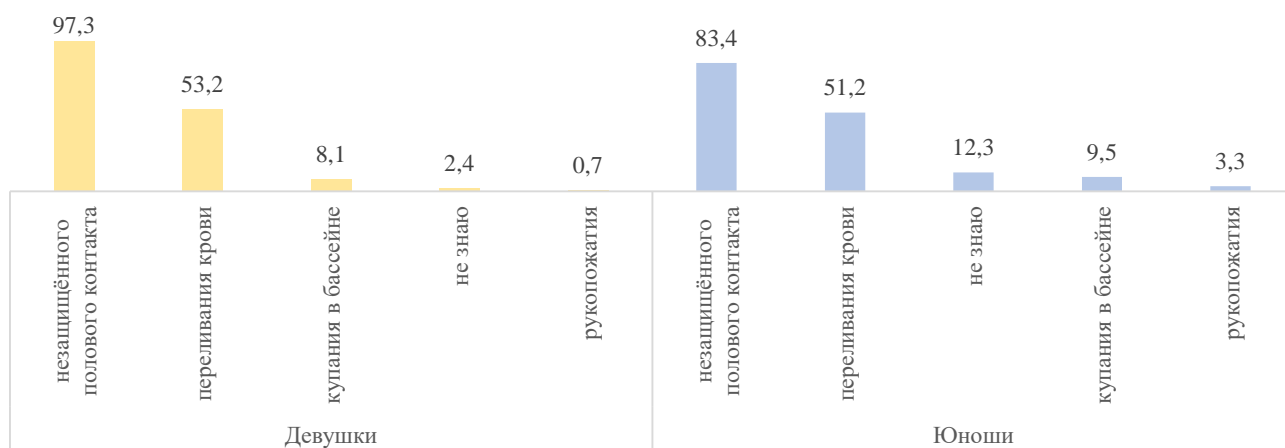


Рисунок 13. Пути заражения ИППП (%).

Известный на сегодня способ профилактики осложнений и последствий заболеваний лишь один — избегать заражения инфекциями, передающимися половым путем.

Для профилактики ИППП 55,0% студентов считают, что необходимо использовать латексный презерватив, 36,8% - воздержаться от сексуальных контактов, 4,6% - использовать внутриматочную спираль и 3,6% - спринцевание после полового акта.

Имеется опыт сексуальных отношений у 51,6% опрошенных, среди них противозачаточными средствами пользуются 58,0%.

На вопрос «Чем для вас является аборт?» были выбраны следующие ответы:

- безвыходная ситуация - 34,8%;
- другое – 26,6%;
- контроль над рождаемостью – 22,0%;
- обычное дело – 16,5%.



Ответы на данный вопрос в разрезе девушек и юношей выглядят следующим образом (Рисунок №14):

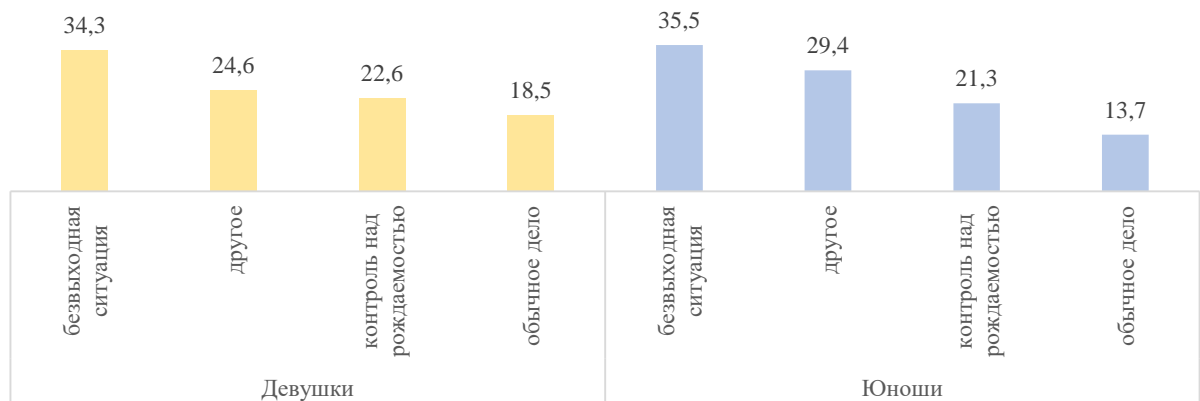
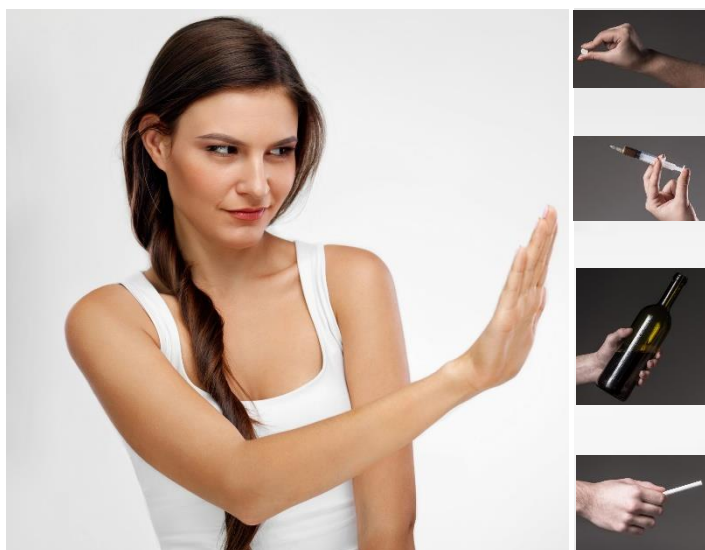


Рисунок 14. Ответы на вопрос «Чем для вас является аборт?» (%).

