

УДК 613-057.875(571.62)
М.Ф. Рзянкина¹, А.А. Москвин²

Ценностные ориентации студентов ДВГМУ на здоровый образ жизни: взгляд изнутри

¹Дальневосточный государственный медицинский университет, г.
Хабаровск

²АНО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Хабаровск

Контактная информация: Рзянкина М.Ф., e-mail: rzyankina@mail.ru

Резюме

Настоящее исследование посвящено анализу современных поведенческих тенденций в сфере отношения к здоровью на примере студенческого контингента Дальневосточного государственного медицинского университета. Эмпирической основой работы выступили данные онлайн-опроса, позволившие выявить особенности самоохранительного и рискованного поведения. В заключительной части исследования предложен комплекс мер, нацеленных на оптимизацию и развитие здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении.

Ключевые слова: обучающиеся (студенты), здоровый образ жизни, поведенческие факторы риска, здоровье

M.F. Rzyankina¹, A.A. Moskvin²

Value Orientations of FESMU Students Towards a Healthy Lifestyle: An Inside Perspective

¹Far Eastern State Medical University, Khabarovsk

²ANO "Center for Public Health and Medical Prevention", Khabarovsk

Summary

This study is devoted to the analysis of modern behavioral trends in attitudes toward health, using the student population of the Far Eastern State Medical University as an example. The empirical basis of the work consists of data from an online survey, which revealed features of self-preserving and risk-taking behavior. In the final part of the study, a set of measures aimed at optimizing and developing health-preserving activities in the educational institution is proposed

Key words: students, healthy lifestyle, behavioral risk factors, health

Введение

Современное обучение в медицинском вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе, к состоянию их здоровья. Ухудшение здоровья студентов влечет за собой негативные последствия в виде снижения успеваемости, ограничения профессиональной при-

годности, нарушения формирования продуктивного потенциала.

Особый интерес представляет охрана здоровья и трудового потенциала студентов медицинских вузов, чья учебная нагрузка в среднем в два раза выше, чем у студентов других учебных заведений, а длительность и специфика обучения предъявляют высокие требова-

Ценностные ориентации студентов ДВГМУ на здоровый образ жизни: взгляд изнутри ния к состоянию их здоровья. Усвоение принципов здорового образа жизни важно не только для самосохранения учащихся, но и для дальнейшей профессиональной деятельности. Формирование здорового образа жизни студентов-медиков является также одним из направлений профессиональной подготовки врачей, в чьи обязанности входит профилактическая работа с населением. При этом ценностное отношение к здоровью предполагает не только социально-гигиенические условия, но и мотивацию по формированию у студентов-медиков здорового образа жизни, необходима внутренняя готовность молодежи к ведению здорового образа жизни

С целью поиска вариантов по улучшению и поддержанию здоровьесберегающего формата нами изучены современные тенденции молодежи в части отношения к их здоровью [1, 2, 3, 4, 5].

Материалы и методы

Проведен онлайн-опрос (анкетирование) обучающихся в ДВГМУ в феврале-марте 2025 года. В структуру анкеты вошли основная информация (пол, возраст, муниципальное образование, тип учебного заведения, наименование образовательной организации, курс обучения); информированность о здоровом образе жизни; поведенческие факторы риска (курение и вейпинг, употребление ал-

коголя, употребление наркотических и токсических веществ, физическая активность и здоровое питание, психоэмоциональный стресс); репродуктивное здоровье; заболевания органов зрения.

Целевая аудитория представлена студентами ДВГМУ всех курсов, форм и направлений обучения (n=362). Статистическая обработка проводилась с использованием программного продукта «Statistica 6.0»; данные представлены экстенсивными показателями.

Обсуждение результатов

В рамках проекта «Здоровое студенчество» сотрудниками отдела мониторинга факторов риска АНО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» при участии коллектива Дальневосточного государственного медицинского университета (ДВГМУ) был проведён онлайн-опрос среди студенческого контингента данного вуза. В исследовании приняли участие 362 студента, в основном с 1, 3, 5 и 6 курсов. Выборка характеризовалась сбалансированным гендерным составом, включая 182 юноши и 180 девушек, преимущественно в возрасте от 18 до 24 лет.

Важным результатом исследования стала демонстрация высокой степени осознанности и автономии студентов в сфере здоровья. Абсолютное большинство респондентов (94%) считают, что ответственность за своё здоровье несут они сами. При этом медицинские работники (5%) и родители (1%) практически не

Таблица 1. Соотношение ответов на вопрос «Как вы считаете, кто должен заботиться о вашем здоровье?»

