

УДК 614.2+151

Іванова І. В., канд. мед. наук, доц., зав. каф., **Гвоздїй С. П.**, асистент,
Бурденюк О. І., ст. викл., **Ямпольський М. П.**, канд. мед. наук, доц.

Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова, кафедра медичних знань та безпеки життєдіяльності, вул. Дворянська, 2, Одеса, 65026, Україна

РІВЕНЬ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ СТУДЕНТІВ ОДЕСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І. І. МЕЧНИКОВА ЗА ДАНИМИ АНОНІМНОГО МЕДИКО-СОЦІАЛЬНОГО ОПИТУВАННЯ

За даними анонімного медико-соціального опитування з'ясовано ставлення студентів до власного здоров'я, раціонального харчування, фізичної активності, шкідливих звичок, статевих стосунків, венеричних захворювань. Представлені основні аспекти концепції неперервної валеологічної освіти для запровадження здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: здоров'я, шкідливі звички, харчування, статеві стосунки.

Екологічна, демографічна та соціально-економічна кризи в Україні зумовили значне зниження рівня здоров'я населення.

Для усвідомленого ставлення до проблем збереження здоров'я у першу чергу слід зрозуміти, що здоров'я це не відсутність хвороб, а самостійний стан організму, і, по-друге, визначити, які фактори впливають на оптимальне функціонування людини як особистості.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) зазначає: "Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад" [1].

У здоровому організмі всі життєво важливі системи функціонують з максимальною інтенсивністю, поєднання цих функцій підтримується на оптимальному рівні, людина швидко і адекватно адаптується до безперервних змін природного та соціального середовища.

На жаль, біологічні, фізичні та психічні функціональні здатності людини не безмежні, тому скрутні умови сьогодення значно зменшили кількість практично здорових громадян.

За даними Ю. П. Лісіцина [2], здоров'я людини на 50 % зумовлене способом життя і менш за все залежить від медицини (рис. 1).

Недбале ставлення до власного здоров'я, відсутність усвідомлених мотивацій вести здоровий спосіб життя, лавиноподібне поширення пияцтва, куріння, вживання психотропних та наркотичних речовин, збільшення венеричних захворювань та СНІДу є характерним для значної частини населення і, що найгірше, — для молоді та підлітків.

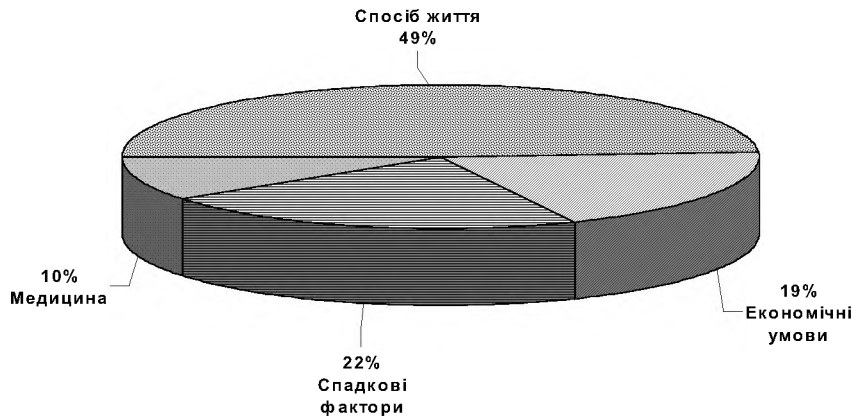


Рис. 1. Чинники, які обумовлюють здоров'я людини (за Ю. П. Лісіциним [2]).

Метою нашої роботи було з'ясування рівня санітарно-гігієнічної культури студентів Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова, їх ставлення до власного здоров'я, раціонального харчування, фізичної активності, шкідливих звичок, статевих стосунків, тобто до тих проблем, які входять до поняття валеологічного світогляду.

Для цього нами була розроблена анкета для анонімного опитування студентів, яка складалася з 43 питань. Заповнення анкети проводили на добровільній zasadі лише тими студентами, які мали бажання чесно відповісти на всі запитання. Здійснено анкетування 250 студентів різних факультетів (першокурсників — 181; п'ятикурсників — 69 осіб).

Практично здоровими вважають себе 50,2 % першокурсників і 42 % старшокурсників; здоровими, але з ослабленим організмом відповідно 36,5 % і 24,6 % студентів; нездоровими — 13,3 % (I курс) і 10 % (V курс).

