

ОСНОВНЫЕ ПСИХО-СОЦИАЛЬНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

BASIS PSYCHO-SOCIAL DETERMINANTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Ю.В. Волкова, В. В. Юшанова
Yu.V. Volkova, V.V. Yushanova

Запорожский государственный медицинский университет
Запорожье, Украина
Zaporozhye State Medical University
Zaporozhye, Ukraine

e-mail: volkovayuliyavladimirovna@gmail.com vika.yushanova@gmail.com

В статье рассматриваются основные аспекты формирования здорового образа жизни студентов медицинского ВУЗа. Целью нашего исследования было определение значимости отдельных психо-социальных детерминант в формировании здорового образа жизни студентов-медиков. Результаты исследования указывают на необходимость проведения санитарно-просветительной работы по формированию мотивации среди студенческой молодежи к изменению своего образа жизни, а в некоторых случаях даже оказания психологической помощи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, психологические и социальные детерминанты.

The article deals with the basic aspects of forming of a healthy lifestyle of medical university students. The aim of our study was to determine the significance of individual psycho-social determinants in the formation of a healthy lifestyle of medical students. The results of the study indicate the necessity for realization of sanitary-educational work to form motivation among young students to change a way of life, and on occasion even to provide psychological assistance.

Keywords: healthy lifestyle, students, psychological and social determinants.

Одним из главных направлений молодежной политики обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и окружающей среде [1, с. 9].

Общеизвестно, что сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого человека к своему здоровью.

К сожалению, нередко студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [3, с. 1927].

Студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, в связи с чем основной задачей медицинских вузов является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию [3, с. 156]. Следует отметить, что учебная деятельность современного студента медицинского ВУЗа протекает в условиях устойчивой интенсификации учебного процесса, увеличения часов на самостоятельное изучение материала, необходимостью овладения большим объемом новой информации в сжатые сроки. Учитывая вышеперечисленное, освоение комплекса медицинских знаний требует от студентов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат, поэтому высокий уровень здоровья является необходимым условием получения высшего профессионального образования. Учитывая негативные тенденции показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в медицинском университете необходимо формировать в молодежной среде установку на здоровый образ жизни. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психологические, экономические, экологические, социальные условия и факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи [2, с. 1927-1929].

Целью нашего исследования было определение значимости отдельных психо-социальных детерминант в формировании здорового образа жизни студентов-медиков. Наше исследование было проведено среди студентов 2-6 курсов Запорожского государственного медицинского университета (всего 300 человек).

В работе использованы следующие методы: анкетирование, аналитический и статистические.

В анкете были вопросы, касающиеся осведомленности студентов об основных компонентах здорового образа жизни, а также отражающие психологические, эмоциональные и социальные аспекты их жизни.

Нами было установлено, что большинство студентов второго курса (75%) не знают, что уровень здоровья более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни, на 15-20% от ряда наследственных факторов, также на 15-20% от состояния окружающей среды и только 10-15% от полноценной работы органов и учреждений здравоохранения. А ведь эту модель социальной обусловленности здоровья научно обосновал акаде-

мик Ю.П. Лисицын, и она получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения [3, с. 156]. Но радует тот факт, что уже, начиная с 3-го курса, уровень осведомленности среди студентов растет и у шестикурсников достигает уже 95%.

Все элементы здорового образа жизни полностью называют большая часть студентов (85-95%), которые уже изучили основы санологии на кафедре общей гигиены и экологии нашего ВУЗа, т.е. студенты 3-6 курсов.

Исследования В.И. Павлова [3, с. 157] показали, что первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, студенты считают постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте находиться неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки.

В нашем исследовании было установлено, что основным неблагоприятным фактором является не только постоянное переутомление, но и ряд психологических аспектов. Так среди студентов 6 курса у большей половины студентов был выявлен высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью: 25% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы, 15% - смущает низкая заработная плата врачей, 10% - пугает переезд в другой город по государственному распределению, также а 2% - сомневаются в правильности выбранной профессии. На втором курсе высокий уровень тревожности характерен только для 20% студентов. Но с каждым курсом этот показатель растет.

