

**ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ / PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE**

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.125.43>

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**

Научная статья

**Зацепина Е.Е.<sup>1,\*</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0000-0002-0511-0220;

<sup>1</sup> Пятигорский медико-фармацевтический институт, Пятигорск, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (angel\_l-11-21[at]mail.ru)

**Аннотация**

Вследствие повышенных психоэмоциональных и физических нагрузок студенты находятся в группе риска по развитию и хронизации патологий. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает адаптироваться к возрастающей загруженности в условиях обучения. Целью исследования явилось медико-социальное анкетирование студентов курса клинической фармакологии по вопросам, связанных с ключевыми моментами ЗОЖ. Полученные результаты позволили оценить целостность ориентиров студентов, выявить наиболее проблемные места и спроектировать дальнейшую коррекцию по мотивированию и оптимизации восприятия принципов ЗОЖ. Также проведенное исследование сформировало ряд других предполагаемых исследовательских работ по более глубокому изучению потребностей студентов в процессе обучения с целью формирования не только будущего специалиста, но и здоровой личности.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, медико-социальный опрос, мотивация.

**HEALTHY LIFESTYLE IN THE VALUE SYSTEM OF STUDENTS OF THE MEDICAL AND PHARMACEUTICAL SCHOOL**

Research article

**Zatsepina Y.Y.<sup>1,\*</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0000-0002-0511-0220;

<sup>1</sup> Pjatigorsk medizinisch-pharmazeutisches Institut, Pyatigorsk, Russian Federation

\* Corresponding author (angel\_l-11-21[at]mail.ru)

**Abstract**

Due to the increased psycho-emotional and physical stress, students are at risk of developing and chronicling pathologies. Healthy lifestyle helps to adapt to the increasing workload in learning environment. The aim of the study was a medico-social questionnaire survey of clinical pharmacology students on issues related to the key points of a healthy lifestyle. The results obtained made it possible to evaluate the integrity of students' orientations, to identify the most problematic areas, and to design further correction to motivate and optimize the perception of the principles of healthy lifestyle. Also, the conducted research has formed a number of other anticipated research works on further study of students' needs in the learning process in order to form not only a future specialist, but also a healthy individual.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, medical and social survey, motivation.

**Введение**

51 статья Закона Российской Федерации (РФ) «Об образовании»: «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указ Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». Федерации», Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года» формируют приоритетный курс политики государства в сфере образовательной деятельности учебных учреждений [1]. Целью, вне зависимости от направленности вуза, является не только обучение профессиональной деятельности будущего специалиста, но и формирование целостной личности, физически здоровой и психически устойчивой к пагубным привычкам, «в здоровом теле здоровый дух» [2], [3]. Достаточно популярны исследования с целью изучения здорового образа жизни (ЗОЖ). Особенно это касается студентов, которые стоят на пороге начала взрослой осознанной как личной, так и профессиональной жизни. Именно этот момент наиболее благоприятен для осознания понятия «культура безопасности жизнедеятельности человека». И так как основное время студенты проводят именно в стенах высших учебных заведений (вуз), то соответственно и возрастает ответственность вуза по созданию условий для выполнения поставленных государством целей: формирование специалиста и здоровой личности [4], [5]. Обучение в вузах медицинской и фармацевтической направленности отличается: многообразие изучаемых дисциплин. Специализацию студенты проходят не только на медико-биологических кафедрах, при этом присутствует изучение и высшей математики, и философии, и, безусловно, иностранных языков. Высокие требования также предъявляют и кафедры: физической культуры и военной подготовки. Все это обуславливает повышенную энергозатратность каждой структуры организма студента. Конечно, каждый студент формирует свой рейтинг здоровья самостоятельно, но повлиять на мотивационные, поведенческие составляющие этого рейтинга задача профессорско-преподавательского состава

(ППС), показывая личным примером и проводя воспитательные, информационные беседы на тему формирования и поддержания принципов ЗОЖ [4], [6], [7].

### Методы и принципы исследования

Цель исследования: оценить эффективность понимания студентами принципов основных положений здорового образа жизни.

Материалы и принципы исследования

Метод исследования: анализ результатов, полученных путем анонимного и добровольного анкетирования. Анализ результатов проводился на кафедре математики и физики с использованием программы Microsoft Excel.

В медико-социальном опросе приняли участие: 298 (100%) респондентов, это студенты четвертого курса клинической фармакологии Пятигорского медико-фармацевтического института, специальность «Фармация».

Возраст: от 19 до 22 лет.

Состав: 43 юноши (14%) и 255 девушек (86%).

