

СТЕПЕНЬ ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ РАЗНЫХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ К КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

© 2024 А.В. Балыко, М.Ю. Беланов, Н.С. Бондарев.

**ФГБОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,
г. Калининград**

Контактная информация: Балыко Алиса Васильевна. E-mail: Alisa39innet@mail.ru

Цель: выявление степени приверженности студентов-медиков к культуре здорового образа жизни на разных курсах обучения, а также выявление динамики (как положительной, так и отрицательной) на основе полученных данных. **Материалы и методы исследования.** В ходе исследования проводилось анкетирование студентов Балтийского Федерального Университета им. Иммануила Канта, обучающихся по направлению «Лечебное дело» 1, 3 и 6 курсов. Вопросы анкеты были сформулированы на основе международного опросника качества жизни ВОЗ (WHOQOL), что позволяет обеспечивать высокую достоверность и валидность полученных данных. В исследовании приняли участие 150 обучающихся первого курса, 30 обучающихся третьего курса, 28 обучающихся шестого курса. **Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование показало, что студенты-медики, в целом, положительно относятся к здоровому образу жизни и осознают его важность для их повседневной жизни. Большинство опрошенных регулярно употребляют фрукты и овощи, ограничивают употребление алкоголя и занимаются физической активностью. Они также знают о важности релаксации и стремятся поддерживать свое психологическое здоровье. **Заключение.** Студенты-медики могут служить примером для подражания в вопросе здорового образа жизни. Они осознают важность здоровья и стремятся вести здоровый образ жизни, несмотря на напряжённый учебный процесс.

Ключевые слова: студенты-медики, здоровый образ жизни, профилактика.

THE DEGREE OF COMMITMENT OF MEDICAL STUDENTS OF DIFFERENT YEARS OF STUDY TO THE CULTURE OF A HEALTHY LIFESTYLE

© 2024 A.V. Balyko, M.Yu. Belanov, N.S Bondarev.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Immanuel Kant Baltic Federal University", Kaliningrad

Contact: Balyko Alisa Vasilievna. E-mail: Alisa39innet@mail.ru

Objective: to identify the degree of commitment of medical students to the culture of a healthy lifestyle in different years of study, as well as to identify the dynamics (both positive and negative) based on the data obtained. **Materials and methods of the study.** The study included a survey of students of the Immanuel Kant Baltic Federal University studying in the direction of "General Medicine" of the 1st, 3rd and 6th years. The questionnaire questions were formulated on the basis of the international questionnaire of the WHO quality of life (WHOQOL), which ensures high reliability and validity of the obtained data. The study involved 150 first-year students, 30 third-year students, and 28 sixth-year students. **Results of the study and their discussion.** The study showed that medical students, in general, have a positive attitude towards a healthy lifestyle and are aware of its importance for their everyday life. Most of the respondents regularly eat fruits and vegetables, limit alcohol consumption, and engage in physical activity. They also know the importance of relaxation and strive to maintain their psychological health. **Conclusion.** Medical students can serve as a role model in the matter of a healthy lifestyle. They are aware of the importance of health and strive to lead a healthy lifestyle, despite the intense educational process.

Keywords: medical students, healthy lifestyle, prevention.

О Здоровье человека и его образ жизни – это система, которая функционирует в определённых культурных, экологических и социально-психологических условиях. Образ жизни – это способ деятельности человека в конкретных обстоятельствах. Здоровым можно считать такой образ жизни, который способствует сохранению и укреплению здоровья. Здоровый образ жизни не является статичным, он должен постоянно дополняться новыми элементами, которые полезны для здоровья. Именно здоровый образ жизни должен регулировать социальное поведение человека [1-6].

В период биологической, психологической перестройки и социальной адаптации студенты особенно восприимчивы к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Они представляют собой группу повышенного медико-социального риска из-за специфических особенностей, которые характеризуются быстрым переходом острых заболеваний в хронические и ростом первичной хронической патологии [3-6].

