

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

В.В. Скворцов, докт. мед. наук, **И.М. Чеканин**, канд. мед. наук,
Е.И. Калинченко, канд. мед. наук, **А.Д. Доника**, докт. социол. наук, проф., **Е.А. Лаптева**
Волгоградский государственный медицинский университет;
Российская Федерация, 400066, Волгоград, площадь Павших Бойцов, д. 1
E-mail: vskvortsov1@ya.ru

Представлены результаты медико-социологического исследования, выполненного на базе Волгоградского государственного медицинского университета с использованием опросника CINDI. Приведены выводы о негативных тенденциях пищевого поведения, режима труда и отдыха студентов медицинского колледжа.

Ключевые слова: студенты медицинского колледжа, здоровый образ жизни, пищевое поведение, режим труда и отдыха, профессиональная реализация.

Для цитирования: Скворцов В.В., Чеканин И.М., Калинченко Е.И., Доника А.Д., Лаптева Е.А. Формирование здорового образа жизни в условиях образовательной среды медицинского колледжа. Медицинская сестра. 2019; 21 (3): 41–44. <https://doi.org/10.29296/25879979-2019-03-12>

Соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) – один из трендов национальной политики сохранения здоровья населения России. Особое значение приобретает формирование установок и мотивации к ЗОЖ у молодого поколения. Исследование современных тенденций динамики состояния здоровья молодежи на протяжении последних 15 лет, проведенное НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков (Рапопорт И.К., Звездина И.В., Ильин Е.П., 2012, 2016), выявило увеличение за последние 10 лет заболеваемости в данной популяции, а также снижение уровня физического развития, изменение структуры патологии вследствие роста частоты социально значимых болезней.

В связи с этим приобретает практическое значение профилактическая деятельность специалистов со средним медицинским образованием, выполняющих значительную часть профилактической работы в системе здравоохранения. В частности, в условиях образовательной среды медицинского колледжа предусмотрено формирование следующих профессиональных компетенций:

- ОК 13. Вести ЗОЖ, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здо-

ровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

- ПК 1.1. Принимать меры к сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.
- ПК 1.2. Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения.
- ПК 4.9. Участвовать в санитарно-просветительской работе среди населения.
- ПК 4.10. Владеть основами гигиенического воспитания.

Нами проведено медико-социологическое исследование с целью определения отношения студентов медицинского колледжа к различным элементам ЗОЖ.

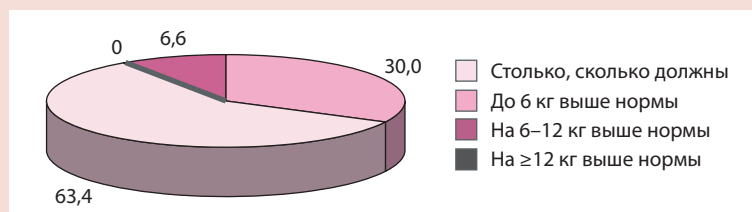
В работе приняли участие 68 студенток, средний возраст – $20 \pm 1,2$ года. Эмпирическую базу исследования составили результаты опроса с использованием опросника CINDI. В отношении респондентов соблюдались нормы конфиденциальности и этики.

Обзор специальной литературы по теме исследования показал, что наиболее выраженное ухудшение состояния здоровья происходит в период от 7 до 19 лет, что совпадает со временем получения общего среднего, начального и среднего профессионального образования. За последние 5 лет заболеваемость детей до 14 лет увеличилась на 19,2 %, 15–17 лет – на 20,2 % (Иовчук Н. М., Батыгина Г.З., 2014, 2016). В связи с этим соблюдение элементов ЗОЖ имеет важное значение для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Полученные нами данные выявили ряд негативных тенденций.

Пищевое поведение

Согласно результатам опроса, более половины студенток (76,6%) регулярно потребляют свежие овощи и фрукты, что, безусловно, рассматривается как положительная тенденция, поскольку фрукты и овощи – важный элемент здоровой, сбалансированной диеты.

В то же время на вопрос: «Ограничиваете ли Вы себя в употреблении животных жиров?» только



Ответы на вопрос: «Сколько Вы весите?»

