

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

MEDICAL STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS HEALTHY LIFESTYLES

Л. П. МАМЧИЦ, Д. Н. МОХАРЕВА, С. С. МАНЕВСКАЯ
L. P. MAMCHITS, D. N. MOKHARAVA, S. S. MANEVSKAYA

УО «Гомельский государственный медицинский университет»
Гомель, Республика Беларусь
Gomel State Medical University
Gomel, Belarus

e-mail: luda-gomel77@list.ru

Статья посвящена изучению отношения студентов медицинского университета к здоровому образу жизни и изучению факторов, влияющих на его формирование. Объектом исследования были студенты первого курса, обучающиеся по специальности «медико-профилактическое дело». Согласно типового учебного плана обучения по данной специальности предусмотрено изучение дисциплины «Основы здорового образа жизни». Результаты исследования целесообразно использовать при организации и проведении практических занятий.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, режим дня, питание, сон, учебная деятельность, студенты.

The article is devoted to the study of medical university students' attitude to healthy lifestyle and the study of factors influencing its formation. The object of the study was first-year medical students studying for the specialty "Medical and Preventive Medicine". According to the model curriculum for this specialty the study of the discipline "Fundamentals of Healthy Lifestyle" is envisaged. It is advisable to use the results of the study in organizing and conducting practical classes.

Key words: health, lifestyle, daily routine, nutrition, sleep, learning activities, students.

Состояние здоровья молодежи является необходимым условием и определяющим моментом благополучия общества и его прогрессивного развития. Проблема здорового образа жизни нового поколения должна находиться в центре внимания государства, общества, системы образования [4, с. 44–45].

В структуре молодого поколения студенты представляют собой особую социальную группу, которая характеризуется определенными специфическими условиями труда и жизни, напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма, высокой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, вынужденным частым нарушением труда, питания и отдыха. Здоровый образ жизни может рассматриваться как комплексная система предупреждения заболеваемости и обеспечения максимальной адаптации человека к среде обитания [2, с. 563].

Актуальными являются осознанное отношение студентов к ЗОЖ и коррекция факторов, негативно влияющих на их здоровье, использование опыта ЗОЖ студента посредством включения его в здоровьесберегающую деятельность [3, с.150].

Создание ценностного отношения к здоровью предполагает участие всех его компонентов [1, с.19].

Согласно учебному типовому плану обучения по данной специальности на первом курсе предусмотрено изучение дисциплины «Основы здорового образа жизни».

Целью исследования явилось изучение отношения студентов медицинского вуза, обучающихся по специальности «медико-профилактическое дело», к здоровому образу жизни. Проведено анкетирование студентов по специально разработанному вопроснику. В исследовании использована методика анонимного анкетирования. Вопросник состоял из 16 вопросов, включающих общие сведения о студенте, наличии или отсутствии вредных привычек, влиянии СМИ на пропаганду ЗОЖ, и непосредственно вопросы об отношении студентов к здоровому образу жизни.

Всего в исследовании приняли участие 48 студентов, из них 79% девушек и 21% юношей.

Результаты исследования показали высокую приверженность студентов к здоровому образу жизни, понимание значимости его в профилактике нарушений состояния здоровья человека.

Студентам было предложено оценить по 10-балльной шкале факторы риска здоровья и степень выраженности их влияния на организм (Таблица 1).

Анализируя данные субъективной оценки студентами факторов риска их здоровью можно отметить, что студенты медицинского университета чаще оценили влияние учебных нервно-психических перегрузок по максимальной шкале (38,9% и указали 7-10 баллов). Придают значение влиянию вредных привычек 26,7%, студентов. На состояние здоровья, по мнению респондентов, также влияют экологическая ситуация, малоподвижный образ жизни.

Ранговая шкала	Факторы риска здоровья студента	Удельный вес, %
1	Учебные нервно-психические перегрузки	38,9%
2	Уровень жизни	30,8%
3	Вредные привычки	26,7%
4	Экологическая ситуация	4%

Таблица 1. Самооценка студентами факторов риска здоровья

На вопрос, что для вас означает здоровый образ жизни, большинство респондентов ответили, что это питание, режим дня и сон (65 %). По мнению всех респондентов ЗОЖ является залогом долголетия и сохранения молодости и здоровья (Рисунок 1).