В последнее время наблюдается увеличение числа студентов, которые страдают от различных заболеваний, таких как ожирение, проблемы с сердечно-сосудистой системой, нарушения опорно-двигательного аппарата и другие. Было проведено исследование заболеваемости студентов медицинского университета в динамике обучения. Анализ полученных данных показал рост как острых, так и хронических заболеваний среди студентов. Также было выявлено, что уровень заболеваемости у студентов-подростков выше [3-6].

Медицинские работники – это уязвимая группа населения, которая сталкивается с повышенной нагрузкой из-за своей профессиональной деятельности и высокой ответственности за здоровье и жизнь пациентов. Это не может не влиять на их эмоциональное и клиническое состояние, а также не ухудшать качество их жизни [5].

Медицинские работники, обладая знаниями в области медицины и являясь пропагандистами здорового образа жизни, должны своим примером демонстрировать и распространять ценности здорового образа жизни. К тому же есть данные, что врачи действительно влия-

ют на распространённость вредных привычек среди населения [5].

В современном мире, где забота о здоровье становится всё более значимой частью жизни человека, развитие культуры здорового образа жизни среди студентов приобретает особую важность. В условиях, когда информационные нагрузки и стрессовые ситуации возрастают, а физическая активность снижается, студенты особенно уязвимы перед риском ухудшения здоровья [1].

Культура здоровья включает в себя не только понимание основ здорового образа жизни, но и практическое применение этих знаний. Она направлена на формирование у студентов ответственного отношения к своему здоровью, развитие навыков самоконтроля и самодисциплины. Это особенно важно для будущих специалистов, которые будут работать с людьми и нести ответственность за их благополучие. Именно эти идеи стали основой для исследования.

Цель: выявление степени приверженности студентов-медиков к культуре здорового образа жизни на разных курсах обучения, а также выявление динамики (как положительной, так и отрицательной) на основе полученных данных.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования проводилось анкетирование студентов Балтийского Федерального Университета им. Иммануила Канта, обучающихся по направлению «Лечебное дело» 1-го, 3-го и 6-го курсов. Вопросы анкеты были сформулированы на основе международного опросника качества жизни ВОЗ (WHOQOL), что позволяет обеспечивать высокую достоверность и валидность полученных данных.

В исследовании приняли участие 150 обучающихся 1-го курса, 30 обучающихся 3-го курса, 28 обучающихся 6-го курса.

Факторная структура опросника об образе жизни студентов охватывает шесть ключевых блоков:

Первый блок – питание, включает 4 вопроса о привычках в питании и качестве продуктов.

Второй блок – курение, включает 6 вопросов и исследует частоту и желания курить, в том числе влияние на здоровье и оценку этого влияния.

Третий блок – состоит из 6 вопросов и посвящен употреблению алкоголя, включая частоту и объём потребляемого алкоголя, а также отношение к вредным привычкам.

Четвёртый блок – физическая активность включает 5 вопросов и анализирует уровень активности студентов, включая виды спорта и общую мобильность.

Пятый блок – отдых, состоит из 7 вопросов и исследует режим сна и способы расслабления.

Шестой блок – включает в себя 3 вопроса и затрагивает психологическое здоровье, включая уровень стресса, удовлетворённость жизнью и эмоциональное состояние.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам анкетирования в блоке питания было выявлено, что на каждом из курсов более 60% респондентов употребляют свежие овощи или фрукты ежедневно или 3-4 раза в неделю. Такая тенденция может положительно влиять на здоровье опрошенных, так как известны данные о протективном влиянии рациона питания на заболеваемость раком, связанные в основном с ежедневным употреблением овощей и фруктов.

Среди опрошенных студентов 6-го курса наблюдается наибольший процент (28,6%) употребляющих фастфуд или готовую еду из супермаркета 3-4 раза в неделю и более, в то время как среди студентов 3-го и 1-го курсов таких только 18,5% и 16,9% соответственно. Такие результаты можно объяснить тем, что многие обучающиеся на 6 курсе работают и учатся одновременно, при этом работа часто сопровождается ненормированным графиком.

На вопрос о выпиваемом количестве воды в день большая часть анкетированных более 60 % в каждой подгруппе употребляют нормальное количество воды в день (от 1 до 2 литров).

