

Анкета «Самооценка студентов по обеспечению условий формирования здорового образа жизни в ВУЗе»

Уважаемые студенты, просим Вас ответить на предлагаемые вопросы.

Возраст _____ Пол _____

Курс _____ Факультет _____

Варианты для ответов: А - да, В- нет, С- затрудняюсь ответить.

№ вопроса	вопросы	Варианты ответов		
		А	В	С
1	Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?			
2	Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?			
3	По Вашему мнению, созданы ли в ДВГМУ условия для занятия физкультурой и спортом?			
4	Можете ли Вы назвать своё состояние здоровья хорошим?			
5	Болеете ли Вы острыми респираторными заболеваниями (гриппом, ОРЗ, ОРВИ)?			
6	Страдаете ли Вы хроническими заболеваниями, подтвержденными в лечебных учреждениях?			
7	Удовлетворены ли Вы условиями обучения в университете?			
8	Удовлетворяют ли Вас условия формирования здорового образа жизни в университете			
9	Считаете ли Вы нужным чаще проводить мероприятия по формированию ЗОЖ?			
10	Влияют ли, на ваш взгляд, занятия физкультурой и спортом на состояние вашего здоровья?			
Ответы для следующих вопросов: А- Да, В- нет, С- редко.				
11	Делаете ли Вы ежедневно утреннюю гимнастику?			
12	Регулярно ли Вы посещаете занятия по физической культуре?			
13	Посещаете ли Вы спортивные секции в университете?			
14	Принимаете ли Вы участие в соревнованиях (межвузовских/внутривузовских)?			
15	Принимаете ли Вы участие в мероприятиях, проводимых университетом по пропаганде ЗОЖ?			

Шкала: Общее состояние здоровья	№ 1,4,5,6,10 Да (№ 1,4,10) Нет (№ 5,6) – 26 Затрудняюсь ответить – 16 Да (№ 5,6), Нет (№1,4,10) – 06	
Шкала: Просвещение о пропаганде и формированию ЗОЖ в университете	№ 3,7,8,9,15 Да – 26 Затрудняюсь ответить – 16 Нет – 06	
Шкала: Физическая активность	№ 2,11,12,13,14 Да – 26 Затрудняюсь ответить – 16 Нет – 06	

Доля студентов, принявших участие в социологических и психологических исследованиях по изучению самооценки отношения к здоровью, факторам риска составила 17,2%, физкультурно-спортивной деятельности — 72%.

Изучение отношения к здоровью и здоровому образу жизни среди студентов ДВГМУ Проблема здорового образа жизни среди студенческой молодежи, и в целом населения, продолжает оставаться актуальной и значимой. При этом, по последним данным ВОЗ, среди значимых факторов, обуславливающих актуальность проблемы сохраняются высокий рост заболеваемости населения, легкомысленное отношение к своему здоровью, прогрессирующая алкоголизация и наркотизация молодежи, преобладание смертности над рождаемостью и мн. др. Формирование грамотного и правильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у будущих специалистов в здравоохранении является первостепенной задачей на этапе обучения в вузе. Проблема отношения к здоровью среди студенческой молодежи является, как медицинской, так и психолого-педагогической, т.к. наряду с объективными причинами неблагополучия (снижение качества жизни, ухудшение экологической обстановки) необходимо выделить и психолого-педагогические аспекты: недостаточную информированность о решающей роли здорового стиля жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья, несформированностью положительного отношения к здоровому образу жизни у значительной части молодых людей. Следовательно, формирование ценностного отношения личности к здоровому образу жизни является важнейшим направлением медицинской, психолого-педагогической науки и практики. В данном исследовании приняли участие студенты лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-гуманитарного факультетов, выборка составила 518 человек. Для изучения общих представлений о здоровом образе жизни среди студентов, выявления уровня представлений и отношения к здоровому образу жизни, использовали опрос — «сочинение» на тему «Я и здоровый образ жизни». В своих сочинениях студенты описывают следующие

