

*Психологические науки***ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ  
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Алексеенко С.Н., Авдеева М.Г., Дробот Е.В.

*ГБОУ ВПО «Кубанский государственный  
медицинский университет», Краснодар,  
e-mail: mangust68@mail.ru*

Современное обучение в медицинском вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе и к состоянию их здоровья. Идея ориентации личности на здоровый образ жизни является не просто отображением доминирующих тенденций изменяющегося мира, она исходит из понимания того, что человек, ведущий здоровый образ жизни, способен находить интенсивные пути развития общества. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов медицинского вуза, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации [1, 3].

**Цель исследования** – провести комплексный анализ представлений студентов медицинского университета о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Оценить психосоциальные и поведенческие факторы, формирующие ЗОЖ с их точки зрения.

**Субъекты и методы исследования.** Интервьюированы по специально разработанной анкете 125 студентов медицинского вуза из них 76 человека – 6 курс лечебного факультета (ЛФ) и 49 человек 5 курс педиатрического (ПФ) в возрасте от 22 до 26 лет.

При ответе на вопросы анкеты по компонентам ЗОЖ респонденты отмечали несколько значимых для себя позиций. Исследование также включало изучение наличия вредных привычек у студентов (курение) и оценку уровня их физической активности. Кроме того по опроснику [2] проводили анализ пищевых предпочтений анкетированных с оценкой риска развития дислипидемий и дальнейшим расчётом профилактического индекса диеты (ПИД). Определяли скрининговые антропометрические данные студентов (рост, вес) с последующим расчётом показателя индекса Кетле.

**Результаты.** Анализ результатов работы свидетельствует, что в основе ЗОЖ для большинства студентов (85%) лежит отсутствие вредных привычек. На ЛФ выявлен паттерн таких компонентов ЗОЖ как рациональное питание – 73%, регулярная двигательная активность, закаливание у 65%, соблюдение правил личной гигиены и благоприятные взаимоотношения с окружающими у 61%. Студенты ПФ отметили значимость соблюдения правил лич-

ной гигиены в 60%, считая менее актуальным рациональное питание и комфортные взаимоотношения с окружающими – 55%. Не существенными факторами ЗОЖ, с точки зрения студентов не зависимо от факультета, являются соблюдение режима дня и контроль за состоянием своего здоровья.

Анализ мотивационно-поведенческих компонентов следования ЗОЖ свидетельствует, что для 90% студентов ПФ и 86% представителей ЛФ это возможность биологической реализации (здоровое потомство). Гарантом, обеспечивающим социальную реализацию в профессии, рассматривают соблюдение ЗОЖ 57% студентов ЛФ и только 30% ПФ. Ведение ЗОЖ как возможность самосовершенствования рассматривают 10% анкетированных обоих факультетов. Ведущую роль в формировании ЗОЖ в семье, считают студенты, играют поведенческие и социально-экономические факторы. Распространённость мотивации к ЗОЖ в семье и семейные традиции позитивного характера среди студентов ЛФ сопоставимы с полученными результатами анкетирования студентов ПФ и составили в среднем 65%. Хорошие материально-бытовые условия и квалифицированное медицинское сопровождение для обеспечения ЗОЖ выделили 48 и 22% студентов ПФ и 40 и 13% представителей ЛФ. Основными негативными факторами, оказывающими отрицательное влияние на здоровье, студенты ПФ считают нагрузки во время учёбы – 35%. То же утверждение у студентов ЛФ встречается в 59%. Неблагоприятный психологический климат (25%), вредные привычки в семье (курение, алкоголизм) – 50% отрицательно влияют на здоровье студентов ЛФ и соответственно только 13 и 35% ПФ. Отсутствие установки на ЗОЖ в семье отметили в качестве негативного фактора только 4,3% студентов ПФ и 11,2% ЛФ.

Необходимо отметить, что представления студентов о здоровом образе жизни сформированы, но часто расходятся с их фактическим поведением. Так на ПФ идеальную массу тела имеют 76%, избыточный вес – 24%. На ЛФ нормальный вес зарегистрирован у 82% студентов, избыточный вес – у 11% и дефицит веса – у 7%. Большинство респондентов питается нерегулярно, несбалансированно, калорийной пищей, содержащей мало рыбы, фруктов и овощей. Так низкий ПИД в нашем исследовании зарегистрирован у 69% студентов ЛФ и 81% ПФ, средний у 28 и 16% соответственно. Анализ физической активности анкетированных свидетельствует, что занимаются физическими упражнениями 2–3 раза в неделю или чаще всего 35% студентов ПФ и 27% ЛФ. Регулярно злоупотребляющих табакокурением среди анкетированных не

