

**Д. Ю. Лебешев, И. П. Карнацевич**

*Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Н. В. Гапанович-Кайдалов*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

### ***Введение***

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. В данный период времени здоровье является одной из важнейших социальных проблем человечества. Здоровый образ жизни должен относиться к основным ценностям каждого человека и тем более врача, так как статус врача предполагает обучение и формирование приверженности населения к соблюдению здорового образа жизни [1]. Формирование образа жизни происходит всю жизнь человека, но основа закладывается в детских и юношеских годах [2].

Важность приверженности здоровому образу жизни студентов медицинского университета объясняется тем, что есть некоторые особенности в процессе учебы: увеличение продолжительности рабочего дня, частые переезды, нехватка времени на прием пищи и отдыха, а также стресс [3]. Формирование базовых принципов ЗОЖ у студентов способствует лучшей адаптации к обучению и ранней профилактики заболеваний [4].

С годами растет заболеваемость среди молодых людей, одной из причин и является отсутствие приверженности здоровому образу жизни. Но актуальности проблемы здорового образа жизни (ЗОЖ) заключается в отсутствие должного воспитания и практического опыта ведения здорового образа жизни.

### ***Цель***

Изучить приверженность студентов медицинского университета к здоровому образу жизни.

### ***Материал и методы исследования***

Для изучения данной темы было проведено анкетирование среди студентов 1–5 курсов УО ГомГМУ. Исследовательская работа проводилась при помощи опроса в интернете, анкета состояла из 15 вопросов, включающие вопросы про питание, физическую активность, вредные привычки, стресс. Среди 320 участников (230 девушек и 90 юношей) опроса было 64 (20 %) несовершеннолетних, 208 человек (65 %) в возрасте от 18 до 22 лет и 48 (15 %) респондентов старше 22 лет. При интерпретации результатов использовались методы описательной статистики и сравнительного анализа.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Приверженность здоровому образу жизни связана с множеством факторов, включающих аспекты правильного питания, физическая активность, отказ от вредных привычек, уменьшение стресса, своевременное посещение врача.

Анализ данных опроса среди студентов 1–5 курсов медицинского университета показал, какие основные пункты входят в понятие «ЗОЖ»: здоровое и правильное питание – ответили 291 человек (90,9 %); физическая активность – 256 (88 %); отказ от вредных привычек – 224 респондента (70 %); соблюдение режима труда и отдыха – 157 (49,1 %); положительные эмоции и уменьшение стресса – 128 опрошенных (40 %).

Исследование показало, что лишь 49 (15,3 %) респондентов придерживаются здорового рациона и режима питания, 128 (40 %) изредка и 143 (44,7 %) студента вообще не поддерживают правильное питание. Также следует отметить, что среди тех, кто придерживается основам здорового питания, были все девушки. На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» студенты ответили так: регулярно (2–3 раза в неделю) (24,4 %) 78 человек, иногда (2–5 раз в месяц) 185 (57,8 %). И не занимаются спортом лишь 57 (17,8 %) респондентов, из них 35 девушек и 22 юноши.

Вредным привычкам (употребление алкоголя, курение и злоупотребление наркотическими веществами) привержены в той или иной степени 189 (59,1 %) опрошенных. Алкогольные напитки часто (2–3 раза в неделю) употребляют (6,3 %) 20 студентов, редко (2–3 раза в месяц) 160 (50 %), не употребляют алкоголь 137 (42,8 %) опрошенных. Курят табачные изделия, электронные сигареты (20 %) 64 человека (28 девушек и 36 юношей), не курят 234 (73,1 %) студентов, а также (6,9 %) 22 студента курили, но бросили. Из всех респондентов лишь 3 пробовали наркотические вещества.

Результаты опроса показали, что постоянным стрессам подвержены 192 (60 %) студентов, временами стресс возникает у 92 (28,8 %) человек, а 36 (11,2 %) вообще отрицают стресс в своей жизни. Стоит отметить, что самыми частыми причинами стресса у студентов медицинского университета является проблема с учебой у 235 человек (73,4 %); одиночество у 85 (26,6 %); проблемы в семье у 78 респондентов (24,4 %); финансовые трудности у 71 (22,2 %) и проблемы в коллективе у 64 опрошенных (20 %).