56,6% респондентов дали положительный ответ. Контролируют потребление сахаров чуть более половины опрошенных – только 63,3%.

Результатом несбалансированного питания часто является избыточная масса тела. На вопрос: «Сколько Вы весите?», получены следующие ответы: нормальную массу тела имеют 63,4%, массу тела до 6 кг выше нормы – 30,1%, на 6–12 кг выше нормы – 6,6% (см. рисунок).

Соблюдение режима труда и отдыха

Большинство респондентов считают, что умеют «отдыхать и расслабляться» (90,1%). В то же время на вопрос: «Есть ли у Вас развлечения?» практически каждый 3-й респондент дал отрицательный ответ. Возможно, в этом есть и положительная сторона, студенты мотивированы к учебе; большинство опрошенных (83,3%) ответили, что им «нравится учиться».

Большое значение в этом возрасте имеют психологический климат в учебном коллективе, семье, личные отношения. Дефицит межличностного общения многие исследователи считают не только препятствием к соблюдению ЗОЖ, но и в целом к социализации и даже профессиональной адаптации. Только 56,6% респондентов на вопрос: «Есть ли у Вас друг, которому Вы полностью доверяете?» дали положительный ответ.

Особое значение придается профилактике заболеваний, передающихся половым путем. Ранняя сексуальная активность подростков и ее последствия стали одной из важнейших социальных проблем России. Около половины школьников 16–17 лет имеют опыт половой жизни. Молодые люди часто не готовы к половой жизни ни физиологически, ни психологически, у них нет достаточных знаний об инфекциях, передаваемых половым путем (ИППП), о возможности отрицательных последствий раннего начала половой жизни и прерывания беременности. Количество аборт у подростков 15–19 лет в России составляет около 70 на 1000. Этот показатель – один из самых высоких в мире. Несмотря на снижение абсолютного числа абортов у девочек до 14 лет и девушек 15–19 лет (за последние 5 лет – соответственно на 16,5 и 17,3%), каждый 10-й аборт в стране производится в этом

возрасте (Кротин П. Н., Куликов А. М., Кожуховская Т. Ю., 2016).

Молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет в наибольшей мере подвержены ИППП. Многократно возросла распространенность отдельных из этих инфекций. Частота встречаемости хламидиоза у подростков 15–17 лет выросла в 7,4 раза, герпетических и урогенитальных инфекций – соответственно в 4,7 и 29,8 раза (Куликов А. М., Боева В. И., 2015). Половина всех новых случаев инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) также приходится на молодежь (Миронов Н. Е., 2016). Представляет интерес тот факт, что 70,2% опрошенных девушек ответили, что у них есть «любимый человек».

В связи с изложенным нельзя не согласиться с исследователями, по мнению которых отсутствие физиологически обоснованных программ полового и сексуального воспитания подростков и молодежи недопустимо, как и вообще игнорирование проблемы становления и реализации сексуальности современной молодежи.

Физическая активность

Отношение исследуемых к физическим нагрузкам отражает общероссийские тенденции, свойственные молодежи. На вопрос: «Регулярно ли Вы делаете зарядку?» только 26,6% респондентов дали положительный ответ. При этом неэффективно проводят ее почти 1/3 исследуемых. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы зарядкой, пока не заболит мышцы?», 62,5% ответили утвердительно.

Заслуживает положительной оценки отношение исследуемых к спорту: 80,2% ответили, что занимаются спортом. В то же время анализ предыдущих ответов позволяет усомниться в том, что это делается на регулярной основе.

Вредные привычки

Число курящих студенток оказалось незначительным – 13,3%, что, возможно, является и результатом полученных медицинских знаний о вреде табакокурения. Все курящие студентки курят меньше полпачки в день.

Особую тревогу вызывает распространенность среди учащихся потребления слабоалкогольных напитков. Только 10% опрошенных не потребляют алкоголь вообще, редко потребляют 66,6%, а потребляют каждый день 23,3%. Согласно данным национальной статистики, потребление алкогольных напитков в России начинается уже в 12–13-летнем возрасте. В возрастной группе 11–24 лет потребляют алкоголь >70%. Уровень распространенности алкоголизма среди подростков к 2016 г. вырос с 18,1 до 20,7% (Мирский В. Е., Михайличенко В. В., Зазжалкин В. В., 2016).