Интересно, что обучающиеся 3-го и 6-го курсов ответили, что они либо уверены в том, что рацион питания влияет на их здоровье, либо это возможно, а среди студентов 1-го курса 7,5% заявили, что не считают, что рацион питания может как-то повлиять на их здоровье или сомневаются в этом. Это можно объяснить недостаточной осведомлённостью первокурсников в вопросе питания.

В блоке о курении было выявлено, что среди студентов 1-го курса курят 15,6% опрошенных, 3-го курса – 14,8%, 6-го курса – 28,6%. Стоит отметить, что количество курящих ежедневно по результатам возрастает к последнему курсу, что может быть связано с повышением риска профессионального выгорания, недовольством своим материальным положением и условиями труда.

Отношение к курению относительно одинаково для 1-го, 3-го и 6-го курса – 81%, 87,5% и 73,9% соответственно ответили, что считают курение вредной привычкой. Примечательно, что среди студентов 6-го курса вопрос процент тех, кто хочет бросить курить, но не может, и это 17,4%, в то время как для 1-го курса результат составляет всего 4,8%.

При опросе некурящих студентов было обнаружено, что более 80% студентов часто или иногда находятся в помещениях с курящими, при этом не куря. Имеются данные о влиянии пассивного курения на риск развития рака легких, поэтому исходя из результатов в будущем необходимо лучше осведомлять людей о вреде частого нахождения рядом с курящими людьми и вдыхания табачного дыма.

Среди курящих 1-го курса лишь 3,3% считают, что курение не вредит их здоровью или сомневаются в этом. При этом среди курящих 3-го курса этот процент составил 15,8%. Для 6-го курса результат составил 0%, что может говорить о большей осознанности старших студентов.

Примечательно, что в блоке про употребление алкоголя было выявлено повышение процента респондентов, употребляющих алкоголь 1-2 раза в неделю: 1-й курс – 8,1%; 3-й курс – 11,1%; 6-й курс – 14,3%. При этом наблюдается снижение количества студентов, никогда не употреблявших алкоголь: 1-й курс – 34,4%; 3-й курс – 29,6%; 6-й курс – 3,6%.

Более 90% опрошенных обычно употребляют за раз менее 2 порций алкоголя (рюмок крепкого алкоголя, бокалов вина или шампанского, бутылок некрепкого алкоголя). Среди респондентов 94% употребляют более 4 порций за раз редко или никогда. Так же более 75% опрошенных на каждом из курсов

сов ответили, что алкоголь вредит их здоровью или они допускают такую возможность. Не было обнаружено какой-либо динамики, связанной с курсом обучения в этих вопросах.

Интересно, что с увеличением курса обучения возрастает процент респондентов, отмечающих агрессию и импульсивность после употребления алкоголя: 1 курс – 8,6%; 3 курс – 9,1%; 6 курс – 11,1%. Но это может быть связано с возрастанием напряжения, о котором говорилось ранее.

При анализе физической активности было обнаружено, что среди первокурсников физической активностью, приводящей к учащению дыхания и пульса, более 1 раза в неделю занимаются 81,3%, среди третьекурсников – 81,5%, а среди шестикурсников – 46,5%. Снижение физической активности после 3 курса может быть связано с окончанием обязательной физической культуры в университете. Также самый большой процент студентов, уделяющих хобби менее 30 минут в день, обнаружен среди обучающихся 3-го курса – 18,5%. 3-й курс считается одним из самых сложных при обучении в медицинском институте за счет большого количества и объема дисциплин, что может влиять на физическую активность студентов в течении дня. В целом более 80% студентов каждой подгруппы отметили, что любят заниматься спортом и делают физические упражнения или не любят, но заставляют себя быть активными.

