

О. В. ЛОТОЦЬКА, Л. П. НАЙСИК, Г. А. КРИЦЬКА, О. М. СОПЕЛЬ, Н. В. ФЛЕКЕЙ

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України,
м. Тернопіль, Україна

Мета: проаналізувати особливості способу життя студентів-медиків, їх ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ) та чинників, які на нього впливають.

Матеріали і методи. Було проведено анонімне опитування за допомогою розробленої нами анкети 250 студентів ТНМУ віком 18–25 років. Використано бібліосемантичний, соціологічний, аналітичний, розрахунковий, статистичний методи.

Результати. Проведені дослідження показали, що, незважаючи на досить високу обізнаність студентів щодо основних складових ЗСЖ, далеко не всі вони усвідомлюють ризики та мотивовані діяти відповідно до наявних знань для збереження свого здоров'я. Вести ЗСЖ прагнуть 84,8 % опитаних, хоча більшість з них нехтує достатньою руховою активністю, правилами раціонального харчування та правильного режиму дня. Раціонально харчуються лише 34 % студентів, регулярно відвідують спортзал 12,8 % студентів, а кожний четвертий (або 24 %) взагалі не захоплюється спортом. 72,4 % студентів ігнорують або не розуміють значення правильного режиму дня для відновлення своєї працездатності та свого здоров'я. 8-годинний сон мають 25,6 % студентів, 54 % сплять менше норми – 6–7 годин, а у кожного п'ятого (19,6 %) тривалість сну лише 5 годин. Окрім цього, 40 % студентів-медиків мають шкідливі звички. Дотримуватися ЗСЖ 78,4 % студентам заважає нестача часу та зайнятість у навчальному процесі, 21,6 % – домашні справи (це свідчить про стереотипне уявлення про необхідність додаткових витрат часу на ведення ЗСЖ), 16,8 % – небажання займатися цим (свідчить про відсутність мотивації до ЗСЖ). Спонукати студентів до ЗСЖ можуть власне переконання, поради близьких і рідних, мотиваційні відео та книги, а також соціальна реклама й думка інших.

Висновок. Сформованість у майбутніх лікарів цінностей ЗСЖ надасть змогу майбутньому фахівцеві до глибокої старості зберігати фізичне, психічне і духовне здоров'я.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: здоровий спосіб життя; здоров'я; студенти.

Сучасні підлітки та студентство для успішного навчання, оволодіння спеціальністю, набуття професійних компетентностей та реалізації своїх життєвих планів повинні бути працездатними, фізично витривалими, стресостійкими. Все це можливе лише за умов достатньо високого рівня здоров'я. На жаль, останнім часом, здоровими можна вважати лише близько 10 % молоді. В Україні спостерігається зростання кількості молодих людей із хронічними або гострими захворюваннями. Серед тих, хто вступає у доросле життя, 40–60 % мають хронічні захворювання, 40–50 % – морфофункціональні відхилення. 33 % підростаючого покоління мають хвороби органів дихання, 17,4 % – нервової системи та органів чуття, 9,7 % – органів травлення та 9,8 % – кістково-м'язової системи. Погіршення стану здоров'я молоді підтверджують такі показники: за п'ять останніх років частота анемії зросла майже на 400 %, а новоутворень – більш як на 130 %. У багатьох молодих осіб ознаки захворювань виявляються ще в дитячому віці. Наприклад, короткозорість – у 83 %, захворювання центральної та периферійної нервової системи – у 73 %, виразкова хвороба – у 55,4 % [4, 2, 7].

Причин зниження рівня здоров'я молоді є багато. Ними можуть бути як конкретні фактори (спадковість, спосіб життя, незадовільна профілактична робота та медична допомога, забруднення довкілля, низька якість продуктів харчу-

вання та питної води, несприятливі умови в сім'ї тощо), так і кризисні явища в економіці, зниження матеріального добробуту, соціальна нестабільність [1, 3, 5]. Сучасні дослідження відзначають, що навчальні навантаження збільшилися, методи фізичного виховання не застосовуються або в даний час використовуються неефективно, спостерігається повсюдне зменшення частки профілактичного напрямку через відсутність фінансування, що призвело до того, що здоров'я підростаючого покоління України характеризується високим рівнем захворюваності, інвалідності та смертності [6]. Однак основною причиною цього є відсутність усвідомлення молоддю важливості дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) як запоруки їх міцного здоров'я не лише сьогодні, але й у майбутньому [8, 9].

