

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Ж. Б. Набережная<sup>1\*</sup>**, кандидат медицинских наук,  
**А. А. Ромахова<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России, 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, д. 121

**РЕЗЮМЕ** *Цель* – изучение осведомленности студентов медицинского университета по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ) и готовности следовать ему.

*Материал и методы.* Проведено анкетирование 131 студента четвертого курса педиатрического факультета. Оригинальная анкета состояла из 27 вопросов, объединенных в пять блоков.

*Результаты и обсуждение.* Более половины опрошенных (57,3 %) оценили своё здоровье как хорошее. Несколько раз в год обращались к врачу 29,0 %, каждый четвертый страдал хроническими заболеваниями (28,2 %).

Знания о ЗОЖ у респондентов оказались неполными: в числе принципов названо отсутствие вредных привычек (25,2 %), здоровый сон (13,7 %), рациональное питание (13,7 %) и занятия спортом (13,0 %).

Половина опрошенных (49,6 %) считают, что следуют ЗОЖ. Большая часть респондентов (51,9 %) не видят препятствий, остальные причиной отказа от ЗОЖ чаще называли недостаток свободного времени (82,5 %), отсутствие желания (52,4 %) и наличие вредных привычек (50,8 %). Для поддержания здоровья респонденты занимаются спортом (57,3 %), регулярно и полноценно питаются (46,6 %).

Образ жизни опрошенных, с точки зрения следования принципам ЗОЖ, характеризуется следующими параметрами: занимаются физкультурой два-три раза в неделю 52,9 % студентов, 16,0 % являются активными курильщиками, 72,5 % часы досуга проводят со смартфоном и/или у компьютера, из них в течение трех-шести часов в сутки – 42,0 %, более шести – 26,0 %.

*Заключение.* Проведенное исследование продемонстрировало недостаточную осведомленность студентов-медиков по вопросам ЗОЖ и невысокую готовность следовать его принципам.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, социологический опрос, анкетирование, студенты.

\* Ответственный за переписку (corresponding author): jnaber@mail.ru

Здоровье молодежи находится в центре внимания многих исследователей, поскольку оно определяет не только общественное здоровье в целом, но и потенциал общества.

Установлено, что только небольшая доля молодых людей привержена ЗОЖ: отмечается низкая двигательная и физическая активность, несоблюдение режима труда и отдыха, нерациональное питание, низкая медицинская активность

[1–3]. Употребление алкоголя и курение приобретают массовое распространение среди молодежи. Так, по данным разных авторов, доля студентов, употребляющих алкоголь, варьирует от 40 до 90 %, курящих – от 20 до 60 % в зависимости от пола [4–6]. Анализ литературных источников свидетельствует о высокой распространенности различных форм аддиктивного поведения у студенческой молодежи [7, 8].

Целью исследования явилось изучение осведомленности студентов-медиков по вопросам ЗОЖ и готовности следовать ему.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России. Проведено единовременное и одномоментное анкетирование 131 студента 4 курса педиатрического факультета.

Разработана оригинальная анкета, состоящая из 27 вопросов (закрытых, полузакрытых и альтернативных), которые объединены в разделы. Первый раздел включал демографические сведения (возраст, пол, социальное и семейное положение, место жительства). Второй содержал информацию о состоянии здоровья: самооценка здоровья, частота обращения за медицинской помощью, наличие или отсутствие хронических заболеваний, наследственность. Третий включал субъективные сведения об образе жизни студентов: прежде всего, их мнение о ЗОЖ, степень следования его принципам, причины их нарушения. В четвертый раздел вошли сведения о занятиях спортом, использовании транспорта, продолжительности сна, особенностях досуга, время, проведенное с электронными гаджетами, питании, вредных привычках, материальных и жилищных условиях. Пятый раздел отражал осведомленность респондентов о деятельности Центров здоровья.

Статистическая обработка проводилась с использованием программного продукта «Statistica 6.0». Данные представлены экстенсивными показателями.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Среди опрошенных преобладали девушки (68,7 %). Респондентов в возрасте 20 и 21 года было 34,3 и 32,8 % соответственно, 22 года – 16,8 %, 23–26 лет – 12,2 %, моложе 20-ти и 27 лет и старше – по 0,8 %.

По социальному положению преобладали неработающие студенты (77,1 %), 14,5 % обучающихся работали в немедицинских учреждениях и 8,4 % – в больницах. По семейному положению абсолютное большинство студентов являлись холостыми (94,7 %), состояли в браке 3,8 %, 1,5 %

разведены. В Астрахани проживало 47,3 % опрошенных, в Астраханской области – 12,2 %, в других регионах страны – 40,5 %.

Приведенная социально-демографическая характеристика опрошенных свидетельствует о её репрезентативности по отношению к социальной группе студенческой молодежи.

