

## ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

*Алтайский государственный медицинский университет,  
кафедра социально-гуманитарных наук, г. Барнаул*

**Журавлев В. А., Лисунова А. С., Кизилова А. А., Миронова С. В.**

---

*В данном исследовании представлены результаты анкетного опроса студентов АГМУ, целью которого являлось выявление отношения к своему здоровью студентов медицинского вуза.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, студенты.*

*This study presents the results of a questionnaire survey of ASMU students, the purpose of which was to identify the attitude of medical university students to their health.*

**Key words:** *health, healthy lifestyle, students.*

---

### **Введение**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезных заболеваний и преждевременной смерти. ЗОЖ в единстве его биологического и социального компонентов представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Учитывая, что именно в период студенчества формируются приоритетные жизненные ценности, особую важность приобретает исследование отношения к здоровью будущих врачей. В контексте профессионального становления отношение к здоровью играет значительную роль и считается одним из главных аспектов медицинского образования. Данное утверждение подтверждается статистическими данными. Исследование отношения к здоровью среди студентов медицинского вуза также является важным в контексте повышения эффективности профессиональной подготовки.

**Цель исследования:** выявить отношение к своему здоровью будущих врачей.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научную литературу по анализируемой проблеме.
2. Разработать инструментарий для изучения проблемы на прикладном уровне.
3. Провести эмпирическое исследование, используя метод анкетирования.
4. Обработать и проанализировать полученные результаты.

**Материалы и методы**

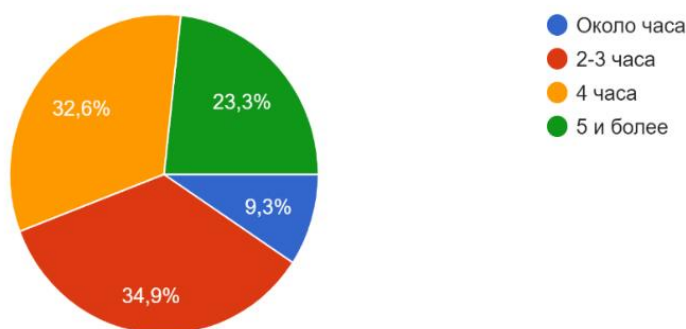
В исследовании приняли участие 43 респондента – студенты института клинической медицины Алтайского государственного медицинского университета. Для проведения опроса по исследуемой проблеме был выбран онлайн-формат с использованием инструмента Google-формы. Авторская анкета содержала 10 вопросов, которые задавались участникам опроса. Выборка формировалась случайным образом.

**Результаты и обсуждения**

Результаты ответов респондентов на вопрос о затратах времени на подготовку к занятиям свидетельствует о том, что большинство респондентов уделяют достаточное количество времени на эффективную подготовку к предстоящим занятиям. Эксперты считают, что на учебу необходимо тратить от 3 до 5 часов в день. Это оптимальное количество часов, которое позволяет сохранять концентрацию и эффективность в течение всего дня. Больше половины участников опроса тратят на подготовку к занятиям ежедневно 4 и более часов в день (56%), у части респондентов (9,3%) подготовка к занятиям занимает менее часа.

Сколько времени обычно у вас занимает подготовка к занятиям в день?

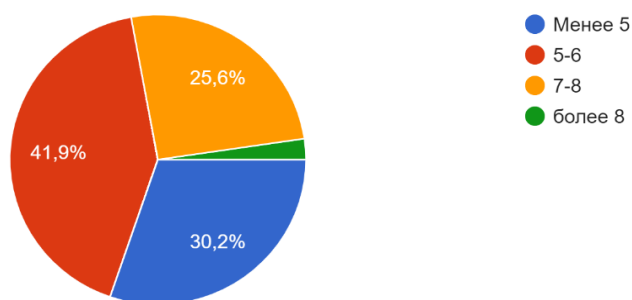
43 ответа



Опрос относительно количества часов сна в будние дни у респондентов показал, что у 41,9% респондентов он занимает 5-6 часов, 30,2% тратят на сон менее 5 часов, 25,6% опрошиваемых утверждают, что спят 7-8 часов. Оставшиеся 2,3% респондентов тратят на сон в сутки более 8 часов. Люди имеют разные потребности во сне, для большинства нормой является 7-8 часов. Результаты опроса свидетельствуют, что оптимальное количество времени на сон в будние дни тратят меньше половины опрошенных респондентов.

Сколько часов в день вы спите в будние дни?