Негативные тенденции в формировании ЗОЖ в условиях образовательной среды медицинского колледжа (по материалам социологического опроса)

Элементы здорового образа жизни	Негативные тенденции в числовых показателях
Пищевое поведение	23,4% нерегулярно потребляют свежие овощи и фрукты; 43,4% не ограничивают себя в потреблении животных жиров; 29,8% нерегулярно добавляют в рацион волокнистую пищу, хлеб грубого помола или из отрубей; 36,7% не контролируют потребление сахаров
Соблюдение режима труда и отдыха	9,9% отмечают, что не умеют отдыхать; 16,6% утратили интерес к учебе; 29,6% не имеют развлечений
Физическая активность	73,4% не делают зарядку регулярно или вообще ее не делают; из тех, кто делает зарядку, 32,5% проводят ее неэффективно; 9,8% не занимаются спортом
Вредные привычки	23,3% ежедневно потребляют слабоалкогольные напитки; 13,3% курят
Донозологический статус	43,3% принимают лекарственные средства в соответствии с состоянием здоровья; 86,6% испытывают состояние тревоги; 33,3% отмечают постоянные болезненные симптомы
Мотивация и социальные установки	29,2% не испытывают морального дискомфорта, связанного с ответственностью за свои действия; 23,4% не умеют правильно организовать досуг и испытывают скуку; у 43,4% отсутствуют комфортные межличностные коммуникации

Донозологический статус

Отдельный блок опросника посвящен не только субъективной оценке состояния здоровья, но и донозологической диагностике. К этому разделу можно отнести и результаты опроса о применении снотворных средств (16,6% респондентов принимают их на регулярной основе), а также о применении лекарственных средств в целом. На вопрос: «Часто ли Вы вынуждены покупать лекарства?» 43,3% дали положительный ответ.

Будущие медики в целом внимательны к состоянию своего здоровья. В частности, 73,3% ответили, что следят за своим артериальным давлением. В то же время большинство исследуемых не спешат обращаться к врачу. На вопрос: «Бывают ли у Вас постоянные болезненные симптомы и Вы при этом не обращаетесь к врачу?» утвердительно ответили 33,3%. То есть имеет место самолечение, что дает негативные последствия.

Состояние тревоги как предшественник или симптом тревожных невротических расстройств отметили 86,6%, что также отражает высокую частоту донозологических расстройств.

Мотивация и социальные установки

Проблема соблюдения учащейся молодежью принципов ЗОЖ имеет серьезную психологическую природу. Безусловно, большую роль играют не только популяризация знаний о ЗОЖ, формирование социально полезной моды, но и внутренние психологические установки. Понимание ответственности за свое поведение играет ключевую роль. Более половины наших респондентов (70,2%) отметили, что им не хватает чувства ответственности.

На вопрос: «Считаете ли Вы, что должны брать на себя меньше обязательств?» 83,3% дали положительный ответ. Это может быть признаком внут-

реннего беспокойства, в частности результатом неправильной организации режима труда и отдыха – неравномерного распределения времени на выполнение учебных заданий, их несвоевременное выполнение и т.п. Об отсутствии персональной логистики свидетельствуют и ответы на вопрос: «Часто ли Вы испытываете скуку?» (положительно ответили 23,4%).

Отсутствие четкого режима дня и отдыха привело к тому, что 16,6% студенток регулярно применяют снотворные средства.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить ряд негативных тенденций в формировании ЗОЖ в условиях образовательной среды медицинского колледжа (см. таблицу).

Полученные данные позволили разработать направления оптимизации профилактической работы с учащейся молодежью.

