

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И УПРАВЛЯЕМЫХ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

К.И. Чепцова, 2 курс

Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент

БГПУ им. М. Танка

По определению ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или каких-либо дефектов» (2014 г) [1, с. 1] Здоровье человека можно определить и как состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями внешней среды [2, с. 34]. Не существует последовательной и непрерывной системы обучения здоровью. Информация очень часто ориентирует население преимущественно на лечение (медицинский подход), а не на предупреждение развития заболеваний. Предоставление знаний о здоровье не гарантирует, что человек будет вести здоровый образ жизни. Поэтому формирование культуры здоровья, ответственности за свое здоровье представляет важный аспект образования, как в структуре системы высшего и среднего образования, так и в системе самообразования и саморазвития.

Представляло интерес изучить самооценку здоровья, факторов, связанных со здоровьем, факторов риска развития различных заболеваний у студентов факультета естествознания БГПУ им. М. Танка, так как будущие педагоги данного направления являются ведущими специалистами, формирующими естественнонаучные знания у детей, включающие основные аспекты здорового образа жизни.

Для самооценки состояния здоровья и факторов риска развития различных заболеваний студентам была предложена анкета, разработанная нами и размещенная на платформе Google. Анкета включала 10 вопросов и носила анонимный характер.

В исследовании приняли участие студенты факультета естествознания (121 человек), из них 1 курс – 32 человека, 2 курс – 56 человек, 3 курс – 9 человек, 4 курс – 24 человека.

Для самооценки здоровья студентам была предложена 10-балльная шкала, где самый высокий уровень соответствовал 10 баллам, а самый низкий уровень 1 баллу. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Самооценка уровня здоровья студентов по 10-балльной шкале

Курс	Среднее значение	Низкий уровень, (1-3 балла)	Средний уровень, (4-7 баллов)	Высокий уровень, (8-9 баллов)
1	6,96±1,77	3,13%	62,5%	34,38%
2	7,00±1,75	5,36%	51,79%	39,29%
3	7,60±1,76	-	55,56%	44,44%
4	6,75±2,18	12,5%	37,5%	45,83%

Анализ данных самооценки состояния здоровья позволил выявить самый высокий уровень у студентов 3 курса и самый низкий у студентов 4 курса, что, можно предположить, связано с ситуацией неопределенности в связи с окончанием университета, большими психоэмоциональными нагрузками, вызванными событиями завершения образования, отсутствием занятий по физической культуре в учебном плане на выпускном курсе.

Анализ самооценки изменения своего здоровья за время учебы в университете также позволил подтвердить, что самым неблагоприятным является 4 курс, где более 70% опрошенных студентов, отметили ухудшение своего состояния здоровья. Результаты представлены на рисунке.

Факторы риска развития различных заболеваний, как известно, делятся на управляемые и неуправляемые. Поэтому задача формирования моды на здоровье среди студенческой молодежи имеет очень важное значение, так как является частью работы над устранением управляемых факторов риска развития патологических состояний.



Рисунок – Результаты изменений состояния здоровья за время учебы в университете

Представляло интерес изучить частоту распространения таких факторов риска, как табакокурение, употребление алкоголя и уровень физической активности среди студентов факультета естественных наук.

Анализ ответов позволил выяснить, что среди анкетированных студентов 3 и 4 курса не было студентов, зависимых от табака. Среди студентов 2 курса 22% отметили что курят, из них 1-5 сигарет в день – 14%, по 5-10 и 11-20 сигарет в день - по 4%. Опрошенные студенты 1 курса не курят в 65,63% случаев, из 35,37% курящих по 5-10 сигарет в день курит 3,13%, по 1-5 сигарет – 6,25%, остальные это делают эпизодически.

Известно, что алкоголь является психоактивным веществом, вызывающим зависимость, которое широко используется во многих культурах на протяжении столетий. Вредное употребление алкоголя приводит к значительному количеству болезней, социальным и экономическим проблемам в обществе [3]. Вклад социокультурных составляющих в состояние здоровье имеет существенное значение, поэтому в опросе студентов был вопрос об употреблении алкоголя, и, конечно, нас интересовала частота употребления алкоголя.

Количество студентов, давших отрицательный ответ на вопрос об употреблении алкоголя, распределилось следующим образом по курсам: 1 курс -71%, 2 курс – 64%, 3 курс – 33%, 4 курс -50%.

Анализ группы студентов, давших положительный ответ на вопрос об употреблении алкоголя, представлен в таблице 2.

Таблица 2. – Частота употребления алкоголя среди студентов

Курс	Реже 1 раза в неделю	1-2 раза в неделю	Больше 2 раз в неделю
1	14%	4%	-
2	35%	3%	-
3	67%	-	-
4	42%	4%	4%

Таким образом, обращает на себя внимание тенденция увеличения частоты употребления алкоголя студентами 4 курса, хотя рост количества студентов, употребляющих алкоголь, отмечается на 3 курсе.

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний [4].

Студенческая молодежь является организованной и занимающейся физической активностью частью общества, однако физическая активность каждого четвертого взрослого человека в мире все-таки не соответствует международным рекомендуемым уровням физической активности [4].

По данным опроса, считают свою физическую активность недостаточной по курсам: 1 курс – 53%, 2 курс – 43%, 3 курс – 33%, 4 курс – 58% студентов.

Анализ самооценки физической активности позволил подтвердить ее снижение к 4 курсу, при этом большинство студентов сами отмечают ее недостаточный уровень, наиболее благополучно выглядят в этом плане 2 и 1 курс, которые имеют организованные занятия физической культурой в рамках образовательного стандарта.

Список использованных источников

1. World Health Organization Basic documents. 48th ed. Including amendments adopted up to 31 December 2014. World Health Organization [Electronic resource]. Mode of access: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/151605>. – Date of access: 26.03.2022.
2. Здоровье человека: экологические, медицинские и педагогические аспекты : сб. ст. межд. Науч.–практ. Конф., Витебск, 17–18 окт. 2003 года УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2003. – 259 с.
3. World Health Organization. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>. – Date of access: 26.03.2022.
4. World Health Organization. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. – Date of access: 26.03.2022.