Как вы считаете, кто должен заботиться о вашем здоровье?	Количество	Процент (от общей суммы)
Медицинские работники	19	5,2±0,2
Родители, семья	2	0,5±0,4
Я сам(а)	341	94,1±0,1

Это может обусловлено уверенность в собственных знаниях (как будущих медиков) и критическим отношением к внешнему влиянию. 61% студентов признают, что не полностью соблюдают ЗОЖ, но стараются. Только 15% уверены в своём здоровом образе жизни, а 21% открыто признают его отсутствие, 4% считают ЗОЖ "выдумкой". Следовательно, осведомлённость о ЗОЖ не гарантирует его соблюдение. Проблемы могут быть связаны с нехваткой времени, стрессом, противоречивой информацией.

В части понимание компонентов ЗОЖ студенты выделяют ключевые аспекты (можно было выбрать несколько вариантов): 85% – спорт и физкультура, 83% – правильное питание, 80% – отсутствие вредных привычек, 78% – эмоциональное состояние. Следовательно, предполагается комплексное понимание ЗОЖ, включающее физическое и ментальное здоровье. Акцент на питание и спорт может быть связан с медицинским образованием.

Что касается источников информации о ЗОЖ, то 75% студентов получают

информацию через интернет, 47% – от специалистов, 38% – от родителей. Менее значимы телевидение (23%), друзья (24%), книги (24%). Следовательно, интернет – главный источник, что соответствует цифровой эпохе, но повышает риски дезинформации. Доверие к специалистам (47%) подтверждает важность экспертного мнения.

Наряду с вышеперечисленным нами сделан акцент на поведенческие факторы риска у обучающихся. Употребление табака молодыми людьми является для любого региона в мире важным предотвратимым фактором риска развития неинфекционных заболеваний и преждевременной смерти в будущем. В настоещее время доказано, что употребление табака приводит к развитию более 20 различных видов злокачественных новообразований и многих других заболеваний, приводящих к ранней инвалидизации.

Так, 69% студентов не курят и не используют альтернативные средства доставки никотина, 22% употребляют вейп, 15% курят сигареты, 3% – некурительные никотиновые смеси. Таким образом, каждый третий студент (31%) регулярно потребляет никотин, что противоречит их осведомлённости о ЗОЖ.

Среди студентов, не занимающихся курением/вейпингом на постоянной основе, 37% пробовали курить/заниматься вейпингом, но отказались, 32% никогда не пробовали (таб. 2). Среди начавших употреблять - 12% – в 17-18 лет (возраст

поступления в вуз), 7% – в 15-16 лет. Следовательно, пик начала употребления совпадает с переходом во взрослуую жизнь и поступлением в университет. Стресс от академических нагрузок и адаптации может быть триггером.

Таблица 2. Соотношение ответов на вопрос «Пробовали ли вы курить/заниматься вейпингом» и «В каком возрасте вы начали курить/ заниматься вейпнгом»

Пробовали ли вы курить /заниматься вейпнгом? и в каком возрасте Вы начали курить / заниматься вейпнгом?	Количество	Процент (от общей суммы)
Раньше 10 лет	3	1,0±0,5
10-12 лет	11	3,0±0,9
13-14 лет	23	6,0±1,2
15-16 лет	27	7,0±1,3
17-18 лет	45	12,0±1,7
Позже 18	2	1,0±0,5
Пробовал (а) не понравилось	135	37,0±2,5
Не пробовал (а)	116	32,0±2,4

Среди причин курения 70% указывают на стресс, 67% – на влияние друзей («за компанию»), 44% – на любопытство. Менее значимые причины - мода (29%), подражание взрослым (32%), влияние СМИ (20%).

Несмотря на понимание ЗОЖ, 31% студентов регулярно употребляют никотин. Это связано со стрессом и социальным давлением. Начало употребления часто совпадает с поступлением в вуз, что требует программ поддержки первокурсников.

47% студентов употребляют алкоголь раз в месяц и реже, 27% – никогда его не употребляли. 20% – употребляют 2-4 раза в месяц, 4% – 2-3 раза в неделю,

1% – 4 и более раз в неделю. Несмотря на медицинское образование, 73% студентов употребляют алкоголь (хотя бы эпизодически), что указывает на разрыв между знаниями о ЗОЖ и реальным поведением. 5% (часто употребляющие) – группа риска, требующая особыго внимания.

Оценивая отношение к употребляющим алкоголь, 72% студентов относятся к таким людям нейтрально, 22% – отрицательно, 6% – положительно. Нейтральное отношение большинства может отражать нормальность умеренного употребления в обществе. Отрицательное отношение 22% связано с пониманием вреда алкоголя. Положительные оценки (6%) требуют изучения: возможно, это результат влияния субкультур или личных убеждений.

