

ИЗУЧЕНИЕ ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СПЕЦИАЛИСТОВ И СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



ЯКУШИН Д.С., ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), yakushin_d_s@staff.sechenov.ru



КАЗАКОВА Н.А., аналитик отдела анализа кадровой политики и мониторинга организации медицинской помощи Национального медицинского исследовательского центра по профилю «анестезиология и реаниматология (для взрослых)» ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), kazakova_n_a@staff.sechenov.ru

университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), kazakova_n_a@staff.sechenov.ru



САДКОВАЯ О.С., начальник международного отдела медико-биологических классов ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), старший преподаватель кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана, sadkovaya_o_s@staff.sechenov.ru

университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), sadkovaya_o_s@staff.sechenov.ru



ВОЛНУХИН А.В., д.м.н., профессор кафедры общей врачебной практики, профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), volnukhin_a_v@staff.sechenov.ru

университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), volnukhin_a_v@staff.sechenov.ru



ЯКУШИНА И.И., к.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко Института общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), yakushina_i_i@staff.sechenov.ru

университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), yakushina_i_i@staff.sechenov.ru

Ведение здорового образа жизни – основополагающий фактор повышения производительности труда, снижения уровня стресса и улучшения благополучия населения. В рамках такой авторитетной медицинской образовательной организации высшего образования, как Сеченовский Университет, создание действенной системы стимулов и поддержки здорового образа жизни среди сотрудников и обучающихся становится особенно важным.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, приверженность, мотивация, специалисты здравоохранения.

STUDY OF THE DEDICATION TO A HEALTHY LIFESTYLE OF THE HEALTHCARE PROFESSIONALS AND MEDICAL STUDENTS

Yakushin D., Kazakoiva N., Sadkovaya O., Volnukhin A., Yakushina I.

Maintaining of a healthy lifestyle is a fundamental factor of the increase of labor productivity, reduction of stress level and improvement of the population's well-being. In the framework of such an authoritative medical organization of higher education as Sechenov University creation of an efficient incentive system and support of a healthy lifestyle among the staff and students is particularly important.

Key words: healthy lifestyle, dedication, motivation, healthcare professionals.

Введение

В формировании мотивации у населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) ключевая роль отводится специалистам здравоохранения. В первую очередь, это – врачи и медицинские сестры, непосредственно контактирующие с пациентами в процессе оказания медицинской помощи. Не менее важны и управленцы всех уровней, контролирующие лечебно-диагностический процесс, преподаватели медицинских дисциплин, вовлечен-

ные в образовательные программы, и ученые, исследующие научные аспекты данной темы [1]. Эффективность и всесторонность реализации данной функции существенно обусловлены личной приверженностью медицинского персонала к ЗОЖ, а также их профессиональной осведомленностью в соответствующих вопросах [2].

Однако наличие высшего медицинского образования не всегда гарантирует приверженность к ЗОЖ [3, 4]. Исследователи связывают более высокий уровень образования с более напряженным режимом работы, меньшим количеством свободного времени для приготовления пищи и, следовательно, с большей тенденцией к потреблению готовых блюд или фастфуда, низкой физической активностью, а также усталостью и отсутствием мотивации [5].

В этой связи особое значение приобретает осведомленность медицинских работников о правилах ЗОЖ и их приверженность этим правилам, поскольку только мотивированные и знающие специалисты здравоохранения способны своим примером создать правильные установки в отношении образа жизни, нацеленного на сохранение и укрепление здоровья населения [6, 7].

Цель исследования

Оценить приверженность к ЗОЖ сотрудников и обучающихся медицинского университета.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет). Методом анонимного анкетирования у сотрудников оценивали мнения о соблюдении ЗОЖ, о стрессовых ситуациях, о приверженности к здоровому рациону и режиму питания, сна, физической активности. Изучение приверженности к ЗОЖ у студентов включало оценку их мотивации к ведению и пропаганде ЗОЖ.

Статистический анализ выполнялся посредством расчета относительных величин (p), ошибки репрезентативности ($\pm m$) с применением программы Microsoft Office Excel.

Результаты и обсуждение

Для изучения приверженности специалистов здравоохранения принципам ЗОЖ был проведен социологический опрос 298 респондентов, работающих в Сеченовском Университете в разных должностях: *клинические специалисты* (врачи, средний медицин-

ский персонал – 29,4%), *административный управленческий персонал* (30,5%), *преподаватели* (32,9%) и *научные сотрудники* (7,2%).

Анализ ответов респондентов показал, что около половины опрошенных (45,6%) убеждены, что придерживаются принципов ЗОЖ частично, третья часть (30,3%) полагает, что ведет ЗОЖ, а четвертая часть (24,1%) считает, что не соблюдает принципы ЗОЖ.

