

УДК: 37.013.77

***ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА***

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Начева Л. В.

*доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой биологии с
основами генетики и паразитологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. Одной из основных проблем, стоящих перед системой высшего образования в настоящее время является привитие навыков и восполнения пробелов о здоровом образе жизни у студентов. В статье рассматривается вопрос формирования здорового образа жизни у первокурсников медицинского университета. Приведён опрос, анкетирование на данную тему и тестирование по методике «Отношение к здоровью», Р.А. Березовской определены факторы и причины, мешающие студентам вести здоровый образ жизни, в числе которых наличие вредных привычек. Установлено, что большинству обучающихся в вузе хоть и частично, но всё же удаётся вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, формирование здорового образа жизни, правильное питание.

THE PROBLEM OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Akimenko G. V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology

Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo.

Nacheva L. V.

doctor of biological Sciences, Professor, head, associate Professor of the Department of biology with the basics of genetics and Parasitology

KEMEROVO state medical University of the Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo.

Annotation. One of the main challenges facing the higher education system at present is to instill skills and fill gaps about healthy lifestyles in students. The article deals with the formation of a healthy lifestyle among first-year students of the medical University. The survey, questioning on this subject and testing by the method "Attitude to health", R. A. Berezovskaya identified the factors and causes that prevent students from leading a healthy lifestyle, including the presence of bad habits. It is established that the majority of students at the University, though partially, but still manage to lead a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, quality of life, formation of healthy lifestyle, proper diet.

Введение. В XXI веке здоровье человека является одной из глобальных проблем, выходящих за рамки медицинской науки и практики. Главным образом это связано с отсутствием практического опыта ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), наследственностью, экологией и другими причинами.

Первостепенной задачей общества в этой связи является формирование сознательного, мотивированного отношения человека к своему здоровью.

Концепции реформирования современной системы здравоохранения России включает в себя пропаганду ЗОЖ, рассматривая её как важную составляющую часть работы, направленной на увеличение продолжительности жизни человека. Понятие «здоровый образ жизни» с необходимостью включает в себя все позитивные стороны деятельности людей: активную жизненную позицию, физическую активность, правильное питание, отсутствие вредных привычек и т.д.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано, что «...здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия» [7, 11].

Понятие «здоровый образ жизни» в работах российских учёных включает в себя не только медицинские, но и социальные проблемы: материальное благосостояние, жилищные условия, межличностные отношения, организация труда и отдыха, борьба с вредными привычками, физическое развитие, рациональное питание, проблема злоупотребления лекарственными препаратами и др. [1].

В зарубежной психологии «здоровый образ жизни» это главным образом модель поведения человека, предполагающая действия направленные на сохранение здоровья. Такое поведение предполагает реализацию широкого спектра мероприятий, способствующих укреплению здоровья. В том числе: физическую активность человека, здоровое питание, лечебно-охранительные мероприятия (вакцинация, использование контрацептивов и т.д., избегание угрожающих здоровью действий (курение, употребление алкоголя и наркотических препаратов), проведение диагностических мероприятий (реабилитация, посещение врача) и др. [10, 152].

По данным Всемирной организации здравоохранения, модель здоровья обусловлена такими факторами, как: стиль и качество жизни (50–55%), окружающая среда (20–25%), наследственность (15–20%), влияние учреждений здравоохранения (10–15%).

Важнейшей составной частью социальной и экономической стратегии любого государства является подготовка высококвалифицированных кадров. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи.

В этой связи особенно актуальна проблема ЗОЖ студенческой молодежи. Это обусловлено в первую очередь тем, что обучающиеся относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса (информационные и эмоциональные перегрузки) и возрастные особенности предъявляют повышенные требования к психосоматическому состоянию их организма.

В настоящее время приобщение обучающихся к ЗОЖ происходит в условиях пролонгированного ухудшения показателей здоровья студентов и массового распространения нездорового образа жизни молодежи. По оценке специалистов в последние 10 лет в возрастной группе 17-24 года не удалось достигнуть положительных сдвигов, как в психологических установках, так и в поведении в сторону оздоровления своего образа жизни [2, 166]. Анализ современных научных исследований, посвященных здоровью студентов, свидетельствует о том, что за время обучения в вузе здоровье обучающихся не улучшается, а в ряде случаев ухудшается [8, 43].

