

ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кухнюк О.Л., Мелега К.П.

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,
факультет здоров'я та фізичного виховання*

Ключові слова: здоров'я студентів, здоровий спосіб життя, фактори ризику, фізична активність, дозволя, шкідливі звички

Актуальність проблеми обумовлена тим, що останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я молоді, відхилення у стані здоров'я визначаються медиками майже у 90% студентів, серед яких більше половини мають незадовільний фізичний стан [1]. Студентська молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я студентів зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [2]. За останні роки змінюється концепція освіти, впроваджується Болонська система, підвищується інтенсифікація процесу навчання – все це потребує адаптації студентів до нових умов. Кредитно-модульна система навчання, прийнята у вищих навчальних закладах України, висуває достатньо високі вимоги до студентів, які розпочали своє навчання у вузі. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема нездорового харчування, гіподинамії [6, 7].

Процес навчання у вищому навчальному закладі пов'язаний з переходом від шкільної до вузівської системи навчання і супроводжується різкою зміною «соціальної ситуації» розвитку особистості, при цьому процеси психофізіологічного дозрівання колишнього учня ще не завершені. Найбільш активні процеси адаптації до нових умов середовища та студентського життя відбуваються на перших курсах навчання внаслідок дії стресової ситуації на організм. Першокурсники опиняються в досить складному становищі, оскільки після іспитів у школі, важких вступних іспитів у навчальні заклади потрапляють у нові специфічні соціальні відносини та умови навчальної діяльності. Змінюється ритм праці, відпочинку й сну, з'являються незвичні методи й форми навчання, нові емоційні переживання. Сильне внутрішнє напруження може викликати складні фізіологічні зміни в організмі, а емоційне напруження спричинює стрес, що впливає на поведінку людини, її працездатність, взаємини з оточенням та у родині [5].

Останнім часом невід'ємною частиною життя молоді став комп'ютер. Неможливо переоцінити позитивне значення цього науково-технічного досягнення. Однак навіть недовгий період масового користування комп'ютером виявив немало випадків його негативного впливу на людину, особливо це стосується неповнолітніх, психіка яких є більш незахищеною, а тому й уразливішою порівняно з дорослими. Адже в усьому світі все більшого поширення набуває «комп'ютерна залежність», яку психологи класифікують як форму емоційної «наркоманії». Термін «інтернет-залежність» уперше був запропонований американським лікарем Голдбергом у 90-х роках ХХ століття. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. За ступенем відходу від реальності інтернет-залежність вельми нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор [4].

Для подолання факторів ризику для здоров'я і формування здорового способу життя молоді важливі як зусилля закладу вищої освіти щодо забезпечення умов зі збереження й зміцнення здоров'я студентів, так і валеологічне виховання кожної людини. З метою розробки ефективних підходів до «виховання здоров'я», пропагування серед студентів здорового способу життя, організації їх навчання та відпочинку на наукових засадах,

необхідно звернути увагу на існуючі фактори ризику з їх негативним впливом на здоров'я.

Мета роботи – визначити рівень сформованості окремих складових здорового способу життя, фактори ризику у способі життя студентів молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» та окреслити шляхи для їх подолання.

Завдання дослідження: визначити особливості способу життя студентів закладів вищої освіти, виділити фактори ризику для здоров'я та способи їх усунення; визначити особливості способу життя, індекс здорового способу життя та фактори ризику для здоров'я студентів молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання (ФЗФВ) ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; розробити рекомендації щодо подолання факторів ризику для здоров'я студентів шляхом корекції способу життя та застосування оздоровчих заходів.

Матеріали і методи дослідження: Дослідження проведено в рамках виконання дипломної роботи магістра, на базі кафедри основ медицини факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ». У дослідженні взяли участь 74 студенти ФЗФВ серед яких: 42 (56,7%) юнаки і 32 (43,2%) дівчат. Середній вік студентів – $18,2 \pm 0,2$ роки. Дослідження проводилось у 4 етапи (з вересня по листопад 2020 р.) відповідно до вирішення завдань дослідження. Використані методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетне опитування з використанням

«Опитувальника для визначення індексу здорового способу життя та самооцінки здоров'я» [3] та опитувальника, складеного на основі анкети Brigham Young University (USA) [8] антропометрія (визначення росту і маси тіла, розрахунок індексу маси тіла (ІМТ), методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Для оцінки особливостей способу життя студентів використано «Опитувальник для визначення індексу здорового способу життя та самооцінки здоров'я», розроблений на кафедрі основ медицини [17]; анкетування проводили анонімно. На основі аналізу бальної оцінки 8 шкал опитувальника, у яких міститься 40 запитань, визначали загальний показник – індекс здорового способу життя (ІЗСЖ) студентів. Усі запитання 8 шкал анкети відображають основні складові здорового способу життя: 1) харчування; 2) сон; 3) фізична активність; 4) режим дня; 5) дозвілля; 6) контроль стресу; 7) соціальна активність; 8) шкідливі звички. Максимальна кількість балів за кожною шкалою – 10 балів, загалом – 80 балів. Отримані результати анкетування наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники способу життя юнаків та дівчат молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання

