

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИГМА МЛАДШИХ И СТАРШИХ КУРСОВ**

**Алексеева Анна Михайловна**

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

**Завалина Софья Алексеевна**

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

**Терёхина Анна Алексеевна**

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

**Савельев Владимир Никифорович**

научный руководитель, д-р мед. наук, профессор Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

**Аннотация.** В статье представлена оценка образа жизни студентов ИГМА младших и старших курсов.

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровый образ жизни, студенты, здоровье, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

**Актуальность:** Образ жизни – это определенный, исторически обусловленный тип жизнедеятельности, активности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни людей. Здоровый образ жизни – это такие формы и способы повседневной деятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия. На сегодняшний день тема здорового образа жизни как никогда актуальна. С каждым годом увеличивается число студентов, вне зависимости от курса, имеющих проблемы со здоровьем. Вредные привычки (алкоголь, курение) из них имеют 47%, занимаются зарядкой – только 42%, а к старшему курсу лишь 27% считают себя практически здоровыми. Студенты ИГМА – будущие врачи, которые должны на своем примере показывать пациентам, что здоровый образ жизни – это не просто слова, а важная и простая профилактика большинства заболеваний.

**Цель исследовательской работы:** изучение образа жизни студентов ИГМА.

**Задачи исследовательской работы:** анализ образа жизни студентов ИГМА; сравнение образа жизни студентов младших (1-3 курс) и старших (4-6 курс) курсов ИГМА; вычисление корреляционной зависимости образа жизни студентов от курса.

**Материалы и методы исследования:** нами было проведено анкетирование среди студентов ИГМА. Анкета была составлена в электронном формате с помощью сервиса Google Forms (гугл-формы). По требованию Роскомнадзора информируем, что иностранное лицо, владеющее информационными ресурсами Google является нарушителем законодательства Российской Федерации – прим. ред.) В анонимное анкетировании приняло участие 400 человек (младшие

(1-3 курс) – 212 человек, старшие (4-6 курс) – 188 человек). Анкета состояла из 21 вопроса с вариантами ответов, отражающие все компоненты образа жизни: *экономический* – уровень жизни, *социально-психологический* – качество жизни, *психологический* – стиль жизни, *социальный* – уклад жизни.

**Результаты:** Для анализа образа жизни студентов определили зависимость *качества жизни* (удовлетворенность условиями жизни), *уклада жизни* (устроенность на работе), *уровня жизни* (материальное положение) от *курса* (младший или старший курс).

Корреляционная зависимость качества жизни (удовлетворенность условиями жизни) и курса для младших курсов равен 0,4 – слабая зависимость, для старших курсов равен 0,7 – сильная зависимость. Значит, студенты старших курсов в большинстве не удовлетворены условиями жизни и хотели бы что-то в ней поменять.



**Рисунок 1. Диаграмма**

Корреляционная зависимость между укладом жизни (устроенность на работе) и курсом для младших

курсов равен 0,5, что отражает слабую зависимость, а для старших курсов 0,8 – сильная зависимость. Можно сделать вывод, что с переходом на старшие курсы большинство студентов устраиваются на работу.



Рисунок 2. Диаграмма

Корреляционная зависимость между выполнением утренней зарядки и полом для старших и младших курсов равна 0,5, что отражает слабую зависимость этих признаков друг от друга. Можно сказать, что независимо от того женщина это или мужчина, студенты не имеют мотивации к утренней зарядке.



**Рисунок 3. Диаграмма**

**Вывод:** мы можем утверждать, что студенты старших курсов (4-6 курс) ведут более здоровый образ жизни, по сравнению со студентами младших курсов (1-3 курс). Старшие респонденты уже заводят семьи, поэтому стремятся к улучшению условий своей жизни, устраиваются работать и отказываются от вредных привычек. Мы можем говорить: чем взрослее студент, тем более ответственно он относится к своему здоровью, к окружающей среде и к другим людям. Необходимо пропагандировать критерии здорового образа жизни среди молодых студентов-медиков, чтобы они становились более внимательными к себе, своему здоровью и здоровью своих пациентов.

#### **Список литературы:**

1. Основы современной профилактики: учебное пособие / сост. В.Н. Савельев, Н.Н. Ежова, Н.М. Попова и др. - Ижевск, 2009. - 143 с.
2. Методическое пособие «Организация профилактической работы в академической группе как средство развития социально - личностных компетенций студентов» ФГПОУ «УдГУ», Ижевск, 2011. - 100с.