Ценностные ориентации студентов ДВГМУ на здоровый образ жизни: взгляд изнутри

Среди ведущих причин употребления алкоголя обучающиеся называют социальные факторы: 73% – влияние друзей («за компанию»). 32% – подражание взрослым/родителям, а также – стресс, который в 65% случаев является ключевой причиной, что объяснимо для студентов-медиков (высокие нагрузки).

Второстепенные причины – стремление казаться «крутым» (33%), мода (17%), влияние СМИ (17%).

Таким образом, студенты осознают вред алкоголя, но 73% употребляют его, пусть и редко. 65% пьют из-за стресса, 73% – под влиянием друзей. Социальная среда и эмоциональные нагрузки сильнее образовательных установок. Нейтральное отношение к употреблению (72%) может снижать мотивацию к отказу от алкоголя. 5% часто употребляющих – потенциальная мишень для профилактических программ.

Физическая активность и здоровое питание является неотъемлимой частью здорового образа жизни. Однако, только 57% студентов считают физическую активность и здоровое питание необходимыми, 38% – важными, но не главными. 1% отрицает необходимость, 3% безразличны. Только треть студентов (30%) систематически тренируются, несмотря на медицинское образование. В качестве причин могут выступать высокая учебная нагрузка, стресс, отсутствие време-

ни/мотивации. 34% обучающихся соблюдают норму по овощам/фруктам, 77% избегают фастфуда (14% никогда + 63% редко).

42% имеют нарушения сна, что предположительно связано с учебной нагрузкой, стрессом или неэффективным тайм-менеджментом. Недосып снижает когнитивные функции, иммунитет и повышает риск хронических заболеваний. Вместе с тем, 46% студентов испытывают стресс ежедневно, 29% – несколько раз в месяц. Только 5% не сталкиваются со стрессом. Более половины студентов (55%) испытывать трудности в контроле эмоций, что усугубляет стресс и межличностные конфликты.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека. Факторами, обеспечивающими качественное репродуктивное здоровье, служат: создание стойкой мотивации будущих родителей на строительство полноценной и благополучной семьи, воспитание в себе качеств хорошего семьянина; формирование ответственности партнеров за воспитание детей, подготовка полноценных членов социума, что подразумевает контроль над состоянием их здоровья, получение образования, участие в их физическом, нравственном, психическом и духовном совершенствовании.

Как понимают репродуктивное здоровье наши студенты?

Большинство студентов не учитывают комплексный подход ВОЗ, фокусируясь только на физическом аспекте (табл. 3).

Таблица 3. Соотношение ответов на вопрос «Для вас репродуктивное здоровье – это?»

Для Вас репродуктивное здоровье - это	Количество	Процент (от общей суммы)
Способность к воспроизведству	234	63,0±2,1
Состояние полного физического, умственного и социального благополучия	134	37,0±2,1
Удовольствие и безопасная сексуальная жизнь	133	37,0±2,1
Затрудняюсь ответить	35	10,0±1,3
Другое	8	2,0±0,6

65% студентов определяют его как «способность к воспроизведству», что отражает узкое биологическое восприятие. 37% упоминают социально-психологическое благополучие (по определению ВОЗ), 37% – удовлетворенность сексуальной жизнью. 10% затрудняются ответить, 2% дали иные варианты. Таким образом, большинство студентов не учитывают комплексный подход ВОЗ, фокусируясь только на физическом аспекте.

В качестве мер по сохранению репродуктивного здоровья 87% считают важным медицинские обследования, 71% – ЗОЖ, 63% – отказ от вредных привычек. Только 47% отметили использование презервативов, 39% – сокращение числа партнёров, 6% – воздержание от половых контактов. Полученные результаты указывают на низкий процент акцента на безопасном сексуальном поведении, несмотря на медицинское образование.

В эпоху интенсивной информатизации общества электронные цифровые устройства становятся неотъемлемой частью жизни современной молодежи. Широкое использование новых информаци-

онных технологий требует обеспечения безопасности для их здоровья. Нарушения зрения у обучающихся относятся к числу наиболее важных медико-социальных проблем молодежной среды.

Нами установлено, что 68% студентов проводят за экранами более 4 часов в день, 21% – 3-4 часа. Только 11% тратят на гаджеты менее 3 часов в сутки.