В основі здорового способу життя лежить система поведінки й звичок кожної окремої людини, що сприяють її гармонійному розвитку, високій працездатності та здоров'ю, а також забезпечують потрібний рівень життєдіяльності й активне довголіття. ЗСЖ – це великий комплекс біологічно й соціально цілеспрямованих та доцільних методів і засобів життєдіяльності, що відповідають потребам і можливостям людини, яких вона сама дотримується з метою забезпечення формування, збереження та зміцнення здоров'я, здатності до продовження роду й досягнення активного довголіття. Тому питання формуван-

ня, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я підлітків і студентської молоді сьогодні набувають особливої актуальності, оскільки від них залежать здоров'я нації і майбутнє країни. Студенти є найбільш чутливою частиною суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Вони повинні бути здоровими для повноцінного виконання своїх навчальних, а в майбутньому і професійних функцій [10]. Адже саме в студентські роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. На жаль, не всі молоді люди достатньо поінформовані про необхідність дотримуватися ЗСЖ, а деякі свідомо ним нехтують. Тому процес виховання відповідального ставлення студентства до власного здоров'я та здоров'я інших людей варто починати як можна швидше, з перших днів навчання у ЗВО. Навчання в університеті має бути спрямоване на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я й орієнтують на утвердження ЗСЖ, розвиток фізично, психічно, духовно та соціально здорової особистості. Формування ЗСЖ студентської молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей: батьків, викладачів, вихователів гуртожитків, і насамперед – самих молодих людей.

Мета роботи: проаналізувати особливості способу життя студентів-медиків, їх ставлення до здорового способу життя та чинників, які на нього впливають.

Матеріали і методи. З метою оцінки способу життя, наявності шкідливих звичок, обізнаності з принципами формування ЗСЖ було проведено анкетування 250 студентів (73 юнаки та 177 дівчат) медичного факультету, які навчаються в Тернопільському національному медичному університеті імені І. Я. Горбачевського. 75,6 % респондентів були віком до 20 років. Анкетування було добровільним та анонімним. Його проводили за заздалегідь складеною нами анкету, питання якої детально відображали ставлення студентів до ЗСЖ, ступінь дотримання або недотримання режиму дня, харчування, рухової активності, наявності шкідливих звичок і причин їх виникнення тощо. Анкета дозволяла респонденту критично оцінити свій спосіб життя, замислитися над шляхами поліпшення свого стану здоров'я, висловити свої думки щодо заходів, які можуть позитивно вплинути на життя студентської молоді. В анкеті використовувалися тільки питання закритого типу, які вимагають певних відповідей або вибору з короткого переліку можливих відповідей. Дослідження проводили одночасно у вересні – жовтні 2021 р. Було використано такі методи дослідження: бібліосемантичний, соціологічний, аналітичний, розрахунковий, статистичний.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті опитування було встановлено, що

більшість студентів (63,2 %) вважає своє здоров'я задовільним. Третина (34 %) анкетованих назвала його добрим. На жаль, були й такі (2,8 %), які вважають своє здоров'я поганим. Основна маса студентів хворіє рідко (56,8 %), третина (33,6 %) – іноді. Частина, а саме 1,6 % опитаних вважають, що взагалі ніколи не хворіють. Проте є 5,2 % студентів, які хворіють, на їх думку, часто.

Було встановлено, що 72,4 % не мають ніяких хронічних захворювань або не помічали їх у себе і в основному хворіють на гострі, а у 7,2 % вони були раніше, але зараз не турбують. Проте, на жаль, 18,8 % респондентів страждають від хронічних захворювань, а у 1,6 % вони навіть почастішали останнім часом. Це означає, що кожний п'ятий студент у віці до 25 років вже має хронічне захворювання.

