

Отношение к здоровому образу жизни у студентов-медиков разных возрастных категорий

Хубахова Диана Аркадиевна dianahubahova@mail.ru, 89003316862,
Максимова Екатерина Дмитриевна katerina270696@mail.ru, 89176764995
Руководитель- Опалинская Ирина Владимировна, opalinskaya_irina@mail.ru
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Чувашский государственный университет им. И. Н.
Ульянова», Россия, г. Чебоксары.

Аннотация: Статья посвящена проблеме здорового образа жизни у студентов с 1 по 6 курс медицинского факультета. Поставлена задача оценить отношение студентов к здоровому образу жизни (по некоторым параметрам) по мере взросления и образования, а также отметить возможные гендерные отличия в ведении здорового образа жизни. По мере взросления и роста образования у учащихся отмечается тенденция к формированию правильного отношения к питанию, активному образу жизни и отношению к вредным привычкам.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, курение, алкоголь, спорт, питание.

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Одним из главных критериев здоровья является тот образ жизни, который ведет человек.

Образ жизни — одна из важнейших социологических категорий, который характеризует сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения. Социально-экономические, культурные и природные условия формируют и обуславливают образ жизни, но не сводятся к сумме или совокупности тех или иных обстоятельств. Взятый в единстве объективного (способ совместной деятельности, общественная связь людей, определяющие характер их общения и поведения) и субъективного (цели общения, интересы и мотивы деятельности, ценностные ориентации) аспектов, образ жизни выступает как целостная структура, состоящая из элементов материальной и духовной жизни общества. Образ жизни воплощает в себе синтез социально-типичного и индивидуально неповторимого в поведении, общении и складе мышления отдельного человека.

Материалы и методы исследования. Было опрошено 90 студентов с 1 по 6 курсы (по 15 человек с каждого курса) медицинского факультета ЧГУ. Целью исследования явилась оценка здорового образа жизни в разных возрастных группах. Младшую (17-19 лет) группу представили студенты 1 и 2 курсов - 12 мужского пола и 18 женского пола; среднюю (20-22 лет) - студенты 3 и 4 курсов - 11 мужского пола и 19 женского пола; старшую (23-25 лет) – студенты 5 и 6 курсов – 7 мужского пола и 23 женского пола. За оценку показателей здорового образа жизни были взяты: результаты

анкетирования по отношению к вредным привычкам (курению, употреблению алкоголя), занятиям спортом и правильному питанию.

Исследования включали в себя: тесты Фагерстрёма по курению, AUDIT по употреблению алкоголя, анкетирование по отношению студентов к спорту и сбалансированному питанию, проведение анализа полученных результатов и обработка полученных данных с выводом.

Статистическая обработка данных проведена с использованием пакета прикладных программ (MS Excel). Различия оценивали с помощью двухстороннего критерия и считали их статистически достоверными при уровне значимости $p < 0,05$. Данные в тексте работы представлены с помощью среднего значения и стандартной ошибки ($M \pm m$).

Результаты и обсуждение.

По данным материалов исследования по вредным привычкам было выявлено: среди студентов младшей возрастной группы курящими оказались 33 %. В большей степени юноши – 50%, а девушки – 22 %. Пытались бросить курить 70% (юноши - 66%, девушки - 75%).

Среди студентов средней возрастной группы (3-4 курсы) - 20% курящих. Юноши - 45%, девушки - 5%. Большая часть пытались бросить курить - 66% (почти все юноши - 89%, девушки - 0%).

Среди студентов старшей возрастной группы (5-6 курсы) курящих становится значительно меньше - только 3%. Юноши - 14%, курящих девушек нет. Осознавая вред курения, пытались бросить курить почти все юноши.

Исходя из этих данных, отмечается тенденция к снижению курения в 10 раз старшей возрастной группы по отношению к младшей ($p < 0.05$).

