

## МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Проф. В. А. ОГНЄВ, проф. Н. О. ГАЛІЧЕВА, доц. Л. І. ЧУМАК,  
О. А. ВЕРЕТЕЛЬНИК, А. А. ПОДПРЯДОВА

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Досліджено спосіб життя студентів першого курсу медичного університету за критеріями дотримання режиму дня, режиму відпочинку та сну, фізичної активності, наявності шкідливих звичок. Виявлено проблему недотриманості режиму дня та відпочинку, нерегулярність харчування, незадовільний рівень фізичної активності та значний відсоток студентів, які мають шкідливі звички. На основі отриманих даних буде побудована модель моніторингу стану здоров'я студентів-медиків.**

*Ключові слова: студенти-медики, спосіб життя, соціологічне дослідження.*

Здоров'я людини відіграє визначальну роль на різних етапах життя, а особливо у молодому віці, коли формуються основи професійного становлення, відбувається залучення до суспільної, сімейної та репродуктивної сфер [1].

Стан здоров'я студентської молоді — один із важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Це особлива соціальна група віком 16–25 років, здоров'я якої формується під впливом соціальних, біологічних та психологічних факторів. У соціальному плані її представники займаються напруженою розумовою роботою, мають значну кількість стресів, адаптуються до дорослого самостійного життя через зміну місця проживання та відокремлення від родини. Студентське життя припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується здобуттям вищої освіти та опануванням професією, отриманням права вибору, набуттям певної юридичної та економічної відповідальності, можливістю включення в усі види соціальної активності, оволодінням різноманітними соціальними ролями дорослої людини, формуванням способу життя [2]. Пріоритетними соціальними цінностями є високий дохід, освіта, професійна кар'єра. Прагнення за будь-яку ціну досягти матеріального благополуччя і життєвого успіху витісняє важливі природно-життєві цінності, в тому числі й здоров'я [3]. Хоча для більшості студентів здоров'я є глобальною і важливою цінністю, свідомо побудова свого стилю життя з метою його збереження та зміцнення досягається далеко не всіма. Усе частіше виявляються так звані «хвороби поведінки», і студенти мають ризикований спосіб життя, нерационально використовують свої життєві ресурси. Стан здоров'я людини залежить не тільки від умов її життя та спадковості, але й і її власного ставлення до здоров'я, що ґрунтується на таких поняттях, як мотивація здоров'я, фактори ризику, хвороби поведінки. Однак вирішальним чинником є зусилля самої людини щодо збереження й зміцнення свого здоров'я [4, 5].

За даними літератури, серед загальної кількості студентства до моменту набуття вищої освіти здоровими залишаються лише 6%, близько 45–50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40–60% — хронічні захворювання, третя ж частина випускників має обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади двох — п'яти систем організму [6]. Молодь стає дедалі менш здоровою та втрачає спроможність бути рушійною силою економічного відродження країни, тому вивчення цієї проблеми завжди є актуальним. Для вирішення питання здорового способу життя молоді насамперед слід усвідомити значущість самого цього поняття, що визначається як спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження та покращання здоров'я людей та розвиток різних його аспектів. В основі формування здорового способу життя — особистість людини, її мотивація втілювати свої соціальні, фізичні, інтелектуальні здібності [7].

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [6, 8–10].

Метою нашого дослідження стало вивчення способу життя студентів першого курсу Харківського національного медичного університету.

Для дослідження способу життя студентів нами було складено карту-анкету, за якою проведено соціологічне дослідження першокурсників ХНМУ в 2014–2015 рр. В анкету включено такі розділи: медико-демографічна характеристика студентів; спосіб життя та його характеристика; особиста характеристика здоров'я та ставлення до нього.