Более половины респондентов оценили своё здоровье как хорошее (57,3 %), 22,1 % – как удовлетворительное, 16,8 % – как очень хорошее и только 1,5 % – как плохое. Затруднились ответить на этот вопрос 2,3 % студентов. Никто не оценил свое здоровье как очень плохое.

Практически в равных долях были представлены студенты, обращавшиеся за медицинской помощью один раз в год (37,4 %) и реже (33,6 %), несколько раз в год обращались к врачу 29,0 % опрошенных.

Больше половины респондентов (61,1 %) не имели хронических заболеваний, каждый четвертый страдал таковыми (28,2 %), а 10,7 % затруднились ответить. Наследственность неотягощена у 71,0 % студентов, отягощена – в 15,3 % случаев, не смогли дать ответ 13,7 %.

По мнению большинства респондентов, ЗОЖ включает отсутствие вредных привычек (25,2 %), здоровый сон (13,7 %), рациональное питание (13,7 %) и занятия спортом (13,0 %). Результаты анкетирования по этому вопросу свидетельствуют о недостаточности знаний по вопросам ЗОЖ.

Основным источником получения информации о ЗОЖ для студентов явился Интернет (78,6 %), консультация врача (51,1 %), книги и брошюры (38,9 %), программы телевидения (17,6 %), журнальные статьи (8,4 %) и газетные публикации (3,8 %).

Половина опрошенных подтвердили, что следуют ЗОЖ (49,6 %), 33,6 % – не следуют, 16,8 % респондентов затруднились ответить.

Большая часть респондентов отметила, что не имеет препятствий для ЗОЖ (51,9 %), а остальные указали следующие причины: личные проблемы (98,4 %, среди которых наиболее частая причина (82,5 %) – «нехватка времени»), отсутствие желания следовать ЗОЖ (52,4 %) и наличие вредных привычек (50,8 %). Реже были названы проблемы в семье (19,0 %), из которых основной при-

чиной является недостаток денежных средств (15,9 %), а также бытовые проблемы (12,7 %).

Респонденты отметили, что для поддержания здоровья в основном занимаются спортом (57,3 %), регулярно и полноценно питаются (46,6 %). Меньшая часть соблюдает режим дня (24,4 %) и посещает врачей в профилактических целях (11,5 %). Стоит отметить, что каждый пятый опрошенный ничего не делает для поддержания своего здоровья и не задумывается над этим (20,6 %).

Среди общего числа опрошенных занимаются физкультурой 90,8 % (в том числе в вузе 37,4 %, дополнительно в секциях – 53,4 %), и только один из десяти ничем не занимается (9,2 %). Также 52,9 % указали, что занимаются два-три раза в неделю, 21,4 % – один раз в неделю и 10,0 % – ежедневно, а 15,7 % не указали частоту занятий. Общественным транспортом пользуются 71,8 % студентов, ходят пешком 48,1 %, 21,4 % передвигаются на автомобиле или такси. 42,0 % опрошенных имели продолжительность сна 7–8 часов, 5–6 часов – 40,5 %, менее 5 часов – 11,4 %, 6,1 % – более 9 часов. Наиболее частым вариантом проведения досуга является использование смартфона и/или компьютера (72,5 %), из них в течение трех-шести часов в сутки – 42,0 %, один-три часа – 29,0 %, более шести часов – 26,0 %, менее одного часа – 3,0 %. В свободное время гуляют на свежем воздухе 45,0 %, читают литературу – 42,7 %, ходят на тренировки – 22,9 %, смотрят телевизор – 10,7 %. Практически половина опрошенных питается менее трех раз в сутки (48,8 %), всего 40,5 % – три раза в день горячей пищей, 10,7 % – четыре раза за день.

Среди участников анкетирования оказалось 75,6 % некурящих, 8,4 % – пассивно курящих и 16,0 % активных курильщиков. Стаж курения менее года имели 9,5 %, 1–2 года – 19,0 %, 3 года – 19,0 %, 4–5 лет – 28,6 %, более 6 лет – 23,9 %. Используют сигареты 85,7 %, и поровну приходится на электронные устройства и кальяны – по 23,8 %.

Не принимают алкоголь 65,6 %, а оставшиеся 1/3 употребляют его, но с различной частотой. Так, основное количество опрошенных отметили, что пьют только по праздникам (71,1 %), один раз в месяц – 22,2 %, один раз в неделю – 6,7 %.

Хорошие и удовлетворительные материальные условия имели по 48,1 %, плохие – 3,8 %.

Жилищные условия семьи оценивают как хорошие 83,2 %, как удовлетворительные – 14,5 %, как плохие – 2,3 %. Большинство проживает в отдельных квартирах (31,3 %), в частном доме – 26 %, на съемной квартире – 26 %, в общежитии – 16,8 % участников анкетирования.

Лишь 24,4 % знают о назначении центров здоровья, при этом в большинстве случаев (75 %) информация получена из СМИ, от лечащего врача – 21,9 %, из других источников – 15,6 %. Подавляющее большинство студентов не знает о центрах здоровья (39,7 %) или имеют неполную информацию об их деятельности (35,9 %).