### Результаты и их обсуждение

В процессе анкетирования были получены следующие результаты:

Важность принципов ЗОЖ безоговорочно отметили 143 человека (48%), 137 человек (46%) отметили, что некоторые принципы ЗОЖ возможны и желательны, но не играют главной роли в жизни и 18 человек (6%) не считают ЗОЖ важным компонентом жизнедеятельности. Можно сказать, что половина целевой аудитории осознает значимость ЗОЖ и его преимуществ.

Составляющие ЗОЖ в понимании студентов, самые популярные ответы распределились следующим образом:

- отсутствие вредных привычек (курение, избыточное употребление алкоголя, лудомания, интернет-зависимость и др.) 274 человека (92%)

- соблюдения режима питания 235 человек (79%)

- занятия спортом 229 человек (77%)

- соблюдения режима дня 205 человек (69%)

- выполнения санитарно-гигиенических правил 191 человек (64%).

Полученные результаты показали, что студенты понимают достаточно верно ключевые принципы формирования ЗОЖ.

Соответственно, следующий раздел анкетирования включал в себя вопросы, связанные с приверженностью респондентов к основным принципам ЗОЖ:

Самые популярные вредные привычки студентов это курение и употребление алкогольных напитков. 250 человек (84%) студентов не курят, это подавляющее большинство, 36 человек (12%) курят, 3 человека (1%) не ограничивают себя в употреблении алкоголь содержащей продукции. При этом в комментариях у всех 12% курящих студентов отмечено желание отказаться от данной привычки, были попытки, которые пока тщетны.

Человек есть то, что он ест. Еда, ее состав и кратность приема формирует умственную и физическую энергию. Режим питания имеет важное значение в студенческой жизни. 256 человек (86%) не могут позволить себе соблюдать режим питания, респонденты отметили невозможность сбалансированного трех- четырехразового питания в день. 86% респондентов в качестве приема пищи во время перерыва назвали перекусы с использованием продуктов, созданных индустриальной цивилизацией и имеющих очень низкую питательную ценность по существу сытные, но «пустые компоненты» (чипсы, фаст-фуды, газированные энерготоники). Консерванты, вкусовые добавки и трансгенные жиры разрушают целостную физиологичность функционирования в первую очередь желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), при этом может наблюдаться гормональный сбой (инсулинонезависимый диабет), возможен риск негативного влияния на работу сердца, центральной нервной системы, провоцируется повышенная активность головного мозга опосредованно через работу вкусовых рецепторов ротовой полости, формируя пищевую зависимость [8]. Только 42 человека (14%) придерживаются принципов правильного питания и стараются им следовать, несмотря на сложности их соблюдения. Данные результаты вызвали озабоченность и следующий шаг, это поиск решений с целью нормализации режима питания (анкетирование студентов по улучшению режима питания в период обучения, проведение мероприятий, посвященных здоровому питанию).

Режим сна имеет немаловажное значение. Сон это восстановление иммунных свойств, истощенных запасов энергии, обработка полученной за день информации:

- 69 респондентов (23%) отводят на сон 7-8 часов

- 176 респондентов (59%): 5-6 часов

- у 53 респондентов (18%) сон составляет 4 и менее часов.

При интенсификации умственных и физических процессов в период обучения организм нуждается в полноценной активности соматотропного гормона (СТГ), который напрямую связан с мелатонином. Выброс СТГ наблюдается в первой трети ночи. Ключевое значение имеют и циркадные ритмы реконструкции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), «внутренние часы»: 1-3 часа ночи время восстановления желудка, 3-6 часов время восстановления кишечника [9]. При несбалансированном питании и неправильном режиме сна наибольшее повреждение наносится ЖКТ.

Далее студентов попросили оценить свое здоровье на данный момент, были получены следующие результаты:

- отлично 37 человек (19%)

- хорошо 125 человек (42%)

- удовлетворительно 110 человек (37%)

- неудовлетворительно 6 человек (2%).

Были ли изменения в здоровье за 4 года обучения:

- значительное ухудшение отметили 36 человек (12%)

- незначительное ухудшение: 101 человек (34%)
- не изменилось: 161 человек (54%).

Анализ комментариев 12% студентов, которые отметили значительное ухудшение здоровья показал: на первом месте ухудшение работы ЖКТ (язвенные патологии) 16 человек (44%), на втором месте снижение активности зрительного анализатора 12 человек (33%), на третьем месте патологии ЦНС (неврозы) 6 человек (17%), четвертое место нарушения функционирования органов дыхания (астматические проявления) 2 человека (6%). Наибольший процент патологий связан с работой ЖКТ, что снова отсылает студентов к более глубокому осознанию важности здорового питания, ППС в очередной раз должен делать упор на акцентирование соблюдения сбалансированности питания.