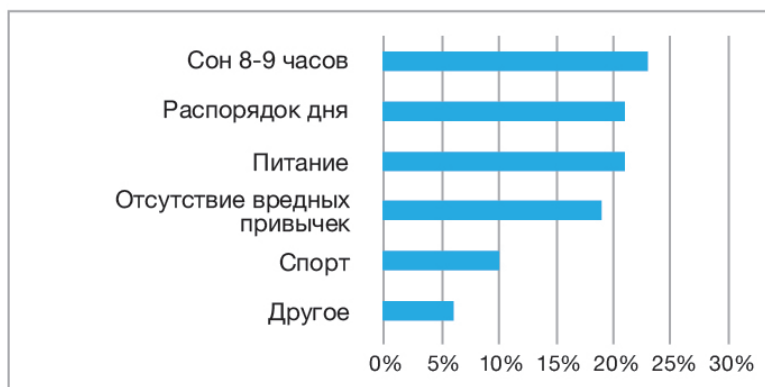


Рисунок 1. Здоровый образ жизни – это (%)

Большинство опрошенных (63 %) дают оценку своему здоровью «скорее здоровы», абсолютно здоровыми себя считают только 12 % опрошенных (Рисунок 2).

Информацию о пропаганде здорового образа жизни студенты используют в подавляющем большинстве из интернета, наибольшее влияние оказывают на популяризацию ЗОЖ известные люди, семья и друзья (соответственно 38 %, 29 % и 21 %).

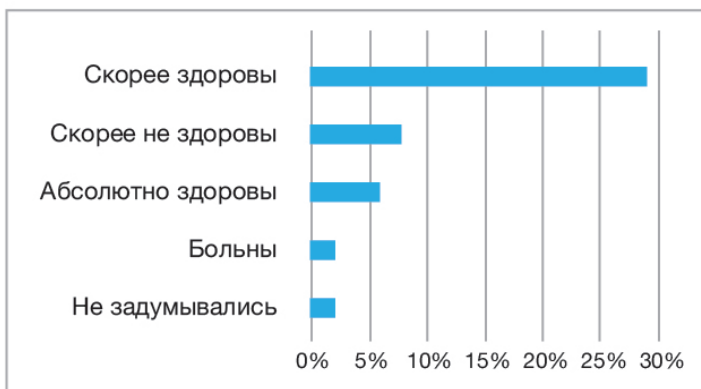


Рисунок 2. Оценка состояния своего здоровья

На вопрос, что респонденты используют для поддержания здоровья, наиболее распространенными были такие ответы, как «принимаю витамины», «соблюдаю режим дня» и «стараюсь чаще бывать на свежем воздухе».

В свободное время только каждый третий опрошенный предпочитает отдых на природе (38 %), 57 % респондентов посещают кинотеатры, театры, музеи, кафе, спортивные и оздоровительные центры.

Лекции, семинары, круглые столы являются действенными формами пропаганды ЗОЖ, по мнению респондентов. Живое общение, обсуждение дают возможность получить достаточный объем достоверной и объективной информации о ЗОЖ, обменяться мнениями, опытом по вопросу сохранения и укрепления здоровья.

Значимость социальной рекламы в учебном заведении (плакаты, стенды, лекции), пропагандирующей ЗОЖ, респонденты оценивают по максимальной шкале.

Такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя, не распространены среди студентов. 79 % ответили, что не курят и 75 % опрошенных отметили, что практически не употребляют алкоголь.

Выводы.

1. Самокоррекция образа жизни студентов может способствовать улучшению их субъективного здоровья, оптимизации учебного процесса и качественной подготовки к будущей профессии.
2. Оценку образа жизни во взаимосвязи с показателями самооценки здоровья можно рассматривать как фактор положительной мотивации формированию здорового образа жизни.

Результаты исследования целесообразно использовать при организации и проведении практических занятий по «Основам здорового образа жизни».

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеевко, С. Н., Авдеева М. Г., Дробот Е. В.* Ценностно-мотивационные приоритеты студентов медицинского вуза в отношении здорового образа жизни // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 2–1. – С. 16–19; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=31044> (дата обращения: 25.02.2022).
2. *Ермакова, Н. А.; Мельниченко, П. И.; Прохоров, Н. И.; Тимошенко, К. Т.; Матвеев, А. А.; Кочина, Е. В.; Миннибаев, Т. Ш.* Образ жизни и здоровье студентов/ *Гигиена и санитария*. –2016. – № 6. – С.558–563.
3. *Мамчиц, Л. П.* Никотиновая зависимость среди молодежи как фактор риска здоровья /Л. П. Мамчиц, В. Н. Бортновский, М. А. Чайковская, С. В. Климович// *Актуальные проблемы педиатрии: сборник тезисов XXI конгресса педиатров России с международным участием «» Москва, 15–17 февраля 2019 г.* – С. 150.
4. *Телюк, Н. А.* Здоровый образ жизни как фактор безопасной жизнедеятельности / *Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи* : сб. науч. ст. по материалам I Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Минск, 15 марта 2017 г. / редкол. : И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : Изд. центр БГУ, 2017. – С.44–45.