Було опитано 275 першокурсників, серед яких — 68 хлопців і 207 дівчат. До вступу до ВНЗ

у Харкові та області проживало 65,1% респондентів, в інших містах України – 34,9%. Безпосередньо перед вступом до університету закінчили середню школу 88,0% опитаних, медичне училище – 12,0%. Із сімей робітників було 40,4% респондентів, службовців – 36,4%, підприємців – 23,2%. Під час навчання в університеті місце проживання студентів розподілялось таким чином: вдома – 44,7% опитаних, у гуртожитку – 42,6%, в орендованій квартирі – 17,7%. Проживали в повних сім'ях 76,4% респондентів, у неповних – 23,6%. Під час навчання працюють 4,0% студентів. На питання, що є джерелом їхніх щоденних витрат, студенти відповіли так: тільки стипендія – 11,6%, тільки допомога батьків – 32,4%, стипендія та допомога батьків – 50,2%, заробітна плата та інші джерела – 5,8%. Більше половини (63,3%) опитаних мали змішану успішність (3, 4, 5); 34,9% вчилися на 4 та 5, а тільки задовільно – 1,8%. У 56,0% респондентів відносини з іншими студентами в групі були доброзичливими, стриманими – у 31,6%, напруженими – у 9,8%, конфліктними – у 2,6%.

Таким чином, на першому етапі нами було дано загальну характеристику досліджуваній групі стосовно соціальних аспектів життя студентської молоді. Наступним стало вивчення способу життя, за основу чого було взято деякі загальноприйняті у світі його характеристики, які найповніше можна розкрити під час проведення соціологічних досліджень (режим дня, харчування, тривалість нічного сну, фізична активність, відпочинок, стресові ситуації, паління, вживання алкоголю).

Режим навчання з гігієнічної точки зору є напруженим і часто не відповідає нормам (відсутність чергування складних предметів, неадекватний відпочинок між заняттями, що зумовлено необхідністю пересування в різні лікувально-профілактичні заклади міста, нераціональне харчування протягом дня). Це, у свою чергу, є причиною суб'єктивного відчуття втоми. Через особливості навчального процесу, його комп'ютеризацію відбувається напруження основних психічних функцій: пам'яті, концентрації та стійкості уваги [1, 11].

Упорядкований режим дня мали тільки 44,4% опитаних, як хлопців, так і дівчат. Що стосується нічного сну, то майже третина опитаних (27,3%) сплять до 6 год, більшість студентів (70,2%) – 6–7 год, решта (2,5%) – 8 год і більше. Цей показник серед хлопців і дівчат був майже однаковим.

За режимом харчування першокурсники розподілились таким чином: тільки їх п'ята частина (20,0%) регулярно харчується, а нерегулярно – 74,2%, важко було відповісти 5,8% опитуваним. Отже, більшість студентів нерегулярно дотримувались режиму харчування. Достовірної різниці між цими показниками не виявлено.

Переважає більшість респондентів (64,0%) приймали їжу двічі на день, серед хлопців таких було дещо більше (69,1%), ніж серед дівчат (63,3%); тільки третина респондентів (30,2%) харчувалися тричі на день, серед них переважали

дівчата – 35,3%, хлопців було 14,7%. Майже всі респонденти (92,4%) вживали гарячу їжу. Серед тих, хто не вживав гарячої їжі, було 19,1% хлопців і 3,9% дівчат.

Нами було з'ясовано, що респонденти практично не займаються ранковою гімнастикою. Тільки 20 (7,3%) із 275 студентів відповіли, що вони регулярно щоранку роблять гімнастику, решта – тільки на заняттях фізкультури в університеті.

На тяжкі душевні переживання у своєму житті вказали 60,4% опитаних, серед дівчат таких було достовірно більше – 70,5%, ніж серед хлопців – 29,1% ( $p < 0,01$ ).

