

УДК 616-057

***ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ВОСПРИЯТИЕМ СЕБЯ КАК ВРАЧА И
СОБЛЮДЕНИЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ-
МЕДИКОВ***

Валиев Р.Р.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Коровкин И.А.,

студент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Исследование посвящено изучению связи между профессиональной идентификацией студентов-медиков и их приверженностью здоровому образу жизни (ЗОЖ). Основной целью работы было выявление факторов, влияющих на формирование профессиональных ценностей и их влияние на личное здоровье будущих врачей. Проведенное анкетирование 143 студентов выявило, что женщины чаще демонстрируют осознанное отношение к ЗОЖ, связывая это с профессиональной ролью, в то время как мужчины склонны уделять меньше внимания здоровым привычкам. Было установлено, что стресс, учебная нагрузка и нехватка времени являются ключевыми барьерами для соблюдения ЗОЖ. Исследование подчеркнуло необходимость интеграции принципов ЗОЖ в образовательный процесс, оптимизации учебного расписания и внедрения

программ, направленных на укрепление профессиональной идентичности и личного здоровья студентов. Сделанные выводы могут стать основой для совершенствования подготовки медицинских кадров и укрепления общественного здоровья.

Ключевые слова: профессиональная идентификация, здоровый образ жизни, студенты-медики, стресс, учебная нагрузка, профилактическая медицина, эмоциональное выгорание.

***STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-PERCEPTION AS A
DOCTOR AND ADHERENCE TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG
MEDICAL STUDENTS***

Valiev R.R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Korovkin I.A.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The study examines the relationship between medical students' professional identity and their commitment to a healthy lifestyle. The main objective of the work was to identify factors influencing the formation of professional values and their impact on the personal health of future doctors. A survey of 143 students

revealed that women are more likely to demonstrate a conscious attitude to a healthy lifestyle, associating it with their professional role, while men tend to pay less attention to healthy habits. It was found that stress, academic workload, and lack of time are key barriers to adherence to a healthy lifestyle. The study emphasized the need to integrate healthy lifestyle principles into the educational process, optimize the curriculum, and implement programs aimed at strengthening the professional identity and personal health of students. The findings can form the basis for improving the training of medical personnel and strengthening public health.

Key words: professional identity, healthy lifestyle, medical students, stress, academic workload, preventive medicine, emotional burnout.

Актуальность. Формирование устойчивой профессиональной идентичности врача — ключевой аспект подготовки медицинских кадров, которые становятся не только исполнителями лечебной деятельности, но и моральными авторитетами в вопросах здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) выступает фундаментальной основой личного и профессионального благополучия врача, определяя его способность эффективно выполнять свои обязанности и быть примером для пациентов. Тем не менее, среди студентов-медиков часто наблюдается разрыв между теоретическими знаниями о ЗОЖ и их реальной практикой, что вызывает необходимость углубленного изучения факторов, формирующих это поведение [1, 2].

Современные вызовы здравоохранению — рост хронических неинфекционных заболеваний, ускорение темпов старения населения, кризис профилактической медицины — требуют от врачей не только компетентности, но и способности вдохновлять общество на изменения образа жизни. Однако личная приверженность ЗОЖ часто оказывается уязвимой перед стрессами, эмоциональным выгоранием и гипернагрузками, характерными для обучения в медицинских вузах [3, 4].

Связь между профессиональной самоидентификацией и соблюдением принципов ЗОЖ остается малоизученной, несмотря на её потенциальное значение для разработки стратегий улучшения здоровья будущих врачей. Исследование этого вопроса может стать основой для пересмотра подходов к медицинскому образованию, акцентируя внимание на интеграции ЗОЖ как неотъемлемой составляющей профессионального образа и стиля жизни врача [5-7].

Таким образом, данное исследование направлено на решение не только образовательных, но и общественных задач, что делает его результаты значимыми для улучшения качества подготовки медицинских специалистов и укрепления общественного здоровья в глобальном масштабе.

Цель. Исследовать взаимосвязи между восприятием себя как врача и соблюдением принципов здорового образа жизни у студентов-медиков для выявления факторов, влияющих на формирование их профессиональной идентификации.

Материалы и методы. На базе Ижевской государственной медицинской академии было проведено анкетирование 143 студентов 4 курса лечебного факультета. Результаты анкетирования были обработаны в программе Microsoft Office Excel 2013.

