DOI: 10.17117/na.2015.01.099

Поступило в редакцию: 19.01.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.01.099.pdf>

**Кондусова Ю.В., Крючкова А.В., Веневцева Н.В.,
Князева А.М., Семынина Н.М., Полетаева И.А., Грошева Е.С.
Особенности отношения студентов-медиков
к своему здоровью**

**Kondusova Y.V., Kryuchkova A.V., Venevceva N.V.,
Seminina N.M., Knyazeva A.M., Poletaeva I.A., Grosheva E.S.
Features attitude of medical students to their health**

В статье изложены результаты опроса студентов ВГМА им. Н.Н. Бурденко. Результаты отражают отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни
Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни

The article presents the results of a survey of students VGMA named N.N. Burdenko. The results reflect the students' attitudes to health and healthy lifestyles
Key words: health, healthy lifestyle

Кондусова Юлия Викторовна
Кандидат медицинских наук, доцент
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Kondusova Yuliya Viktorovna
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Крючкова Анна Васильевна
Кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Kryuchkova Anna Vasilyevna
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,
Head of Department
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Веневцева Наталия Викторовна
Преподаватель
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Venevceva Natalia Viktorovna
Teacher
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Семынина Наталья Михайловна
Ассистент кафедры
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Seminina Natalia Michailovna
Assistant
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Полетаева Ирина Алексеевна
Кандидат медицинских наук, ассистент кафедры
Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Poletaeva Irina Alekseyevna
Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Грошева Екатерина Сергеевна

Кандидат медицинских наук, доцент
Воронежская государственная медицинская
академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Grosheva Ekaterina Sergeevna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

Князева Анна Михайловна

Кандидат медицинских наук, ассистент кафедры
Воронежская государственная медицинская
академия им. Н.Н. Бурденко
г. Воронеж, ул. Студенческая, 10

Knyazeva Anna Michailovna

Candidate of Medical Sciences, Assistant
Voronezh State Medical Academy
named N.N. Burdenko
Voronezh, Studencheskaya st., 10

В наше время трудно сохранить свое здоровье. Современного человека постоянно преследуют стресс, неправильное питание, отсутствие постоянного режима дня, недосыпание, плохая экологическая обстановка и многое другое. Более того сам человек в сложившихся неблагоприятных условиях не только не отгораживается от неблагоприятных воздействий окружающей среды, но и зачастую активно губит свое здоровье, например, употребляя фаст-фуд, увлекаясь компьютерными играми, снижая свою двигательную активность, не ограничивая себя в употреблении алкогольной продукции, приобретая все новые и новые пагубные привычки. Уже ни для кого не секрет, что дети в России пробуют курить в раннем школьном возрасте, а к подростковому периоду некоторые даже становятся заядлыми курильщиками. Не лучше обстоит дело и с употреблением алкоголя, наркотиков в нашей стране. Однако в Российской Федерации развиваются мероприятия, направленные на пропаганду и популяризацию здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, профилактику социально значимых заболеваний [1, с.33].

Как известно, здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования человека. Он обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности в интересах общества и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей, основанных на высоконравственной морали. Проблемы здоровья и здорового образа жизни традиционно рассматривались медициной, затем к ним обратилась клиническая и общая психология. В последнее время эти проблемы вошли в сферу интересов социальной психологии, которая занялась исследованием механизмов, ориентирующих на здоровый образ жизни. Однако остается еще много вопросов, относящихся к характеристикам и критериям здорового образа жизни молодежи, сущности мотивации к здоровому образу жизни, его структура, функции, процесс его формирования. Как показывает практика, сначала необходимо исследовать проблему, а уж потом принимать решения по ее преодолению, разрабатывая необходимые механизмы и профилактические мероприятия [2, с. 56].

Молодежь находится в группе риска, среди них наибольшее количество употребляющих алкоголь, курящих. В том числе и студенты, которые не сразу адаптируются к новым условиям учебы в ВУЗе. В процессе адаптации к меняющимся условиям среды они забывают о своем здоровье, и даже если раньше они вели здоровый образ жизни, правильно питались, занимались спортом, то

в условиях обучения многие не имеют такой возможности по тем или иным причинам. Среди студентов широко распространены факторы риска дезадаптации к обучению, обусловленные нарушением правил гигиены умственного труда: нарушение сна, низкая двигательная активность, неполноценный отдых в рабочие и воскресные дни. Эти и другие нарушения приводят к раннему утомлению и переутомлению, которые являются факторами риска для здоровья и успешности обучения [3, с. 12].