Слід констатувати, що переважна більшість хвороб та патологічних станів сучасної людини обумовлена низьким рівнем культури здоров'я, оскільки, знаючи про негативний вплив тютюнопаління та алкоголю, суспільство продовжує розповсюджувати, купувати та вживати ці продукти. Тому культура здоров'я – це не тільки інформованість про його збереження, що досягається в процесі навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власний стан здоров'я і здоров'я оточуючих [12–16]. Нас цікавило питання наявності шкідливих звичок в обстежених. Було виявлено, що на першому році навчання в університеті палила третя частина респондентів, а саме – 33,5%. Серед хлопців тих, що палять, було достовірно більше – 55,8%, серед дівчат – 25,6% ( $p < 0,01$ ). Більшість респондентів почали палити в 14–17 років. Мотиви початку паління були такі: за компанію – 54,3%, хотілось спробувати – 32,6%, сімейні обставини – 13,1%. Із тих, хто палить, хотіли б кинути цю шкідливу звичку 57,0% опитаних: серед хлопців їх було достовірно менше – 32,5%, дівчат – 75,5%. З метою виявлення потенційних курців ми з'ясували ставлення усіх опитаних респондентів до паління. Відповіді розподілились таким чином: засуджують паління 51,0% опитаних (серед хлопців їх було 29,4%, дівчат – 58,0%); вважають нормальним явищем – 19,1% респондентів, майже однаково як хлопців, так і дівчат (відповідно 8,8 та 9,2%), ставляться байдуже – 29,1% (серед юнаків – 39,7%, дівчат – 29,6%); схвалюють паління 10,1% опитаних (серед хлопців – 22,0%, дівчат – 7,2%).

Під час проведення опитування було з'ясовано, чи вживали респонденти спиртні напої. Із 275 опитаних 109 (39,4%) осіб відповіли «так». Серед юнаків їх було 58,8%, дівчат – 33,3%. Основна кількість респондентів почали вживати спиртні напої з 15 років – 82,6%. Основна причина – «за компанію». Ставлення до здоров'я характеризує також і те, як студенти організують свій щоденний відпочинок, включаючи нічний сон і проведення денного відпочинку. Як уже відзначалося, майже третина респондентів сплять менше ніж 6 год, що негативно впливає на їхню нервову систему, призводить до перевтоми.

Після закінчення семестру відпочивали вдома – 74,5% респондентів, у санаторії – 4,4%,

у будинках відпочинку — 8,0%, працювали — 13,1%. У вільний час студенти займаються іншими видами діяльності, що також можна визначити як відпочинок: читають книги, газети, журнали — 34,0%, гуляють з друзями — 30,2%, дивляться телепередачі — 18,1%, ходять на дискотеки — 6,6%, займаються спортом, у спортивних секціях — 9,1%, нічим не займаються — 2,0%.

Реалізація принципів здорового способу життя дуже складна, часто має суперечливий характер і не завжди приводить до бажаного результату, що зумовлено насамперед тим, що в нашій державі поки що не виражена достатньою мірою позитивна мотивація здоров'я. У суспільстві здоров'я не стало на перше місце в ієрархії людських потреб. Тому нами досліджувалась особиста характеристика здоров'я студентів та їх ставлення до нього. Студентам було запропоновано самим дати характеристику власного здоров'я за такими градаціями: добре, задовільне, незадовільне. На добре здоров'я вказали 24,7% респондентів, серед юнаків значно більше — 41,2%, ніж серед дівчат — 19,1 ( $p < 0,01$ ). Задовільно оцінили своє здоров'я 65,5% опитаних (хлопців — 54,4%, дівчат — 69,1%), а незадовільно — 9,8%. Разом із цим досліджувалась наявність хронічних захворювань у студентів. Із 275 респондентів 92 (33,4%) — тобто третя частина — відзначили, що вони мають хронічні захворювання, виникнення яких пов'язують з ускладненням гострого захворювання, спадковістю, шкідливими умовами оточуючого середовища, умовами життя та навчання.

