

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

© Р.З. Симонян, Н.Ш. Сопромадзе

Симонян Р.З. — кандидат исторических наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

Сопромадзе Н.Ш. — студент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

Адрес: 305041, Курск, ул. К. Маркса, 3, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

В последнее время работникам органов здравоохранения предъявляются высокие требования к состоянию их здоровья. Целью данной статьи является изучение отношения студентов-медиков к формированию здорового образа жизни. По результатам социологического исследования обозначены наиболее часто встречающиеся проблемы студентов в их стремлении вести здоровый образ жизни. Представлены возможные способы преодоления этих проблем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровье; правильное питание; спорт; студенты; вредные привычки; алкоголь; табакокурение.

Работники в сфере здравоохранения обязательно должны следить за своим здоровьем. Особое внимание в этом контексте уделяется студенческой молодежи, поскольку психическое и физическое состояния студентов определяют не только общественное здоровье в целом, но и потенциал общества [4]. В период обучения в высших образовательных организациях студенты постепенно приобретают навыки будущего профессионала. Состояние здоровья обучающихся непосредственно влияет на их дальнейшую карьеру и стиль жизни в целом, так как они являются ресурсом высококвалифицированных кадров. Однако на сегодняшний день обучающиеся медицинских вузов уделяют большую часть своего времени образовательному процессу и профессиональной деятельности, не обращая внимания на свое здоровье [1, 3]. Вместе с этим большинство представителей студенческой молодежи ведут нездоровый образ жизни (неправильное питание, имеют вредные привычки, низкую физическую активность), у многих студентов на этом фоне нарушается режим дня. Все это указывает на деструкцию ценностного отношения к здоровью среди студенческой среды [5]. Все это свидетельствует о малом развитии в обучающейся среде ценностного отношения к состоянию своего здоровья. За последние 8-10 лет среди молодежи не выявляется тенденция к активному формированию здорового образа жизни. Многие литературные источники утверждают о высокой распространенности различных форм аддиктивного поведения у студенческой молодежи. Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье характеризуется физическим, психическим, социальным и нравственным благополучием [2,3].

Цель исследования - оценить отношение студентов медицинского вуза к концепции формирования здорового образа жизни и вредным привычкам, на примере студентов Курского государственного медицинского университета

Материалы и методы. В ходе исследования применялся метод анонимного анкетирования среди студентов 2 курса медицинских факультетов КГМУ, которым был предложен перечень вопросов (n=175). С помощью онлайн-сервиса Google Forms были выполнены социологический опрос, статистический анализ и обобщение полученных данных.

Результаты исследования. В социологическом исследовании приняли участие 79,4 % представителей женского пола и 20,6% представителей мужского пола. Среди них 29,1% занимаются творческой деятельностью, 29,7% спортивной, 22,3% общественной, 6,9% социально-культурной, 13,8% научно-исследовательской деятельностью, 11,4% не занимаются никакой. Согласно результатам исследования 42,9% респондентов считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, 48% считают, что это важно, однако это не самое главное в жизни. Придерживаться принципов здорового образа жизни многим мешают определенные факторы: 40,2% - недостаток времени, 45,7% - отсутствие воли и дисциплины, 10,4% - материальные трудности и 3% - отсутствие каких-либо ресурсов. Большинство студентов, а именно 68% опрошенных, считают, что не ведут здоровый образ жизни, но знают о пользе физической культуры, остальные 32% ответили, что ведут здоровый образ жизни.

По результатам исследования, чуть больше половины респондентов (56%) отслеживают состояние своего здоровья только в момент возникновения сильных жалоб, 28% респондентов редко обращаются за медицинской помощью, 20% опрошенных стабильно наблюдаются у врачей и лишь 9,14% совсем не обращаются за медицинской помощью. Опрошенные студенты отметили, что с целью поддержания здорового образа жизни необходим спорт, регулярное посещение тренажерного зала (67,3%), прием витаминов (59,4%), регулярная сдача анализов и наблюдение у врача (23,4%), применение различных профилактических прививок (23,4%), закаливание (12,6%). Стоит задуматься о том, что практически каждый пятый респондент ничего не предпринимает для поддержания состояния своего здоровья и не задумывается об этом (35%).

