

5. Механтьева, Л. Е. Комплексная гигиеническая оценка техногенной нагрузки на территории Воронежской области / Л. Е. Механтьева, А. В. Енин // *Здоровье населения и среда обитания - ЗНиСО.* – 2024. – Т. 32, № 1. – С. 28-35. – DOI 10.35627/2219-5238/2024-32-1-28-35. – EDN GZKSJJ.
6. Оценка экологической обстановки и пути совершенствования радиационной безопасности в районе расположения Нововоронежской атомной электростанции / Л. Е. Механтьева, М. В. Перфильева, Е. А. Раскина [и др.] // *Безопасность - 2023 : Материалы VII Межрегиональной научно-практической конференции, Волгоград, 26 декабря 2023 года.* – Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2023. – С. 145-149. – EDN KBUDAT.

Особенности образа жизни студентов вузов г. Воронежа

Сапина А.Е., Трофимова А.С.

Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

Научные руководители – к.м.н., доцент Фертникова Т.Е., ассистент Комиссарова О.В.

Студенчество – это уникальный период жизни, характеризующийся активным психологическим и социальным развитием. Студенческая молодёжь нередко сталкивается с проблемами, охватывающими практически все сферы жизни, а также с многозадачностью, интенсивной учебной нагрузкой, финансовыми трудностями и адаптацией к новой социальной среде, что может негативно сказаться на формировании профессиональных амбиций и уровне жизни в целом. Именно поэтому изучение образа жизни студентов является не просто актуальным, но и крайне важным аспектом для их благополучия и успешной адаптации ко взрослой жизни в будущем. Целью данного исследования является оценка образа жизни студентов трёх вузов г. Воронежа. Материалы и методы. Объектом исследования в работе стали обучающиеся трех вузов г. Воронежа – Воронежского государственного университета, Воронежского филиала Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова и Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко. Применен опросник «Профиль здорового образа жизни», состоящий из 6 шкал для оценки физического, эмоционального и когнитивного аспектов жизнедеятельности. По большинству шкал опросника самые высокие показатели определены у студентов Воронежского государственного университета, свидетельствующие о наличии необходимых знаний о принципах здорового образа жизни и здоровьесберегающем поведении. Обнаружены достоверные различия по ряду показателей между обучающимися разных образовательных организаций г. Воронежа, что необходимо принять во внимание при формировании комплексных программ здоровьесбережения, учитывая специфику обучения в вузах.

Ключевые слова: высшее образование; профиль обучения; условия обучения; обучающиеся; адаптация; образ жизни; опросник; здоровьесбережение

Неотъемлемой составной частью и важным определяющим звеном качества жизни (КЖ) выступает здоровье. Субъективное восприятие собственного здоровья студентом зависит от того, насколько гармонично он совмещает учебные нагрузки с поддержанием физического и психического здоровья. Правильная организация учебного процесса с учетом гигиенических принципов обеспечивает сохранение высокой работоспособности студентов, способствует укреплению их здоровья и повышению КЖ обучающихся. Для улучшения КЖ студенческой молодёжи необходимо придерживаться здорового образа жизни (ЗОЖ), который, по определению ВОЗ, трактуется как «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды» [1]. Здоровый образ жизни призван укреплять здоровье человека и совершенствовать его адаптационные возможности. Однако, тенденции последнего десятилетия таковы, что исследователи отмечают ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи [2-5]. К

факторам риска здоровью относят прежде всего факторы образа жизни, а именно: несоблюдение режима труда и отдыха, гиподинамию, злоупотребление вредными привычками, несбалансированное питание, а также нарушение гигиенических требований к условиям обучения и трудовой деятельности. Полагаем, что оптимальные условия для укрепления здоровья молодого поколения можно гарантировать только при взаимодействии студентов, администрации вуза и системы здравоохранения.

Цель работы: Сравнить образ жизни студентов трёх вузов г. Воронежа на основании результатов опросника «Профиль здорового образа жизни».