При порівнянні студентів різних курсів ми виявили, що відсоток молодих людей із хронічними захворюваннями коливався в межах від 19,4 до 23,3 % і мало змінювався залежно від курсу навчання. При аналізі даних, які хронічні захворювання мають студенти, було встановлено, що найчастіше (8,4 %) від усіх опитаних відмічалася проблема зі шлунком (гастрит або виразкова хвороба). У 2,4 % є надлишкова маса тіла або ожиріння. Також зустрічаються поодинокі випадки хронічного бронхіту, бронхіальної астми, дискінезії жовчовивідних шляхів, гіпертонії, вегето-судинної дистонії, цукрового діабету, гломерулонефриту та ендемічного зоба.

Пряму загрозу здоров'ю студентів можуть становити систематичні перенавантаження нервової системи. Вони можуть викликати втому, яка, при відсутності відпочинку, може перейти у перевтому. Остання може викликати патологічні зрушення в організмі молодих людей або призвести до певних захворювань. На питанням «Чи часто Ви втомлюєтесь?» 93,6 % студентів відповіли, що втомлюються дуже сильно, з них 32 % – майже завжди, а 61,6 % – іноді. Лише 6,4 % опитаних майже ніколи не втомлюються.

Для попередження втоми і перевтоми студентам необхідно застосовувати заходи, які допоможуть у відновленні сил та працездатності організму. Що ж роблять студенти для цього? Найбільша кількість із них, а саме 71 % відсоток використовують прогулянки на свіжому повітрі не менше як 10 годин на тиждень. 53,2 % опитаних застосовують індивідуальне фізичне вдосконалення (це можуть бути заняття спортом в якихось секціях або індивідуальні програми), у тому числі щоденну ранкову гімнастику, яку роблять 16,1 % студентів. 64,5 % респондентів дотримуються правил раціонального харчування і підтримують нормальну масу тіла, 31,5 % контролюють правильність складання харчового раціону. 29 % постійно дотримуються раціонального режиму дня, 12,1 % володіють методом автотренінгу і використовують його для зміцнення здоров'я. 11,3 % займаються систематичним загартовуванням.

Хронічна втома – це ще не хвороба, але вже й не здоров'я. Тому, згідно з рекомендаціями

центру громадського здоров'я МОЗ України, для відновлення працездатності і подолання ознак втоми молодим людям необхідно дотримуватися правильного режиму дня, достатньо спати вночі, раціонально харчуватися, уникати шкідливих звичок, бути фізично активними, одним словом, дотримуватися правил ЗСЖ. На запитання, які його складові, більшість (90,4 %) вважає, що це правильне повноцінне харчування, 86,8 % – дотримання правил особистої гігієни, 84,4 % – заняття фізкультурою і спортом, 80,8 % – режим дня, 79,2 % – відсутність шкідливих звичок. Половина студентів вважає, що сюди слід віднести загартовування організму. Проте є такі (по 17 %), які вважають, що читання художньої літератури та вивчення іноземних мов теж є складовими здорового способу життя. Таким чином, практично всі студенти знають про здоровий спосіб життя і його основні складові компоненти. Вести ЗСЖ прагнуть 84,8 % опитаних.

Однією з надзвичайно важливих умов ЗСЖ є раціональне харчування. Воно необхідне для підтримання високої працездатності та фізичної активності студента, а також профілактики низки захворювань. Таке харчування повинно повною мірою компенсувати енергетичні витрати організму та забезпечувати його потреби в пластичних речовинах, характеризуватися високою якістю та правильним співвідношенням між окремими компонентами їжі. Воно повинно містити вітаміни, мікроелементи, харчові волокна тощо й за кількістю та набором харчових продуктів повністю відповідати ферментативним можливостям шлунково-кишкового тракту. Результати опитування встановили, що правил раціонального харчування «майже завжди» дотримується третина студентів, або 34 %. Більше половини (57,2 %) лише інколи харчуються раціонально.