представления в своем отношении к здоровому образу жизни: например, «...здоровый образ жизни — это прежде всего самодисциплина, самоанализ, самоконтроль. Каждый должен отдавать себе отчет о своих положительных и отрицательных качествах с тем, чтобы знать, в каком направлении развиваться (лечебный факультет, 2 курс); «...здоровый образ жизни — это не просто слова, а долгий и упорный труд» (фармацевтический факультет, 3 курс); «...здоровый образ жизни — это залог долгой жизни и ощущения счастья»; «...здоровый образ жизни — здоровые дети и счастливые родители» (педиатрический факультет, 2 курс); «...здоровый образ жизни — это жизнь без вредных привычек, курения, наркотиков и алкоголя» (стоматологический факультет, 1 курс); и др. При анализе мы выделили ряд «составляющих» отношения студентов к здоровому образу жизни. Студенты указывали на такие аспекты здорового образа жизни, как занятие спортом, отсутствие пристрастия к алкоголю и наркотикам, осмысленная жизнь, общение с природой, положительное отношение к себе, гармоничные отношения в семье. Так, среди студентов педиатрического, лечебного и стоматологического факультетов, последовательность «составляющих» о здоровом образе жизни расположилась в следующем порядке (от ярко выраженного значимого отношения — до менее значимого):

- отсутствие привычки к курению;
- отсутствие пристрастия к алкоголю и наркотикам;
- гармоничные отношения в семье;
- занятие спортом;
- закаливание;
- общение с природой;
- правильное питание;
- режим дня, осмысленная жизнь.

Среди студентов и медико-гуманитарного факультетов последовательность «составляющих» о здоровом образе жизни расположена в следующем порядке (от ярко выраженного значимого отношения до менее значимого):

- отсутствие пристрастия к алкоголю и наркотикам;
- положительное отношение к себе
- отсутствие привычки к курению;
- правильное питание;
- занятия спортом;
- общение с природой;
- режим дня, осмысленная жизнь;
- закаливание.

Для оценки уровня знаний о здоровом образе жизни, степени активности в высказывании ценностных суждений о его компонентах, нами использовался метод недописанного тезиса — диагностический тест «Недописанный тезис», выявляющий общий взгляд на некоторые ценности ЗОЖ, в котором студенту предлагалось завершить фразу, содержание которой выражало бы непосредственное отношение к здоровому образу жизни, например, фразы: «Рациональное питание — это.», «Двигательная активность — это.», «Закаливание организма человека — это» и др. Обобщенные результаты обследования по всей выборке можно представить следующим образом — 50,8 % опрошенных студентов не проявили активности в высказывании ценностных суждений о структурных элементах здорового образа жизни, т.е. давали краткое, повествовательное описание процесса или явления, не указывая на его значение для здоровья человека; 2) 49,2 % опрошенных студентов проявили активность в высказываниях ценностных суждений о структурных компонентах здорового образа жизни наряду с описанием процесса или явления, отмечали его значение для здоровья и жизни человека.

Таким образом, анализ результатов опроса-сочинения и методики «Недописанный тезис», позволяет констатировать, в среднем, достаточный уровень сформированности когнитивных представлений у опрошенных студентов о ценности здорового образа жизни, хотя у большинства опрошенных уровень соответствует «формальному» отношению к своему

здоровью, т.е. стремление к ЗОЖ носит, скорее, декларативный характер, нежели осознанное отношение, конкретное реальное поведение в отношении к данному феномену.