Материалы и методы исследования: Исследование проводилось с соблюдением этических норм и стандартов на базе трех высших учебных заведений: Воронежского государственного медицинского университета имени Н. Н. Бурденко (ВГМУ им. Н. Н. Бурденко), Воронежского филиала Российского экономического университета имени Г. В. Плеханова (ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова) и Воронежского государственного университета (ВГУ) в период с февраля по май 2024 года. В исследовании приняли участие 262 студента в возрасте от 18 до 25 лет, из которых 79 были мужчинами (30,2%) и 183 женщинами (69,8%).

Распределение по учебным заведениям было следующим: ВГМУ им. Н. Н. Бурденко – 146 студентов (55,7%), ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова – 75 студентов (28,6%), ВГУ – 41 студент (15,7%). Все участники подписали информированное согласие.

Для оценки здорового образа жизни использовался опросник «Профиль здорового образа жизни» (Health-Promoting Lifestyle Profile, HPLP-II (ПроЗож)) [6]. Методика направлена на оценку структуры здорового образа жизни. Опросник состоит из шести шкал, разделенных на две группы. Первые три шкалы оценивают поведение, связанное с физическим здоровьем, а остальные – когнитивные и эмоциональные аспекты благополучия. Высокие значения по шкалам указывают на сформированность поведения, направленного на укрепление здоровья. Методика ПроЗож широко применяется в исследованиях для изучения представлений о здоровом образе жизни и является надежным инструментом. Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v. 4.7.3 (разработчик – ООО «Статтех», Россия).

Результаты исследования:

Результаты анализа опросника «ПроЗож» (рис.1) выявили значимые различия в показателях здорового образа жизни среди студентов трех высших учебных заведений г. Воронежа.

По шкале ответственности за здоровье наивысшие баллы были у студентов ВГУ (26 баллов), тогда как у студентов ВГМУ им. Н. Н. Бурденко и ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова показатели составили 23 и 22 балла соответственно ($p = 0,047$). Это свидетельствует о более выраженной ориентации студентов ВГУ на заботу о своем здоровье. По шкале физической активности студенты ВГУ продемонстрировали значительно более высокие результаты (36 баллов) по сравнению с обучающимися ВГМУ им. Н. Н. Бурденко (18 баллов) и ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова (19 баллов) ($p < 0,001$). Эти данные могут указывать на более активное вовлечение студентов ВГУ в физическую активность в рамках университета. По шкале питания студенты ВГУ также показали наивысшие результаты (38 баллов), в то время как у студентов ВГМУ им. Н. Н. Бурденко и ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова значения составили по 23 балла ($p < 0,001$). Высокие значения данного показателя у студентов ВГУ указывают на лучшее соблюдение ими принципов рационального и сбалансированного питания. Шкала внутреннего/духовного роста не выявила значимых различий между группами. Студенты ВГМУ им. Н. Н. Бурденко и ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова набрали по 28 баллов, а студенты ВГУ – 31 балл ($p = 0,507$). Это может указывать на схожий уровень личностного развития и стремления к самореализации у студентов всех трех вузов. По шкале межличностных

отношений студенты ВГУ набрали 36 баллов, что значительно выше, чем у студентов ВГМУ им. Н. Н. Бурденко (29 баллов) и ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова (30 баллов) ($p = 0,003$). Такие результаты свидетельствуют о более развитых навыках построения и поддержания социальных связей у студентов ВГУ. Наконец, по шкале управления стрессом студенты ВГУ также продемонстрировали более высокие показатели (31 балл) по сравнению с обучающимися ВГМУ им. Н. Н. Бурденко (20 баллов) и ВФ РЭУ им. Г. В. Плеханова (21 балл) ($p < 0,001$). Можно предположить, что студенты ВГУ лучше справляются со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в показателях здорового образа жизни среди студентов различных высших учебных заведений г. Воронежа. Студенты ВГУ продемонстрировали более высокие результаты по большинству шкал. Наиболее выраженные различия наблюдались по шкалам, связанным с поведенческими аспектами здорового образа жизни, такими как физическая активность, питание и управление стрессом. Данные результаты могут быть обусловлены рядом факторов, включая особенности образовательной среды, наличие инфраструктуры для занятий спортом, а также упором на социально-психологический подход к формированию мотивации здоровья, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости [7].

