

УДК 614.2-057.875

***Н. В. Гапанович-Кайдалов***

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Профессиональное становление врача предполагает формирование у будущего специалиста соответствующего отношения к здоровому образу жизни. Будущие медицинские работники должны не только сами вести здоровый образ жизни, но и пропагандировать его у своих пациентов, мотивировать их беречь здоровье. Следовательно, актуальной задачей является формирование у студентов медицинского университета мотивации ведения здорового образа жизни.

Под здоровым образом жизни, как правило, понимается гигиенически обоснованное поведение; оптимальный режим труда; достаточная двигательная активность; рациональное питание; отказ от вредных привычек; отдых; полезные формы досуга [1].

Отношение индивида к здоровью определяется оценкой (самооценкой) собственного здоровья на основе знаний и ценностных ориентаций, сложившихся у человека в данный период жизни.

Структурными компонентами ценностного аспекта отношения к здоровью являются: когнитивный, эмоциональный, поведенческий [2].

Когнитивный компонент здоровья представляет собой знания о своем здоровье, понимание роли и значения здоровья в жизни человека, знание основных факторов, влияющих на здоровье. Этот компонент можно рассматривать как осведомленность или компетентность человека в области здоровья, а также знание основных факторов риска.

Эмоциональный компонент здоровья рассматривается как уровень тревожности, связанной со здоровьем, умение получать удовольствие от ощущения здоровья и хорошего самочувствия, соответствие самооценки человека физическому, психическому и социальному состоянию здоровья.

Поведенческий компонент здоровья определяет мотивацию здорового образа жизни, характеризует особенности поведения человека по отношению к своему здоровью, приверженность здоровому образу жизни.

Мотивация к здоровому образу жизни определяется как совокупность различных мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, способствующих реализации здоровьесберегающего поведения [3].

Мотивы ведения здорового образа жизни зависят от возраста, социального статуса, состояния здоровья и других факторов. Так, например, изучение мотивации девушек-студенток к занятиям физической культурой выявило следующие основные мотивы: укрепление здоровья, социальные мотивы, эмоциональные мотивы и мотивы иметь красивую фигуру [4].

Т. В. Карасева и Е. В. Руженская [3] выделили пять основных групп мотивов ведения здорового образа жизни:

1. Стремление вести здоровый образ жизни как необходимость, вытекающая из условий жизни и профессиональной деятельности (восстановление здоровья, имидж и престиж).

2. Ведение здорового образа жизни – это необходимое условие профессионального роста и саморазвития.

3. Ведение здорового образа жизни – это стандарты, принятые в социальном окружении, традиции.

4. Стремление к здоровому образу жизни – это прагматическое желание сэкономить на лекарствах, сигаретах и т. п.

5. Привлекательность здорового образа жизни определяется стремлением хорошо себя чувствовать, иметь хорошее настроение, победить свои слабости.

Исследования показывают, что существуют серьезные проблемы с приверженностью здоровому образу у медицинских работников [5]. Одним из главных мотивов ведения здорового образа жизни для врачей является необходимость сохранения профессионального здоровья в условиях повышенных рисков. При этом примерно половина медицинских работников (51,7 %) не считают собственный образ жизни здоровым. Для главных врачей основной причиной «нездорового» образа жизни является профессиональный стресс. Для всех категорий медицинских работников главными препятствиями для здорового образа жизни (недостатка физической активности, невозможности здорового питания и др.) являются лень, отсутствие желания или силы воли.

Таким образом, для будущих медицинских работников важнейшим приоритетом профессионального становления является формирование мотивации здорового образа жизни.

В нашем исследовании мы стремились проанализировать мотивацию ведения здорового образа жизни студентами медицинского университета.

В соответствии с выбранной моделью здорового образа жизни мы изучили основные мотивы студентов медицинского университета к ведению здорового образа жизни.

Выборку исследования составили студенты УО «Гомельский государственный медицинский университет». Всего было опрошено 120 человек. Средний возраст составил 19,8 года.

В исследовании было установлено, что приоритетными ценностями для студентов медицинского университета являются здоровье (83,5 %), саморазвитие, личностный рост, познание нового (76 %), материальное благополучие (75,2 %). На наш взгляд, необходимо акцентировать внимание именно на здоровье как высшей ценности.

Более половины респондентов (51,2 %) оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное, 38 % – хорошее. Вместе с тем, 43,8 % опрошенных отмечают, что их состояние здоровья ухудшается.

В качестве составляющих здорового образа жизни студенты выделили: отказ от курения, правильное питание, отказ от алкоголя, физическая активность, соблюдение режима дня. Только 45,4 % студентов отмечают, что в целом стараются вести здоровый образ жизни. Главными же препятствиями, которые мешают вести здоровый образ жизни, для студентов являются отсутствие времени и силы воли (59,5 %). Менее 30 % студентов указали, что у них нет обстоятельств и причин, мешающих вести здоровый образ жизни.

По итогам проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

– студенты медицинского университета считают здоровье своей основной жизненной ценностью;

– более половины респондентов считают состояние своего здоровья удовлетворительным и только около трети – хорошим;

– значительная часть опрошенных (более 40 %) уверена, что состояние их здоровья ухудшается;

– несмотря на ухудшение состояния здоровья, лишь менее 10 % ответили, что ведут здоровый образ жизни; около трети – в целом стараются следить за своим здоровьем;

– необходимо отметить, что около 30 % участников исследования указали, что у них нет никаких препятствий для того, чтобы вести здоровый образ жизни;

– главными препятствиями для того, чтобы вести здоровый образ жизни, по мнению студентов, являются недостаток времени и силы воли.

Таким образом, с одной стороны, большинство студентов понимают важность заботы о своем здоровье и приверженности здоровому образу жизни, с другой - многие из них не находят времени или возможности вести здоровый образ жизни. Следовательно, одной из основных целей высшего образования должна стать подготовка будущих врачей к работе с населением по пропаганде здорового образа жизни, в том числе и на своём примере.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горчак, С. И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С. И. Горчак // Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы : сб. науч. ст. – Кишинев : Штиинца. – 1991. – С. 19–39.

2. Клушина, Н. П. Исследование ценностного отношения к здоровью у студентов вузов / Н. П. Клушина, В. А. Соломонов // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2009. – № 2 (19). – С. 75–79.

3. Карасева, Т. В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни / Т. В. Карасева, Е. В. Руженская // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. – № 5. – С. 23–24.

4. Баламутова, Н. М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию / Н. М. Баламутова, Л. В. Шейко, И. П. Олейников // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 1. – С. 79–85.

5. Толстов, С. Н. Развитие творческой готовности организатора здравоохранения к профессиональной деятельности: автореферат дис. доктора психологических наук: 19.00.13 / Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – Москва, 2004. – 59 с.

УДК 613.64:004.7:616-053.4

*И. В. Гинько*

*Открытое акционерное общество*

*«Нафтан»*

*г. Новополоцк, Республика Беларусь*

## МЕДИКО-ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ НА ОАО «НАФТАН»

### *Введение*

Здоровье работающих людей – экономически активной части населения является важной составляющей производительности и экономического развития страны. По данным ВОЗ, «большинство стран теряют от 4 до 6 % ВВП по причине проблем здоровья, связанных с работой». Риски для здоровья на рабочем месте, такие как опасные химические вещества, повышенная температура, шум, пыль, психологический стресс