Шкали анкети		Юнаки (n = 42)		Дівчата (n = 32)		p
		М	m	М	m	
1	Харчування, бали	5,3	0,36	6,6	0,36	<0,05
2	Сон, бали	5,3	0,39	5,5	0,35	>0,05
3	Фізична активність, бали	5,4	0,40	5,1	0,40	>0,05
5	Режим дня, бали	4,3	0,27	4,3	0,26	>0,05
4	Дозвілля, бали	5,3	0,33	5,3	0,33	>0,05
6	Контроль стресу, бали	5,1	0,38	5,4	0,35	>0,05
7	Соціальна активність, бали	5,1	0,35	5,4	0,34	>0,05
8	Шкідливі звички, бали	7,3	0,52	7,7	0,44	>0,05
	ІЗСЖ, бали	44,0	1,48	45,7	1,23	>0,05

Примітка. p – вірогідність відмінностей між показниками у юнаків та дівчат

На основі аналізу отриманих результатів було встановлено, що загальний показник ІЗСЖ у юнаків і дівчат вірогідно не відрізняється і становить у середньому $44,0 \pm 1,48$ балів та $45,7 \pm 1,23$ балів, відповідно, ($p > 0,05$), що оцінюється як середній та свідчить про наблизений до здорового спосіб життя (див. табл. 1). Згідно оцінки, чим більшу кількість балів набирає респондент як за окремою шкалою, так і загалом, тим більше його спосіб життя можна

вважати здоровим. Оцінка показника ІЗСЖ: 1) високий – 80-65 балів, свідчить про здоровий спосіб життя; 2) середній - 64-40 балів, свідчить про наблизений до здорового спосіб життя; 3) низький - менше 40 балів, свідчить про те, що спосіб життя не можна вважати здоровим.

Як видно з наведеної таблиці 1, не встановлено вірогідних відмінностей між показниками за більшістю шкал серед юнаків та дівчат, за винятком шкали «Харчування», показники якої у дівчат виявились вірогідно вищими ($p < 0,05$), ніж у юнаків, що свідчить про більш здорові харчові звички у дівчат-студенток. При аналізі складових способу життя студентів молодших курсів ФЗФВ за окремими шкалами встановлено, що найнижчі показники, як серед юнаків, так і серед дівчат, виявлялись за шкалою «Режим дня» ($4,3 \pm 0,27$ балів і $4,3 \pm 0,26$ балів, відповідно, ($p > 0,05$)), а найвищі - за шкалою «Відсутність шкідливих звичок» ($7,3 \pm 0,52$ балів і $7,7 \pm 0,44$ балів, відповідно, ($p > 0,05$)).

Одне з важливих запитань, на яке відповідали студенти при анкетуванні, було присвячене самооцінці власного здоров'я (блок 9). Загалом, більшість опитаних - 58 (78,3%) студентів ФЗФВ оцінювали свій стан здоров'я як відмінний (31% юнаків і жодна з дівчат) або добрий (46% юнаків і 78% дівчат); задовільний стан здоров'я відмітили 19% юнаків і 18% дівчат, поганий – лише 4% дівчат і жоден серед юнаків; відповідь «не знаю» вказали 4% юнаків і жодної – серед дівчат. Антропометричні вимірювання зросту і маси тіла обстежених студентів показали, що індекс маси тіла (ІМТ) у юнаків у середньому $22,4 \pm 0,35$ кг/м², у дівчат – $20,0 \pm 0,32$ кг/м², що відповідає нормальному показнику ІМТ (норма 18,5-24,9 кг/м²) і свідчить про відповідність маси тіла зросту у більшості обстежених студентів. Таким чином, у переважній більшості обстежених студентів молодших курсів ФЗФВ (за винятком 1 студента-юнака та 3 студенток-дівчат з дефіцитом маси тіла, що складає 5,4% від кількості усіх обстежених студентів) за показником ІМТ виявлена нормальна маса тіла, яка відповідає зросту, і свідчить про хороший харчовий статус.

