

Вывод

Как показал опрос, общество в целом лояльно относится к людям с ОВЗ. Этим людям не откажут в помощи, с ними могут подружиться и даже создать семью. Люди с ОВЗ могут рассчитывать на помощь и поддержку, это позволяет им максимально развить свой потенциал и быть полезными для общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каждый 17-й белорус — инвалид. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://sputnik.by/society/20181129/1038917360/Kazhdyy-17-y-belorus--invalid.html>. — Дата доступа: 20.03.2020.
2. Жизнь на равных. Как живут в Финляндии люди с ограниченными возможностями? — 25.04.2018. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://e-finland.ru/info/smi/zhizn-na-ravnyh-kak-zhi](https://e-finland.ru/info/smi/zhizn-na-ravnyh-kak-zhivut-v-finlyandii-lyudi-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/). — Дата доступа: 18.03.2020.
3. Инвалидность: концепция и характеристика. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.safework.ru/iloenc?print&nd=857400092>. — Дата доступа: 10.03.2020.

УДК 613,7-057.875

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ БЕЛАРУСИ

Кирейчик А. С., Мельников А. С., Царик П. К.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. М. Островский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Современное обучение в университете предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации [2]. При этом приобщение к здоровому образу жизни как внутренней потребности должно осуществляться в условиях продолжающегося ухудшения показателей здоровья населения и массового распространения нездорового образа жизни среди учащейся молодежи [1]. Особенно актуальна данная проблема среди студентов высших медицинских учебных заведений [3, 4], что и обусловило актуальность проведения данного исследования.

Цель

Провести социологическое исследование по субъективной оценке соблюдения режима дня студентами высших медицинских учебных заведений Беларуси.

Материал и методы исследования

Для реализации поставленной цели был проведен интернет-опрос по анкете «Режим дня», размещенной на базе электронного ресурса <https://www.surveymonkey.com/survey/d/G9L6Y9Y0F9F8P9V3S>. Всего в анкетировании приняли участие 283 студента 1–5 курсов в возрасте 17–20 лет: 153 (54,06 %) студента ГомГМУ, 70 (24,73 %) студентов ВГМУ и 60 (21,20 %) студентов БГМУ. Из них 234 (82,69 %) женского пола и 49 (17,31 %) мужского пола. Статистический анализ данных проводился с помощью программы «Microsoft Excel 2016».

Результаты исследования и их обсуждение

Из общего числа студентов 240 (84,81 %) знают, что такое режим дня, 40 (14,13 %) имеют общие представления и 3 (1,06 %) не знают, что это такое.

На вопрос о количестве свободного времени в сутки 139 (49,12 %) студентов ответили, что у них остается 1–2 часа свободного времени, у 71 (25,09 %) остается 3–4 часа, у 54 (19,08 %) остается меньше часа свободного времени и только у 19 (6,71 %) остается более 5 часов.

Тратят на пребывание в университете 6–8 часов в сутки 114 (40,28 %) студентов, 8–9 часов — 79 (27,92 %), 4–6 часов в сутки — 61 (17,26 %) и 10–12 часов — 29 (8,21 %). 122 (43,11 %) из них в дополнение к аудиторным часам тратят 1–2 часа на самоподготовку, 76 (26,86 %) тратят на нее 3–4 часа, 63 (22,26 %) почти все свободное время и 22 (7,77 %) уделяют самоподготовке 4–5 часов.

Хотели бы заниматься хобби 92 (32,51 %) респондента, но у них на это нет времени, 88 (31,1 %) респондентам хватает того времени, которое они уделяют хобби, 67 (23,67 %) хотели бы больше времени уделять хобби и 36 (12,72 %) не имеют хобби, т. к. их это не интересует.

Из числа опрошенных 173 (61,13 %) студента питаются 1–2 раза в сутки, 103 (36,4 %) — 3–4 раза в сутки и 7 (2,47 %) питаются чаще 4 раз. У 45 (15,9 %) из опрошенных регулярный режим питания, у 238 (84,1 %) нерегулярный. 121 (42,76 %) — столько респондентов занимаются спортом 2–3 раза в неделю, 48 (16,96 %) из опрошенных считают, что достаточно двигаются в течение дня, 42 (14,84 %) не занимаются спортом, 36 (12,72 %) занимаются им чаще 4 раз в неделю и 36 (12,72 %) занимаются им раз в неделю и реже. 135 (47,7 %) опрошенным студентам хватает времени на занятия спортом, а 148 (41,88 %) опрошенным его не хватает.

Анкетирование показало, что 113 (39,93 %) респондентов в сутки спят по 4–6 часов, 105 (37,1 %) — по 6–8 часов, 25 (8,83 %) спят около 4 часов, но на выходных больше, 23 (8,13 %) также около 4 часов, но на выходных больше и 17 (6,01 %) — спят 8–10 часов в сутки. 106 (37,46 %) человек из опрошенных составляют примерное расписание на день, которого придерживаются в течение дня, 85 (30,03 %) не соблюдают определенный распорядок дня, 80 (28,27 %) пишут задачи на день, но о последовательном режиме не задумываются и лишь 12 (4,24 %) респондентов придерживаются определенного графика в течение дня, т. е. структурируют свой режим. 145 (51,24 %) респондентов удовлетворены распределением своего времени, у них хватает времени почти на все, 115 (40,64 %) респондентов недовольны им, т. к. ничего не успевают и 23 (8,13 %) довольны своим режимом, они все успевают и у них еще остается свободное время.

Выводы

Таким образом, мы видим, что больше всего времени студенты затрачивают на учебу, потом на сон и небольшую часть времени — на спорт, хобби и питание. При этом большинство студентов не соблюдают режим дня: нерационально питаются, недосыпают, недостаточно занимаются спортом. В свою очередь, это может негативно отразиться на состоянии их здоровья, что требует проведения коррекционных мероприятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вербицкий, А. А.* Формирование познавательной и профессиональной мотивации / А. А. Вербицкий, Т. А. Платонова. — М.: Академия, 1986. — 190 с.
2. *Вершинин, Е. Г.* Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Е. Г. Вершинин. — Волгоград, 2003. — 124 с.
3. *Островский, А. М.* Оценка образа жизни и отношения к здоровью у выпускников медицинского вуза / А. М. Островский // Молодой организатор здравоохранения: сб. науч. ст. студентов и молодых ученых, посвящ. памяти проф. В. К. Сологуба / отв. ред. М. М. Петрова. — Красноярск: Версо, 2012. — С. 252–257.
4. *Островский, А. М.* Оценка образа жизни и отношения к здоровью у студентов 1 курса медицинского вуза / А. М. Островский // Молодой организатор здравоохранения: сб. науч. ст. студентов и молодых ученых, посвящ. памяти проф. В. К. Сологуба / отв. ред. М. М. Петрова. — Красноярск: Версо, 2012. — С. 257–261.