

DOI 10.36074/logos-31.03.2023.07

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПОКАЗНИКИ УСПІШНОСТІ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Кузнецова М.О.

асистент кафедри загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна
Харківський національний медичний університет

Бібіченко В.О.

доцент кафедри загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна
Харківський національний медичний університет

Кузнєцова І.К.

асистент кафедри медичної біології
Харківський національний медичний університет

Ковальцова М.В.

доцент кафедри загальної та клінічної патофізіології ім. Д.О. Альперна
Харківський національний медичний університет

УКРАЇНА

За останні роки визначається чітка тенденція до зростання розповсюдженості хронічних форм захворювань шлунково-кишкового тракту, зокрема печінки.

Серед чинників, які впливають на формування патології печінки важливе місце займає спосіб жаття (зловживання алкоголем, тютюнопаління, вживання жирної їжі, малорухливий спосіб життя, стрес). Не зважаючи на те, що багато досліджень доводять негативну роль недотримання здорового способу життя (Гаркуша С.В., 2013) призводить до розвитку цукрового діабету 2 типу, атеросклерозу, ураження печінки (Слабкий Г.О., 2020), багато хто з молодих людей не розуміє важливості його дотримання, а подекуди й негативно ставиться до нього.

Метою дослідження було визначення впливу здорового способу життя на успішність студентів 1 і 3го курсів Харківського національного медичного університету.

Матеріали та методи. В дослідженні приймали участь 46 студентів Харківського національного медичного університету, з яких 28 були студентами 1го курсу (з них - 16 дівчат і 12 хлопців) та 18 студентами 3го курсу (з них 11 дівчат та 7 хлопців).

Для досягнення мети дослідження було розроблено спеціальний опитувальник, за допомогою якого намагались з'ясувати наскільки студенти розуміють вплив здорового способу життя, чи дотримуються вони здорового способу життя, що спонукає їх це робити та що перешкоджає якщо недотримуються, як взагалі оцінюють стан свого здоров'я чи бачать взаємозв'язок між станом свого здоров'я та успішністю в навчанні. Опитувальник було розповсюджено за допомогою Google forms в соціальних мережах, які користуються найбільшою популярністю серед студентів (Viber, Telegram).

Результати дослідження. При аналізі даних отриманих з опитувальників було виявлено, що 56% зазначили, що не вважають свій спосіб життя здоровим, 18% вважали що дотримуються здорового способу життя, а ще 26% не змогли чітко відповісти чи дотримуються здорового способу життя.

У студентів першого курсу, серед причин, що спонукали до дотримання здорового способу життя були в 46% думка оточуючих, в 23% сімейні традиції (формування культу здорового способу життя в родині); 18% опитаних зазначили, відповідальне ставлення до свого здоров'я через наявність певних симптомів (зростання ваги тіла), а ще 13% опитаних зазначали доступність до абонементів на відвідання спортивних залів (клубів).

У студентів 3го курсу важливе значення мала наявність однодумців в 39% випадків, в 26% наявність спортивних локацій поряд з місцем проживання, в 22% випадків було занепокоєння станом власного здоров'я; а, ще 7% опитаних респондентів зазначали думку оточення; 6% опитаних зазначали вплив сім'ї в формуванні здорового способу життя.

Щодо причин, які сприяли недотриманню здорового способу життя, у всіх вікових групах вони були однаковими, в 44% недостатність часу на заняття фізкультурою та масовим спортом, 29% опитаних зазначили невіру в те, що дотримання здорового способу життя якимось вплине на здоров'я, 17% респондентів зазначили, вказували на неможливість займатись фізкультурою та масовим спортом через стан здоров'я, 7% відсутність однодумців серед друзів, колег; 3% - не знали про основні принципи дотримання здорового способу життя.

Серед всіх опитаних першокурсників 49% зазначили, що оцінюють стан свого здоров'я як незадовільний, 24% опитаних респондентів зазначили, що оцінювали свій стан як задовільний, 23% зазначали як достатній для роботи, 4% - як відмінний.

65% опитаних відмітили, що помічали взаємозв'язок між станом здоров'я та оцінками за дисципліну (при поганому самопочутті відмічалось погіршення показників з дисципліни), ще 28% частково відмічали такий взаємозв'язок (в залежності від ситуації), 7% опитаних взагалі не помічали такого зв'язку.

При дослідженні показників поточної навчальної діяльності студентів 1 та 3-го курсів з основних дисциплін, показав, що під час наявності ознак погіршення здоров'я знижувались показники поточної успішності, що проявлялось зростанням відсотку «задовільних» та «незадовільних» оцінок. Зниження показників успішності під час хвороби, респонденти пов'язували зі зниженням мотивації до навчання та неповного виконання всіх навчальних завдань.

Така картина дослідження здебільшого пов'язана з недостатньою обізнаністю щодо переваг дотримання здорового способу життя, крім того вони не сприймають його як цілісне поняття, а також спостерігався низький рівень обізнаності, щодо законодавчих актів, які регламентують та забезпечують дотримання здорового способу життя.

Дані цього дослідження доповнюють картину вже існуючих тенденцій щодо низького рівня грамотності та соціальної відповідальності за стан свого здоров'я (Ждан В.М., 2019), тобто не має усвідомлення значущості формування навичок здорового способу життя та його ролі в формуванні здоров'я.

Висновки. Отже, засновуючись на отриманих даних можна зробити висновок, що багато хто зі студентів не розуміє, що дотримання здорового способу життя передбачає зміну світогляду та формування певних навичок, які

сприяють самодисципліні та відповідальному ставленні до оточуючих і зокрема, до виконання навчальних завдань.

Список використаних джерел:

- [1] Слабкий Г.О., Жданова О.В. (2020). До питання формування у студентської молоді відповідального ставлення до особистого здоров'я. *The uniti of science*: 142-144.
 - [2] Гаркуша С.В. (2013). Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*; 1 (107): 92-95.
 - [3] Ждан В.М., Слабкий Г.О., Жданова О.В. (2019). Самооцінка студентською молоддю стану особистого здоров'я та характеристика їх звернень за медичною допомогою. *Світ медицини та біології*; 4 (70): 71-75.
-