Основная сложность в формировании и поддержании ЗОЖ для студентов, наиболее популярные ответы:

- отсутствие силы воли 110 человек (37%)
- недостаток времени 104 человека (35%)
- недостаток финансов 69 человек (23%)
- отсутствие желания 57 человек (19%)

Ответы отражают реальность студенческой жизни. Основную часть времени забирает учеба, дополнительное время изыскать для ЗОЖ непросто. Важно в этом случае ППС вуза правильно выстроить мотивацию и поддерживать интерес студентов к принципам ЗОЖ.

Следующий раздел анкетирования был посвящен досугу студентов и предложениям по мотивированию к ЗОЖ.

Наиболее популярный досуг для студентов:

- дружеское общение 80 человек (27%)
- спорт 69 человек (23%)
- интернет 54 человека (18%)
- музыка 48 человек (16%)
- книги 36 человек (12%)
- другое 11 человек (4%)

Социализация студентов имеет важное личностное значение, дружеское общение до сих пор не вытеснено виртуальной безграничностью интернета. Спортивные занятия не только тонизируют мышечную активность, но и способствуют психологической разгрузке мозга, стимулируют когнитивную деятельность [10]. Интересный ответ в разделе «другое», 2 респондента из 11 в комментариях указали ответ: еда.

Возможности мотивирования к ЗОЖ (предлагалось студентами самостоятельно сформировать ответ, без предложенных вариантов), наиболее популярные ответы:

- походы, экспедиции 167 человек (56%)
- спортивные мероприятия 125 человек (42%)
- информационный ликбез (семинары, круглые столы) 113 человек (38%)
- доска рейтинга здоровья студентов с различными рода поощрениями 77 человек (26%)
- личные примеры преподавателей 48 человек (16%).

Связь ППС и студентов очень важна для формирования ЗОЖ. Студентам интересны совместные мероприятия, которые развивают не только профессиональные навыки будущего специалиста [4], [10], [11]. Воспитательные беседы, не тоталитарные, а скорее объяснительно-дружеские, базированные на личностных примерах, семинары и круглые столы, где идет совместное коллективное обсуждение тех или иных принципов ЗОЖ, способны мотивировать лучше, чем самостоятельное изучение литературы, посвященной ЗОЖ.

### **Заключение**

Полученные результаты в процессе медико-социологического опроса студентов позволили сделать следующие выводы:

ключевые ориентиры ЗОЖ такие, как режим питания и сна, к сожалению, не находятся на должном уровне часть студентов находится на пороге риска приобретения, хронизации и усугубления патологий, особенно ЖКТ тщетное желание части респондентов побороть курение заставляет задуматься о дополнительном проведении цикла лекций о вредности и опасности пагубной привычки, это касается и алкогольной зависимости по итогам интервьюирования студентов оформлена презентация и включена в лекционный раздел будущего семестра.

Помимо вышеприведенных выводов данное исследование явилось только начальным этапом решения вопросов связанных пропагандой и оптимизацией ЗОЖ.

### **Конфликт интересов**

Не указан.

### **Рецензия**

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### **Conflict of Interest**

None declared.

### **Review**

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

**Список литературы / References**

1. Егорова У.Г. Карьерные ориентации в студенческом возрасте / У.Г. Егорова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. - 2017. - Т. 19. - № 6. - С. 26-30.
2. Кретова И.Г. Педагогические средства формирования здорового образа жизни студентов / И.Г. Кретова, О.В. Беляева // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. - 2018. - № 4(40). - С. 110-118.
3. Журавлева Л.А. Здоровый образ жизни в оценках молодежи / Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин и др. // Образование и право. - 2020. - № 9. - С. 322-329.
4. Жилина Н.М. Студенты и здоровый образ жизни / Н.М. Жилина, А.О. Серая // Педагогика профессионального медицинского образования. - 2018. - № 3. - С. 23-32.
5. Коданева Л.Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков / Л.Н. Коданева, В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова и др. // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - № 12(54). - Ч. 4. - С. 45-47.
6. Груздева М.А. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи / М.А. Груздева, А.В. Короленко // Анализ риска здоровью. - 2018. - № 2. - С. 41-51.
7. Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е.П. Дёмкина // Высшее образование в России. - 2016. - № 5(201). - С. 50-55.
8. Дугнист П.Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П.Я. Дугнист, В.А. Мильхин, С.М. Головин и др. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2017. - № 4 (7). - С. 3-25.
9. Маркова Н.В. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции / Н.В. Маркова, С.Г. Рютин // Современные наукоемкие технологии. - 2020. - № 3. - С. 168-172.
10. Меерманова И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2017. - № 2-2. - С. 193-197.
11. Федорищева Е.К. Комплексная оценка здоровьесберегающего поведения студентов медицинских специальностей и направления его оптимизации / Е.К. Федорищева // Власть и управление на Востоке России. - 2019. - № 3(88). - С. 97-116.

