

системы организации питания в общеобразовательных организациях (внедрение шведского стола и питания по выбору обучающихся, возможности приобретения горячих блюд в дополнительном питании), в том числе для детей с заболеваниями, требующими индивидуального подхода; повышение спроса и удовлетворенности организованным питанием, мотивирование обучающихся и их родителей к ведению здорового образа жизни и использованию принципов здорового питания вне организованных коллективов путем проведения информационно-коммуникационной кампании.

Список литературы

1. Богданова О.Г., Ефимова Н.В., Мыльникова И.В. Сравнительная характеристика питания детей школьного возраста с различным пищевым статусом // Гигиена и санитария. 2022. №9. С. 1072-1079.
2. Денисов Л.А. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» как важная составляющая национального проекта «Демография» // Санитарный врач. 2021. № 7. С. 40–55.
3. Попова А.Ю., Шевкун И.Г., Яновская Г.В., Новикова И.И. Гигиеническая оценка организации питания школьников в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2022;(2). С. 7-12.
4. Стародубова А.В. Можно ли считать здоровое питание инструментом здоровьесбережения? //Вестник Российской академии наук. 2022. №92(2). С. 162–170.
5. Убайдуллаева Э. Роль питания в физическом развитии детей и подростков // Мировая наука. 2021. №4. С. 242-244.

СЕКЦИЯ 2. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ РИСКОВ ЗДОРОВЬЮ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНО-ВОЗРАСТНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 613.6.01

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ (НА ПРИМЕРЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ)

*Камалова А.М., Кунакбаева А.Ю., Мигранова Э.С.,
Мухаметшина Г.М., Садриева Г.К., Ахмадуллина Х.М.
ФГБОУ ВО МЗ РФ «Башкирский государственный медицинский университет»,*

Аннотация. Изучены факторы и последствия табакокурения как формы аутоагрессивного поведения среди студентов вузов г. Уфы. Оказалось, что в общей сложности каждый второй респондент курит (50,7%); почти 80,0% опрошенных имеют стаж курения от 5 до 7 лет. Изучение мотивов начала курения среди студентов позволило выяснить, что большое влияние оказывает стресс, влияние окружения и желание выглядеть по-взрослому, модно; 47,4% респондентов хотели бы отказаться от этой пагубной привычки; последствия употребления табака заметили 53,9% курящих респондентов.

Ключевые слова: курение, студенты вузов, аутоагрессивное поведение, мотивация, никотиновая зависимость.

PREVALENCE OF AUTOAGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS (USING THE EXAMPLE OF TOBACCO SMOKING)

*Kamalova A.M., Kunakbayeva A.Yu., Migranova E.S.,
Mukhametshina G.M., Sadrieva G.K., Akhmadullina H.M.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

Abstract. The factors and consequences of tobacco smoking as a form of autoaggressive behavior among Ufa university students have been studied. It turned out that in total, every second respondent smokes (50.7%); almost 80.0% of respondents have smoking experience from 5 to 7 years. The study of the motives for starting smoking among students made it possible to find out that stress, the influence of the environment and the desire to look like an adult, fashionable have a great influence; 47.4% of respondents would like to give up this addiction; 53.9% of smoking respondents noticed the consequences of tobacco use.

Keywords: smoking, university students, autoaggressive behavior, motivation, nicotine addiction.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения табакокурения как одного из видов аутоагрессивного поведения у студентов, то есть специфической формы воздействия, при которой молодой человек причиняет вред собственному здоровью. Многие считают, что курение — это самая «безобидная» привычка, но неумолимые данные статистики свидетельствуют о ежегодной смертности 330-400 тысяч человек в возрасте в 35–69 лет [1]. Еще более тревожным является факт начала курения 43% подростков в возрасте до 13 лет [3, 5].

Табакокурение очень быстро приводит к аддикции, то есть при систематическом курении через 4—5 лет развивается никотиновая зависимость. Обучение в вузе создает особое чувство самостоятельности и снижение контроля со стороны родителей [4].

Аутоагрессия – это причинение вреда себе самому, сознательное или бессознательное разрушение своего здоровья и угроза своей жизни. В современном, так называемом толерантном мире, это истолковывается как волеизъявление «свободной личности». На самом деле такой культ вседозволенности не имеет ничего общего со свободой зрелой личности [2].