При цьому значна кількість респондентів відмічає у себе хронічні захворювання, а саме: патологію серцево-судинної системи (ревматизм, вегето-судинну дистонію, гіпертонію або гіпотонію) відзначають — 12,1 % студентів I курсу і 21,7 % V курсу; хронічний тонзиліт відповідно — 3,9 % і 7,2 %; гастрит та виразкову хворобу — 3,9 % і 5,8 %; алергічні захворювання — 9,9 % і 13 % відповідно. Сколіозом страждають 18,8 % першокурсників і 15,9 % п'ятикурсників, а плоскостопістю — відповідно 8,8 % і 14,5 %.

Короткозорість та далекозорість, які потребують окулярної корекції, зазначають 14,4 % першокурсників і 36,2 % старшокурсників. Ще 19,9 % (I курс) і 20,3 % (V курс) скаржаться на погіршення зору, але до офтальмологів не звертаються і окулярів не використовують. При тому, що загальна кількість студентів, які мають порушення здоров'я, складає на I курсі 71,8 %, а на V курсі — 82,2 %, нездоровими себе вважає незначна кількість респондентів.

Звертає на себе увагу той факт, що порушення зору, яке збільшується в 2,4 рази під час занять в університеті, не сприймається студентами як патологія.

Одним з найважливіших реальних важелей збереження та зміцнення здоров'я є оптимальна рухова активність. Недаремно в США фізичну культуру називають “другою релігією” за відношення до неї всієї нації. Ставлення наших студентів до фізичної культури практично не змінюється під час занять в університеті і демонструє вкрай скептичне сприйняття цього методу оздоровлення.

Так, спортивні розряди мають лише 4,4 % (I курс) і 4,4 % (V курс); відвідують басейн та оздоровчі групи $14,7 \pm 0,2$ %; виконують зарядку на I курсі 48,1 %, на V курсі 27,5 %; зовсім не займаються фізкультурою і спортом $31,4 \pm 0,4$ %.

Таким чином, практично третина студентів рухову активність не вважає необхідним елементом загальної культури або засобом оздоровлення, це при тому, що порушення постави мають приблизно 30 % респондентів.

В комплексному підході до збереження здоров'я харчування займає особливе місце. Все частіше висловлюються думки не тільки про принципи, але й про філософію харчування.

Велику проблему складає своєрідна “харчова наркоманія”, коли відчуття насолоди незалежно від біологічної цінності їжі та реальної потреби в ній призводить до споживання харчових речовин, які не забезпечують необхідні пластичні та енергетичні процеси в організмі. Так звані “аліментарні хвороби” виникають не тільки за порушення сбалансованості харчових речовин, а й при відсутності регулярного харчування.

Повноцінним вважають своє харчування $94,8 \pm 0,6$ % студентів університету, однак $63,5 \pm 1,1$ % їх приймають їжу не більш двох разів на добу.

Харчовий раціон студентів I курсу в основному складається з картоплі (71,3 %), м'яса (9,9 %), яєць (6,1 %). Зовсім малий відсоток споживання овочів, молочних продуктів та риби (по 1,65 %), лише 5 % регулярно вживають фрукти.

На старших курсах значно зростає доля м'яса, риби, овочів, фруктів та молочних продуктів (30 — 60 %), знижується у дієті питома вага картоплі (44,9 %). Проте вважати раціональним харчування і цих студентів не можна, бо дієтологічно обгрунтованого прийняття їжі 3 - 4 рази на день дотримується приблизно лише третина респондентів.

Не вживають алкоголь на I курсі лише 25,4 % студентів, а на V курсі 14,5 %; епізодично вживають відповідно 65,7 % і 50,7 %, а щотижнево — 5,5 % (I курс) і 33,3 % (V курс). Перевага віддається вину та шампанському ($72,3 \pm 0,1$ %), споживання міцних напоїв студентами V курсу збільшується в 1,8 рази.

Регулярно палять 29,8 % першокурсників і 13 % п'ятикурсників, епізодично вживають тютюн відповідно 44,2 % і 31,9 %.

Більшість респондентів недооцінюють те, що як алкоголь, так і паління створюють у звиклих до них людей хибне відчуття фізичного й психо-

емоційного благополуччя, спотворюють передачу інформації на етапі “життєздатність — здоров’я”, призводять до формування залежності, подолати яку тим важче, чим триваліший період споживання.

Куштували наркотики у вигляді таблеток або палива 6,6 % (I курс) і 4,3 % (V курс), по одній особі вживають їх епізодично. Про шприцеве вживання наркотиків інформації в анкетах не було. Ми вважаємо, що отримані нами дані про шкідливі звички студентів не достатньо достовірні, тому що особи, які ними страждають, можливо відмовились від опитування.

Статеві стосунки на I курсі мали 36,4 %, на V курсі 81,2 % (табл.).

