

УДК 616-092.11-02:614.2

***ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Шмакова О.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Акименко Г.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Минздрава России,

Россия, г. Кемерово

Аннотация. В статье на основании данных отечественной и зарубежной литературы изучены современные проблемы формирования здорового образа жизни у молодых людей, обучающихся в медицинском университете.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, мотивация, формирование здорового образа жизни, студент.

***VALUE MOTIVATION TO A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL
UNIVERSITY STUDENTS***

Shmakova O.V.

Department of Pediatrics and Neonatology

*FSBEI HE «Kemerovo State Medical University» of the Ministry of Health of Russia,
Russia, Kemerovo*

Akimenko G.V.

*FSBEI HE «Kemerovo State Medical University» of the Ministry of Health of Russia,
Russia, Kemerovo*

Abstract. In the article on the basis of data of domestic and foreign literature the modern problems of formation of a healthy lifestyle at the young people studying at medical University are studied.

Keywords: healthy lifestyle, quality of life, formation of healthy lifestyle, prevention.

Введение. Проблема укрепления здоровья молодёжи является одной из наиболее актуальных в современной России. Здоровье студентов имеет большое социально-медицинское значение, так как им предстоит воплощать такие важные социальные функции общества, как нравственная, интеллектуальная, профессиональная, репродуктивная и др. И это, прежде всего, актуально для студентов медицинского университета, т.к. в силу своей будущей профессиональной деятельности они призваны формировать ценностно-нравственное и физическое здоровье общества.

Понятие «здоровый образ жизни» в работах российских учёных включает в себя не только медицинские, но и социальные проблемы: материальное благосостояние, жилищные условия, разумное и полезное использование свободного времени, межличностные отношения, организация труда и отдыха, физическое развитие и воспитание, рациональное питание, борьба с вредными привычками, проблема злоупотребления лекарственными препаратами и др. [11].

В зарубежной психологии «Здоровый образ жизни» это главным образом поведение, направленное на сохранение здоровья. Действия человека включают в себя широкий спектр мероприятий, способствующих укреплению здоровья: физическую активность, 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, с.152].

Известно, что одним из важнейших компонентов сохранения здоровья является образ жизни. Так по данным Всемирной организации здравоохранения, модель здоровья обусловлена такими факторами, как: образ и качество жизни (50–55%), окружающая среда (20–25%), наследственность (15–20%), влияние учреждений здравоохранения (10–15%).

В этой связи особенно актуальна проблема здоровья 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 и возрастные особенности предъявляют повышенные требования к психосоматическому состоянию их организма.

Анализ современных научных исследований, посвященных здоровью студентов высших учебных заведений, свидетельствует о том, что за время обучения в вузе здоровье обучающихся не улучшается, а в ряде случаев ухудшается [7, с.9].

Высоким уровнем здоровья обладают всего 1,8% российских студентов; средним - 7,7%; низким - 21,5%; очень низким - 69% [9, с.16]. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего» поведения: курение табака, потребление алкоголя. Так по данным социологических исследований, проведенных в 2021 г., в России курят 27% юношей и девушек курят, 75% употребляют алкоголь [3, с.169].

Вместе с тем, сами обучающиеся практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, сознавая, что хорошее состояние здоровья делает их конкурентоспособными специалистами [3, с.166].

Показательно, что стратегия самосохранительного поведения студентами даже не рассматривается. В рамках проведения интервью установлено, что в

сознании респондентов оно не синонимичного понятию «здоровый образ жизни». Между тем, самосохранительное поведение предполагает выполнение комплекса действий, направленных на поддержание и укрепление здоровья человека, а также на увеличение продолжительности жизни.

Как следствие, практически ежегодно растёт число обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Ценностное отношение к деятельности по формированию здорового образа жизни студентов включает: осознание первостепенной значимости и необходимости сохранения и укрепления здоровья обучающихся; приоритетное ценностное отношение к здоровью; создание мотивации и использование оздоровительных технологий не только в процессе обучения, но и в течение всей жизни человека [4,7].