Установлено, что высоким уровнем здоровья обладают всего 1,8% российских студентов; средним - 7,7%; низким - 21,5%; очень низким - 69% [10, 16]. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего» поведения: курение табака, потребление алкоголя. Так по данным социологических исследований, проведенных в 2015 г., в России курят 27%

юношей и девушек, 86% молодых людей употребляют алкогольные напитки [4, 169].

Показательно, что стратегия самосохранительного поведения обучающимися даже не рассматривается. В сознании студентов оно не синонимичного понятию «здоровый образ жизни» [7, 302]. Между тем, самосохранительное поведение предполагает выполнение комплекса действий, направленных на поддержание и укрепление здоровья человека, а также на увеличение продолжительности его жизни. Как следствие, практически ежегодно растёт число молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Поэтому формирование мотивированного отношения студентов-медиков к ЗОЖ является неотъемлемой и важной составной частью подготовки врачей и провизоров.

В этой связи Федеральный государственный образовательный стандарт высшего медицинского образования (ФГОС ВО) рассматривает формирование навыков ЗОЖ как обязательное условие профессиональной социализации врачей. Важное место в этом процессе отводится изучению в вузе в рамках изучения курса психологии основ «Психологии здоровья» [2, 144].

Цель исследования: изучение отношения студентов к формированию здорового образа жизни.

Объект исследования: здоровый образ жизни студентов, обучающихся в медицинском университете.

Предмет исследования: факторы, влияющие на успешность формирования здорового образа жизни у студентов младших курсов.

Материалы и методы: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования, наблюдение, анкетирование. В рамках проведенного исследования были использованы опросник «Здоровый образ жизни» А. В. Крылова и методика «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской.

В анкетировании приняли участие 100 обучающихся на 2 курсе лечебного факультета в Кемеровском государственном медицинском университете (КемГМУ). В числе респондентов: 46 юношей и 55 девушек. Средний возраст – 18,6 лет. Отбор студентов для проведения анкетирования осуществлялся методом случайной выборки.

Результаты исследования. Полученные результаты позволяют утверждать, что категория «здоровье» является значимой ценностью только для 56% респондентов.

Вместе с тем, обучение в медицинском университете, освоение комплекса современных медицинских знаний требует от студентов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат.

К специфическим особенностям образа жизни обучающихся в медицинском университете можно отнести большой объём аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы, как следствие подготовку к занятиям ночью - 62,5 %, поздние ужины - 48,6%, проблемы в личной жизни - 48,9 %.

Согласно результатам исследования, одной из важных причин наличия вредных привычек студентов - стрессы, так же вызванные перегруженностью учебных программ и отсутствием нормальных механизмов релаксации, крайне необходимых при такой интенсивной работе, какой является усвоение современных учебных программ в медицинском вузе.

Следовательно, высокий уровень здоровья является необходимым условием, как для получения высшего профессионального образования, так и для последующей работы.

В качестве критериев эффективности методики формирования ЗОЖ рассматривались: уровень развития физической подготовленности студентов в соответствии с возрастными нормативами, психологическая адаптация к учебной деятельности в медицинском вузе, а также субъективная оценка результатов самими обучающимися. В качестве главного признака здорового

образа жизни обучающиеся отмечали как составляющие здорового образа, так и показатели здоровья, которое на субъективном уровне оценивалось ими как хорошее самочувствие и настроение.

В результате проведенного исследования установлено, что студенты считают, что здоровье человека зависит в большей степени от образа жизни - 37%, наследственности - 42%. Экология с точки зрения респондентов, оказывает на состояние здоровья меньшее влияние - 21%.

85% респондентов считают, что работа системы здравоохранения незначительно влияет на улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни человека определяется различными мотивами. Наиболее распространенные мотивы у обучающихся в медицинском университете: всестороннее самосовершенствование - 45%, и понимание того, что здоровый человек имеет больше возможностей в жизни - 33%.

Всего 13% респондентов ответили, что к ЗОЖ их приучили с детства. У 6%, принявших участие в исследовании, здоровой образ жизни является осознанной необходимостью, так как уже существуют проблемы со здоровьем.