Проведенное исследование продемонстрировало недостаточную осведомленность студентов-медиков по вопросам ЗОЖ и невысокую готовность следовать его принципам, что свидетельствует о важности активной пропаганды ЗОЖ и совершенствования способов донесения информации населению, в частности людям молодого возраста.

## ВЫВОДЫ

1. При анкетировании студентов-медиков (четвертый курс педиатрического факультета) отмечен недостаточный уровень знаний опрошенных о ЗОЖ: в числе его принципов 25,2 % респондентов называют отсутствие вредных привычек, 13,7 % – здоровый сон, 13,7 % – рациональное питание, 13,0 % – занятия спортом.
2. Половина опрошенных (49,6 %) считает, что следуют ЗОЖ. Большая часть респондентов (51,9 %) не видят препятствий к этому, остальные причиной отказа от ЗОЖ назвали недостаток свободного времени (82,5 %), отсутствие желания (52,4 %) и наличие вредных привычек (50,8 %). Для поддержания здоровья респонденты занимаются спортом (57,3 %), регулярно и полноценно питаются (46,6 %).
3. Образ жизни опрошенных, с точки зрения следования принципам ЗОЖ, характеризуется следующими параметрами: занимаются физкультурой два-три раза в неделю 52,9 % студентов; 16,0 % являются активными курильщиками, часы досуга посвящают использованию смартфона и/или компьютера – 72,5 %, из них в течение трех-шести часов в сутки – 42,0 %, более шести часов – 26,0 %.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Семенова Л.В., Семенова Е.В., Журавлёва П.В., Фот А.В. Проблемы здорового питания в среде студенческой молодежи. Профилактическая медицина. 2022;25(5-2):53.
2. Бобылева О.В. Состояние здоровья студенческой молодежи как социально-экологическая проблема. Вестник Томского государственного университета. 2013;18(3):852-854.
3. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов. Успехи современного естествознания. 2013;10:192.
4. Цурган А.М., Дементьев А.А., Ляпкало А.А. Соловьев Д.А., Харитонов В.И., Стунеева Г.И., Здольник Т.Д., Казаева О.В. Особенности образа жизни студентов-медиков. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021;29(6):1531-1535.
5. Журавлева И.В., Иванова Л.Ю., Ивахненко Г.А. Студенты: поведенческие риски и ценностные ориентации в отношении здоровья. Вестник Института социологии. 2013;6:113-129.
6. Говязина Т.Н., Уточкин Ю.А. Оценка основных поведенческих рисков в отношении здоровья студентов медицинского университета. Анализ риска здоровью. 2017;1:84-90.
7. Семёнова Л.В., Лебедкина П.В., Лесных Ю.И., Семенова Е.В., Медвинская Д.И. Распространенность аддиктивного поведения среди студенческой молодежи Екатеринбурга. Профилактическая медицина. 2021;24(5-2):102.
8. Лазаренко Д.В., Антилогова Л.Н. Склонность к аддиктивному поведению студентов вуза и её профилактика. Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2018;8(2):62-76.

---

## MEDICAL STUDENTS AND THEIR ATTITUDE TO HEALTHY LIFE STYLE

J. B. Naberezhnaya, A. A. Romakhova

**ABSTRACT** *Objective* – to study the knowledge level upon healthy life style (HLS) and readiness to follow it in medical students.

*Material and methods.* 131 fourth year students (specialty – Pediatrics) of medical university were enrolled in the survey. The original questionnaire was composed of 27 questions which were merged into 5 units.

*Results and discussion.* 57,3 % of the students estimated their health as good. 29,0 % of them consulted the doctor for several times a year, 28,2 % of the students suffered from chronic diseases.

Knowledge level upon HLS were not absolute in the respondents: among the principles of healthy life style they listed the lack of harmful habits (25,2 %), healthy sleep (13,7 %), rational nutrition (13,7 %) and going for sports (13,0 %).

49,6 % of the examined students considered that they followed healthy life style. The most part of the respondents (51,9 %) did not find any obstacles, the rest named the lack of free time as the cause of HLS refusal (82,5 %), absence of desire (52,4 %) and presence of harmful habits (50,8 %). The respondents were going for sports in order to maintain health (57,3 %), ate regularly and fully (46,6 %).

The mode of life in the students from the point of view of HLS principles commitment were characterized by the following parameters: going for sports for two-three times a week – 52,9 % студентов, active smoking – 16,0 %, free time with smartphone and/or PC – 72,5 %, among them within three-six hours a day – 42,0 %, more than six hours – 26,0 %.

*Conclusion.* The conducted survey demonstrated insufficient knowledge level upon HLS questions and low readiness to follow such principles in medical students.

**Key words:** healthy life style, sociological inquiry, questionnaire, students.