Цель исследования: изучить показатели, характеризующие распространенность табакокурения среди студентов вузов и на основе полученных результатов разработать предложения по предупреждению развития данной формы аддикции.

Задачи исследования.

1. Изучить показатели распространенности курения как формы аутоагрессивного поведения в студенческой среде.
2. Определить отношение студентов к собственному здоровью и здоровому образу жизни с использованием социологических методов исследования.
3. Провести эмпирическое исследование распространенности аутоагрессивного поведения среди студентов (на примере табакокурения) в вузах.
4. На основании полученных результатов разработать практические рекомендации по снижению никотиновой зависимости и профилактике вредных привычек.

Объектом исследования явились студенты вузов.

Предмет исследования: уровень распространенности курения среди студентов вузов.

В теоретической части исследования нами была рассмотрена социально-психологическая детерминация табакокурения как формы аутоагрессии и аддикции. Приведены результаты исследований распространенности курения в больших и малых группах, обозначены проблемные зоны, роль пассивного курения [3,4].

Материал и методы исследования. Была разработана анкета, представляющая собой комплекс вопросов для изучения распространенности табакокурения в студенческой среде.

В нашем исследовании добровольное участие приняли участие 150 студентов вузов г. Уфы, изъявившие желание ответить на вопросы, размещенные на форуме обучающихся.

В данной статье представлены результаты исследования, отражающие распространенность курения как формы аутоагрессивного поведения в студенческой среде. В процессе нашего исследования с соблюдением этических принципов были использованы социологический метод, аналитический и математический методы сбора и обработки эмпирического материала.

В ходе проведенного исследования были получены статистически значимые результаты (при $p < 0,05$) по изучению распространенности курения среди студентов вузов.

Результаты исследования.

Из числа опрошенных 37,3% ответили, что курят, 13,4% - иногда курят. То есть, в общей сложности каждый второй респондент курит (50,7%). Большинство курящих (62,7%) – студенты мужского пола.

В преобладающем большинстве случаев (70,7%) возраст начала курения приходится на интервалы 18–19 лет и 16–17 лет (36% и 34,7% соответственно). Изучение мотивов начала курения позволило выяснить, что большое влияние оказывает стресс, влияние окружения и желание выглядеть по-взрослому, модно (табл. 1).

Таблица 1

Возраст и мотивы начала курения

Возраст начала курения	Ответы респондентов (%)	Мотивы начала курения	Ответы респондентов (%)
14–15 лет	20,0	Стресс	39,5
16–17 лет	34,7	Влияние близкого окружения	33,0
18–19 лет	36,0	Модно, выглядит по-взрослому	13,0
20–21 лет	9,3	Затрудняюсь ответить	14,5

Таким образом, мы предположили, что такие факторы, как этап взросления, связанный с завершением обучения в школе, сдача ЕГЭ, необходимость профессионального самоопределения, последующая адаптация в вузе, новая окружающая среда в 72,5% случаев послужили пусковым фактором для начала курения. Имеет место быть ошибочное мнение о том, курение помогает выглядеть взрослее, снимает стресс и способствует лучшей коммуникации в студенческом коллективе ($p < 0,05$).

Учитывая то, что 40,7% респондентов обучаются на момент обследования на 3 курсе, 22,0% - на 1 курсе, 17,3% - на 2 курсе, почти 80,0% опрошенных курят 5-7 лет ($p < 0,05$).

Большинство опрошенных (54,0%) выкуривает в день до 5 сигарет; 35,0% - до 10 сигарет; 8,0% - до 20 сигарет; 3,0% - до 30 сигарет ($p < 0,05$). Многие курящие понимают вред, приносимый никотином: 47,4% респондентов хотели бы отказаться от этой пагубной привычки. Но 39,5% не планируют бросить курить и информацию о вреде курения всерьез они не воспринимают; 13,1% опрошенных затруднились с ответом.

Последствия употребления табака заметили 53,9% курящих респондентов. Из них 27,6% отметили изменения состояния кожи; 13,3% - повышение показателей артериального

давления, 13,1% - пожелтение зубов. Однако 46,1% студентов не заметили никаких изменений со стороны здоровья ($p<0,05$).