Цель исследования: изучение характеристик здорового образа жизни и отношения студентов Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ) к формированию здорового образа жизни.

Объект исследования: здоровый образ жизни студентов, обучающихся на педиатрическом факультете КемГМУ.

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

В связи с целью, объектом и предметом исследования, были сформулированы следующие его задачи:

1. Определить особенности здорового образа жизни студентов медицинского университета.
2. Выявить значение здорового образа жизни обучающихся в связи с эффективностью их социальной адаптации к обучению в вузе.

Материалы и методы: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования, наблюдение, анкетирование. В рамках проведенного

исследования был использован опросник «Здоровый образ жизни» А. В. Крылова.

В анкетировании приняли участие 100 обучающихся на 2 курсе педиатрического факультета КемГМУ. В числе респондентов: 46 юношей и 55 девушек. Средний возраст – 18,6 лет. Отбор респондентов осуществлялся методом случайной выборки.

Результаты исследования. Обучение в медицинском университете самое продолжительное. Освоение комплекса медицинских знаний требует от студентов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат, следовательно высокий уровень здоровья является необходимым условием получения высшего профессионального образования.

В ценностном отношении к здоровью выделяют следующие структурные компоненты социальной установки: когнитивный, эмоциональный, поведенческий [2].

Когнитивный компонент характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье человека. Этот компонент идентифицирует осведомленность или компетентность человека в области здоровья, определяет знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении эффективности жизнедеятельности и долголетия.

Эмоциональный компонент отражает оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему, соответствие самооценки индивида физическому, психическому и социальному состоянию здоровья.

Мотивационно-поведенческий компонент определяет особенности мотивации здорового образа жизни, а также характеризует особенности

поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни [2, 4].

В связи с тем, что в современном обществе молодёжь самостоятельно определяет для себя жизненные ориентиры, вырабатывает приоритетные жизненные ценности, которые являются основой становления её социальной зрелости, актуально исследование ценностных предпочтений студентов-медиков в отношении здоровья [1, 6].

В результате проведенных исследований установлено, что студенты университета считают, что здоровье человека зависит в большей степени от образа жизни (37%), наследственности (27%). Состояния окружающей среды, с точки зрения респондентов, оказывает на состояние здоровья меньшее влияние (21%), а работа российской системы здравоохранения влияет на улучшение здоровья незначительно (15%).

Здоровый образ жизни человека определяется различными мотивами. Наиболее распространенный мотив у обучающихся в медицинском университете – всестороннее самосовершенствование - 45%, затем – «здоровый человек имеет больше возможностей в жизни» - 33%.

Всего лишь 13% респондентов ответили, что к ЗОЖ их приучили с детства. 6% принявших участие в исследовании считают, что они ведут здоровый образ жизни. Мотивация - уже существующие проблемы со здоровьем.

Показательно, что студенты младших курсов до начала обучения в университете получали информацию о ЗОЖ из следующих источников: 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% [2, с.211].

На вопрос: «Какие элементы ЗОЖ вы регулярно используете?» получены ответы: двигательная активность -78,3%; отсутствие вредных привычек -

53,3%; рациональное питание -51,7%; здоровый сон -18,3%; пешие прогулки -13,3%; соблюдение режима работы и отдыха -11,7%; активный образ жизни - 5,0%; контакт с природой -6,6%; гигиена - 1,7%; факультативные занятия физкультурой – 48,6%.

На вопрос: «Изменилось ли Ваше отношение к ЗОЖ после поступления в университет?» 76% ответили: «вёл здоровый образ жизни раньше и продолжил», и только 24% выбрали вариант ответа: «у меня не хватает на это времени». Но, как свидетельствуют результаты исследований последних лет, наблюдается значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне [1, с.165]. Например, среди респондентов курит около 9% и употребляет алкогольные напитки – 78%.