Среди второкурсников были выявлены следующие основные причины психологического напряжения: сложность взаимопонимания в коллективе; дискомфорт и конфликты с соседями по комнате, связанные проживанием в одной комнате с людьми с разными биоритмами и привычками; чувство одиночества, которое, более присуще иногородним студентам; напряженные отношения с родителями.

Для преодоления психологического напряжения и стресса, обусловленных вышеперечисленными факторами, студенческая молодежь нередко употребляют алкоголь и даже принимают легких психотропных средств. Большая часть студентов чаще всего употребляет пиво и различные слабоалкогольные напитки, так как уверены, что большого вреда в них нет. Около 70% не отрицают табакокурение. И лишь около 20% студентов отдаст предпочтение физической активности, прогулкам на свежем воздухе и посещению различных секций, а 5% - занимаются различными методиками аутотренинга.

В целом процентное распределение наличия вредных привычек среди участников разных курсов визуализировано в *Таблице*.

Табл. – Распределение вредных привычек среди студентов-медиков на разных курсах.

Курс \ Вредная привычка	Регулярное употребление алкоголя (%)	Табакокурение (%)	Употребление психотропных средств (%)
Второй	85%	80%	3%
Третий	71%	80%	5%
Четвертый	78%	70%	1%
Пятый	63%	60%	1%
Шестой	51%	55%	2%

При этом только около 30% студентов второго курса знают и могут объяснить какое негативное воздействие табакокурения, употребления алкогольных напитков на здоровье. Среди студентов 3-4 курса таких студентов от 40 до 65%. Пятикурсники и шестикурсники уже намного лучше осведомлены в этих вопросах (70-95%), но удивляет тот, факт, что даже среди них больше половины все-таки имеют эти вредные привычки.

Исследование взаимосвязи самооценки состояния здоровья и жилищных условий показало, что студенты, имеющие собственное жилье и/или оценивающие условия проживания с родителями как хорошие, в 72% случаев считают себя здоровыми. Среди студентов, проживающих в общежитии и/или оценивающие условия проживания с родителями как неудовлетворительные, здоровыми себя считают лишь 35% студентов.

Среди основных социальных причин, способствующих несоблюдению принципов здорового образа жизни названы недостаточная материальная обеспеченность, кроме этого у студентов, проживающих в общежитии, - сложность в организации личного пространства и индивидуального питания.

Была установлена зависимость между мотивации студентов к укреплению и сохранению своего здоровья посредством соблюдения принципов здорового образа жизни и условиями их проживания: среди студентов, проживающих в общежитиях, мотивация в 3 раза меньше, чем у тех, кто проживает в собственной/родительской квартире в комфортных условиях.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Психологические и социальных детерминанты имеют большое значение в формировании здорового образа жизни студентов-медиков.

2. Основные психо-социальные факторы могут быть откорректированы посредством активного внедрения в жизнь студенческой молодежи системы мероприятий по формированию мотивации среди студенческой молодежи к изменению своего образа жизни: организации массовых лекций, диспутов, круглых столов по вопросам неблагоприятного воздействия на организм вредных привычек, психологического напряжения и хронического стресса и необходимости поддержания здорового образа жизни в становлении, укреплении и сохранении здоровья, организации культурно-массовых мероприятий и спортивных олимпиад среди студентов разных курсов, специальностей для объединения их и облегчения общения; создание при университете групп психологической поддержки; разработка и внедрение практических рекомендации по ведению здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глыбочко, П.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / П.В. Глыбочко, И.О. Бугаева, М.В. Еругина. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-1>. - Дата доступа: 07.04.2019.
2. Павлов, В.И. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов / В.И. Павлов, М.А. Кузнецов. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemny-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov>. – Дата доступа: 11.04.2019.
3. Павлов, В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / В.И. Павлов. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi>. - Дата доступа: 09.04.2019.