43 ответа

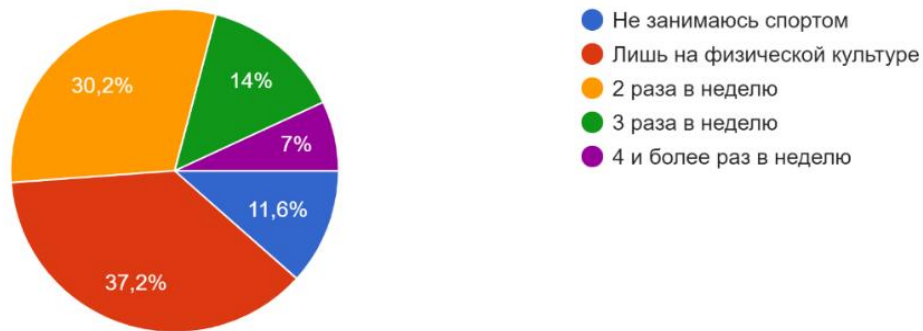


На вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?» ответы респондентов распределились следующим образом: 37,2% респондентов занимаются спортом один раз в неделю на физической культуре, 30,2% – 2 раза в неделю, 14% – 3 раза в неделю, 7% – 4 раза в неделю и более. 12% респондентов не занимаются спортом. Данный вопрос позволил нам определить отношение студентов-медиков к спорту, так как регулярная физическая активность улучшает состояние всех систем органов и к тому

же снижает риск развития многих заболеваний сердца. Результаты нашего исследования свидетельствуют, что третья часть респондентов занимается спортом лишь на занятиях по физической культуре.

Как часто вы занимаетесь спортом?

43 ответа



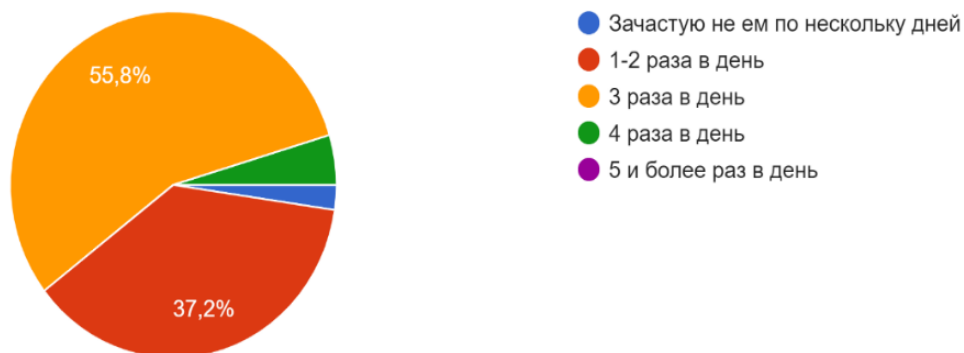
Респондентам был задан вопрос о наличии или отсутствии у них вредных привычек. Этот вопрос был связан с тем, что вредные привычки влияют на здоровье и работоспособность человека. Наиболее опасное влияние оказывают употребление алкоголя, табака и наркотиков. На вопрос о наличии или отсутствии вредных привычек у респондентов 55,8% опрошенных ответили, что не имеют вредных привычек. Однако 37,2% студентов курят и 30,2% употребляют алкоголь. Результаты опроса свидетельствуют о том, что большинство будущих врачей не имеют вредных привычек, негативно влияющих на их здоровье. Однако профилактическая работа и мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни будущих врачей необходимы.

Исследование количества приемов пищи показало не совсем утешительный результат, так как 37,2% респондентов принимают пищу 1-2 раза в день, 2,3% респондентов утверждают, что зачастую по несколько дней пропускают приемы пищи. Суточный рацион питания требует нескольких приемов пищи. Рекомендуется 3-5 разовое питание небольшими порциями, однако ни в коем случае не реже 3 раз в день. 55,8% респондентов имеют 3 полноценных приема пищи в день, 4,7% – 4 раза в день. Опрос показывает, что 40% опрошенных респондентов имеет недостаточное количество приемов пищи в день. Такое количество

приемов пищи может быть нормальным только в ситуации малоподвижного образа жизни. Для молодого растущего организма такое количество приемов пищи имеет лишь негативное влияние.

Сколько у вас полноценных приёмов пищи в день?