В связи с этим научные исследования по проблемам здоровья и здорового образа жизни молодежи являются актуальными и представляют большую ценность. В ВГМА им. Н.Н. Бурденко было проведено исследование с целью изучения отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни. Для исследования была разработана анкета из 11 вопросов. В опросе приняли участие 75 человек, это учащиеся 1 курса, лечебного и педиатрического факультетов. Возраст опрошенных был от 17 до 19 лет, более половины из них респонденты женского пола.

Было важно узнать: как свое состояние оценивают сами учащиеся. Поэтому был задан вопрос: «Для меня в последнее время характерно...» и перечислены несколько вариантов ответов. Результат показал, что большинство студентов не могут похвастаться хорошим самочувствием: отсутствие чувства усталости отметили лишь 5,3%, хороший сон 25%, хорошая память 17%, хорошее настроение 28%, дружелюбие и доброжелательность к другим 22%, отсутствие страха перед чем-либо 37%. И только наличие хорошего аппетита оказалось почти у половины студентов (48%).

«Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь», согласились с этим утверждением 29,3%, не согласились 70,7%. То есть большинство студентов понимают, что их здоровье, в их руках. При этом большая часть опрошенных высказалась, что быть здоровым выгоднее из-за: возможности выбирать любое хобби (спорт, танцы, занятие музыкой и т.д.) 52%, не чувствовать неприятных ощущений в теле (например, головная боль) 68%, отсутствие утомляемости 40%, не являться обузой для родителей 33,3%. Респонденты также отметили, что состояние здоровья несет следующие преимущества: возможность выбирать любые продукты питания, видаться с друзьями в любое время, привлекательность для противоположного пола.

Однако были и такие студенты, которые отмечают наличие выгоды от болезни: повышение внимания и заботы со стороны друзей и близких, возможность больше времени смотреть телевизор, играть в компьютер, пропустить учебу или работу (к счастью, таких «мнений» было не более 20%). Кому-то может и казаться, что болеть выгодно (способ «откосить» от армии, снисхождение со стороны педагогов), но если говорить честно, то выгода от состояния болезни сомнительна. Здоровье легко потерять, а восстанавливать разрушенное очень трудно. Поэтому надо беречь свое здоровье, каким бы привлекательным не казался «отдых по болезни».

На вопрос: «Важно ли быть здоровым для людей моего возраста?», были получены следующие ответы: важно 86,6%, не важно 4%, не задумывался над

этим 9,3%. Т.о. в целом наблюдается правильная установка молодежи на сохранение своего здоровья.

Данные опроса указывают, что студенты первокурсники прилагают хоть какие-то усилия для сохранения своего здоровья:

- не курю 77,8%
- не пью алкоголь 56%
- не употребляю наркотики 92%
- правильно питаюсь 18,6%
- одеваюсь по погоде 64%
- соблюдаю гигиену 88%
- не смотрю телевизор подолгу 42,6%
- не играю в компьютер подолгу 32%
- много двигаюсь (физкультура по месту учебы, прогулки, дополнительные занятия спортом) 30,5%
- не подвергаю себя риску в общении с другими (не хожу на вечеринку в сомнительную компанию, не сажусь в машину к незнакомым людям и т.п.) 56%
- соблюдаю правила дорожного движения 57,3%
- делаю уборку в своей комнате 61,3%
- позитивно отношусь к себе 44%
- не веду беспорядочную половую жизнь 100%
- позитивно отношусь к другим людям и к миру 44,6%

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что основная масса опрошенных прекрасно понимают, что такое здоровый образ жизни, каковы его принципы и стараются им следовать, что не может не радовать. Ведь именно образ жизни зачастую является причиной многих болезней (с этим утверждением согласны более половины респондентов). Хочется особо отметить: студенты указали, что заботиться о своем здоровье должны они сами в 98,6 %. Такое самосознание может стать прекрасной почвой для поддержания хорошего самочувствия и искоренения пагубных привычек. Анкетируемые особо отметили, что здоровый образ жизни нужно вести, чтобы ничего не болело 74,6%, чтобы быть сильным(ной) 50,6%, чтобы быть свободным(ной) в выборе хобби, питания и т.д. 38,6%, чтобы все получалось в жизни 60%, чтобы были здоровые дети 70,6%.