Добре відомо, що недотримання правил раціонального харчування може призвести до різних аліментарних захворювань, які можуть супроводжуватися збільшенням або зменшенням ваги людини. Існує багато способів оцінки маси тіла і її відповідності нормативним показникам. В останні роки досить широко використовується у світі індекс маси тіла (ІМТ). У більшості студентів (63,2 %) цей показник знаходиться в межах від 18,5 до 24,9, що вважається нормальним ІМТ. Правда, у частини опитаних (у 13,6 %) відмічається надмірна вага. А декілька студентів навіть мають ожиріння, що створює підвищений ризик для їхнього здоров'я. П'ята частина анкетованих (20,4 %) має ІМТ менше 18,5, що свідчить про знижену масу тіла, що також створює підвищений ризик для здоров'я. У таких студентів зростає ймовірність захворювань, пов'язаних зі зниженням імунітету і виснаженням організму. Всім опитаним як із низьким, так і з високим ІМТ рекомендується зміна харчування та способу життя, спрямовані на нормалізацію ваги.

Добре відомо, що молодь полюбляє вживати їжу швидко приготування, або так званий «фаст-фуд». Хоча всі знають, що в цій їжі майже

немає натуральних і корисних речовин для організму, зате наявна велика кількість різноманітних ароматизаторів, барвників, добавок, підсилювачів смаку та запаху. На запитання «Які ситуації спонукають Вас вживати нездорову їжу (фаст-фуд або жирну їжу)?» більше 60 % студентів відповіли: «Вихідні та святкові дні й зустріч із друзями». Ще дехто це робить від нудьги (17,6 %) або пов'язують із проблемами в житті (11,2 %). Декілька студентів вживають таку їжу через недостатню кількість часу між парами. Проте частина, а саме 12,8 % від усіх опитаних впевнено відповіли, що їх нічого не може спонукати вживати нездорову їжу. Відмовитися від нездорової їжі більшість опитаних (близько 70 %) може змусити, в першу чергу, турбота про своє здоров'я та свою фігуру. Для 5 % студентів важлива думка оточення або рекламні ролики. Проте 3 % опитаних нічого не може змусити відмовитися від нездорової їжі.

Ще однією важливою складовою ЗСЖ є достатня рухова активність. Вона покращує здоров'я організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність та підвищує продуктивність розумової праці молоді, позитивно впливає на їх психічну та емоційну діяльність. Для досягнення достатньої рухової активності та попередження гіподинамії є доступні кожному студенту види фізичного навантаження (наприклад, ранкова гімнастика, прогулянки на свіжому повітрі, заняття рухливими видами спорту, танці). Така діяльність в обсязі 8–10 годин на тиждень є нормою рухової активності студентів [7]. Результати опитування дозволили виявити, що регулярно відвідують спортзал лише 12,8 % студентів, 63,2 % періодично бувають там, а кожний четвертий (або 24 %) взагалі не захоплюється спортом. До ранкової гімнастики студенти ставляться так: лише 11,6 % роблять її щодня, 50 % роблять іноді, а 38,4 % не роблять зовсім. На питання «Чи часто Ви використовуєте вихідні дні для активного відпочинку (походів чи занять спортом) студенти відповіли так: 36 % роблять це регулярно, мінімум 2 рази на місяць, 47,2 % – іноді (2–3 рази на півроку), а 16,8 % – ніколи не відпочивають активно.

Ще однією зі складових ЗСЖ є дотримання режиму дня. Основу режиму становить правильний розподіл часу на харчування, сон, навчання, відпочинок тощо. Це важливо для збереження працездатності студентів, оскільки дозволяє сформувати динамічний стереотип, завдяки якому у молоді з'являється відчуття часу, яке допомагає працювати у певному ритмі, значною мірою підвищує продуктивність праці, знімає нервову напруженість. За результатами анкетування, режиму дня завжди дотримуються лише 5,6 % студентів і ще 22 % – часто. Лише іноді його дотримуються більшість опитаних – 56 %. І взагалі не дотримуються – 16,4 %. Таким чином, 72,4 % студентів ігнорують або не розуміють значення правильного режиму дня для відновлення своєї працездатності та свого здоров'я. Причому, якщо на 1 курсі 32,7 % студентів дотримуються режиму дня, то на 6-му кількість таких зменшується до 23,3 %.