Несоблюдение принципов здорового образа может значительно ухудшить здоровье человека. Из всех опрошенных 213 (66,6 %) оценивают свое здоровье как удовлетворительное, 71 человек (22,2 %) как хорошее, а слабое – 36 (11,2 %). Из заболеваний у студентов преобладают заболевания органов желудочно-кишечного тракта у 85 человек (26,6 %), на втором месте заболевания опорно-двигательного аппарата у 56 (17,8 %), доля заболеваний сердечно-сосудистой системы имеется у 43 опрошенных (13,4 %), у 2 студентов установлен сахарный диабет, а у 134 (42,2 %) респондентов не отмечают никаких заболеваний. На вопрос «Как часто Вы принимаете лекарственные препараты» студенты ответили таким образом: редко 132 человека (41,3 %), довольно часто 100 (31,3 %) респондентов, постоянно 56 (17,4 %), не принимают (10 %) 32 человека. Важным этапом в диагностике заболеваний является регулярное посещение врача, среди студентов медицинского университета регулярно посещают врача 46 человек (14,4 %), часто 153 (47,8 %) и редко 121 (37,8 %) опрошенный.

С помощью анкетирования было установлено, что (68,8 %) 220 студентов видят необходимость в поддержании здорового образа жизни, но это не самое главное для них, для 86 (26,6 %) приверженность ЗОЖ является одной из ведущих целей, а 14 (4,6 %) вообще не видят необходимости в ведении здорового образа жизни. Из основных сложностей, с которыми встречаются студенты при поддержании принципов ЗОЖ является отсутствие упорства и силы воли у 164 человек (51,1 %); недостаток средств и времени у 121 (38 %) и отсутствие необходимых условий отметили 35 (10,9 %) опрошенных.

Популяризация основ здорового образа жизни в последние годы идет активным образом, респонденты отметили основные источники, через которые они получают информацию о ЗОЖ: интернет – 192 человека (60 %), средства массовой информации – 50 (15,3 %), во время учебных занятий – 42 опрошенных (13,4 %), из других источников получают информацию 36 (11,3 %) студентов.

### **Выводы**

Таким образом, проведенный опрос показал хороший уровень информированности о принципах здорового образа жизни среди студентов медицинского университета.

В результате исследования было установлено, что большая приверженность у студентов медицинского университета определяется их старшим возрастом (20 лет и старше), принадлежностью к женскому полу, физической активностью, более высокой переносимостью нагрузок и меньшей подверженностью стрессов. Проблема в приверженности ЗОЖ состоит в том, что большинство студентов не придерживаются правильному питанию, не занимаются активно спортом и постоянно испытывают стресс. Для изменения данной ситуации необходимо проведение санитарно-просветительных работ в рамках темы здорового образа жизни в образовательной программе, увеличение часов занятий по физической культуре, увеличение времени на обеденный перерыв.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юртайкина, Т. А. Приверженность студентов первого курса медицинского университета к здоровому образу жизни / Т. А. Юртайкина, А. Л. Дорофеев, В. В. Дубинина // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 6. – С. 142–143.
2. Покровская, Т. Ю. Обучающаяся молодежь, мотивация к здоровому образу жизни: современные тенденции / Т. Ю. Покровская, Е. Б. Титова, С. А. Блохин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-3. – С. 216–219.
3. Эзирбаева П. С. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / П. С. Эзирбаева, Ж. Ж. Нургалиева, Г. Н. Чуканова // Медицинский журнал Западного Казахстана. – 2018. – № 1(57). – С. 15–22.
4. Наумова, Е. А. Реализация стратегии формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Чувашии в 2016 году / Е. А. Наумова, Т. Г. Богданова, Е. В. Барсукова // Здравоохранение Чувашии. – 2017. – № 2. – С. 49–55.

УДК 613.86:614.253.1]-084

**Д. Ю. Лебешев, И. П. Карнацевич**

*Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент Н. В. Гапанович-Кайдалов*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

### **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

#### ***Введение***

Стресс (от англ. stress – нагрузка, давление, напряжение) – неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз [1]. Профессиональное выгорание (ПВ) – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, которое проявляется в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы [2]. Согласно терминам и определениям, синдром профессионального выгорания – это не только физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, но и повышение подверженности соматическим заболеваниям и риску развития физиологической зависимости от алкоголя или других психоактивных веществ.

В настоящее время проведены ряд исследований и в некоторых из них выявлены гендерные различия при формировании ПВ. В исследовании О. В. Рыбиной (2005) показано, что женский пол в 1,5 раза чаще подвержен профессиональному выгоранию чем мужской. Так же в работах С. Maslash отмечают корреляционные связи между стажем профессиональной деятельности, возрастом и уровнем сформированности ПВ.

К факторам, которые приводят к возникновению профессионального выгорания, можно отнести условие и содержание труда, взаимоотношение в коллективе, стресс. По-