Таким чином, при збільшенні у старшокурсників загальної кількості осіб, які мають статеві стосунки, значно зменшується відсоток стосунків з різними партнерами. Можливо, це пов’язано з заключенням шлюбів (11,6 %), а також з негативним досвідом безпорядних статевих стосунків, бо 30,3 % студентів У курсу, які вели статеве життя, мають в анамнезі венеричні захворювання (гонорея, хламідіоз, трихомоніаз). Даних про наявність СНІДу і сифілісу ми не маємо.

Цікаво, що перші відомості про статеве життя були отримані з літератури 33,7 % (I курс) і 57,9 % (V курс), від батьків — відповідно 27,1 % і 23,2 %; від друзів — 17,1 % (I курс), 27,5 % (V курс) і лише 8,8 % першокурсників і одна особа на V курсі здобули знання з гігієни статевого життя від вчителів у школі.

Результати проведенного нами опитування свідчать про відносно низький рівень валеологічного світогляду студентів, що збігається з даними інших авторів [3].

Ми підтримуємо основні положення Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні, якою передбачено навчання знанням про здоров’я, чинники його пошкодження, методам і навичкам його збереження та зміцнення, умінню керувати власним організмом з дитячого садка до післядипломної освіти.

Т а б л и ц я

Ставлення студентів до статевого життя

Статеві стосунки	I курс	V курс
Регулярно з одним партнером	18,5%	58,9%
Регулярно з різними партнерами	12,1%	3,5%
Епізодично з одним партнером	22,7%	25%
Епізодично з різними партнерами	46,7%	12,5%

При цьому Концепцією передбачені наступні змістові лінії:

- Філософсько-методологічні та культурологічні аспекти здоров'я.
- Етнічна культура здоров'я.
- Психічне здоров'я.
- Духовне здоров'я.
- Соціальні умови здоров'я.
- Природні умови здоров'я.
- Фізичне здоров'я.
- Оздоровчі методи і системи.

Для запровадження валеологічного світогляду необхідна підготовка фахівців даного профілю. Зараз у Міністерстві освіти і науки України розглядається питання про введення спеціальності та спеціалізації "Валеолог" у вищих навчальних закладах педагогічного профілю.

Все це дозволить з раннього дитинства, коли закладаються основні принципи відношень до природи, людей та до самого себе, кваліфіковано і різнобічно розвивати дбале ставлення до власного здоров'я, психологічну та духовну гідність, соціальну витривалість, що у майбутньому сприятиме оздоровленню та збереженню нації.

Література

1. *Войтенко В. П.* Здоровье здоровых. — К.: Здоровье, 1991. — 248 с.
2. *Булич Е. Г., Муратов І. В.* Валеология. Теоретичні основи валеології. — К.: УЗМН, 1997. — 224 с.
3. *Царенко А. В.* Здоров'я як найвища цінність людини // Валеология. — 1997. — №1 (2). — С.19-21.

Іванова І. В., Гвоздй С. П., Бурденюк Е. І., Ямпольський М. П.
Одесский национальный университет им. И. И. Мечникова, кафедра медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности,
ул. Дворянская, 2, Одесса, 65026, Украина

УРОВЕНЬ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО МИРОВОЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОДЕССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. И. И. МЕЧНИКОВА ПО ДАННЫМ АНОНИМНОГО МЕДИКО- СОЦИАЛЬНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ

Резюме

Методом медико-социального анкетирования установлено наличие хронической патологии более чем у двух третей студентов, выявлено их скептическое отношение к физической культуре и рациональному питанию, пристрастие к вредным привычкам.

Даны основные аспекты концепции непрерывного валеологического образования с целью формирования стабильных мотиваций к здоровому образу жизни и сохранению здоровья современной молодежи.

Ключевые слова: здоровье, вредные привычки, питание, половые отношения.

Ivanova I. V., Gvozdiy S. P., Burdenyuk E. I., Yampolskiy M. P.

Odessa National University after I. I. Mechnikov, Department of Medical Knowledge and Safety of Human Life and Activity,
Dvoryanskaya St., 2, Odessa, 65026, Ukraine

**THE LEVEL OF VALEOLOGICAL OUTLOOK OF ODESSA NATIONAL
UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO THE DATA OF
ANONYMOUS MEDICAL AND SOCIAL QUESTIONNAIRE**

Summary

The method of medical and social questionnaire revealed, that more then two third of students were characterized by the chronic pathology, partiality to harmful habits, skeptical attitude to physical culture and rational nutrition.

The main aspects of the conception of continuous valeological education are given in order to form the stable motivations for the healthy way of life and to preserve the health of modern youth.

Key words: health, harmful habits, nutrition, sexual relations.