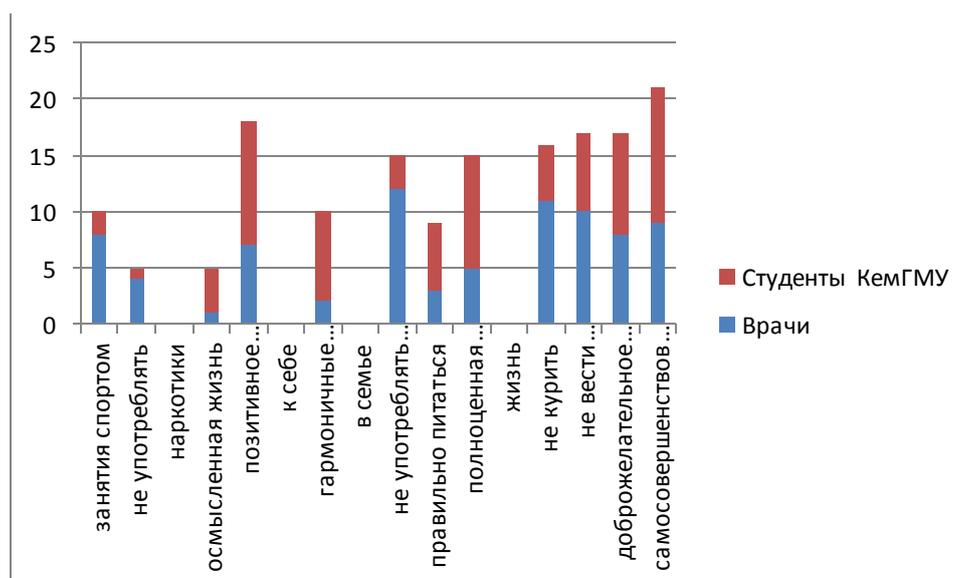
Показательно, что студенты младших курсов до начала обучения в университете получали информацию о здоровом образе жизни. Основные источники знаний о ЗОЖ: родители, семья – 15,4%; преподаватели школы – 1,8%; СМИ – 7,4%; друзья, знакомые – 9,5%; медицинские работники – 5,4%; специальная литература – 3,7%; сеть интернет – 48,2% [3, 211].

На вопрос анкеты: «Какие составляющие здорового образа жизни присутствуют в Вашей жизни?» были получены следующие ответы: двигательная активность и пешие прогулки - 91,6%, отсутствие вредных привычек - 53,3%, регулярное и правильное питание - 51,7%, восьмичасовой сон - 18,3%, соблюдение режима учёбы и отдыха - 18,4%, «контакт» с природой - 11,6%, личная гигиена - 1,7%, положительное отношение к себе - 34%.

Показательно, что с возрастом и изменением социального статуса эта картина меняется. Так, если сравнивать представление о составляющих здорового образа жизни у практикующих врачей и студентов младших курсов, то можно отметить, что они значительно разнятся. Как показывает таблица 1 у врачей более широкое представление о ЗОЖ, чем констатация отсутствия «вредных» привычек. Для них более значимым являются: осмысленная жизнь, гармоничные отношения в семье, а отсутствие привычки к никотину и алкоголю занимают последние места [7, 302].

Таблица 1.

Таблица рангов составляющих здорового образа жизни практикующих врачей и студентов младших курсов медицинского университета



На вопрос: «Изменилось ли Ваше отношение к здоровому образу жизни годовичного обучения в медицинском университете?» 76% ответили: «здоровый образ жизни вёл раньше и продолжил», а 24% респондентов выбрали вариант ответа: «у меня нет для этого свободного времени».

В рамках анкетирования были выявлены респонденты, у которых по их оценке, состояние здоровья не требует ведения ЗОЖ, они успешно адаптировались в вузе и не испытывают психологических и физических

перегрузок - 6,5%. Эти ответы главным образом свидетельствуют о том, молодые люди имеют поверхностное представление о составляющих здорового образа жизни.

И, главное, к сожалению, на этом этапе жизни большая часть обучающихся стремится не столько вести здоровый образ жизни, сколько эксплуатировать свое здоровье. Здоровье преимущественно рассматривается как некий инструмент, способствующий достижению поставленных жизненных целей. О здоровье, как возможности прожить долгую полноценную жизнь, студенты в этот период жизни пока не задумываются.

По результатам анкетирования установлено, что среди респондентов курит 9% и употребляет алкогольные напитки – 78%. Эти данные подтверждают вывод по результатам исследований последних лет: в студенческой среде наблюдается значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне [2, 165].

В качестве побудительных причин «саморазрушающего» поведения студенты назвали курение и употребление алкоголя факторами «облегчающими неформальное общение со сверстниками». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и, главное разъяснительной работе, устойчивая привычка табакокурения и употребления спиртного формируется только у 18-20% [6, 24]. Результаты анкетирования частично подтверждают этот вывод. Так, например, отвечая на вопросы, связанные с курением, 11% респондентов отметили, что «курят, но собираются бросить».