В целом положительно относятся к потреблению табака только 9,3% опрошенных студентов; отрицательно - 54,7%, затруднились ответить - 36% ($p<0,05$).

Нами был также проведен опрос студентов об их осведомленности о Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака. Оказалось, что 52% студентов знают о Федеральном законе, регламентирующем вопросы охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотин содержащей продукции; 40,0% слышали про Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака.

Здоровый образ жизни и занятия физической культурой, спортом выступают превентивной мерой аутоагрессии в плане распространения курения среди молодежи, способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов.

По данным нашего исследования, 49,3% респондентов относятся к здоровому образу жизни положительно, 9,3% - отрицательно, 28,0% - безразлично, 13,4% затрудняются ответить ($p<0,05$).

Было установлено, что 24,7% опрошенных активно занимаются сохранением и укреплением собственного здоровья, 44,0% не имеют определенной программы действий и занимаются время от времени, 26,0% практически не занимаются и 5,3% затруднились с ответом ($p<0,05$).

Регулярность пребывания на свежем воздухе составляет 1-3 часа в день: у 33,3% опрошенных составляет 1–2 часа, у 25,3%—3 часа в день, 29,3% и 8,7% на свежем воздухе бывают нерегулярно или практически не бывают; 3,4% затрудняются ответить ($p<0,05$).

Из числа опрошенных 73,3% занимаются каким-либо видом физической культуры, а именно ходят на лыжах, коньках (6,7%), занимаются в спортивных секции (26,0%), плавают в бассейне (17,3%), регулярно занимаются утренней гимнастикой (23,3%), а 26,7% ответили, что вообще не занимаются никакими видами физкультуры ($p<0,05$).

Субъективная оценка здоровья играет важную роль в понимании ценностных ориентаций. Так, например, 42,0% респондентов относят себя к категории здоровых людей; 17,3% студентов - к категории больных и поэтому находятся под наблюдением врача; 12,7% признаются в наличии болезней у себя, но не считают необходимым обращаться за медицинской помощью, а 28,0% студентов ответили, что не имеют информации о состоянии своего здоровья ($p<0,05$).

Не жалуются на проблемы, связанные со здоровьем, 39,3% опрошенных. Признались в наличии изредка возникающих жалоб 43,3% респондентов. Частые жалобы беспокоят 17,4% студентов (головная боль, боль в животе и т.д.).

Остро возникающие заболевания не характерны для 43,3% опрошенных, часто и подолгу болеют в течение года 20,7% респондентов, 36,0% опрошенных ответили, что болеют не чаще 1–2 раз в год ($p < 0,05$).

Хроническими заболеваниями страдают 18,7% респондентов, 22,0% ответили, что изредка бывают обострения, а 59,3% не имеют хронической патологии ($p < 0,05$).

Таблица 2

Результаты оценки студентами характера собственного питания

№	Характер питания	Ответы респондентов (%)
1	Скорее как рациональный и сбалансированный	20,0
2	Скорее как рациональный, но несбалансированный	33,3
3	Скорее как нерациональный и несбалансированный	30,0
4	Затрудняюсь ответить	16,7

Как видно из таблицы 2, большинство опрошенных (33,3%) оценивают характер своего питания как рациональный, но несбалансированный; 30,0% - как нерациональный и несбалансированный. Только 20,0% оценили характер питания как рациональный и сбалансированный, а 16,7% затруднились с ответом ($p < 0,05$).

Выводы. Изучение факторов и последствий табакокурения как формы аутоагрессивного поведения среди студентов вузов г. Уфы показало, что:

- в общей сложности каждый второй респондент курит (50,7%);
- почти 80,0% опрошенных курят 5-7 лет;
- большинство опрошенных (54,0%) выкуривает в день до 5 сигарет; 35,0% - до 10 сигарет;
- только 47,4% респондентов хотели бы отказаться от этой пагубной привычки; остальных данная проблема пока всерьез не беспокоит;
- последствия употребления табака заметили 53,9% курящих респондентов: 27,6% отметили изменения состояния кожи; 13,3% - повышение показателей артериального давления, 13,1% - пожелтение зубов;
- 49,3% респондентов относятся к здоровому образу жизни положительно, 9,3% - отрицательно, 28,0% - безразлично;