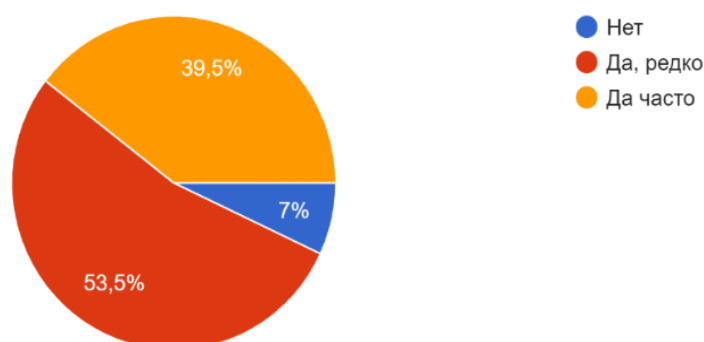
43 ответа



Вопрос отношения респондентов к перекусам в учебное время показал, что 53,5% респондентов очень редко имеют перекусы в учебное время, напротив – 39,5% респондентов перекусывают часто. И лишь 7% опрошенных – против перекусов. Врачи-диетологи считают, что перекусывать между основными приемами пищи – опасный и неправильный стереотип пищевого поведения. Мы солидарны с этим утверждением, поскольку студенты часто вместо здорового и полезного перекуса, употребляют вредные для здоровья варианты перекуса, последствием чего являются лишние калории, а также выброс инсулина, провоцирующий в дальнейшем тягу к еде, что приводит к набору лишнего веса.

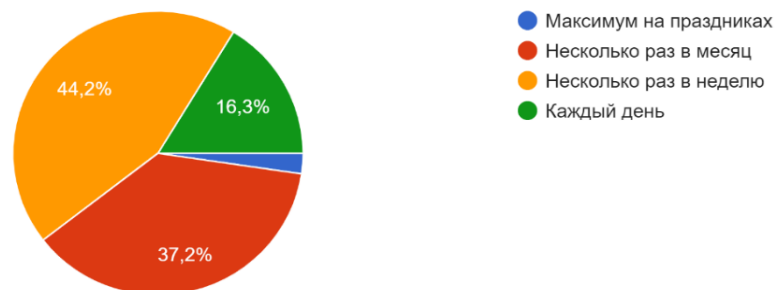
Есть ли у вас перекусы в учебное/рабочее время?

43 ответа



Использование респондентами в рационе питания фруктов и овощей всем известная необходимая часть здорового образа жизни. Однако студенты-медики используют их в своем рационе в следующем соотношении: 44,2% несколько раз в неделю, 37,2% – только несколько раз в месяц, 16,3% – каждый день. Остальные опрошенные утверждают, что используют в своем рационе данные продукты очень редко. Результаты опроса свидетельствуют, что лишь пятая часть респондентов употребляет достаточное количество фруктов и овощей ежедневно. Однако их использование в ежедневном рационе необходимо, что является профилактикой предупреждения и развития многих заболеваний, они нейтрализуют вредное воздействие лекарственных средств, регулируют работу нервной системы, утоляют одновременно и голод и жажду, помогают избавиться от лишнего веса, очищают организм от токсинов и многое другое.

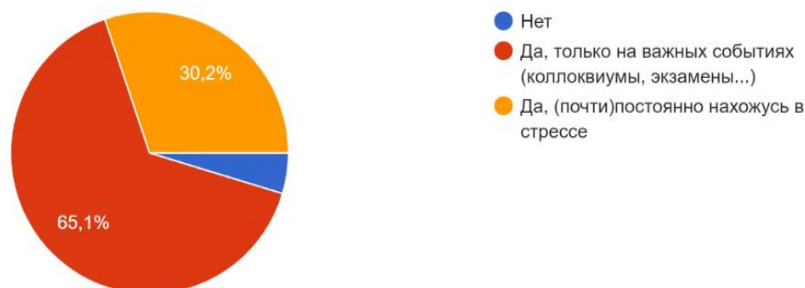
Используете ли вы в своем рационе питания фрукты и овощи и как часто?  
43 ответа



На вопрос о наличии психоэмоциональных нагрузок в учебном процессе респонденты ответили следующим образом: 65,1% испытывают сильные психоэмоциональные нагрузки и постоянную усталость только в период промежуточной и итоговой аттестации (коллоквиумы, зачеты, экзамены), 30,2% респондентов постоянно находятся в стрессе. И только 4,7% респондентов указали на отсутствие психоэмоциональных нагрузок. В данном исследовании нам удалось выявить, что достаточно большой процент обучающихся на постоянной основе испытывает усталость и раздражительность в связи с наличием данного типа нагрузок. Чаще всего именно из-за постоянного стресса ухудшается концентрация внимания и

памяти, появляются головные боли, наблюдается учащение сердцебиения, снижается иммунитет.