Полученные результаты. Среди опрошенных, 60,0% составляют женщины, и 40,0% — мужчины. Респонденты-женщины чаще показывают большую приверженность к ЗОЖ, чем мужчины, и чаще выражают уверенность в своей будущей роли врача. Так, 75,0% женщин против 60,0% мужчин отметили, что полностью или преимущественно идентифицируют себя с профессией. Мужчины, в свою очередь, реже следят за своим питанием и более склонны к употреблению вредных продуктов, что может быть связано с культурными стереотипами, восприятие которых сохраняется в студенческой среде. Это показывает, что для женщин важнее поддержание профессиональной

идентичности, что связано с их большим стремлением быть примером для других.

Результаты исследования показывают, что большинство студентов-медиков ощущают себя будущими врачами, однако уровень этой уверенности варьируется. Половина опрошенных (70,0%) заявили, что преимущественно или полностью идентифицируют себя с профессией, в то время как треть (30,0%) испытывают трудности с восприятием себя в этой роли. Среди причин назывались недостаточный практический опыт, высокая учебная нагрузка и сомнения в своих профессиональных навыках. Уровень осознания своей роли заметно выше у студентов старших курсов, что, вероятно, связано с увеличением контакта с пациентами и развитием профессиональных навыков. Однако даже среди старшекурсников встречаются те, кто не чувствует себя уверенно в своей профессии, что может указывать на необходимость более раннего вовлечения студентов в практическую медицинскую деятельность.

Большинство студентов (60,0%) согласны с тем, что врач должен быть примером в вопросах здоровья, но значительная доля (40,0%) либо сомневается в этом, либо не видит в этом ключевой роли. Это может быть связано с недостаточным осознанием влияния личного примера врача на пациентов. Респонденты, которые меньше идентифицируют себя с профессиональной ролью, чаще избегают брать на себя ответственность за демонстрацию принципов ЗОЖ. Такое отношение указывает на необходимость дополнительных образовательных мероприятий, которые подчеркивают социальную роль врача и значимость его личного поведения для укрепления доверия со стороны пациентов.

В вопросах приверженности ЗОЖ наблюдаются значительные проблемы. Четверть студентов (25,0%) придерживаются регулярного режима сна, что связано с интенсивным графиком обучения и стрессом. Большинство отметили, что готовность к экзаменам, выполнение заданий и нехватка времени делают

невозможным соблюдение рекомендуемой продолжительности сна. Эти данные указывают на необходимость пересмотра учебного расписания, чтобы студенты могли лучше балансировать учебу и отдых. Лишь 40,0% студентов занимаются спортом регулярно, а оставшиеся либо делают это нерегулярно, либо совсем не уделяют времени физической активности. Причины включают усталость, нехватку времени и отсутствие доступной инфраструктуры. Это говорит о необходимости создания благоприятных условий для физической активности на территории учебных заведений и разработки программ, направленных на интеграцию спорта в повседневную жизнь студентов.

Рацион питания студентов также вызывает вопросы. Около трети (35,0%) респондентов регулярно употребляют вредные продукты, аргументируя это удобством, доступностью и нехваткой времени на приготовление полноценной пищи. При этом студенты, которые активно идентифицируют себя с ролью врача, чаще следят за своим питанием. Это подтверждает гипотезу о связи между профессиональной идентичностью и личным образом жизни. Для снижения уровня употребления вредных продуктов полезно внедрить образовательные программы, которые научат студентов быстро и доступно организовывать здоровое питание.

Интересным оказался результат, связанный с влиянием профессиональной идентичности на повседневные привычки. Только 30,0% студентов указали, что их статус студента-медика оказывает значительное влияние на их образ жизни. Остальные не ощущают, что профессиональная идентичность стимулирует их к соблюдению ЗОЖ. Этот результат подчеркивает необходимость укрепления связи между профессиональными установками и реальным поведением студентов. Это может быть достигнуто путем более активного включения тематики ЗОЖ в учебный процесс, а также привлечения к преподаванию врачей, которые на личном примере демонстрируют значимость здорового образа жизни.