В качестве побудительных причин «саморазрушающего» поведения студенты назвали «облегчение неформального общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе устойчивая привычка табакокурения и употребления алкоголя формируется только у 18-20% [5, с.24]. Результаты анкетирования частично подтверждают этот вывод. Так, например, отвечая на вопросы, связанные с курением, 11% отметили, что «курят, но собираются бросить».

На вопрос: «Как часто вы употребляете алкогольные напитки?» 78% респондентов выбрали вариант ответа: «Иногда (в компании или по праздникам)».

На вопрос: «Что является для Вас наиболее важным в ЗОЖ?» ответы распределились следующим образом: оптимальная двигательная активность - 96%, «отказ от вредных привычек»-29%, позитивное отношение к жизни -18%, рациональное питание - 9%, психологический комфорт-8%.

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволяет утверждать, что самыми важными аспектами здорового образа жизни, по мнению студентов

университета являются оптимальная двигательная активность. Но, на вопрос: «Посещаете ли Вы различные спортивные секции» обучающиеся ответили: «регулярно посещаю» -34%, «нет, т.к. не хватает времени» - 61%, «не вижу в этом смысла» - 23%.

На вопрос: «Вы соблюдаете правильный режим питания?» получен самый уклончивый ответ: «как получается» -73%. Утвердительно ответили 11% респондентов. Не соблюдают режим питания 16% опрошенных.

Практически половина респондентов проводят свое свободное время, гуляя с друзьями - 47%; а 23% находятся дома, смотрят телевизор, читают, ищут информацию в интернете. У 20% респондентов нет свободного времени для занятий физическими упражнениями, и только 8% регулярно занимаются спортом.

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

На вопрос: «Что вы делаете для профилактики заболеваний?» обучающиеся ответили, что принимают лекарства и витамины - 45%, ведут здоровый образ жизни - 31%, занимаются физической культурой -12%, ничего не делают -9%. Вариант «регулярно посещаю врача» - 3%.

На вопрос: «На Ваш взгляд, в рамках какой дисциплины целесообразно обучение принципам ЗОЖ?» большинство студентов -85,7% выбрали две дисциплины «Психология» и «Физическое воспитание».

На вопрос: «В каких случаях вы обращаетесь к врачам?» ответы респондентов распределились следующим образом: «Когда существует риск запущенности заболевания и возникновения осложнений» -34%, «Когда не помогает самолечение» -30%, «При острых заболеваниях, обострении и при

наблюдении хронических заболеваний» -16%, «При любом заболевании» -9%, «Не обращаюсь»- 8% респондентов.

В медицинских вузах в рамках реализации компетентного подхода вопрос о развитии и воспитании здоровьесориентированной личности в настоящее время является одной из первоочередных.

Наиболее оптимальным средством решения данной проблемы является внедрение различных программ формирования здорового образа жизни в учебный процесс университета.

Заключение. Состояние здоровья современной студенческой молодежи, обучающейся в медицинском вузе, является угрожающим. Уровень соблюдения ЗОЖ обучающимися в медицинском вузе - низким, что является следствием множества факторов. Однако данная проблема изучена недостаточно.

В качестве критериев эффективности методики формирования ЗОЖ могут рассматриваться: позитивная динамика здоровья, уровень развития физической подготовленности студентов в соответствии с возрастными нормативами, компоненты ЗОЖ, психологическая адаптация к учебной деятельности в медицинском вузе, а также субъективной оценки результатов самими студентами.

Проблема формирования ЗОЖ является одной из наиболее важных в рамках современной вузовской педагогики, решение которой осложнено многими проблемами.

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.

Библиографический список

1. 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

2. 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.

3. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2017.- С. 165-179.

4. Козина, Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: Автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Г.Ю. Козина. - Пенза, 2007. 23 с.

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

6. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов: Автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Э.В. Куприянова. - Пенза, 2007. - 27 с.

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

8. 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, Издательство: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2011.- С.42-45.

9. 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.

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

Оригинальность 83%