На вопрос: «Как часто вы употребляете алкогольные напитки?» 78% респондентов выбрали вариант ответа: «Иногда (по праздникам)». Обращает также на себя внимание то, что умеренное употребление алкоголя и сигарет

частью испытуемых не рассматривается как несоблюдение здорового образа жизни.

На вопрос: «Что является для Вас наиболее важным в системе здорового образа жизни?» ответы распределились следующим образом: оптимальная двигательная активность - 96%, отказ от «вредных» привычек - 49%, ощущение счастья -18%, рациональное питание - 9%, психологический комфорт, отсутствие стрессов, гармония с собой - 88%.

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволяет утверждать, что самыми важными аспектами здорового образа жизни, по мнению студентов медицинского университета являются оптимальная двигательная активность, отсутствие пролонгированных стрессов и отказ от «вредных» привычек.

Вместе с тем, ценностное отношение к своему здоровью - это сформированный внутренний механизм поведения, в основе которого лежат высокая субъективная значимость здоровья и осознание его как предпосылки реализации своих жизненных задач.

Но, на вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом и фитнесом?» обучающиеся ответили: «да, регулярно посещают фитнес зал или спортивную секцию» -34%, «нет, т.к. не хватает времени» - 61%, «нет, так как не вижу в этом смысла» - 23%.

На вопрос: «Вы питаетесь три раза в день, завтракаете?» получен самый уклончивый ответ: «как получается»-73%. Утвердительно ответили всего 11% респондентов. Не придерживаются режима питания 16% юношей и девушек.

Негативно влияет на ЗОЖ и то, что в рационе питания большинства студентов преобладает фастфуд (как следствие, низкий профилактический индекс диеты был зафиксирован у 69% респондентов).

На вопрос: «Как Вы организуете свой отдых?» почти половина респондентов ответили, что проводят свое свободное время с друзьями - 47%. Находятся дома, смотрят телевизор, читают, ищут информацию в интернете -

23%. У 22% студентов, по их мнению, нет свободного времени. И только 8% опрошенных регулярно занимаются спортом, посещают спортивные секции. Гуляют, проводят время на природе – 12% респондентов.

На вопрос анкеты: «Предпринимали ли Вы попытки самостоятельно получить знания о здоровом образе жизни?» положительный ответ дали 78% респондентов. Из них 47% интересовались вопросами здорового питания, 37% - физическим совершенствованием, 15% - оптимальным режимом дня в период экзаменационной сессии и 1% - закаливанием.

На вопрос: «Что Вы делаете для профилактики заболеваний?» обучающиеся ответили, что принимали витамины и лекарства - 45%, вели здоровый образ жизни, рационально питались - 31%, эпизодически или регулярно занимались физкультурой, фитнесом - 12%, занимались закаливанием – 1%, ничего не делали - 9%. Вариант «регулярно посещаю врача» дали 3% респондентов.

На вопрос: «На Ваш взгляд, в рамках какой учебной дисциплины целесообразно обучение принципам здорового образа жизни?» большинство респондентов, обучающихся на втором курсе - 85,7% назвали «Психологию» и «Физическое воспитание». В числе других были упомянуты курсы «Нормальная физиология» и «История медицины».

Изучение ценностного отношения студентов к ЗОЖ выявило противоречие между желанием студентов сохранять здоровье в процессе обучения в вузе, с одной стороны, и знанием о том, как это реализовать на практике. Это, в свою очередь, требует от педагогов вуза продуманных действий по формированию мотивированного и осознанного отношения к ЗОЖ.

Отмечено, что к периоду обучения на 3 курсе увеличивается число студентов употребляющих алкоголь, негативно относящихся к занятиям спортом, не соблюдающих режим дня и т.д. Уменьшается число студентов,

расценивающих своё питание как регулярное и правильное. Не более 20% респондентов планирую рабочую неделю, и придерживаются ежедневно режима дня, успешно справляются с дистрессовыми ситуациями и др. И, только на последних двух курсах бучения были зафиксированы изменения этих показателей в положительную сторону. Оздоровление образа жизни респондентов на старших курсах не отменяет необходимость активного педагогического воздействия на личностно-мотивационную деятельность студентов по формированию у них сознательного отношения к ЗОЖ [2, 167].

Поэтому здоровьесформирующая модель образовательного процесса в КемГМУ основывается на комплексном подходе и взаимосвязи учебной и воспитательной работы в течение всего периода обучения. В основу данной модели положены представления о стадиях принятия решения о своем здоровье как ценности в период получения высшего образования.