Среди участников анкетирования 33,7% регулярно курят, 3,4% когда-то курили, но

бросили, некурящих оказалось 62,9% опрошенных. По результатам анкетирования можно увидеть, что 72,6 % студентов редко употребляют алкогольные напитки, 4,6% употребляют алкоголь с различной частотой и 22,9% совсем не употребляют алкогольные напитки. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что полностью придерживаются принципов правильного питания 4% респондентов, 38,9% стараются придерживаться правильного питания, но иногда этому мешают различные факторы и более половины (57,2%) респондентов совсем не придерживаются рационального питания.

По мнению 30,3% респондентов, здоровый образ жизни – это залог успеха во всех сферах жизнедеятельности, 52,6% опрошенных практически согласны с этим утверждением и 17,2% студентов совсем не считают эти понятия взаимосвязанными. Для сохранения и улучшения состояния здоровья 60,5% студентов-медиков считают необходимым пропагандировать здоровый образ с жизни, проводя различные профилактические мероприятия и беседы, рассказывая о последствиях вредных привычек, 50,8% считают нужным отказаться от вредных привычек и придерживаться принципов рационального питания, 38,2% считают необходимым повысить физическую активность.

Заключение. Проведенное исследование показало, что студенты-медики не обладают всей полнотой знаний о здоровом образе жизни и недостаточно готовы следовать его принципам. Именно поэтому необходимо внедрение в практику профилактических мероприятий с целью повышения мотивации к ведению здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буцька, Г.М. Социологическое исследование на тему: Отношение студентов к формированию здорового образа жизни / Г.М. Буцька. - Подольск: ГБЛУ СПО МО «Подольский колледж», 2013. - 7 с
2. Лычев, В.Г. Первичная доврачебная медицинская помощь [Текст]: учебное пособие / В.Г. Лычев, В.К. Карманов. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 130 с.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ. для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - Москва: Академия, 2007 - 256 с.
4. Савко, Э.И. Здоровый образ жизни и культура здоровья студенческой молодежи: проблемы и пути их решения в учреждении образования/ Э.И. Савко// Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности: тез. докл. респ науч.- практ. конф., Минск, 27 мая 2009г. - Минск: Акад. МВДРесп. Беларусь, 2009. - С.128 - 131.
5. Черемушникова, И.К. Роль медицинского ВУЗа в формировании коммуникативных навыков будущего специалиста// Лечебное дело. - 2011. - №2.- С. 123 - 126.

Получена: 26.04.2023 г.

Принята к публикации: 18.06.2023 г.

ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TO DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE AND BAD HABITS

© Rimma Z. Simonyan, Nino Sh. Sopromadze

Rimma Z. Simonyan — Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Health and Health Care, Kursk State Medical University

Nino Sh. Sopromadze — Student, Kursk State Medical University

Address: 305041, 3, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

ABSTRACT

The article presents theoretical approaches to the study of mental representations, structural and meaningful changes in mental representations in various specific psychological conditions and situations (situationally determined characteristics of the sociocultural space; psychological consequences for each individual/threat to health); the factors influencing the stability (stereotyping, static) / instability (updating, variability) of mental representations are described.

Keywords: mental representations; stability of mental representations; sociocultural space.

75

REFERENCES

1. Bucyka, G.M. Sociologicheskoe issledovanie na temu: Otnoshenie studentov k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni / G.M. Bucyka. - Podol'sk: GBLU SPO MO «Podol'skij kolledzh», 2013. - 7 s
2. Lychev, V.G. Pervichnaya dovrachebnaya medicinskaya pomoshch' [Tekst]: uchebnoe posobie / V.G. Lychev, V.K. Karmanov. - M.: Forum: NIC INFRA-M, 2015. - 130 s.
3. Nazarova, E. N. Zdorovyj obraz zhizni i ego sostavlyayushchie: ucheb. posob. dlya vuzov / E. N. Nazarova, YU. D. ZHilov. - Moskva: Akademiya, 2007 - 256 s.
4. Savko, E.I. Zdorovyj obraz zhizni i kul'tura zdorov'ya studencheskoj molodezhi: problemy i puti ih resheniya v uchrezhdenii obrazovaniya/ E.I. Savko// Organizaciya zdorovogo obraza zhizni v zavisimosti ot professional'noj deyatel'nosti: tez. dokl. resp nauch.- prakt. konf., Minsk, 27 maya 2009g. - Minsk: Akad. MVDResp. Belarus', 2009. - S.128 - 131.
5. CHERemushnikova, I.K. Rol' medicinskogo VUZa v formirovanii kommunikativnyh navykov budushchego specialista// Lechebnoe delo. - 2011. - №2.- S. 123 - 126.

Received: 16.04.2023

Accepted: 19.06.2023