Для детального вивчення особливостей способу життя та визначення факторів ризику для здоров'я студентів молодших курсів ФЗФВ було проведено анкетне опитування за допомогою розробленого нами опитувальника (складеного на основі анкети Brigham Young University (USA)) [42], яке проводилося анонімно. Аналізуючи харчовий раціон студентів ФЗФВ, можна відмітити, що менше половини респондентів, незалежно від статі, дотримуються здорового режиму харчування, який передбачає обов'язковий сніданок. На питання «Скільки разів за минулі 7 днів (тиждень) ви снідали упродовж 1 години від того часу, як прокинулись?» 35% юнаків і 43,3% дівчат вказують, що снідають щодня; ще 16,6% юнаків і 19,5% дівчат снідають 5-6 разів у тиждень (тобто іноді пропускають сніданок); 28,9% юнаків і 21% дівчат – 3-4 рази у тиждень (тобто нерегулярно) і 14,5% юнаків та 16,2% снідають лише час від часу. На запитання «Як часто ви п'єте колу або інші види напоїв, які містять цукор?» 4,5% студентів-юнаків і 15,5% дівчат відповіли, що ніколи не вживають подібні напої; рідко вживають (менше, ніж один раз в тиждень) – 40% юнаків і 41,7% дівчат; один раз в тиждень – 31% юнаків і 19% дівчат; один раз в день – 14,5% юнаків і 18,3% дівчат; більше 1 напою в день – 10% юнаків і 5,5% дівчат. Таким чином, 44,5% юнаків та 57,2% не є прихильниками солодких напоїв, однак близько 40% студентів обох статей вживають їх хоча б один раз у тиждень. Фактором ризику є те, що 24,5% юнаків та 20% дівчат вживають такі напої щодня, причому 10% юнаків більше склянки в день. Як відомо, у газованих напоях дуже високий вміст цукру, що загрожує здоров'ю. Таким чином, схильність до дотримання здорового харчового раціону більш притаманна дівчатам. З юнаками необхідно проводити посилену просвітницьку і роз'яснювальну роботу для переорієнтування у бік більш здорових харчових звичок.

При аналізі сну обстежених студентів встановлено, що фізіологічно обґрунтована тривалість сну 7-8 год притаманна лише 48% студентів-юнаків ФЗФВ; тоді як серед дівчат таких 55% студенток. Менше 7 год на сон витрачає в середньому 23,7% юнаків і 25% дівчат; більше 9 год на сон витрачають 28,3% студентів і 20% студенток. Отже, виявлено деякі відмінності у режимі сну опитаних студентів залежно від статі: близько половини юнаків та

більше половини дівчат дотримуються фізіологічно обґрунтованої рекомендації щодо тривалості сну 7-8 годин, тоді як близько $\frac{1}{4}$ студентів недосипають (менше 7 годинний сон), а 28,3% юнаків та 20% дівчат пересипають (сон триває 9 годин і більше).

Для оцінки проведення дозвілля студентами ФЗФВ було проаналізовано такі показники як час сидіння перед екранами (телевізор, комп'ютер), слухання музики, читання газет, журналів, книг, активний відпочинок. Згідно з результатами опитування перед екранами телевізорів і DVD проводять дозвілля упродовж дня як юнаки, так і дівчата, причому найбільша частка студентів витрачає на перегляд телепередач в середньому 1-2 год в день або менше, ніж 1 годину. Взагалі не дивляться телевізор у середньому 17% юнаків і 29% дівчат, але частка дівчат, які витрачають на перегляд телепередач 3-5 годин і більше, вдвічі більша, ніж юнаків. Досить популярними серед студентів є комп'ютерні ігри, причому більше серед юнаків. Їм присвячують переважно 1-2 год в день у середньому 28,6% опитаних, великою небезпекою є те, що 27% грають у комп'ютерні ігри 3-5 годин і більше. Мало комп'ютерні ігри цікавлять дівчат - 71,0% з них взагалі не грають у комп'ютерні ігри, решта – витрачає не більше 2 годин у день, «ігроманів» серед дівчат майже немає.

Часто дозвілля студентів пов'язано з сидінням за комп'ютером (в мережі Інтернет, соціальних мережах тощо), причому 46% студентів-юнаків щоденно по 3-5 годин і більше проводять за комп'ютером; серед дівчат таких лише 20,3%. Як відомо, таке тривале сидіння загрожує розвитком гіподинамії та пов'язаних з нею проблем зі здоров'ям, формуванням комп'ютерної залежності. Крім того, 49% юнаків і 73,3% виділяють на сидіння за комп'ютером 1-2 години або менше, що не можна вважати зловживанням. Лише 10,7% юнаків не присвячують більше 2 годин вільного часу віртуальним контактам; серед дівчат таких не виявлено. Як відомо, тривале сидіння за комп'ютером, цифрове "залипання" в гаджетах загрожує розвитком гіподинамії, формуванням комп'ютерної залежності, може негативно відобразитись як на фізичному, так і на психічному здоров'ї студентів.