Обов'язковою вимогою до раціонального режиму дня є чергування фізичної або розумової діяльності з відпочинком. Тому у студентському житті велике значення має сон, який забезпечує повне функціональне відновлення працездатності всіх систем організму. За результатами опитування, лише 22,8 % опитаних вважають, що сплять добре. Більшість (58,4 %) оцінює свій сон як задовільний, а кожний п'ятий студент, або 18,8 %, відповіли, що сплять погано або дуже погано. Існує хибна думка, що для багатьох студентів недосипання є нормою. Але, насправді, молодому організму необхідний час, щоб відновити сили. Інакше йому загрожує погане самопочуття і, як наслідок, низька успішність. Рекомендується лягати спати у період з 22:00 до 23:30. Щоб студент почував себе здоровим і бадьорим, тривалість сну повинна бути близько 7,5–8 годин. За цей час молода людина зможе виспатися, а організм відновить працездатність. За результатами опитування, саме таку тривалість сну мають 25,6 % студентів. Більшість респондентів (54 %) спить менше норми – 6–7 годин, а в кожного п'ятого (19,6 %) тривалість сну лише 5 годин, що дуже мало для повного відновлення працездатності.

Всі добре знають, що однією з обов'язкових умов ЗСЖ є відсутність шкідливих звичок. Проте, на жаль, за результатами опитування, 40 % студентів-медиків мають шкідливі звички: 23,2 % з них курять, а 50,8 % – вживають алкогольні напої від кількох разів на тиждень до кількох разів на місяць. Несприятливим фактором для профілактики шкідливих чинників є те, що половина і більше знайомих з оточення студентської молоді курять (у 44 %) або вживають алкогольні напої (у 81 %). Отримані результати дослідження свідчать про необхідність посилення різних заходів для боротьби з тютюнокурінням і вживанням алкогольних напоїв.

Проведені дослідження показали, що, незважаючи на досить високу обізнаність студентів про значення ЗСЖ для їхнього здоров'я, далеко не всі вони усвідомлюють ризик та мотивовані діяти відповідно до наявних знань. Встановлено, що у студентської молоді, на їх думку, існує низка перепон, стереотипних уявлень та звичок. На питання, що заважає студентам вести ЗСЖ, були отримані такі відповіді: для 78,4 % – це нестача часу та зайнятість у навчальному процесі та у 21,6 % опитаним заважають домашні справи (це свідчить про стереотипне уявлення про необхідність додаткових витрат часу на ведення ЗСЖ), у 16,8 % – небажання займатися цим (свідчить про відсутність мотивації до ЗСЖ). Для 4 % – нестача інформації. Це означає, що причини досить несерйозні. Поки молоді люди не мають серйозних проблем із здоров'ям, вони вважають, що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому одним із важливих напрямів виховання молодого покоління України є формування у них усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою, і що кожна людина, у першу чергу, сама відповідальна за своє

здоров'я. Академік Микола Амосов стверджував, щоб бути здоровим, необхідні власні зусилля, постійні та значні. Тому світовою спільнотою формування здорового способу життя визначається як процес запровадження власних зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя. Це можуть бути ефективні програми, послуги, методики і напрямки, які можуть підтримати та поліпшити існуючі рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його [7].

Досить цікавою є думка студентів, хто або що може вплинути на їх здоров'я. Спонукає студентів до ЗСЖ у більшості може лише власне переконання (у 93,2 %), у третини – поради близьких та рідних або мотиваційні відео та книги (у 33 %), а також соціальна реклама та думка інших. Позитивно вплинути на здоров'я студентів можуть наступні заходи: створення доступної інфраструктури для ведення здорового способу життя, створення студентських молодіжних організацій «За здоровий спосіб життя» і запровадження пільг на користування спортивними закладами (клубами) для студентів та молоді. Додатково до цього, 21 % студентів вважають, що необхідна зміна державної політики, а 33 % – також потрібне обов'язкове викладання дисципліни, яка б дала більше знань про формування ЗСЖ. Є невелика частина опитаних – 5,6 %, які вважають, що нічого не потрібно змінювати в існуючій ситуації.