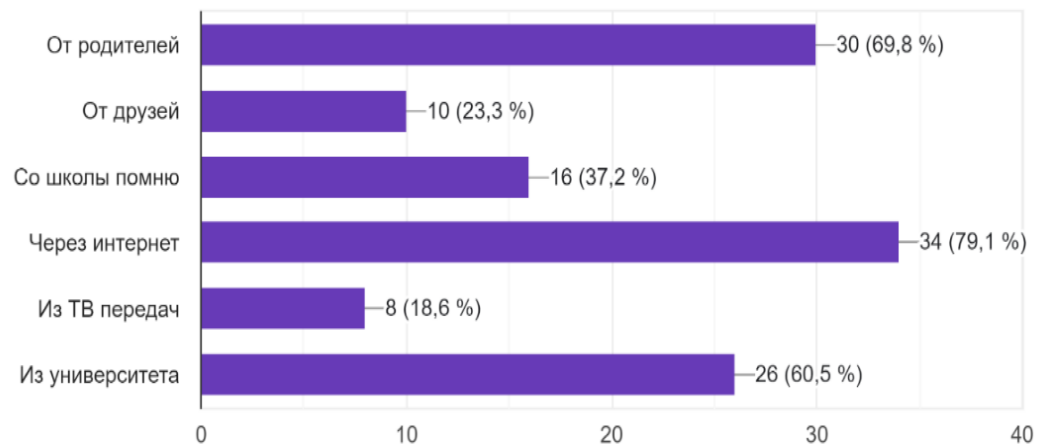
Испытываете ли вы сильные психоэмоциональные нагрузки на учёбе приводящих к постоянной усталости, повышенной раздражит...лям, возникающим после подобных нагрузок?  
43 ответа



Ответы респондентов об основных источниках информации о здоровье таковы: 79,1% респондентов получают информацию о том, как правильно заботиться о своем здоровье через интернет, 69,8% – от родителей, 60,5% – из университета, 23,3% – от друзей, 18,6% – из ТВ-передач. Это свидетельствует о том, что большинство студентов получают информацию по данному вопросу из нескольких источников одновременно. При этом современная молодежь среди многообразия источников информации о здоровье приоритет отдает интернету. Интернет как источник информации по многим вопросам, в том числе и о здоровье, в настоящее время завоевал большую популярность среди молодежи. В интернете огромное количество информации, при этом далеко не вся она может быть достоверной. Использование информации из Интернет-ресурсов, касающейся здоровья и заботы о нем, может нести определенные риски по причине недостоверности. Поэтому в данном случае врачи советуют использовать достоверную проверенную медицинскую онлайн-литературу.

Откуда вы узнаете основное количество информации о том, как надо заботиться о своем здоровье?