В блоке об отдыхе были получены данные о количестве и качестве сна. В данных исследования студентов 1-го курса наблюдаются самые разнообразные ответы о количестве сна: 31,3% спят менее 6 часов; 35,6% – 6-7 часов; 24,4% – 7-8 часов; 6,9% – 8-9 часов; 1,9% – более 9 часов. При этом процент студентов, спящих менее 8 часов для каждого курса – на уровне 70%, но на 3 курсе наблюдается большее количество респондентов, спящих менее 6 часов в сутки – 37% от общего количества опрошенных среди 3 курса. Это может быть связано с упомянутой выше сложностью данного этапа обучения и является скорее временной мерой. Но нельзя отрицать важность нормальной продолжительности сна (примерно 8 часов), так как при недостатке сна наблюдается ухудшение когнитивных

функций, повышение артериального давления, что повышает риск развития атеросклероза и ухудшение иммунитета.

О низком качестве сна заявляют 10,6% среди первокурсников, 18,5% третьекурсников и 10,7% шестикурсников. При этом проблемы со сном более 2 раз в неделю (бессонница,очные пробуждения) увеличиваются по мере взросления студентов-медиков. Так, на 1-ом курсе с ними сталкиваются 24,4%, на 3-ем курсе – 33,3%, а на 6-ом – 46,5%. Это можно связать с ненормированным графиком работы (ночными дежурствами), который распространен на 6-ом курсе.

Практически половина опрошенных в каждой подгруппе стабильно (более 1 раза в неделю) занимается релаксацией (медитация, йога, глубокое дыхание, прогулки на свежем воздухе), что свидетельствует о нормальной осведомленности студентов о самопомощи в борьбе со стрессом.

Со временем увеличивается количество респондентов, уделяющих время хобби более 1 раза в неделю: 1-й курс – 50,6%; 3-й курс – 63%; 6-й курс – 67,8%. Во время учёбы студенты начинают лучше понимать, как распоряжаться своим временем, чем можно объяснить рост процента людей, часто уделяющих время хобби. Уделять время хобби важно для поддержания нормального психологического состояния и профилактики выгорания.

Более 60% респондентов из всех подгрупп отдыхают без использования гаджетов менее 1 раза в неделю. Отсутствие регулярных перерывов в использовании гаджетов приводит к повышению тревожности и понижению стрессоустойчивости, поэтому необходимо пропагандировать отдых отдельный от гаджетов.

Последний блок исследования о психологической составляющей культуры здоровья респондентов показал, что испытывают чувство удовлетворенности при заботе о своем здоровье 75,7% первокурсников, 74% третьекурсников и 82,2% шестикурсников. При этом не испытывают такого чувства 6,9% первокурсников, 7,4% третьекурсников и 7,1% шестикурсников. Остальные затруднились ответить. Возрастание процента студентов, испытывающих чувство удовлет-

вorenности при заботе о себе, может быть связано с увеличением возраста, испытанных проблем со здоровьем, а также с осведомленностью об этих проблемах ввиду специальности.

Стремление к самосовершенствованию и саморазвитию, в том числе в области здорового образа жизни отмечают 77,6% среди обучающихся 1-го курса, 81,5% среди обучающихся 3-го курса и 78,6% среди обучающихся 6-го курса. Влияние физического здоровья на продуктивность и способность справляться с трудностями отмечают 83,7% первокурсников, 88,9% третьекурсников и 89,3% шестикурсников. Результаты этого блока показывают в целом положительное отношение студентов к здоровому образу жизни, осознание его важности для повседневной жизни и желание ему следовать.

Исследование показало, что студенты-медики, в целом, положительно относятся к здоровому образу жизни и осознают его важность для их повседневной жизни. Большинство опрошенных регулярно употребляют фрукты и овощи, ограничивают употребление алкоголя и занимаются физической активностью. Они также знают о важности релаксации и стремятся поддерживать свое психологическое здоровье.

Исследование выявило негативные тенденции, которые связаны с увеличением на-

грузки и стресса в процессе обучения. С повышением курса обучения наблюдается увеличение употребления фастфуда и готовой еды, учащение актов курения среди курящих, а также рост количества студентов, употребляющих алкоголь и испытывающих проблемы со сном. Кроме того, после завершения обязательной дисциплины «физическая культура» в университете наблюдается снижение физической активности студентов.