Для диагностики и оценки условий формирования здорового образа жизни в ВУЗе среди студентов ДВГМУ по обеспечению здорового образа жизни нами было проведено анкетирование (см. анкета «Оценка студентов удовлетворенности условиями по формированию здорового образа жизни в университете»). В результате анкетирования выявлено, что 52,0% студентов имеют отдельные недостатки в образе жизни, влияющие на здоровье, при этом в вузе созданы соответствующие условия для реализации ими ЗОЖ, а у 38,0% отсутствуют недостатки в здоровом образе жизни, они не имеют вредных привычек, не имеют хронических заболеваний и мало подвержены простудным заболеваниям, занимаются спортом и делают физзарядку, удовлетворены условиями обучения, участвуют в вузовских мероприятиях по ЗОЖ и в целом, ведут здоровый образ жизни. К факторам, не позволяющим назвать свой образ жизни здоровым, студентами были отнесены следующие: нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, употребление алкоголя. Среди них, правильно организуют свое питание только — 13,0% студентов (при этом отмечают хорошие условия для питания в вузе, есть буфет и кафе-столовая); 33,0% опрошенных сами не всегда соблюдают режим питания, а 52,0% опрошенных, постоянно питаются не по режиму, неправильно. В результате проведенных исследований среди студентов ДВГМУ установлено — студенты считают, что здоровье человека зависит в большей степени от образа жизни (64 %), наследственности (23 %), по мнению опрошенных, состояние организованных условий для ЗОЖ в вузе оказывает меньшее влияние (13 %), если сам человек не желает и не ведет ЗОЖ. Кроме того, подавляющее большинство респондентов на вопрос «Пытались ли вы самостоятельно получить знания о здоровом образе жизни» ответили «Да» (90 %).

Таким образом, изучение отношения к ЗОЖ среди студентов ДВГМУ показало, что 55 % чаще всего интересуются здоровым питанием, 27 % физическим совершенствованием и оздоровлением, 13 % режимом дня, 5 % закаливанием.

На вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций» студенты ответили: «не могу, т. к. не хватает времени» (51 %), «могу, регулярно посещаю» (31 %), «не могу, так как не хватает денег» (30 %), «могу, но не вижу в этом смысла» (6 %).

На вопрос «Что вы делаете для профилактики заболеваний?» студенты ДВГМУ ответили, что принимают лекарства и витамины (75 %), ведут здоровый образ жизни (28 %). Большинство студентов ДВГМУ в бесплатной системе медицинской помощи не устраивают: большие очереди (53 %), неорганизованность (22 %), излишнее количество документации (11 %). Уровень квалификации врачей, не всегда устраивает студентов (14 %).

При ответе на вопрос «Принимаете ли Вы участие в мероприятиях, проводимых университетом по пропаганде ЗОЖ?» большинство студентов медицинского университета ответили «Да» — 32 %, иногда принимают участие — 27% и 41 % — не могут участвовать, указывая различные причины (нет времени, много домашних заданий, нет желания и др.)

Таким образом, анализ результатов анкетирования по отношению студентов к ЗОЖ и организации условий для формирования ЗОЖ в вузе позволяет констатировать в среднем, достаточный уровень сформированности когнитивных представлений у опрошенных студентов о ценности здорового образа жизни, хотя у большинства опрошенных уровень соответствует «формальному» отношению к своему здоровью, т.е. стремление к ЗОЖ носит, скорее, декларативный характер, нежели осознанное отношение, конкретное реальное поведение в отношении к данному феномену. Вместе с тем, большинство опрошенных студентов интересуются ЗОЖ, понимают и осознают ценность и значимость ЗОЖ, а также считают данный образ жизни — необходимым условием качественной жизни человека, но не

все студенты соблюдают правильный режим питания, распорядок дня, имеют вредные привычки и др., что без сомнения, не может не влиять на психологическое здоровье личности будущего врача, его личностное и профессиональное становление.

НЕДОПИСАННЫЙ ТЕЗИС

Инструкция: Метод недописанного тезиса выявляет общий взгляд на ценности здорового образа жизни, ваше отношение к здоровому образу жизни. Вам предлагается заготовленный заранее листок с тезисами, которые необходимо дописать. На ответ отводится ограниченное время (до одной минуты):

- Здоровый образ жизни для меня это...
- Правильное питание – это...
- Хорошая здоровая жизнь – это...
- Быть здоровым человеком – значит...
- Двигательная активность – это ...
- Самое главное в жизни — ...
- Спорт в жизни человека – это...
- Чувство здоровья — это когда...
- Мне кажется, что закаливание организма — это
- Лучшее хобби для здоровья – это...
- Я думаю, что мое поведение направлено на сохранение здоровья и это...
- Я люблю спорт и это для меня ...
- Через пять лет я буду здоровым человеком и ...

Директор по учебной работе
и социализации партнеров
Др. Веткина И.В.