При оценке *физической активности* выявлено, что для специалистов здравоохранения в целом характерен невысокий уровень физической активности – 1–2 раза в неделю занимаются менее 59,1 \pm 2,9%. Наименее активной группой являются клинические специалисты, среди которых 50,1 \pm 2,9% занимаются данным видом деятельности реже 1 раза в неделю. *Научные сотрудники* – самые активные (25,1 \pm 2,5% занимаются 3–4 раза в неделю, 19,8 \pm 2,3% – ежедневно). *Административный персонал* и *преподаватели* продемонстрировали средний уровень активности, среди них уделяют время физической активности 1–2 раза в неделю 35,1 \pm 2,8% и 39,9 \pm 2,8% соответственно.

Около трети респондентов каждой группы питаются нерегулярно. Чаше других придерживаются *сбалансированного питания* научные сотрудники (19,8 \pm 2,3%). Стараются питаться правильно чаще клинические специалисты (70,1 \pm 2,6%), но иногда нарушают режим – возможно, из-за ненормированного графика. Самой проблемной группой является *административный персонал* – 35,2 \pm 2,8% питаются нерегулярно.

Работа значительной доли специалистов здравоохранения (не менее 40,1 \pm 2,8%), независимо от занимаемой должности, связана с *регулярным стрессом* (рис. 1, с. 86). Самый высокий уровень стресса характерен для *клинических специалистов* (69,9 \pm 2,6% испытывают его практически ежедневно). *Административный персонал* и *преподаватели* также находятся в зоне риска (59,9 \pm 2,9% и 50,2 \pm 2,9% соответственно). *Научные сотрудники* – относительно защищенная в этом отношении группа (40,1 \pm 2,8%).

Наличие тех или иных *барьеров для ведения ЗОЖ* было отмечено всеми участниками опроса. Выявлено, что основными среди них, независимо от занимаемой должности, являются *нехватка времени и стресс*, которые чаще называли *клинические специалисты* (84,9 \pm 2% и 70,1 \pm 2,6%) и *административный персонал* (80,1 \pm 2,3% и 59,9 \pm 2,9%). Почти для половины (39,8 \pm 2,8%) *научных сотрудников* значимым барьером также являются *материальные ограничения*. При этом не менее 80,1 \pm 2,3% представителей каждой

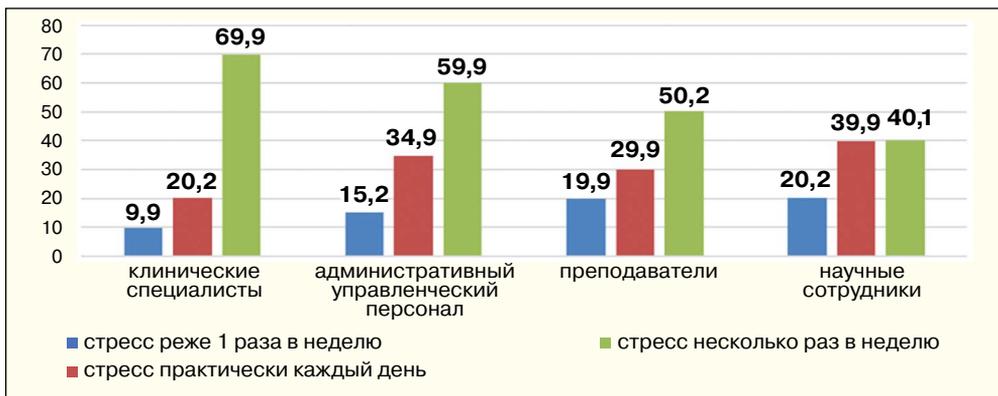


Рис. 1. Стресс на рабочем месте в зависимости от занимаемой должности (на 100 респондентов).

группы считают себя в достаточной степени мотивированными, чтобы следовать принципам ЗОЖ, что вступает в противоречие с позицией относительно наличия непреодолимых барьеров (рис. 2).

Специалисты здравоохранения, занимающие разные должности, продемонстрировали в целом невысокую и при этом разную степень готовности *изменить свои привыч-*

ки. В наибольшей степени открытыми к изменениям оказались *научные сотрудники и преподаватели* (60,1±2,8% и 49,9±2,9%). *Клинические специалисты и административный персонал* показали себя как наиболее проблемные категории – 49,9±2,9% и 39,9±2,8% соответственно выразили только частичную готовность, а 20,1±2,3% посчитали это нецелесообразным (рис. 3).



Рис. 2. Основные барьеры для ведения ЗОЖ в зависимости от занимаемой должности (на 100 респондентов).