К сожалению, студенты первого курса, вырвавшись из-под опеки родителей, учителей, не редко попадают в сомнительные компании, приобретая пагубные пристрастия. Однако опрос показал, что 85,3% респондентов не соглашались пробовать что-то новое, если буду знать, что есть какой-то риск себе навредить. Но были и такие варианты ответов: соглашусь, с радостью захочу попробовать что-то новое, что бы это ни было 8%; засомневаюсь, вдруг это может мне навредить, но соглашусь, чтобы не показаться трусом или «белой вороной» 6,6%; не соглашусь, потому что дорогой мне человек это не одобрит 18,6%.

Таким образом, опрос показал, что большинство студентов, принявших участие в анкетировании, признали: выгоднее быть здоровым, т.к. это дает много возможностей. Однако около 15% считают, что и из болезни можно из-

влечь выгоду. В настоящее время большинство студентов не удовлетворены своим самочувствием, хотя 98,6% опрошенных признают, что только от них самих зависит уровень собственного здоровья. Подавляющее большинство студентов знает, что такое здоровый образ жизни и старается соблюдать его основные принципы. Подводя итог всему вышеизложенному, следует отметить, что как у молодежи присутствует положительная мотивация к здоровому образу жизни. Кроме того, очень высокий процент респондентов стараются избегать вредных привычек, ежедневно бывать на свежем воздухе, правильно питаться. Таким образом, на основе социологического изучения отношения к здоровью у студентов может быть разработана профилактическая программа, ориентированная на реализацию основных принципов здорового образа жизни учащихся.

Список литературы:

1. Кондусова Ю.В., Крючкова А.В., Грошева Е.С., Полетаева И.А., Князева А.М. Анализ некоторых аспектов курения среди студентов ВГМА им. Н.Н. Бурденко как ключ к решению проблемы распространения пагубной привычки среди молодежи // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. Воронеж: ВГМА им. Н.Н. Бурденко, 2014. № 55. С. 31-36.
2. Крючкова А.В., Князева А.М., Кондусова Ю.В., Князев А.В., Злобина Р.М. Здоровый образ жизни – верный путь к долголетию // Прикладные информационные аспекты медицины. Воронеж: ВГМА им. Н.Н. Бурденко, 2014. Т. 17. № 2. С. 56-62.
3. Полетаева И.А., Крючкова А.В., Грошева Е.С., Кондусова Ю.В., Семенина Н.М., Вeneвцева Н.В. Оценка адаптационного потенциала при обучении студентов-медиков // Перспективы развития науки и образования. М., 2015. С. 10-12.

References:

1. Kondusova Y.V., Kryuchkova A.V., Grosheva E.S., Poletaeva I.A., Knyazeva A.M. An analysis of some aspects of smoking among students VGMA NN Burdenko as the key to solving the problem of the spread of addiction among youth // Scientific and Medical Bulletin of the Central Chernozem region. Voronezh: VGMA named N.N. Burdenko. 2014. № 55. Pp. 31-36.
2. Kryuchkova A.V., Knyazeva A.M., Kondusova Y.V., Knyazev A.V., Zlobina R.M. Healthy lifestyle – right way to longevity // Applied information aspects of medicine. Voronezh: VGMA named N.N. Burdenko, 2014 T. 17. № 2. Pp. 56-62.
3. Poletaeva I.A., Kryuchkova A.V., Grosheva E.S., Kondusova Y.V., Seminina N.M., Venevceva N.V. Evaluation of adaptive capacity in teaching medical students // Prospects of development of science and education. M., 2015. Pp. 10-12.

© 2015, Кондусова Ю.В., Крючкова А.В.,
Вeneвцева Н.В., Князева А.М., Семенина Н.М.,
Полетаева И.А., Грошева Е.С.
Особенности отношения студентов-медиков к
своему здоровью

© 2015, Kondusova Y.V., Kryuchkova A.V.,
Venevceva N.V., Seminina N.M., Knyazeva A.M.,
Poletaeva I.A., Grosheva E.S.
Features attitude of medical students to their
health