Для реализации здоровьесформирующей модели на практике в рамках изучения курса «Психологии» (раздел «Психология здорового образа жизни»), были выделены следующие группы профессиональных компетенций: коммуникативные, организаторские, оценочно – корректировочные и др. В рамках ФГОС была разработана программа по их формированию с учетом специфики деятельности врача по пропаганде знаний о составляющих здорового образа жизни.

Наиболее оптимальным средством решения данной проблемы является внедрение различных программ формирования здорового образа жизни в учебный процесс университета. Так, задача формирования позитивного отношения к здоровью как к высшей психической ценности успешно решается в рамках изучения обучающимися курса «Психологии». На семинарских и практических занятиях студенты знакомятся с психологическими аспектами здорового образа жизни, участвуют в тренинге «Здоровье – это уверенность» пишут эссе по проблемам ЗОЖ и др. [2, 165-171].

Знакомство с курсом общей психологии способствует формированию у первокурсников адекватного представления о собственных возможностях, в том числе в плане сохранения и укрепления здоровья и преобразует внешние знания во внутренние потребности молодых людей.

На наш взгляд, целесообразно уже в первые два года обучения в вузе организовать для обучающихся межкафедральный курс коррекционно-развивающих занятий, в котором примут участие преподаватели психологии, философии, физкультуры, внутренних болезней и других кафедр университета.

Таким образом, организация образовательного процесса на основе здоровьесформирующей модели, в настоящее время позволяет формировать у будущих врачей и провизоров навыки здорового образа жизни, что выражается в улучшении состояния здоровья обучающихся и повышении уровня их профессиональной компетентности в профилактике заболеваний и поддержании своего здоровья и здоровья населения.

Выводы. Проблема формирования здорового образа жизни студентов является одной из наиболее важных в рамках современной вузовской педагогики. Учебные программы многих дисциплин в рамках компетентностного подхода подготовки специалистов предусматривают разделы, посвященные различным составляющим ЗОЖ.

Вместе с тем, можно констатировать и тот факт, что сами обучающиеся практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят психосоматическое здоровье на второе место после образования, сознавая, что хорошее состояние здоровья делает их конкурентоспособными специалистами.

Организация работы по формированию здорового образа жизни в медицинском университете должна исходить из понимания того, что здоровье человека во многом определяется его образом жизни и, главным образом, жизненными установками. На формирование последних может повлиять

изучение гуманитарных дисциплин, занятия физической культурой, продуманная система воспитательной работы в вузе.

Библиографический список:

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе школа-вуз.- Барнаул, 2000.- 40 с.;
2. Куренцов В.А. Исследование индивидуальных характеристик физической подготовленности студентов-первокурсников как компонента успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.- 2015.- № 2.- С. 56-61;
3. Сорокина В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. - Волгоград, 2010. - 18с.;
4. Федерко Л.А. Формирование здоровьесберегающей культуры студентов // Высшее образование сегодня.- 2015. - № 12.- С. 81-85.
5. Акименко Г.В. К вопросу о мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни в рамках изучения курса «Психология» у студентов медицинского вуза. - Кемерово, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России, 2017.- С. 164-171
6. Акименко Г.В. К вопросу о реализации личностного потенциала студентов медицинского университета в процессе освоения курса «Психологии» // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XI Международной научно-практической конференции / Г. В. Акименко. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017.- 246 с.
7. Батрымбетова С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2017.- С. 165-179.
8. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой

молодежи. / Г.Ю. Козина // Автореферат на соискание степени кандидата социологических наук. – Пенза, 2007. - 23 с.

9. Кряжев В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1.- С. 58-61.

10. Куприянова Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов / Э.В. Куприянова // Автореферат на соискание степени кандидата социологических наук. – Пенза, 2007. - 27 с.

11. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- С. 300-303.

12. Начева Л.В. К вопросу о профессиональной мотивации студентов в процессе подготовки специалиста в медицинском вузе / Л.В. Начева, М.В. Додонов // Материалы III учебно-методической конференции Кемеровской государственной медицинской академии. Внутривузовский сборник трудов. – Кемерово, Изд-во: ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2011.- С.42-45.

13. Семченко Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2007. - С. 136-138.

14. Петраш М. Д. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт - Петербургского университета. Психология и педагогика.- 2018.- Т. 8.- Вып. 2. - С. 152–165.

Оригинальность 71%