Висновки

Проведені дослідження показали, що, незважаючи на досить високу обізнаність студентів щодо основних складових ЗСЖ, далеко не всі вони усвідомлюють ризики та мотивовані діяти відповідно до наявних знань для збереження свого здоров'я. На жаль, не існує прямої залежності між рівнем інформованості та зміною поведінки: рівень поінформованості молоді щодо впливу негативних явищ та різних залежностей не має безпосереднього впливу на рівень поширення цих звичок у молодіжному середовищі. Проте це не означає, що така інформація не є дієвою. Навпаки, тільки систематичні та достовірні знання підштовхують особистість замислитися над важливістю даної проблеми і переглянути свій спосіб життя.

Сам процес виховання у майбутнього лікаря свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих повинен здійснюватися шляхом передачі знань і формування умінь та навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій із дотримання ЗСЖ для свого здоров'язбереження. Це дасть можливість укріпити й удосконалити резервні можливості організму, чим забезпечить успішне виконання соціальних і професійних функцій студента – майбутнього лікаря, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій у країні. Сформованість у майбутніх лікарів цінностей ЗСЖ надасть змогу майбутньому фахівцеві до глибокої старості зберігати фізичне, психічне і духовне здоров'я.

Перспективи подальших досліджень: розробити і впровадити в молодіжне середовище інноваційні методики, спрямовані на забезпечення процесу формування ЗСЖ у студентів-медиків.

Список літератури

1. Литвинчук О. М. Здоровий спосіб життя як шлях до здоров'язбереження майбутніх інженерів-педагогів / О. М. Литвинчук // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. – 2014. – № 42–43. – Режим доступу : <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/3922>.
2. Оксютенко О. В. Здоров'я молоді – запорука нашого майбутнього / О. В. Оксютенко // Медсестринство. – 2015. – № 4. – С. 8–10.
3. Поліщук Любов. Державна політика у формуванні здорового способу життя з урахуванням міжнародного досвіду / Любов Поліщук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 3 (87). – С. 259–269.
4. Романова Н. Ф. Молодь за здоровий спосіб життя / Н. Ф. Романова. – К. : Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2010. – С. 38–41.
5. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя / О. О. Селезньова // Народна освіта. – 2014. – № 3 (24). – Режим доступу : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513.
6. Христова Т.Є. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення / Т. Є. Христова, В. Є. Пюрко, С. М. Казакова. – С. 108–114. (З монографії: Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Х. : Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.)
7. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Ч. 1 / О. О. Яременко. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2009. – С. 61–63.
8. *Adolescence: A foundation for future health* / S. M. Sawyer, R. A. Afifi, L. H. Bearinger [et al.] // *Lancet*. – 2012. – Vol. 379. – P. 1630–1640. DOI 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
9. *Tamanal J. M. Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) Assessment* / J. M. Tamanal, C. H. Kim // *J. Lifestyle Med.* – 2020. – Vol. 10 (1). – P. 30–43. DOI 10.15280/jlm.2020.10.1.30.
10. *The role of preventive medicine as an important component of public health and basic aspects of formation of healthy lifestyle behaviors of university students* / O. Lototska, H. Saturdayska, M. Kashuba [et al.] // *Akkon Schriftenreihe Band 5. Public Health in Ukraine. Akkon Hochschule für Humanwissenschaften / Institute for Research in International Assistance (IRIA)*. – 2021. – September. – P. 20–26.