Таким образом, подавляющее большинство (89%) подвергают глаза значительной нагрузке, что превышает рекомендуемые нормы для сохранения здоровья зрения. 58% студентов имеют нарушения зрения, из них - 44% - близорукость (миопия), 13% - астигматизм, 4% - дальнозоркость. 25% респондентов с плохим зрением не знают свой диагноз, что указывает на недостаток диагностики или внимания к проблеме. Только 35% оценивают своё зрение как хорошее.

Высокая распространённость близорукости (44%) может быть связана с длительным использованием гаджетов, особенно среди студентов, проводящих за экранами более 4 часов в день (68%). Существуют риски прогрессирования миопии, синдром сухого глаза, цифровое зрительное напряжение. Отмечается

Ценностные ориентации студентов ДВГМУ на здоровый образ жизни: взгляд изнутри противоречие между знаниями и поведением: студенты-медики осведомлены о вреде длительного использования гаджетов, но 68% игнорируют профилактические меры.

Отмечается недостаточная забота о здоровье глаз: 25% с нарушениями зрения не знают свой диагноз, что свидетельствует о пренебрежении регулярными осмотрами.

Высокая нагрузка на глаза - сочетание академической нагрузки и экранного времени - создаёт риск ухудшения зрения, особенно для группы с миопией.

Таким образом, студенты-медики демонстрируют высокую информированность о ЗОЖ, но их поведение определяется стрессом, социальным окружением и отсутствием ресурсов для реализации знаний. Хронический стресс, недосып и эмоциональная нестабильность формируют порочный круг, усугубляющий риски (курение, алкоголь, нездоровое питание). Будущие врачи игнорируют профилактику своих заболеваний (зрение, стресс) и демонстрируют рискованное поведение (низкая контрацепция, фаст-фуд).

Студенты-медики – группа с высоким потенциалом для пропаганды ЗОЖ, но их собственное поведение требует коррекции через системные изменения в образовании, инфраструктуре и поддержке психического здоровья. Университет

может стать площадкой для формирования нового поколения врачей, сочетающих профессиональные знания с личным примером.

Заключение

Практические рекомендации. Для гармоничного развития студентов важно комплексно интегрировать принципы здорового образа жизни в повседневную учебную практику. Начать стоит с образовательной составляющей: введение в учебные планы курсов по управлению стрессом, тайм-менеджменту и критическому мышлению даст студентам реальные инструменты для борьбы с учебными перегрузками и информационным шумом.

Однако знаний недостаточно без поддерживающей среды. Здесь ключевую роль сыграет создание инфраструктуры благополучия – открытие центров психологической помощи, уютных антистрессовых зон для отдыха, а также организация доступных спортивных секций и столовых, где можно будет позавтракать или пообедать, выбирая из полезных и разнообразных вариантов.

Не менее важным направлением является постоянная профилактика и просвещение. Регулярные офтальмологические осмотры и лекции о цифровой гигиене помогут сохранить физическое здоровье в условиях высокой учебной нагрузки. Параллельно стоит запустить программы, освещающие вопросы безопасного сексуального поведения и репродуктивного здоровья, что является неотъемлемой частью ответственного отношения к себе.

А чтобы поддерживать интерес и влечность, можно активно развивать сообщества по интересам. Создание студенческих клубов ЗОЖ при поддержке менторов из числа старшекурсников создаст атмосферу взаимопомощи. А такие инициативы, как тематические конкурсы и челленджи - например, «Месяц без гаджетов после 22:00» - превратят заботу о здоровье в увлекательный и объединяющий процесс.

Список литературы

1. Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся : монография / под ред. В. И. Стародубова, В. А. Тутельяна. – Москва : Издательство «Научная книга», 2020. – 448 с.
2. Герасименко Н.Ф. Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы : монография : в 5 т. / Н. Ф. Герасименко, П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко [и др.] ; под ред. Н. Ф. Герасименко, П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко, В. И. Попова, В. И. Стародубовой, В. А. Тутельяна. – Москва : Издательство «Научная книга», 2019. – Т. 1. – С. 8-17.
3. Глыбочко П.В. Здоровьесбережение студенческой молодежи: опыт, инновационные подходы и перспективы развития в системе высшего медицинского образования : монография / П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко, В. И. Попов, Т. Н. Петрова. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – 132 с.
4. Никонова В. Г. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов в системе высшего образования / В.Г. Никонова, В.Л. Калманович // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – С. 116-118.
5. Рзянкина М. Ф. Распространенность факторов риска социально-значимых заболеваний среди обучающихся в медицинском ВУЗе / М. Ф. Рзянкина, А. В. Горбачев // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». – 2017. – Т. 19, № 12. – С. 122-127.