По употреблению алкоголя, к сожалению, не было такой динамики: среди студентов младшей возрастной группы 56% употребляют алкоголь. Девушки чаще юношей (66 % против 41%, соответственно),

Среди студентов средней возрастной группы (3-4 курсы) сходно употребляют алкоголь (53%). В большей степени девушки (63% против 36% юношей).

Студенты старшей возрастной группы (5-6 курсы) несколько чаще (60%) употребляют алкоголь. В сходном соотношении (65% - девушки и 42% - юноши).

Больше половины студентов во всех возрастных категориях не пренебрегают алкоголем с тенденцией увеличения к старшим курсам (без достоверного различия $p > 0.05$). Девушки признаются чаще в употреблении алкоголя, чем юноши.

Занятия спортом являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. По данным материалов исследования мы выявили: студенты младшей возрастной группы в подавляющем большинстве (80%) занимаются спортом, а занятия по физической культуре посещают 90%.

Средняя возрастная группа студентов уже реже занимается спортом (70%), но занятия по физической культуре посещают 86%.

Старшая возрастная группа еще реже занимается спортом (63%), в то время как занятия по физической культуре, все таки посещают 80%.

Несмотря на очевидную пользу занятия спортом, отмечается тенденция (без достоверного различия $p > 0.05$) к снижению (на 17%) старшей возрастной группы по отношению младшей. Возможно, связанной с ростом трудовой занятости студентов старших курсов.

Положительная тенденция отмечена в характере питания: завтракают студенты младшей и средней групп в 83%, а старшая группа уже на 10% больше, т.е. в 93% случаев. Большинство во всех возрастных категориях стараются употреблять фрукты и овощи (96%, 93% и 100%, соответственно). Одинаково часто используют в питании молочные продукты (все по 90%). Нежелательное использование сладких продуктов выявлено также во всех категориях, в большей степени - в старших (66%, 73 и 73%, соответственно). Газированные напитки используются не часто, с хорошей тенденцией к снижению в старшей возрастной категории (10%, 6% и 3%, соответственно).

Выводы:

1. Отмечается достоверное снижению числа курящих студентов на старших курсах, что возможно связано с ростом знаний на медицинском факультете и по мере взросления. В то же время употребление алкоголя не снижается, а даже несколько увеличивается. Не зависимо от возраста девушки чаще, чем юноши употребляют алкогольные напитки.
2. Независимо от возраста, часто в питании используются сладкие продукты.
3. Нежелательные газированные напитки старшекурсники уже сводят к минимуму.
4. Физическая активность (посещение физкультуры) остается приоритетной во всех возрастных категориях, а вот занятия спортом становятся более редкими (возможно, из-за занятости старшекурсников).

Среди младших курсов и старших курсов по параметру курения критерий достоверности $t=3.16 > 2, p < 0.05$. По половому признаку параметр курения ниже, критерий достоверности $t=1.82 < 2, p > 0.05$.

Критерий достоверности по параметру употребления алкоголя среди студентов младших и старших курсов $t=1.73 < 2, p > 0.05$. По половому признаку параметр употребления алкоголя выше, критерий достоверности $t=1.73 < 2, p > 0.05$.

Среди младших и старших курсов критерий достоверности по занятиям спортом $t=1.49 < 2, p > 0.05$. По половому признаку в этом параметре критерий достоверности ниже $t=0.90 < 2, p > 0.05$.

Корреляционный анализ показал: курение(0,101), употребление алкоголя(0,459), занятия спортом(0,219).

Литература:

1. Иванов Л.Н., Колотилова М.Л., О.Г. Иванова. Здоровый образ жизни. Научно – популярная книга. Чебоксары, 2009. 112 С.
2. Сохань Л.В. Образ жизни молодежи / Л.В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В.И. Чупров. М.; Academia, 2008. — С. 75
3. Носкова М.П., Вдовина Л.Н., Зеркалина Е.И. «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни». Ростов-на-Дону, 2015. 342 с.