



Cuiavian University in Włocławek

International scientific and practical conference

**PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF MEDICINE
IN EU COUNTRIES AND UKRAINE**

December 21–22

**Włocławek,
Republic of Poland
2018**

International scientific and practical conference «Prospects for the development of medicine in EU countries and Ukraine» Włocławek, Republic of Poland, December 21–22, 2018. Włocławek: Izdevniecība «Baltija Publishing», 2018. 152 pages.

ORGANISING COMMITTEE

dr **Marek Zieliński**, Dean of the Faculty of Health Sciences of Cuiavian University in Włocławek;

prof. dr hab. **Waldemar Jędrzejczyk**, Faculty of Health Sciences of Cuiavian University in Włocławek;

prof. dr hab. **Ludwik Malendowicz**, Faculty of Health Sciences of Cuiavian University in Włocławek.

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.
The reference is mandatory in case of republishing or citation.

ОБІЗНАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Різник О. І.

*кандидат медичних наук,
доцент кафедри охорони здоров'я,
соціальної медицини та лікарсько-трудової експертизи
Запорізького державного медичного університету
м. Запоріжжя, Україна*

Проблема збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління на сьогоднішній день стоїть досить гостро. Демографічні та соціально-економічні тенденції, а також несприятлива екологічна ситуація тягнуть за собою погіршення здоров'я всього населення [1]. Провідні позиції в структурі захворюваності і смертності дорослого населення займають хронічні неінфекційні захворювання, фактори ризику виникнення яких, з'являються вже в молодому віці. Формування неінфекційної патології в основному обумовлено способом життя людей. Стан способу життя населення України в сучасних умовах характеризується досить широким поширенням шкідливих звичок і поведінкових факторів ризику [2, 3]. У ситуації, що склалася найважливішим завданням збереження і зміцнення громадського здоров'я є гармонійний фізичний і духовний розвиток особистості, формування відповідального ставлення до власного здоров'я і стійкої мотивації до здорового способу життя, особливо серед молоді.

Актуальність проблеми пов'язана з тим, що вченими відзначається слабка мотивація студентів до ведення здорового способу життя, недостатньо активне впровадження сучасних здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес закладів вищої освіти, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування їх усвідомленої потреби в здоровому способі життя [4]. Об'єкт і методи дослідження. Об'єктом дослідження стали студенти 5 курсу, які навчаються у нашому університеті. Всього опитано 154 особи, з них 67 % це чоловіки та 33 % жінки. Середній вік респондентів склав 22,8 років.

Спосіб життя молоді вивчався з застосуванням анкетно – опитувального метода. Анкети включали питання, які були згруповані в наступні блоки:

1. Основні складові здорового способу життя (на думку студентів).
2. Оцінка власного здоров'я і способу життя.
3. Пропозиції щодо формування можливих шляхів поліпшення здоров'я студентів.

Статистична обробка даних проводилася методами варіаційної статистики із застосуванням пакета прикладних програм Statistica 6.1 («StatSoft», США) [5].

Мета дослідження. Виявлення знань сьогоднішньої молоді про формування здорового способу життя і ставлення до нього.

Результати та їх обговорення. Всі студенти добре обізнані про складові здорового способу життя, на що вказує розподіл, на їхню думку, основних факторів, які сприятливо впливають на здоров'я людини. Першорядне зна-

чення опитані відводять повноцінному відпочинку, потім слідують правильне харчування, відмова відшкідливих звичок, достатня фізична активність і сприятливі екологічні умови. Головними факторами, що погіршують здоров'я, на думку респондентів, є перевантаженість і стреси під час навчання (98 %), якість та режим харчування (87,3 %), власна поведінка (65,6 %) та стан екології навколишнього середовища (36 %). Незважаючи на розуміння ролі фізичної активності в збереженні здоров'я, 67,8 % опитаних студентів відзначили, що ведуть переважно «сидячий образ життя», а 85,7 % з них вважають основною причиною низької фізичної активності – брак вільного часу (61 %), матеріальні труднощі (24 %) та відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (15 %). Наявність відхилень у стані здоров'я, когортами що була опитана, розподілилася наступним чином: абсолютно здорові – 68 % молоді, 24 % мають розлади шлунково – кишкового тракту, серцево – судинні захворювання – 5,5 %, ендокринні порушення – 2,5 %.

Більше 91 % студентів ніколи не вживали наркотичні або токсичні речовини, зовсім не вживають алкогольні напої – 44,4 % та 76 % студентів не палять.

Аналізуючи перераховані вище результати анкетування, можна зробити висновки, що обізнаність студентів про здоровий спосіб життя знаходиться на достатньому рівні, але нажалі дотримуються правил здорового способу життя досить невелика кількість молоді.

Література:

1. Політика і стратегія Української держави в галузі охорони здоров'я: матеріали науково-практичної конференції (20–21 травня 2017 р., Одеса). Одеса, 2017. 198 с.
2. Яременко О.О., Артюр О.Р., Балакірєва О.М. Оцінка ефективності програми «Здоров'я та розвиток молоді». Представництво дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, Український інститут соціальних досліджень, 2002. 96 с.
3. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. Оцінка ефективності програми «Здоров'я та розвиток молоді». / заг. ред. В.М. Пономаренко. Тернопіль, 1999. 68 с.
4. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Минск, 2014. 211 с.
5. Гланц С. Медико–биологическая статистика. Москва, 1998. 459 с.