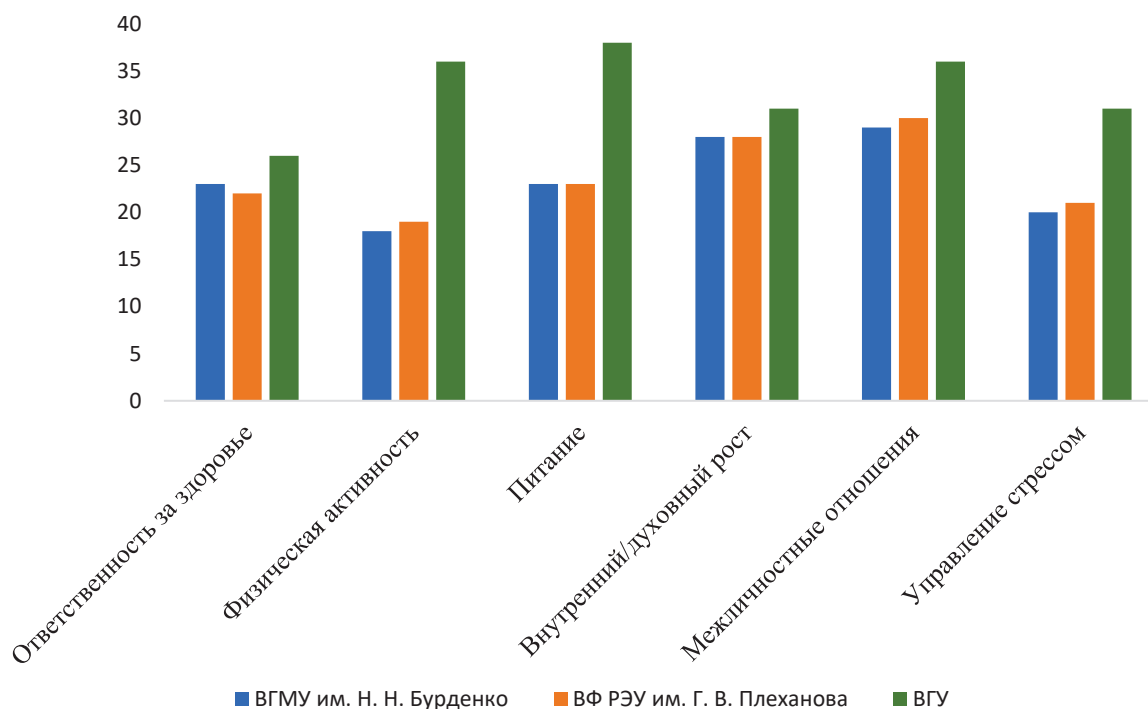


Рисунок 1. Результаты анализа опросника «ПроЗож»

Заключение: Лучшие показатели образа жизни по основным параметрам, таким как физическая активность, питание, межличностные отношения и управление стрессом, были выявлены с помощью опросника «ПроЗож» у студентов Воронежского государственного университета. Следовательно, обучающиеся данного вуза имеют достаточные базовые знания о своем здоровье и принципах здоровьесберегающего поведения [8]. В то же время итоги опроса показывают, что студенты медицинских специальностей менее строго придерживаются принципов здорового образа жизни, что может быть связано с трудностями в организации учебного процесса, включающими необходимость передвижения между клиническими базами, длительного взаимодействия с больными людьми, в ряде случаев – совмещения работы с учебой [9]. Для предотвращения последствий стрессогенного влияния учебной нагрузки и минимизации риска эмоционального выгорания необходимо уделять

больше внимания формированию комплексных программ, направленных на сохранение здоровья студентов в медицинских университетах [5]. Полученные данные подчеркивают важность дальнейшего изучения факторов, способствующих формированию здорового образа жизни в образовательных учреждениях в зависимости от профиля обучения.