Наиболее значимыми барьерами для соблюдения ЗОЖ студенты назвали стресс, учебную нагрузку и нехватку времени. Около 80,0% респондентов отметили, что интенсивность учебного процесса существенно ограничивает их возможности заниматься спортом, готовить здоровую еду и соблюдать режим сна. Это указывает на необходимость системных изменений, таких как оптимизация учебного графика, создание пространств для отдыха и интеграция программ стресс-менеджмента.

Дополнительно стоит отметить, что половина студентов (50,0%) считают, что их физическое и психологическое состояние ухудшилось с началом обучения в медицинском вузе. Это может быть связано с хронической усталостью и недостатком ресурсов для восстановления. Кроме того, 65,0% респондентов выразили желание участвовать в дополнительных внеучебных мероприятиях, таких как спортивные соревнования или тренинги по тайм-менеджменту, если они будут организованы вузом.

Также полезным дополнением к исследованию стал вопрос о поддержке преподавателей. Около 70,0% студентов указали, что преподаватели практически не упоминают значимость ЗОЖ в контексте профессиональной подготовки. Это сигнализирует о необходимости включения тематики ЗОЖ не только в курсы общественного здоровья, но и в дисциплины клинического профиля.

Результаты исследования подчеркивают необходимость системного подхода к укреплению здорового образа жизни у студентов-медиков. Включение вопросов ЗОЖ в учебный процесс, создание благоприятной инфраструктуры и развитие программ поддержки эмоционального здоровья могут существенно улучшить качество жизни студентов и подготовить их к эффективному выполнению профессиональных обязанностей.

Вывод. Исследование показало, что студенты медицинских вузов сталкиваются с рядом проблем в поддержании здорового образа жизни, несмотря на осознание важности здоровья для будущих врачей. Основными барьерами

являются высокая учебная нагрузка, стресс и нехватка времени, что затрудняет соблюдение режима сна, занятия спортом и правильное питание. Женщины чаще демонстрируют большую приверженность к ЗОЖ и уверенность в своей профессиональной роли, чем мужчины, что может быть связано с культурными стереотипами и ожиданиями общества. В свою очередь, мужчины реже следят за своим питанием и более склонны к употреблению вредных продуктов.

Важно отметить, что уровень осознания своей профессиональной идентичности у студентов варьируется в зависимости от курса обучения и практического опыта. У студентов старших курсов уверенность в своей роли врача выше, однако даже среди них встречаются те, кто испытывает сомнения в своих профессиональных навыках, что подчеркивает необходимость более раннего вовлечения студентов в практическую медицинскую деятельность.

Для улучшения ситуации необходим комплексный подход, включающий пересмотр учебного расписания для обеспечения лучшего баланса между учебой и здоровьем, создание условий для физической активности и восстановления студентов, а также внедрение образовательных программ, которые подчеркивают важность личного примера врача для пациентов. Кроме того, значительная роль отводится включению вопросов ЗОЖ в учебный процесс и разработке программ, направленных на формирование у студентов осознания значимости их личного здоровья для выполнения профессиональных обязанностей.

Библиографический список:

1. Ермолаева Е.В., Павлова Л.А. Медицинская профессия: требования современного общества // Общество и здоровье: современное состояние и тенденции развития. – М., 2013. – С. 369–375.
2. Чукарев М.П., Калинин Д.Е. Анализ образа и качества жизни студентов-медиков // Профилактическая медицина. – 2022. – Т. 25, № 9. – С. 77–84.

3. Морозов А.П., Фазлеев М.Т., Паначев В.Д. Исследование здорового образа жизни студентов // Инновационная наука. – 2015. – № 4. – С. 126–128.

4. Мусина С.В., Егорычева Е.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов // Известия ВолгГТУ. – 2008. – № 5. – С. 148–150.

5. Романова Е.А., Павлова В.П. Динамика умственной работоспособности в течение пятилетнего обучения в вузе // Человек. Спорт. Медицина. – 2010. – № 37 (213). – С. 23–25.

6. Толмачев Д.А., Иванова А.С., Туктарова З.С. Влияние учёбы на образ жизни у студентов первого курса // Психология человека и общества. – 2019. – № 5 (10). – С. 5–10.

7. Толмачев Д.А. Отношение к здоровому образу жизни врачей функциональной диагностики // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2019. – № 1. – С. 289–301.

Оригинальность 84%