- 24,7% опрошенных активно занимаются сохранением и укреплением собственного здоровья, 44,0% не имеют определенной программы действий и занимаются самооздоровлением время от времени, 26,0% практически ничем таким не занимаются;

- только 20,0% опрошенных студентов оценили характер питания как рациональный и сбалансированный, 33,3% - как рациональный, но несбалансированный; 30,0% - как нерациональный и несбалансированный;

- 42,0% респондентов относят себя к категории здоровых людей; 17,3% студентов - к категории больных и поэтому регулярно наблюдаются врачом, получают лечение; 12,7% считают себя больным, но к врачу не обращаются и лечение не получают, а 28,0% студентов вовсе не информированы о состоянии своего здоровья;

- 43,3% студентов ответили, что практически не болеют; 36,0% ответили, что болеют острыми заболеваниями не чаще 1–2 раз в год, 20,7% болеют 3–4 раза в год и чаще; хроническими заболеваниями страдают 18,7% респондентов.

Заключение. Проведенное исследование позволило изучить показатели распространенности курения как формы аутоагрессивного поведения в студенческой среде. На основании полученных результатов разработаны практические рекомендации по снижению никотиновой зависимости и профилактике вредных привычек. Важную роль играет гигиеническое обучение и воспитание, начиная с младшего школьного возраста. Средства массовой информации должны строго выполнять запрет на рекламу курения.

Только целостная программа по формированию здорового образа жизни в студенческой среде может дать ощутимый эффект в данной работе.

Список литературы

1. Гаврилов, Е. С. Курение в студенческой среде: распространенность, причины, мотивы отказа, возможности профилактики (на примере студентов ДВГМУ) / Е. С. Гаврилов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 26.1 (316.1). — С. 57-59. — URL: <https://moluch.ru/archive/316/72287/> (дата обращения: 30.03.2024).

2. Дунай В.И., Аринчина Н.Г., Сидоренко В.Н. Курение в студенческой среде: мотивация, уровень никотиновой зависимости и психологические особенности // Медицинский журнал. Белорусский государственный медицинский университет (Минск). - №3 (53). 2015. С. 59-61.

3. Жигинас Н.В., Сухачева Н.И. Саморазрушающее поведение как проблема самоопределения страших подростков // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2018. 2 (20). С.139-145.

4. Ядрищенская Т.В. Факторы и последствия курения с позиций студенческой молодежи // Научное обозрение. Биологические науки. 2020. № 4. С. 59-63; URL: <https://science-biology.ru/ru/article/view?id=1216> (дата обращения: 30.03.2024).

5. Яковлев Б.П., Литовченко О.Г. Аутоагрессивные тенденции современных подростков // Фундаментальные исследования. 2004. № 3. С. 92-94; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=4802> (дата обращения: 30.03.2024).

УДК 613.9

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ СТУДЕНТОВ

*Ахмадуллина Х.М.¹, Харрасова А.И.¹, Ахмадуллин У.З.¹,
Ахметзянова А.Х.¹, Алексеевская Е.П.²*

¹ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет», г. Уфа, РФ

²ЧОУ ВО «Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия», г. Уфа, РФ

Аннотация. Изучено соответствие показателей функционального состояния биологическому возрасту студентов медицинского вуза. Установлено, что биологический возраст будущих врачей выше календарного (паспортного), что подтверждено результатами оценки показателей статической балансировки, теста на быстроту реакции и теста на подвижность, расчетом показателей должного биологического возраста, определением собственных шансов на долголетие.

Ключевые слова: биологический возраст, студенты, функциональное состояние, здоровье.

FUNCTIONAL STATE AND THE BIOLOGICAL AGE OF THE STUDENTS

*Akhmadullina H.M.¹, Kharrasova A.I.¹, Akhmadullin U.Z.¹,
Akhmetzyanova A.H.¹, Alekseevskaya E.P.²*

¹FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa

²CHOU VO "Eastern Economic and Legal Humanitarian Academy", Ufa, Russian Federation

Abstract. The correspondence of functional state indicators to the biological age of medical university students was studied. It was found that the biological age of future doctors is higher than the calendar (passport), which is confirmed by the results of evaluating the indicators of static balancing, a test for reaction speed and a test for mobility, calculating the indicators of proper biological age and determining their own chances of longevity.

Keywords: biological age, students, functional state, health.