References

1. Lytvynchuk, O.M. (2014). *Zdorovyi sposib zhyttia yak shliakh do zdoroviazberezhennia maibutnykh inzheneriv-pedahohiv* [A healthy lifestyle as a way to preserve the health of future engineers-teachers]. *Problemy inzhenerno-pedahohichnoi osvity – Problems of Engineering and Pedagogical Education*, 42-43. Retrieved from: <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/392> [in Ukrainian].
2. Oksiutenko, O.V. (2015). *Zdorovia molodi – zaporuka nashoho maibutnoho* [The health of young people is the key to our future]. *Medsestrynstvo – Nursing*, 4, 8-10 [in Ukrainian].
3. Polishchuk, L. (2019). *Derzhavna polityka u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia z urakhuvanniam mizhnarodnoho dosvidu* [Public policy in the formation of a healthy lifestyle based on international experience]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 3(87), 259-269 [in Ukrainian].
4. Romanova, N.F. (2010). *Molod za zdorovyi sposib zhyttia* [Young people for a healthy lifestyle]. Kyiv: Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
5. Seleznova, O.O. (2014). *Zdorovia molodi ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia* [Youth health and the formation of a healthy lifestyle]. *Narodna osvita – Public Education*, 3(24). Retrieved from: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513 [in Ukrainian].
6. Khrystova, T.Ye., Piurko, V.Ye., & Kazakova, S.M. (2017). *Stan zdorovia studentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv ta shliakhy yoho polipshennia* [The state of health of students of higher educational institutions and ways to improve it]. *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia – General theory of health and health conservation. Yu.D. Boichuk. (Ed.)*. Kharkiv: Rozhko SG Publishing House [in Ukrainian].
7. Iaremenko, O.O. (2009). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: stratehiia rozvytku ukrainskoho suspilstva* [Formation of a healthy way of life of youth: strategy of development of the Ukrainian society]. Kyiv: State Institute of Family and Youth [in Ukrainian].
8. Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L.H., Blakemore, S.J., Dick, B., Ezeh, A.C., & Patton, G.C. (2012). *Adolescence. A foundation for future health*. *Lancet*, 379, 1630-1640. DOI 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
9. Tamanal, J.M., & Kim, C.H. (2020). *Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) Assessment*. *J. Lifestyle Med.*, 10(1), 30-43. DOI 10.15280/jlm.2020.10.1.30.
10. Lototska, O., Saturdayska, H., Kashuba, M., Kucher, S., Sopel, O., Krytska, H., & Pashko, K. (2021). *The role of preventive medicine as an important component of public health and basic aspects of formation of healthy lifestyle behaviors of university students*. *Akkon Schriftenreihe Band 5. Public Health in Ukraine. Akkon Hochschule für Humanwissenschaften. Institute for Research in International Assistance (IRIA)*.

ATTITUDE OF MEDICAL STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

O. V. Lototska, L. P. Naisyk, H. A. Krytska, O. M. Sopol, N. V. Flekey
I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ternopil, Ukraine

Purpose: to analyze the features of the lifestyle of medical students, their attitude to a healthy lifestyle (HLS) and the factors that affect it.

Materials and Methods. An anonymous survey was conducted with the help of a questionnaire developed by us of 250 TNMU students aged 18–25. Bibliosemantic, sociological, analytical, calculation, statistical methods are used.

Results. Studies have shown that, despite the students' high awareness of the main components of HLS, not all of them are aware of the risks and motivated to act in accordance with the available knowledge to maintain their health. 84.8 % of respondents want to conduct HLS, although most of them neglect sufficient physical activity, rules of nutrition and proper daily routine. Only 34 % of students eat rationally, 12.8 % of students regularly go to the gym, and one in four (or 24 %) do not enjoy sports at all. 72.4 % of students ignore or do not understand the importance of a proper daily routine to restore their ability to work and their health. 25.6 % of students have 8 hours of sleep, 54 % sleep less than normal – 6–7 hours, and one in five (19.6 %) have only 5 hours of sleep. In addition, 40 % of medical students have bad habits. Lack of time and employment in the learning process hinder 78.4 % of students, 21.6 % – homework (this indicates a stereotypical view of the need for additional time spent on HLS), 16.8 % – reluctance to do so (indicates lack of motivation for HLS). Students can be motivated by their own beliefs, advice from relatives and friends, motivational videos and books, as well as social advertising and the opinion of others.

Conclusion. The formation of HLS values in future doctors will allow the future specialist to maintain physical, mental and spiritual health into old age.

KEY WORDS: **healthy lifestyle; health; students.**

Рукопис надійшов до редакції 07.03.2022 р.

Відомості про авторів:

Лотоцька Олена Володимирівна – доктор медичних наук, професор кафедри загальної гігієни та екології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; тел.: +38(0352) 52-47-88.

Найсик Любов Петрівна – студентка 2-го курсу медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; тел.: +38(0352) 52-47-88.

Крицька Галина Анатоліївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної гігієни та екології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Сопель Ольга Миколаївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної гігієни та екології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Флекей Наталія Володимирівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної гігієни та екології Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.