

Результаты анкетирования студентов ТвГУ по теме «Здоровый образ жизни» (ноябрь-декабрь 2011г.)

В ноябре-декабре 2011г. в Тверском государственном университете было проведено профилактическое анкетирование студентов в рамках мероприятий по профилактике и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и сотрудников вуза. В общей сложности в анкетировании приняло участие около 800 студентов всех 15 факультетов вуза, преимущественно обучающихся на младших курсах. Выбор целевой аудитории исследования был обусловлен желанием подготовки и реализации в университете программ и проектов, направленных на улучшение состояния здоровья обучающихся, пропаганду здоровьесбережения. В перспективе планируется повторение анкетирования студентов, ставших респондентами данного проекта с целью выявления динамики состояния их здоровья, отношения к вредным привычкам и т.п.

Большая часть респондентов – 62% женщины, соответственно 38% - мужчины. Результаты анкетирования показали, что более половины опрошенных оценивают свое здоровье как «хорошее», еще 29% - на «удовлетворительно». Десятая часть опрошенных полагает, что состояние их здоровья очень хорошее и лишь единицы (5%) оценивают свое самочувствие как «плохое».

Можно предположить, что хорошее самочувствие влияет на то, что большая часть студентов не измеряет свое артериальное давление, лишь 28% респондентов делают это регулярно и знают цифры своего артериального давления.

Две трети опрошенных не имеют избыточного веса, еще 10% студентов также, судя по всему, не имеют проблем с весом, так как не могут его назвать. Еще одной причиной незнания своего веса может стать гендерный аспект – большинство респондентов, не знающих своего веса, мужчины, которые зачастую не столь требовательны к своей фигуре в отличие от женщин.

При проведении анкетирования несколько вопросов было уделено такой вредной привычке как курение. Радует то, что среди опрошенных студентов ТвГУ подавляющее большинство (86%) не подвержено этой вредной привычке. Лишь 14% респондентов употребляют сигареты или папиросы, причем только 15% из них выкуривают в день более пачки. Таким образом, заядлых курильщиков среди опрошенных студентов единицы, что не может не радовать.

Большинство курильщиков имеют более чем двухлетний стаж пристрастия к этой вредной привычке, т.е. со школьной поры. Огорчает то, что 10% курящих пристрастились к этой вредной привычке менее года назад, т.е. в период обучения в вузе. В связи с этим особенно важной становится задача формирования негативного отношения к курению в студенческой среде, тем более что 52% курящих при анкетировании выразили желание отказаться от этой пагубной привычки. Хорошим полем для работы могут стать и те 34% курящих респондентов, которые пока не задумывались о том, хотят ли они бросить курить.

Анкетирование позволило выяснить и отношение студентов к употреблению спиртных напитков. 46% респондентов не употребляют спиртное, 23% - из спиртных напитков предпочитают вино, 19% - пиво, 12% - алкогольные коктейли, водку. Из тех студентов, которые употребляют спиртное, подавляющее большинство (66%) выпивают в неделю меньше 700 мл. Те из опрошенных, которые выпивают в неделю более 700мл. спиртных напитков, из спиртных напитков предпочитают пиво.

Ряд вопросов при анкетировании был посвящен теме здорового питания. В последнее время диетологи большое внимание уделяют вредному влиянию на организм продуктов, которые традиционно используются в качестве быстрого утоления голода. Среди них шоколадные батончики, конфеты и шоколад «Сникерс», «Марс», «Milky Way», «Picnic», «Финт», «Шок», «Wispa» и др. Среди студентов ТвГУ, принявших участие в опросе, пристрастие к такому виду питания имеют около половины. При этом 11% респондентов используют их в своем питании ежемесячно, 31% - еженедельно и лишь 12% - ежедневно.