Профилактическая работа медсестры является значимой частью ее профессиональной деятельности. При современных условиях процесса обучения возрастает роль сестринского персонала в санитарном просвещении подростков по таким его важнейшим направлениям, как формирование ЗОЖ, профилактика заболеваний. Семейная медсестра вместе с семейным врачом почти 30% рабочего времени должны отводить на профилактические мероприятия и гигиеническое воспитание. Исследование выявило ряд негативных тенденций в поведении студенческой молодежи, среди которых: нарушения пищевого поведения (у 36,7–56,6%); нарушения режима труда и отдыха (у 80,0%); формирование пагубных привычек (у >30,0%). Полученные данные свидетельствуют о необходимости оптимизации психолого-педагогической работы, направленной на формирование устойчивой мотивации к соблюдению ЗОЖ у студентов-ме-

диков в условиях образовательной среды. Это позволит не только сохранить здоровье обучающихся, но и повысить качество их профилактической деятельности как специалистов в будущем.

Рекомендуемая литература

Дементьева Т.В., Калинин Е.И., Чеканин И.М. Изучение нарушений пищевого поведения студенток медицинского колледжа. Международный студенческий науч. вестн. 2016; 4–1: 101–2.

Доника А.Д. Современные тенденции исследований проблемы профессиогенеза на модели медицинских специальностей. Экология человека. 2017; 2: 52–7.

Доника А.Д., Калинин Е.И., Чеканин И.М., Лаптева Е.А. Проблемы формирования профессиональных компетенций специалистов со средним медицинским образованием. М., 2015; 28–41.

Самсонова Е.М., Калинин Е.И., Лаптева Е.А. Роль медицинской сестры детской дошкольной организации в оптимизации двигательной активности дошкольников. Международный студенческий научный вестник. 2016; 4–1: 107.

Сливина Л.П., Букатин М.В., Молодцова И.А., Калинин Е.И., Кузнецова О.Ю. Состояние здоровья детей и подростков: экологическая детерминанта. В кн.: Качество жизни населения и экология. Пенза: Пензенский государственный университет, Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, Пензенская государственная сельскохозяйственная академия, Межотраслевой научно-информационный центр, 2015; 34–50.

Сорокина Е.В., Останина М.В., Чеканин И.М., Лаптева Е.А., Калинин Е.И. Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе преподавания генетики человека с основами медицинской генетики в медицинском колледже. Международный журнал экспериментального образования. 2016; 2–2: 307–10.

Чеканин И.М. Социально-психологический контент профессионального образования. Международный журнал экспериментального образования. 2016; 3 (1): 105.

Чеканин И.М., Лаптева Е.А., Калинин Е.И., Сорокина Е.В. Социальное партнерство как фактор подготовки высококвалифицированных специалистов среднего звена. Международный журнал экспериментального образования. 2016; 11–2: 262.

Лаптева Е.А., Чеканин И.М., Калинин Е.И. Метод кейс-стади – как средство реализации компетентностного подхода при подготовке зубных техников. Международный журнал экспериментального образования. 2016; 4–1: 87–9.

Мандриков В.Б., Чеканин И.М., Лаптева Е.А., Калинин Е.И. Симуляционные технологии – современный метод обучения в среднем медицинском образовании. В сборнике: Медицинское образование в XXI веке: традиции и инновации. Материалы XX Межрегиональной учебно-методической конференции. 2015; 120–2.

HEALTHY LIFESTYLE FORMATION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF A MEDICAL COLLEGE

V.V. Skvortsov, MD; I.M. Chekanin, Cand. Med. Sci.; E.I. Kalinchenko, Cand. Med. Sci.; Prof. A.D. Donika, Sociol.D; E.A. Lapteva

Volgograd State Medical University

1, Pavshikh Boitsov Square, Volgograd 400066, Russian Federation

The paper presents the results of a sociomedical study conducted at the Volgograd State Medical University, by using the CINDI questionnaire. It gives conclusions about negative trends in eating behavior and work-rest schedules in the female students of a medical college.

Key words: medical college students, healthy lifestyle, eating behavior, work-rest schedule, professional implementation.

For reference: Skvortsov V.V., Chekanin I.M., Kalinchenko E.I., Donika A.D., Lapteva E.A. Healthy lifestyle formation in the educational environment of a medical college. Meditsinskaya Sestra. 2019; 21 (3): 41–44. <https://doi.org/10.29296/25879979-2019-03-12>