43 ответа

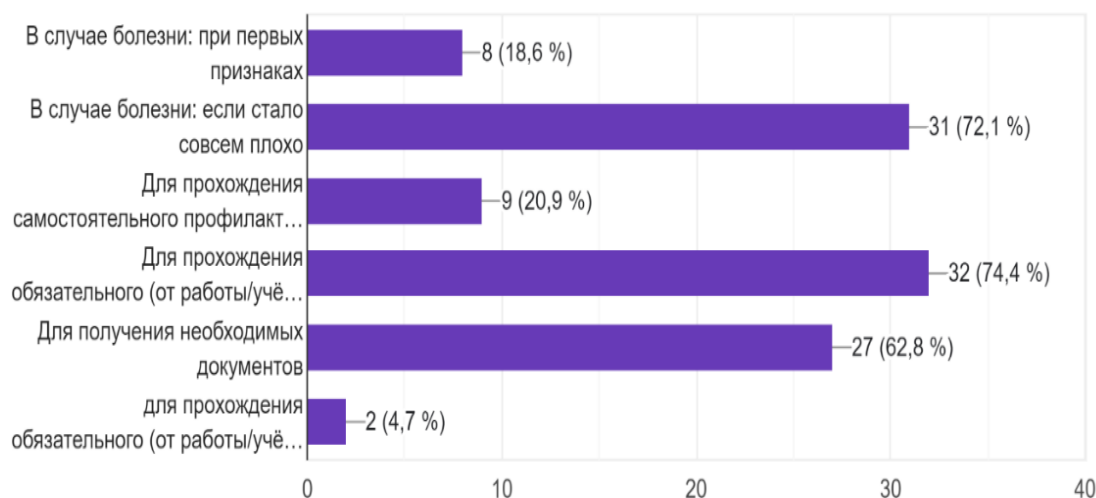


Причины, по которым респонденты обращаются за квалифицированной медицинской помощью, являются важным показателем определения отношения к здоровью. Результаты нашего исследования по этому вопросу свидетельствуют о том, что 74,4% респондентов обращаются за медицинской помощью в случае прохождения обязательного осмотра, 72,1% – в случае болезни (если стало совсем плохо), 62,8% – для получения необходимых документов, 20,9% – для прохождения самостоятельного профилактического осмотра, 18,6% – в случае болезни (при первых признаках болезни). В современном обществе большинство людей, чувствуя признаки недомогания, стараются отложить посещение врача, либо вовсе не обращаются в медицинские учреждения. В ходе проведенного опроса мы выявили, что опрошенные респонденты не являются исключением. Большинство студентов нашего вуза посещают ЛПУ в двух случаях: в случае крайней необходимости, либо для прохождения медосмотра. В результате, говорят эксперты, врачи встречают такие стадии заболевания, что осложняют работу врача. Это также зачастую даже не позволяет ему полностью вылечить недуг, а лишь уменьшить его силу.



## В каких случаях вы обращаетесь за медицинской помощью?

43 ответа



В данном исследовании респондентам был задан вопрос о приоритетных для них ценностях. Результаты ответов на данный вопрос свидетельствуют, что большинство респондентов на первое место ставят семью (32,9%), для 27,9% респондентов значимой ценностью является здоровье. Для 9,3% респондентов в приоритете качественное образование и материальное благополучие. Свобода и независимость, личностный рост, стабильность и безопасность являются первостепенными для 2,3% респондентов. Стоит отметить, что ценности – это значимые для человека объекты, явления, идеалы, которые во многом определяют его поведение и деятельность. Это то, что является ценным и приоритетным для конкретного индивида. Наше исследование показало, что для молодежи здоровье занимает значимое место в ценностных приоритетах.

### Выводы

По результатам нашего исследования можно сделать вывод, что студенты медицинского вуза не уделяют достаточного внимания своему здоровью. Несмотря на то, что будущие врачи обладают теоретическими знаниями по вопросам здоровья и здорового образа жизни, это не становится основой для самосохранительной модели поведения.

Ритм современной жизни не позволяет студентам-медикам в должной мере следить за своим здоровьем: чаще всего им приходится нарушать режим приема пищи (количество и качество продуктов), продолжительность сна (большое количество времени студенты-медики затрачивают на поиск информации с помощью гаджетов), снижение времени на занятия спортом. Все вышеперечисленные факторы приводят к излишнему постоянному стрессу, эмоциональному выгоранию, психосоматизации и, как следствие, нарушению процессов обучения, снижению мотивации обучающихся к формированию новых компетенций, что является прямой обязанностью студента при обучении в вузе. Поэтому мы считаем, что студенты-медики должны изменить свое отношение к ценностям, особенно к здоровью, улучшить свой режим питания и качество приема пищи, увеличить время сна и стараться не нарушать его даже во время сессии, а также найти время для достаточного количества физических нагрузок. Это будет способствовать повышению эффективности профессиональной подготовки и определять качество профессиональной самореализации.

#### **Список литературы:**

1. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов. МНИЖ. 2022; 7(2): 121. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyuy-obraz-zhizni-i-zdorovie-sovremennyh-studentov>

2. Мофа Светлана Сергеевна, Такуадина Алия Ибрагимовна. К вопросу о здоровом образе жизни студентов медицинского вуза. Современная медицина: актуальные вопросы. 2015; 10-11: 43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-zdorovom-obraze-zhizni-studentov-meditsinskogo-vuza>

3. Гапанович-Кайдалов Н.В. Социально-психологические аспекты отношения к здоровью студентов медицинского университета. Проблемы здоровья и экологии. 2020; 3 (65). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-aspekty-otnosheniya-k-zdorovyu-studentov-medsinskogo-universiteta>

4. Горбунков В.Я., Плугина М.И., Лебединская В.А. Условия формирования ответственного отношения к здоровью у студентов медицинских образовательных учреждений. Бюллетень Национального института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. 2013; 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-formirovaniya-otvetstvennogo-otnosheniya-k-zdorovyu-u-studentov-medsinskih-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy>

---

**Как цитировать:**

Журавлев В. А., Лисунова А. С., Кизилова А. А., Миронова С. В. Отношение будущих врачей к своему здоровью. *Scientist*. 2024; 1 (27): 23-33.

---