Для здоровья любого человека важно количество и качество потребляемой жидкости. Поэтому одним из вопросов анкетирования стало выявление предпочтений студентов ТвГУ при утолении жажды во время физической работы, в жаркое время года, после занятия спортом. Почти половины респондентов в таких ситуациях используют питьевую воду, 26% - минеральную воду, 15% - фруктовые соки или морсы. Лишь 10% студентов, принявших участие в опросе, для утоления жажды предпочитают не самые полезные варианты напитков - сладкую газировку (например, колу, спрайт, пепси и др.)

Многие из опрошенных, заботясь о своем питании, регулярно употребляют в пищу свежие овощи и фрукты – 51% делают это еженедельно, а 37% ежедневно.

Значимой проблемой современного человека на протяжении последних десятилетий стала гиподинамия. Технический прогресс с его достижениями привел к тому что большую часть времени человек проводит за компьютером, просмотром телевизора, за рулем автомобиля. Малоподвижный образ жизни в итоге негативно сказывается на физическом здоровье человека, поэтому очень важно с юных лет прививать понимание важности движения, активности. Треть студентов ТвГУ, участвовавших в анкетировании, затрудняются в подсчете времени, проведенного ими в активном движении. Настораживает и то, что 16% опрошенных ходят пешком не более одного часа в день, а 26% и того меньше – до получаса в день. Лишь 29% студентов не подвержены гиподинамии, т.к. они ходят пешком более часа в день.

Долговременный просмотр телевизора, использование компьютерной техники для учебы и досуга с ранних лет, приводят к проблемам со зрением у большей части молодежи. Подтвердили это и результаты опроса студентов ТвГУ – 43% не могут похвастаться стопроцентным зрением.

На состояние человека в немалой степени влияет здоровье полости рта, для поддержания которого важны профилактические осмотры у стоматолога. Более 70% студентов ТвГУ регулярно посещают стоматологические кабинеты. Однако, несмотря на наличие современного стоматологического кабинета на площадях университета, большинство опрошенных посещают зубных врачей в иных учреждениях здравоохранения.

Студенты вузов, как и учащиеся многих других образовательных учреждений, в период эпидемий входят в группу риска, поэтому не удивительно то, что четверть студентов ТвГУ по несколько раз в год болеют простудными заболеваниями. 70% опрошенных страдают от гриппа и ОРВИ менее 3 раз в год. Хочется надеяться, что с массовой заменой окон в учебных корпусах и общежитиях ТвГУ, студенты не будут страдать от сквозняков и холода и станут реже болеть.

Помимо сезонных простудных заболеваний часть студентов (14%) имеет проблемы со здоровьем, вызванные хроническими заболеваниями. Однако таких студентов явное меньшинство. Большая же часть респондентов не имеет серьезных проблем со здоровьем.

Важной профилактикой многих проблем со здоровьем является занятие спортом или оздоровлением. Отраднее то, что 55% студентов ТвГУ, ставших участниками данного опроса, уделяют внимание и время спортивным или оздоровительным мероприятиям.

Подводя итог проведенному опросу можно отметить, что большинство студентов ТвГУ не подвержены вредным привычкам и заботятся о своем здоровье, уделяя внимание не только учебе, но и физическим нагрузкам, здоровому питанию. В этих условиях главная задача разных структур университета способствовать укреплению интереса к здоровому образу жизни в студенческой среде, формировать негативное отношение к вредным привычкам. Серьезные шаги в этом направлении в университете уже делаются. Как было отмечено выше, в вузе проведена замена окон на пластиковые как в учебных аудиториях, так в жилых помещениях общежитий. В октябре 2011г. открыт новый медицинский терапевтический пункт для студентов в общежитии студенческого городка на Соминке. С конца 2011г. введен в эксплуатацию бассейн ТвГУ «Парус», расположенный в студенческом кампусе в пос.Соминка. Надеемся, все эти меры будут способствовать тому, что студенты университета смогут больше заботиться о своем здоровье, чаще заниматься спортом и оздоровлением.