Популярним видом проведення дозвілля студентів молодших курсів ФЗФВ є активний відпочинок, причому це характерно як для юнаків, так і для дівчат. На основі анкетного опитування встановлено, що у середньому 52% юнаків активно відпочивають 3-5 годин і більше (очевидно, включений час на заняттях фізичною культурою у вузі, прогулянки), 38,2% - 1-2 год в день, близько 10% - присвячують фізичній активності менше год або не проводять час подібним чином. Дівчата демонструють подібні результати, однак, більшість (69%) активний відпочинок проводять упродовж 1-2 год, лише 21% - 3-5 годин і більше. Таким чином, аналізуючи відповіді на анкети студентів ФЗФВ молодших курсів, можна відмітити, що переважна більшість молодих людей віддає перевагу активному проведенню дозвілля (на природі або виконуючи фізичні навантаження).

Опитування щодо розповсюдженості шкідливих звичок серед студентів молодших курсів ФЗФВ показало, що більшість з них не є курцями: ніколи не курили 66,2% юнаків та 50% дівчат. Пробували, але не за останні 30 днів 24,3% юнаків та 37,3% дівчат. Менше 10% курять зрідка, не кожен день, час від часу. Щоденно курять лише 2,5% юнаків та 2,8% дівчат. У середньому юнаки викурюють до 30 сигарет у тиждень, тоді як дівчата – лише 15. Однак, на думку опитаних студентів у курінні відкрито зізнались би лише 44% юнаків і 25% дівчат. Це вказує на те, що куріння у молоді не належить до звичок, якими варто хизуватись. При анонімному опитуванні виявлено, що лише 35,7% юнаків та 26,2% дівчат зовсім не вживають алкоголь; 45,3% юнаків та 61% дівчат пробували вживати алкоголь раніше, але не за останні 30 днів. Частка студентів, які вживають алкоголь час від часу у незначних кількостях, серед юнаків складає 19%, серед дівчат – 12,8%. Не виявлено жодного студента, який би вказував на щоденне вживання алкоголю. Студенти-юнаки віддають перевагу пиву; рідше - вживають горілку, коктейлі та вино; дівчата також найбільше люблять пиво, менше – вино і коктейлі (горілку майже не вживають). Однак, у вживанні алкогольних напоїв відкрито зізнались би лише 50% юнаків і 30% дівчат. Це може свідчить про те, що молодь усвідомлює згубність такої шкідливої звички як вживання алкоголю і не прагне це демонструвати.

Висновки. Адаптація студентів, особливо молодших курсів, до навчання у вищі являє

собою складний, довготривалий процес і висуває високі вимоги до пластичності психіки та фізіологічних функцій організму молодих людей. Встановлено, що у студентів молодших курсів факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» показник індексу здорового способу життя (ІЗСЖ) у юнаків та дівчат вірогідно не відрізняється, може розцінюватись як середній, та свідчить про наблизений до здорового спосіб життя. Найнижчі показники, як серед юнаків, так і серед дівчат, виявляються за шкалою «Режим дня», а найвищі - за шкалою «Відсутність шкідливих звичок». Факторами ризику для здоров'я опитаних студентів можна вважати: недотримання режиму харчування, схильність до вживання солодких газованих напоїв та невідповідність тривалості сну фізіологічній нормі (7-8 годин) щонайменше у 50% юнаків; надмірне проведення часу перед екранами комп'ютерів (Інтернет, комп'ютерні ігри тощо) упродовж кількох годин у день у 46% юнаків та 20,3% дівчат. Незважаючи на те, що більшість студентів ФЗФВ намагається дотримуватися засад ЗСЖ, втілюючи у життя валеологічні принципи, залишається актуальним посилення просвітницької роботи щодо формування ЗСЖ у вигляді бесід, круглих столів, тренінгів, пропагування рекреаційних заходів з метою подолання негативних тенденцій у способі життя сучасної молоді. Для корекції виявлених порушень запропоновані заходи щодо покращення раціону харчування, оптимізації режиму дня, нормалізації сну, запобігання формування комп'ютерної залежності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХП), 2012. № 11. С. 14-18.
 2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. Ужгород: УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69 – 73.
 3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ "Говерла", 2018. 200 с.
 4. Основи здорового способу життя / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега та ін. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
 5. Польшин А.К., Жарова Л. В. Психологические особенности адаптации студентов к обучению в вузе. *Вісн. Харк. ун-ту. Серія «Психологія»*. 2000. № 483. С. 141-145.
 6. Фера О. В., Палко А.І., Фера М.О. Вплив факторів, що формують спосіб життя, на ризик виникнення захворювань та донозологічних станів студентів медичного факультету Ужгородського національного університету. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія „Медицина”*. 2010. Вип. 39. С. 195-197.
 7. Фурманов А. Г., Горовой В. А. Формирование здорового образа жизни: пособие. Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2012. 201 с.
 8. Page R.M., Lee C.M., Miao N.F. Self-perception of body weight among high school students in Taipei, Taiwan. *Int. J. Adolesc. Med. Health*. 2005. № 17. P. 121-134.
-