Ставлення респондентів до свого здоров'я ми оцінювали за такими градаціями: «Чи завжди з приводу захворювання ви звертаєтесь до лікаря?», «Чи виконуєте всі його рекомендації, поради?», «Чи є для вас авторитетною думка вашого лікаря?», «Чи регулярно ви проходитье медичне обстеження?». На ці запитання студенти дали такі відповіді: у разі захворювання завжди звертались до лікаря 66 (24,0%) осіб, лікувались самостійно або їх лікували родичі, знайомі — 209 (76,0%). Незалежно від того, хто лікував респондента (сімейний лікар чи інші лікарі), вони виконували поради спеціалістів. Профілактичні огляди студенти проходять регулярно згідно з графіком університету.

#### Список літератури

1. *Керецман А. О.* Аналіз стану здоров'я студентів-медиків у залежності від біологічних факторів і способу життя протягом 2010–2012 років / А. О. Керецман, А. І. Палко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Медицина: зб. наук. пр. / відп. ред. В. І. Русин.— Ужгород: Говерла, 2013.— Вип. 1 (46).— С. 162–166.
2. *Кошманюк М. В.* Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. пр. / гол. ред. І. В. Козубовська.— Ужгород: Говерла, 2014.— Вип. 30.— С. 69–73.
3. *Халикова С. С.* Здоровье студенческой молодежи как социальная ценность: региональный аспект (на материалах Хабаровского края): автореф. дис. на соискание учен. степени канд. соц. наук; спец. 22.00.04. «Социальная структура, социальные институты и процессы» / С. С. Халикова.— Хабаровск, 2012.— 24 с.
4. *Соколенко Л.* Здоровий спосіб життя як умова й передумова свідомого виховання сучасного вчителя / Л. Соколенко // Зб. наук. пр. Уманського

Відхилення маси тіла від норми мали 46 (16,7%) із 275 опитаних. Серед дівчат таких було в 2 рази більше (34 особи), чоловіків — 12. Більшість із них мали перевищення ваги до 5 кг. Надмірну вагу респонденти пов'язують із нерегулярним харчуванням (переїданням), станом здоров'я, спадковістю, недостатньою фізичною активністю.

На сьогоднішній день у масовій свідомості спостерігається паритет в оцінках того, чи буде більшість людей в Україні через 10 років дотримуватися здорового способу життя чи ні. За даними Т. О. Петрушиної, 46,7% опитаних у 2009 р. вважають це ймовірним і дуже ймовірним, 45,6% — малоімовірним. На перше місце серед найефективніших засобів для підтримки здорового способу життя люди ставлять оптимальний режим праці й відпочинку (50,5%), на друге — активний відпочинок на природі (48,6%) і розумні обмеження в їжі та споживанні алкоголю (40,3%), на третє — народні методи оздоровлення і загартування (28,4 і 21,7% відповідно) [17].

Зазначені складові здорового способу життя загальновідомі, і 93,1% опитаних нами студентів їх знають. Це є важливим для формування культури здоров'я майбутніх лікарів.

Дослідження, проведене нами серед студентів першого курсу ХНМУ, показало, що їх спосіб життя є напруженим, викликає втому та сприяє ризику розвитку стресів, хворобливих станів через недотримання режиму дня, харчування, незадовільний рівень фізичної активності та наявність шкідливих звичок. Таким чином, було визначено проблемні аспекти способу життя студентів-першокурсників, які спрямовують увагу лікарів та педагогів на профілактичний напрям диспансерного спостереження за цією групою респондентів. На основі отриманих даних буде побудовано модель моніторингу стану здоров'я студентів-медиків із метою динамічного спостереження за їх станом здоров'я для корекції та управління ним. Такі дослідження проводяться і висвітлюють серйозні проблеми, і не лише медичного характеру. Моніторинг стану здоров'я має контролювати динаміку культури здоров'я, структуру життєвих цінностей, поведінки, спрямованої на збереження здоров'я та працездатності студентів.

