

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Дорошенко Ксения Николаевна

студент, Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

Мамаев Евгений Александрович

научный руководитель, старший преподаватель, Кемеровский государственный медицинский университет, РФ, г. Кемерово

Данная научная работа посвящена определению границ здорового образа жизни молодежи и его влияния на состояние здоровья молодого поколения. В статье представлены результаты проведенного социологического опроса по определению отношения студентов младших курсов Кемеровского государственного медицинского университета к здоровому образу жизни.

Многочисленные исследования в области влияния образа жизни студентов на качество жизни в процессе обучения объясняется возрастным разнообразием студенчества, которое относится к понятию «молодежь». Студенты - основная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся условиями жизни, труда и быта, социальным поведением. [1] Они относятся к группе повышенного риска, так как высокая эмоциональная и умственная нагрузка, подверженность стрессам, приспособление к новым жизненным условиям приводят к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются проблемы со здоровьем. Таким образом, на сегодняшний день одним из актуальных вопросов современных студентов является сохранение и укрепление собственного здоровья посредством здорового образа жизни.

Студенты старших курсов, обучающиеся в медицинских вузах, уделяют много времени профессиональной деятельности в области охраны здоровья граждан и своего, но вот студенты младших курсов на свое здоровье обращают мало внимания. За последние 5 лет среди молодежи стал заметен положительный прогресс в психологических установках и поведении в сторону оздоровления своего образа жизни.

В качестве объекта исследования были выбраны студенты, обучающиеся на 1-2 курсе специальностей «Лечебное дело» и «Стоматология». В качестве метода исследования использовалось анкетирование в Яндекс форме, в которой указывались только данные о специальности и возраст респондентов. В анкетировании приняли участие 50 респондентов каждой специальности в возрасте от 18 до 23 лет. Проведена статистическая обработка полученных данных.

Целью исследования было определить уровень осведомленности о ведении здорового образа жизни и определение отношения к состоянию своего здоровья студентов-медиков в разрезе специальностей.

Анкета состояла из 10 вопросов.

1. По Вашему мнению, «Здоровье -это...?»

2. Отметьте факторы, которые, по Вашему мнению, оказывают влияние на состояние здоровья?

3. По вашему мнению «Здоровый образ жизни - это?»
4. Что Вы относите к нормам здорового образа жизни?
5. Ваше отношение к здоровому образу жизни?
6. Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом?
7. Как часто вы употребляете алкогольные напитки?
9. Курите ли Вы?
8. Часто ли Вы подвержены стрессам?
10. Считаете ли Вы, что ведете здоровый образ жизни?

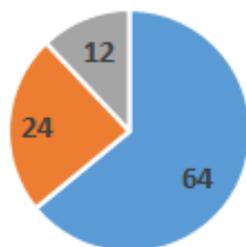
Анализ полученных данных показал, что здоровье для студентов - это, прежде всего, физическое и психологическое благополучие, как для студентов-стоматологов (48 %), так для студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело» (51 %). Данные по анализу вопроса представлены на диаграмме ниже (рис. 1).



**Рисунок 1. Данные по вопросу анкеты
«По Вашему мнению, «Здоровье -это...?»»**

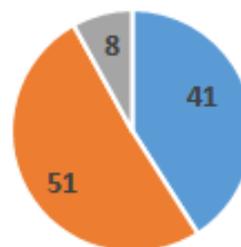
Недостаточная забота о здоровье оказалась наиболее распространенным фактором, влияющим на состояние здоровья среди студентов-стоматологов (51 %), а по мнению студентов-лечебное дело (64 %) этим фактором являются – большие интеллектуальные нагрузки.

студенты - лечебное дело



- большие интеллектуальные нагрузки
- недостаточная забота о здоровье
- недостаточная двигательная активность

студенты - стоматологи



- большие интеллектуальные нагрузки
- недостаточная забота о здоровье
- недостаточная двигательная активность

Рисунок 2. Данные по вопросу анкеты

«Что Вы относите к нормам здорового образа жизни?»

По мнению студентов-медиков обеих специальностей, здоровый образ жизни - это, прежде всего, занятие физкультурой и спортом, второе место занимает правильное питание.

К нормам здорового образа жизни студенты-лечебное дело относят отказ от вредных привычек (45 %), а студенты-стоматологи - рациональное питание (48 %). Ведут активный образ жизни лишь 18 % студентов-стоматологов, в то время как таковых студентов-лечебное дело оказалось 48 %. Однако, студенты специальности «Стоматология» считают, что ведут здоровый образ жизни в 32 % случаев, в то время как студенты специальности «Лечебное дело» лишь в 41 %.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» 58 % студентов специальности «Лечебное дело» и 51 % студентов специальности «Стоматология» ответили, что делают это редко от случая к случаю, что не удивляет так как свободное время практически отсутствует, особенно с приближением сессии.

Как выяснилось, студенты обеих специальностей употребляют алкоголь раз в месяц или реже и только 17 % студентов специальности «Лечебное дело» никогда не употребляли алкоголь. А на вопрос курите ли Вы только 24 % студентов-лечебное дело ответили твердое нет, что вызывает определенные опасения, так как опрос проводился именно среди студентов-медиков.

Таким образом, результаты исследования показали, что студенческая молодежь КемГМУ в целом стремится придерживаться здорового образа жизни, но студенты обеих специальностей не имеют достаточной мотивации к ведению здорового образа жизни.

Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи на младших курсах.

С целью укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни студентов на базе ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский Университет» разработана «Программа по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни на 2021-2025г.г.» направленная на развитие деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса, формирование и пропаганду здорового образа жизни во внутренней и внешней среде (среди населения). [2]

В Программе выделяются следующие направления деятельности среди участников образовательного процесса Университета:

- осуществление мероприятий по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса в процессе их обучения;
- проведение мероприятий, направленных на информирование участников о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни студентов младших курсов;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом;
- разработка и реализация программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака.

В связи с этим, побуждая студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандируя и поддерживая культуру здорового образа жизни, внедряя в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, среди студентов младших курсов начиная с момента поступления их в вуз, добьемся повышение качества образования при сохранении и укреплении индивидуального здоровья студентов.

Список литературы:

1. Сухарукова О.В., Охупкина Л.П. Мотивация студентов - медиков к здоровому образу жизни// Смоленский медицинский альманах -2021.-№4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-medikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 10.12.2023)
2. Программа по оздоровлению участников образовательного процесса и пропаганде здорового образа жизни на 2021-2025 годы ФБГОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский Университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://kemsmu.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/Программа%20по%20оздоровлению%](https://kemsmu.ru/zdorovyy-obraz-zhizni/Программа%20по%20оздоровлению%20) (дата обращения: 10.12.2023)