**Список литературы на английском языке / References in English**

1. Egorova U.G. Kar'ernye orientacii v studencheskom vozraste [Career Orientations at Student Age] / U.G. Egorova // Izvestiya Samarskogo nauchnogo centra Rossijskoj akademii nauk. Social'nye, gumanitarnye, mediko-biologicheskie nauki [Izvestiya Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. Social, Humanitarian, Medical and Biological Sciences]. - 2017. - Vol. 19. - № 6. - P. 26-30. [in Russian]
2. Kretova I.G. Pedagogicheskie sredstva formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Pedagogical Means of Forming a Healthy Lifestyle for Students] / I.G. Kretova, O.V. Beljaeva // Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta. Serija: Psihologo-pedagogicheskie nauki [Bulletin of Samara State Technical University. Series: Psychological and Pedagogical Sciences]. - 2018. - № 4(40). - P. 110-118. [in Russian]
3. Zhuravleva L.A. Zdorovij obraz zhizni v ocenkah molodezhi [Healthy Lifestyle as Evaluated by Young People] / L.A. Zhuravleva, E.V. Zarubina, A.V. Ruchkin [et al.] // Obrazovanie i pravo [Education and Law]. - 2020. - № 9. - P. 322-329. [in Russian]
4. Zhilina N.M. Studenty i zdorovij obraz zhizni [Students and Healthy Lifestyle] / N.M. Zhilina, A.O. Seraja // Pedagogika professional'nogo medicinskogo obrazovaniya [Pedagogy of Professional Medical Education]. - 2018. - № 3. - P. 23-32. [in Russian]
5. Kodaneva L.N. Sostojanie zdorov'ja i obraz zhizni studentov-medikov [Health and Lifestyle of Medical Students] / L.N. Kodaneva, V.M. Shuljat'ev, S.Ju. Razmahova [et al.] // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Scientific Research Journal]. - 2016. - № 12(54). - Pt. 4. - P. 45-47. [in Russian]
6. Gruzdeva M.A. Povedencheskie faktory sohraneniya zdorov'ja molodezhi [Behavioral Factors in Young People's Health] / M.A. Gruzdeva, A.V. Korolenko // Analiz riska zdorov'ju [Health Risk Analysis]. - 2018. - № 2. - P. 41-51. [in Russian]
7. Djomkina E.P. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov: kak ne upustit' glavnogo? [Forming a Healthy Lifestyle for Students: How Not to Miss the Main Thing?] / E.P. Djomkina // Vysshee obrazovanie v Rossii [Higher Education in Russia]. - 2016. - № 5(201). - P. 50-55. [in Russian]
8. Dugnist P.Ja. Zdorovij obraz zhizni v sisteme cennostnyh orientacij molodezhi [Healthy Lifestyle in the System of Value Orientations of Youth] / P.Ja. Dugnist, V.A. Mil'hin, S.M. Golovin [et al.] // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta [Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports]. - 2017. - № 4 (7). - P. 3-25. [in Russian]
9. Markova N.V. Zdorov'e studencheskoj molodezhi: sovremennye tendencii [Student Health: Current Tendencies] / N.V. Markova, S.G. Rjutin // Sovremennye naukoemkie tehnologii [Modern Science-intensive Technologies]. - 2020. - № 3. - P. 168-172. [in Russian]
10. Meermanova I. B. Sostojanie zdorov'ja studentov, obuchajushhihsja v vysshih uchebnyh zavedenijah [Health Status of Students Studying in Higher Education Institutions] / I.B. Meermanova, Sh.S. Kojgel'dinova, S.A. Ibraev // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij [International Journal of Applied and Basic Research]. - 2017. - № 2-2. - P. 193-197. [in Russian]
11. Fedorishheva E.K. Kompleksnaja ocenka zdorov'esberegajushhego povedeniya studentov medicinskih special'nostej i napravlenija ego optimizacii [Comprehensive Assessment of Health-Saving Behavior of Medical Students and Directions for

its Optimization] / E.K. Fedorishheva // Vlast' i upravlenie na Vostoke Rossii [Power and Administration in Eastern Russia]. - 2019. - № 3(88). - P. 97-116. [in Russian]