По мнению студентов, число абортов увеличилось потому что некоторые плохо информированы о своих сексуальных отношениях (35,6%), люди стали более безответственными, так считают 34,4%. Не видят в этом проблему 8,9% опрошенных.

На основании проведенного исследования составлен «Портрет респондента»:

ПОРТРЕТ РЕСПОНДЕНТА



Девушка 19 лет, студентка первого курса. Подвержена стрессам, но справляется с ними с помощью просмотра ТВ, прослушивания музыки и общения.

Считает, что у нее хорошее физическое здоровье, а хронические заболевания

отсутствуют. В дальнейшем планирует начать вести здоровый образ жизни, в частности начать рационально питаться, заниматься физической культурой,



больше двигаться. Пока у нее не получается в связи с нехваткой качественной информации и денежных средств. Изучает информацию о сохранении своего здоровья самостоятельно с помощью интернета, не особо приветствует различные обучающие занятия на данную тематику.

К вредным привычкам относится отрицательно. Не курит, очень редко употребляет алкоголь (пиво, слабоалкогольные напитки), никогда не принимала наркотические и психотропные вещества. Страх перед физиологическими последствиями удерживает ее от этого шага. Считает, что человек, который имеет вредные привычки таким образом справляется со стрессом и получает огромное удовольствие.

Хорошо владеет знаниями о причинах и путях передачи инфекций, передаваемые половым путем. Считает, что для молодежи информации по теме репродуктивного здоровья недостаточно, что является причиной абортов среди девушек.

Для нее в приоритете хорошее здоровье, материальное благополучие, благополучие семьи, а также свобода и независимость.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования показали, что еще до поступления в высшее учебное заведение здоровье молодых людей ослаблено воздействием различных неблагоприятных факторов, и у 26,4% опрошенных уже имеются хронические заболевания. 5,1% респондентов оценивают свое состояние здоровья как «плохое».

Отмечено, что 25,3% студентов не ведут здоровый образ жизни, для этого им не хватает соответствующих знаний и денежных средств. Результаты исследования показали, что 92,7% находятся в стрессовом состоянии и со стрессом стараются справиться самостоятельно. Большинство справляется с помощью просмотра ТВ, прослушивания музыки, общения, занятий спортом,



но есть те, кто принимает алкоголь и наркотические вещества. На первом месте среди алкогольной продукции находится пиво, на втором и третьем местах слабоалкогольные напитки и вино соответственно.

Курят 40,9% студентов. В основном это использование вейпов, причем часто в течение дня и сигареты промышленного производства.

По поводу репродуктивного здоровья можно сказать, что большинство студентов владеют знаниями по данной тематике, но на практике используют средства защиты только 50%.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации для педагогов:

1. Взаимодействовать с сотрудниками Центра общественного здоровья и медицинской профилактики с целью обучения студентов всех курсов по вопросам здорового образа жизни.

2. Регулярно организовывать спортивные мероприятия (соревнования, конкурсы, мастер классы), с целью увеличения двигательной активности студентов.

3. Проводить акции по здоровому образу жизни, с целью снижения среди студентов курящих, употребляющих алкоголь и наркотические вещества.

4. Проводить информационную работу по вопросам репродуктивного здоровья.

Рекомендации для студентов:

1. Проводить регулярное обследование физического здоровья (диспансеризация).

2. Вести здоровый образ жизни (не курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества). Стать примером по здоровому образу жизни младшему поколению.

3. Больше уделять времени физической активности (прогулки на свежем воздухе, уборка в помещении, спорт и т.д.).



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кошелева Е. Ю., Подворчан Ю. А., Яруллина А. Р. Адаптация первокурсников к университетской жизни: факторы стресса и механизмы поддержки // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 1362-1364. — URL <https://moluch.ru/archive/91/19813/> (дата обращения: 30.11.2022).
2. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. — 2017. — №6. — С. 417-419. — URL <https://moluch.ru/archive/140/39480/>(дата обращения: 30.11.2022).
3. Вострокнутов С.И. Методическое пособие «Организация профилактической работы в академической группе как средство развития социально-личностных компетенций студентов»/ С.И. Вострокнутов, О.Н. Лукина, О.С. Дильмухаметова, М.С. Молокова, В.Л. Стешенкова. – ФГПОУ. Ижевск, 2011-100 с.
4. Фонд ООН в области народонаселения (ЮНФПА), «Репродуктивное здоровье населения России 2011 год. Резюме отчета» Отдел репродуктивного здоровья/ Центр по контролю и профилактике заболеваний Атланта. Информационно-издательский центр «Статистика России», Сентябрь 2012.