Список литературы

1. Полякова, О. Б. Здоровье: дайджест / Полякова О. Б., Бонкало Т. И. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – 51 с.
2. Копылов, А. С. Некоторые аспекты изучения качества жизни студентов медицинского профиля / А. С. Копылов, В. И. Попов // Волгоградский научно-медицинский журнал. – 2024. – Т. 21, № 3. – С. 12-15.
3. Чукреев, М. П. Анализ образа и качества жизни студентов-медиков / М. П. Чукреев, Д. Е. Калинин // Профилактическая медицина. – 2022 – Т. 25, № 9. – С. 77-84.
4. Уровень мотивации у студентов медицинского вуза в условиях дистанционного обучения / О. А. Япрынцева, О. В. Лидохова, П. В. Спесивцева, С. А. Комиссаров // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2021. – № 85. – С. 120-124. – EDN GULXEN.
5. Уровень тревоги, стресса и депрессии у студентов-медиков / П. А. Свиридкин, О. В. Комиссарова, Р. О. Хатуаев, О. И. Губина // Агаджанянские чтения = Aghajanian readings : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 25–27 мая 2023 года / Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. – С. 384-387. – EDN LZIQFS.
6. Петраш, М. Д. Валидизация опросника «Профиль здорового образа жизни» на российской выборке / М. Д. Петраш, О. Ю. Стрижицкая, И. Р. Муртазина // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 3. – С. 164–190.
7. Смирнова, Э. В. Мотивация здоровья: социально-психологический подход / Э. В. Смирнова, К. М. Гайдар // Психология и современный мир : Сборник Материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Архангельск, 21 апреля 2022 года / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», Высшая школа педагогики, психологии и физической культуры. Том Выпуск 15. – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2022. – С. 230-235. – EDN OPCVVD.
8. Оценка качества и образа жизни студентов медицинских и гуманитарных специальностей вузов г. Воронежа / Т. Е. Фертикова, О. В. Комиссарова, А. Е. Сапина, А. С. Трофимова // Российский вестник гигиены. – 2024. – № 4. – С. 46-52.
9. Есауленко, И. Э. Научные основы формирования здоровьесберегающей среды студенческой молодежи / И. Э. Есауленко, В. И. Попов, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы образования и здоровья обучающихся : Монография / Под редакцией В. И. Стародубова, В. А. Тутельяна. – Москва : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2020. – С. 43-59. – EDN UYJCJER.

Распространенность факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

Свиридкин П.А., Асеев А.В., Животова А.Е.

Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

Научные руководители – асс. Комиссарова О.В., асс. Хатуаев Р.О.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются ведущей причиной смертности во всем мире, включая Россию. Факторы риска, такие как неправильное питание, гиподинамия, курение и употребление алкоголя, способствуют развитию этих заболеваний уже в молодом возрасте. Студенты, особенно медицинских вузов, подвержены дополнительным рискам из-за высоких психоэмоциональных нагрузок, нерегулярного питания и недостатка физической активности. Целью данного исследования было изучение распространенности факторов риска ССЗ среди студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. Материалы и методы. В опросе приняли участие 128 студентов (109 женщин и 19 мужчин) в возрасте $19,66 \pm 1,80$ лет. Результаты показали, что 65,63% респондентов имеют нормальный индекс массы тела (ИМТ), однако у 17,18% выявлена избыточная масса тела, а у 1,56% — ожирение 1 степени. Большинство студентов (81,25%) не курят, но 18,75% имеют эту привычку. Алкоголь