выявлено. Но имеет место пассивное курение (курят члены семьи), которое среди студентов ЛФ и ПФ встречается с сопоставимой частотой и составляет в среднем 16%.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что студенты при ответе на вопросы, касающиеся различных аспектов ЗОЖ, старались придерживаться в основном традиционных взглядов. Анализ вариантов утверждений позволил выявить некоторые различия в мнениях представителей ЛФ и ПФ. Так мотив соблюдения ЗОЖ как средство реализации себя в социальной сфере (профессии) у студентов ПФ встречается в 1,9 раз реже в сравнении с представителями ЛФ. Такой аспект ЗОЖ как хорошее медицинское сопровождение у студентов ПФ отмечен в 1,7 раз чаще, чем на ЛФ. Утверждения о том, что основными негативными факторами для здоровья студентов являются вредные привычки и перегрузки во время учёбы у студентов ЛФ зарегистрированы в 1,4 и 1,7 раз соответственно чаще в сравнении с представителями ПФ. Некомфортный психологический климат в семье как фактор, отрицательно влияющий на здоровье, рассматривают в 1,9 раз меньше анкетируемых с ПФ в сравнении с ЛФ. Обращает на себя внимание тот факт, что студенты медики не достаточное внимание уделяют такому компоненту ЗОЖ, как отсутствие желаний и установок формировать ЗОЖ в семье.

**Заключение.** Проблематика здорового образа жизни в представлениях студентов в ряде случаев существует в неактуализованном виде, о чем свидетельствуют несоответствие между заявляемым признанием его значимости и реализуемым жизненным поведением. При ответе на вопросы, позволяющие выявить, соблюдают

ли студенты отдельные аспекты ЗОЖ, обнаружены противоречия. Так на ПФ в сопоставлении с ЛФ в 2 раза больше студентов, имеющих избыточную массу тела, у них чаще зарегистрировано нерациональное питание. В тоже время на ПФ количество студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями в 1,3 раза выше, чем на ЛФ.

Таким образом, при формировании модели ЗОЖ у студентов медицинского вуза необходимо задействовать все диспозиционные уровни, так как это подразумевает не только конкретное поведение в определённых условиях и обобщённую установку личности на социальные объекты, но и направленность поведения с коррекцией своего образа жизни. Это, прежде всего, актуализация эмоционально – ценностного отношения студентов к ЗОЖ, коррекция поведенческих факторов негативно влияющих на их здоровье, обогащение опыта ЗОЖ студента посредством включения его в здоровьесберегающую деятельность. Для реализации выделенных положений в вузе создается доступная здоровьесберегающая среда, способствующая поддержанию и укреплению уровня здоровья участников образовательного процесса.

#### Список литературы

1. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.
2. Оганов Р.Г. Киселева Н.Г. Перова Н.В. Олферьев А.М. Митяев А.А. Оценка «пищевых рисков» дисциплиней с помощью опросника, адаптированного для врачебной практики // Кардиология. – 1998. – № 10. – С. 91–94.
3. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета: автореф. дис. ... канд. наук. – Рязань, 2008. – 23 с.

#### Технические науки

##### ФЛОТАЦИОННЫЙ МЕТОД ОБОГАЩЕНИЯ ТОНКОДИСПЕРСНЫХ УГОЛЬНЫХ ШЛАМОВ

Ульрих Е.В., Ульрих А.Е., Хабарова Н.Н.

*Кузбасский государственный технический университет, Кемерово, e-mail: elen.ulrich@mail.ru*

В мировой практике на сегодняшний день единственным эффективным способом обогащения тонких шламов крупностью до «нуля» остается пенная флотация, основанная на разнице физико-химических свойств поверхности частиц угля и породы.

Для улучшения флотационных свойств угольных частиц применяют поверхностно-активные вещества (флотореагенты): собиратели, пенообразователи. Собиратели адсорбируются на поверхности угольных частиц и повышают их гидрофобность, т.е. средство угольных частиц с воздушными пузырьками. Пенообразователи повышают устойчивость пены, тем

самым предотвращая её разрушение, выпадение угольных частиц в осадок. В большинстве случаев в качестве собирателя при флотации углей в России используют аполиарные реагенты: керосин, дизельное топливо, легкий газойль, и др. В качестве пенообразователей – гетерополярные: КОБС (кубовые остатки производства бутилового спирта) КЭТГОЛ и др. Методы обогащения в тяжелосредних гидроциклонах, отсадка, на концентрационных столах ограничены нижней крупностью материала 0,15 мм. Методы с использованием водных циклонов, спиральных сепараторов и центрифугирования ограничены нижней крупностью 30 микрон (0,03 мм). Фактически, альтернативных флотации способов, позволяющих обогащать ультратонкий шлам крупностью менее 0,03 мм, в промышленных масштабах не существует. Флотацией наиболее эффективно извлекаются частицы угля крупностью до 0,5 (0,6) мм (в зависимости от типа применяемых флотационных аппаратов)