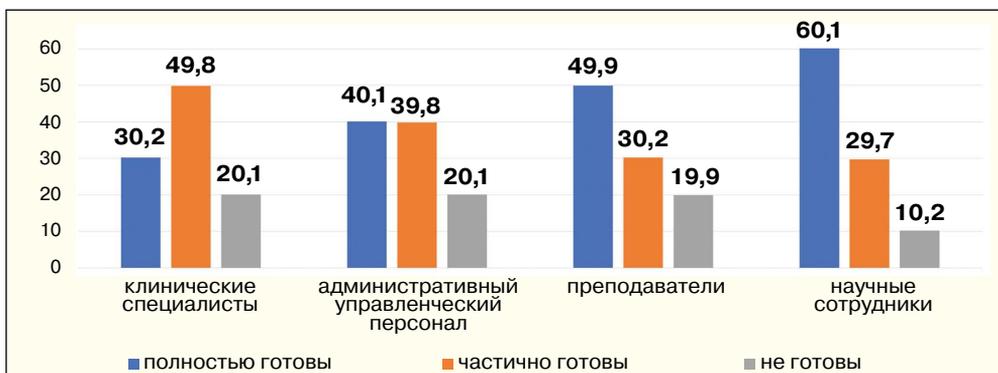


Рис. 3. Готовность изменить свои привычки в зависимости от занимаемой должности (на 100 респондентов).

Результаты социологического опроса специалистов здравоохранения, занимающих разные должности, позволяют сделать вывод об отсутствии у них достаточной приверженности ЗОЖ. Наличие барьеров для ведения ЗОЖ, названных большинством респондентов, наряду со средней готовностью к изменениям являются индикаторами отсутствия мотивации. Зрелая личность с накопленным социальным и профессиональным опытом, подверженная влиянию многочисленных внешних и внутренних факторов, сложнее поддается изменениям, поэтому оптимальным периодом для формирования приверженности и мотивации является этап ее эмоционального взросления и профессионального становления. В отношении специалистов здравоохранения это – время получения высшего медицинского образования.

Период обучения в медицинском университете у большинства студентов совпадает с формированием ценностного отношения к собственному здоровью, поэтому обучение принципам ЗОЖ и формирование здоровых привычек играет ключевую роль. Формирование модели поведения, ассоциированной с соблюдением принципов ЗОЖ, следует начинать с создания у будущих специалистов здравоохранения устойчивой мотивации к здоровью. Одним из направлений, способствующих формированию мотивации будущих специалистов здравоохранения следовать принципам ЗОЖ и привитию приверженности этим принципам населению, может быть реализация в медицинских образовательных организациях высшего образования специальных образовательных программ.

В целях повышения профессиональных знаний в сфере сохранения и укрепления общественного здоровья и формирования мотивации к ЗОЖ кафедрой общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко была разработана дополнительная профессиональная программа «Укрепление общественного здоровья» (ДПП), предназначенная для обучения студентов, обучающихся по программам специалитета. После завершения курса ДПП был проведен социологический опрос по изучению мотивации студентов к ведению и пропаганде ЗОЖ. В анкетировании приняли участие 158 студентов IV–V курсов следующих направлений подготовки: 32.05.01 Медико-профилактическое дело, 31.05.01 Лечебное дело и 31.05.01 Педиатрия.

В результате социологического опроса было выявлено, что у $50,0 \pm 4,0\%$ студентов обучение на курсе программы способство-

вало формированию мотивации к ведению ЗОЖ. При этом $42,9 \pm 4,0\%$ студентов соблюдали ЗОЖ независимо от обучения и только $7,1 \pm 2,0\%$ респондентов ответили, что курс программы не послужил достаточной мотивацией следовать принципам ЗОЖ.

Было установлено, что практически у всех студентов материалы курса ДПП способствовали личным изменениям в отношении к ЗОЖ: $37,5 \pm 3,9\%$ ответили, что будут пропагандировать ЗОЖ, у $37,5 \pm 3,8\%$ студентов сформировалась мотивация к ведению ЗОЖ, и $21,4 \pm 3,2\%$ студентов закрепили свои знания по вопросам укрепления здоровья населения.

Анализ также показал, что большинство студентов ($76,8 \pm 3,3\%$) посчитало, что курс ДПП способствовал повышению уровня их знаний по вопросам укрепления здоровья. Это также можно рассматривать как фактор повышения мотивации к ведению и пропаганде ЗОЖ.

Полученные данные свидетельствуют о результативности образовательных программ по вопросам ЗОЖ в качестве механизма формирования компетенций в соответствующей области и мотивации к побуждению пациентов вести ЗОЖ у студентов медицинских образовательных организаций высшего образования. Также они указывают на потенциальную возможность использования образовательных программ дополнительного профессионального образования для поддержания и развития этих компетенций и мотивации у аккредитованных специалистов здравоохранения.

Заключение

Значительная роль в формировании и повышении приверженности населения принципам ЗОЖ принадлежит специалистам здравоохранения, но их собственная приверженность соответствующей модели поведения и мотивация к изменениям привычек недостаточны. Одним из путей создания профиля медицинского работника с необходимыми внутренними установками в отношении здоровья и компетенциями в области ЗОЖ является начало необходимой личностной и профессиональной подготовки на додипломном этапе высшего медицинского образования.

Литература