Заключение. Несмотря на эти проблемы, студенты-медики могут служить примером для подражания в вопросе здорового образа жизни. Они осознают важность здоровья и стремятся вести здоровый образ жизни, несмотря на напряженный учебный процесс. Однако, им необходимо предоставить поддержку и информацию, чтобы справиться с возникающими проблемами и сохранить свой здоровый образ жизни на протяжении всего периода обучения и после него, но в особенности на сложных, загруженных курсах. Разработка программ профилактики негативных привычек, повышение осведомленности о важности здорового образа жизни и предоставление студентам доступа к ресурсам помощи при проблемах со здоровьем являются ключевыми шагами для сохранения здоровья будущих медиков и поддержания их роли в качестве позитивного примера для общества.

ЛИТЕРАТУРА

- Бонита Р., де Куэртен М., Дуайер Т., Ямрежик К., Винкельман Р. Мониторинг факторов риска неинфекционных заболеваний. Принцип поэтапной реализации, предложенный ВОЗ. Краткий обзор. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2001.
- Попов В.И., Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А. с соавт. Поведенческие риски здоровью студентов в период проведения дистанционного обучения. Гигиена и санитария. 2020; 99(8): 854-860. DOI 10.47470/0016-9900-2020-99-8-854-860
- Ушаков И.Б., Попов В.И., Скоблина Н.А., Маркелова С.В. Длительность использования мобильных электронных устройств как современный фактор риска здоровью детей, подростков и молодежи. Экология человека. 2021; 7: 43-50. DOI 10.33396/1728-0869-2021-7-43-50
- Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А., Маркелова С.М. с соавт. Гигиеническая характеристика образа жизни современной студенческой молодежи. Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. Том 4. Москва: Научная книга, 2019. С. 32-44.
- Девришов Р.Д., Хорошева И.В., Кудряшева И.А. с соавт. Гигиеническая характеристика основных компонентов образа жизни студентов медицинских вузов. Медицина труда и экология человека. 2022; 2(30): 177-186. DOI 10.24412/2411-3794-2022-2-177-186
- Аминова О.С. Факторы риска для здоровья, связанные с образом жизни молодежи. Российский вестник гигиены. 2023; (2): 15-21. DOI: 10.24075/rbh.2023.069.

REFERENCES

1. *KBonita R., de Kujerten M., Duajer T., Jamrozhik K., Vinkel'man R.* Monitoring faktorov riska neinfekcionnyh zabolovanij. Princip pojedapnoj realizacii, predlozhennyj VOZ. Kratkij obzor. Zheneva, Vsemirnaja organizacija zdravoohranenija, 2001.
 2. *Popov V.I., Milushkina O.Ju., Skoblina N.A. s soavt.* Povedencheskie riski zdorov'ju studentov v period provedenija distancionnogo obuchenija. Gigiena i sanitarija. 2020; 99(8): 854-860. DOI 10.47470/0016-9900-2020-99-8-854-860. (in Russian)
 3. *Ushakov I.B., Popov V.I., Skoblina N.A., Markelova S.V.* Dlitel'nost' ispol'zovaniya mobil'nyh jelektronnyh ustrojstv kak sovremennyj faktor riska zdorov'ju detej, podrostkov i molodezhi. Jekologija cheloveka. 2021; 7: 43-50. DOI 10.33396/1728-0869-2021-7-43-50. (in Russian)
 4. *Milushkina O.Ju., Skoblina N.A., Markelova S.M. s soavt.* Gigienicheskaja harakteristika obraza zhizni sovremennoj studencheskoy molodezhi. Zdorov'e molodezhi: novye vyzovy i perspektivy. Tom 4. Moskva : Nauchnaja kniga, 2019. S. 32-44. (in Russian)
 5. *Devrishov R.D., Horosheva I.V., Kudrjasheva I.A. s soavt.* Gigienicheskaja harakteristika osnovnyh komponentov obraza zhizni studentov medicinskih vuzov. Medicina truda i jekologija cheloveka. 2022; 2(30): 177-186. DOI 10.24412/2411-3794-2022-2-177-186. (in Russian)
 6. *Aminova O.S.* Faktory riska dlja zdorov'ja, svjazанные с образом жизни молодежи. Rossijskij vestnik gigieny. 2023; (2): 15-21. DOI: 10.24075/rbh.2023.069. (in Russian).
-