- державного педагогічного університету.— 2014.— Ч. 1.— С. 263–269.
5. *Гуцу В. Ф.* Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов факультета физической культуры и спорта / В. Ф. Гуцу // Наука і освіта.— 2013.— № 1–2.— С. 144–146.
  6. *Міхеєва Л. С.* Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. С. Міхеєва // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації.— 2011.— № 3.— С. 318–321.
  7. *Попова А. В.* Здоровый образ жизни студентов: учеб. пособ. / А. В. Попова, О. С. Шнейдер.— Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2012.— 88 с.
  8. *Литвиненко О. М.* Формування здорового способу життя у студентської молоді / О. М. Литвиненко // Видання ЧДУ імені Петра Могили. Наукові праці.— Педагогіка, 2012.— Вип. 146, Т. 158.— С. 42–46.
  9. *Федько О. А.* Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / О. А. Федько // Стратегічні пріоритети.— К., 2009.— № 4.— С. 83–88.
  10. *Шиян О. І.* Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс] / О. І. Шиян // Державне управління: теорія та практика.— 2009.— № 1 (9).— Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/ejournals/DUTP>
  11. *Назарук В. Л.* Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх лікарів / В. Л. Назарук // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. пр. / гол. ред. І. В. Козубовська.— Ужгород: Говерла, 2014.— Вип. 34.— С. 124–126.
  12. *Мартинів О. М.* Аналіз стану готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження / О. М. Мартинів // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. пр. / гол. ред. І. В. Козубовська.— Ужгород: Говерла, 2013.— Вип. 28.— С. 100–103.
  13. *Ефимова В. М.* Формирование культуры здоровья в индивидуализирующемся социуме / В. М. Ефимова.— Харьков: ПП Вишесмирський В. С., 2006.— 274 с.
  14. *Мельник Ю. Б.* Особливості формування культури здоров'я: модель культури здоров'я особистості учня / Ю. Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.— 2004.— № 11.— С. 37–46.
  15. *Федоров А. А.* Факторний аналіз ціннісних орієнтацій студентів вищих навчальних закладів як духовно-педагогічний чинник особистісно-орієнтованого формування культури здоров'я / А. А. Федоров // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації.— 2011.— № 3.— С. 312–317.
  16. *Мойсеюк В. П.* Сучасні підходи до вивчення феномену культури здоров'я / В. П. Мойсеюк.— Тернопіль: Богдан, 2012.— 125 с.
  17. *Петрушина Т. О.* Зміни стану здоров'я та рекреаційних практик українських громадян за роки ринкових реформ / Т. О. Петрушина, Майкл Вайнштейн // Український соціум.— 2011.— № 4.— С. 133–146.

## МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТІВ МЕДИЦИНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

В. А. ОГНЕВ, Н. А. ГАЛИЧЕВА, Л. І. ЧУМАК,  
Е. А. ВЕРЕТЕЛЬНИК, А. А. ПОДПРЯДОВА

Исследован образ жизни студентов первого курса медицинского университета по критериям соблюдения режима дня, режима отдыха и сна, физической активности, наличия вредных привычек. Обнаружена проблема несоблюдения режима дня и отдыха, нерегулярность питания, неудовлетворительный уровень физической активности и значительный процент студентов, имеющих вредные привычки. На основе полученных данных будет построена модель мониторинга состояния здоровья студентов-медиков.

*Ключевые слова:* студенты-медики, образ жизни, социологическое исследование.

## LIFESTYLE MEDICAL AND SOCIAL PROBLEMS IN STUDENTS OF A MEDICAL UNIVERSITY

V. A. OGNEV, N. O. GALICHEVA, L. I. CHUMAK,  
O. A. VERETELNYK, A. A. PODPRIADOVA

The lifestyle of the first-year students of medical university was investigated using the criteria of compliance to day regimen, that of rest and sleep, physical activity, the presence of bad habits. The problem of non-compliance with day regimen and that of rest, irregular meals and insufficient levels of physical activity as well as high percentage of the students having bad habits were detected. These findings can be used to build a model of health monitoring of medical students.

*Key words:* medical students, lifestyle, sociological investigation.

Надійшла 06.10.2016