

5. Moskalenko, N., & Vlasniuk, O. (2017). Shliakhy pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti ditei molodshoho shkilnoho viku [Ways to increase motor activity of young school children]. Fyzychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life: Abstracts of Papers of the First International Scientific and Practical Conference (p. 31). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

6. Shvai, O. D. (2000). Teoretyko-metodychni aspekty vyvchennia rukhovoï aktyvnosti molodshykh shkoliariv [Theoretical and methodological aspects of studying the motor activity of younger students]. S. S. Yermakov (Eds.), Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fyzychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical training and sports, (1), (pp. 28–31). Kharkiv : KhKhPI [in Ukrainian].

7. Shevchenko, O. V. (2017). Rukhlyvi hry i zabavy [Moving games and fun]. Kharkiv: FOP Ozerov H. V. [in Ukrainian].

8. Shyian, O., & Slyvka, Ye. Optymizatsiia rukhovoï aktyvnosti shkoliariv u konteksti vprovadzhennia innovatsiinykh metodyk navchannia [Optimization of motor activity of students in the context of the introduction of innovative teaching methods]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine. (issue 18, Vol. 4), (pp. 169–174). Lviv : LDUFK [in Ukrainian].

9. Yazlovetskyi, V. S., Zhdanova, V. S., & Turchak, A. L. (2005). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoï fyzychnoi kultury [Organization and methodology of physical health improvement]. Kirovohrad : RVV KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka [in Ukrainian].

УДК 614:616-058/616:093

Черновський С.М.
старший викладач

Київський національний університет технологій та дизайну

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД БІОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті наведено результати дослідження стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від біологічних факторів і способу життя протягом 2018-2019 н.р. Аналіз динаміки захворюваності студентів-дизайнерів вказує на негативні тенденції в стані їх здоров'я, а дія біологічних, екологічних факторів і способу життя визначається комплексним впливом.

Ключові слова: студенти-дизайнери, біологічні фактори, спосіб життя, захворюваність.

Черновський С.М. Анализ состояния здоровья студентов-дизайнеров в зависимости от биологических факторов и образа жизни. В статье приведены результаты исследования состояния здоровья студентов-дизайнеров в зависимости от биологических факторов и образа жизни на протяжении 2018-2019 у.г. Анализ динамики заболеваемости студентов-дизайнеров показал отрицательные тенденции в состоянии их здоровья, а действие биологических, экологических факторов и образа жизни выражается комплексным воздействием.

Ключові слова: студенты-дизайнеры, биологические факторы, образ жизни, заболеваемость.

Chernovskyi Sergiy. The analysis of design students health dependence on biological factors and mode of life.

The influence of biological factors and mode of life on the health of design students in the period of 2018-2019 have been presented. The analysis of the pathology in design students shows negative tendencies in their health state and the action of biological factors on is defined by complex effect of life mode, ecology and the quality of medical care.

The educational process of students-дизайнери in recent years is characterized by complications of educational programs. The mode of training is intense and does not meet the hygienic standards (lack of alternation of complex subjects, lack of rest between training, inadequate nutrition during the day).

In connection with this, the importance of studying the influence of biological factors (age, sex, constitution and heredity) and the way of life of design students becomes timely for measures for their correction.

The dynamics of the morbidity of the design students indicates a negative tendency in their state of health (an increase in the incidence of stomach ulcer, gastritis and duodenitis, acute pneumonia, bronchitis, including chronic, rheumatoid arthritis, diabetes, goiter, diseases of the nervous system) .

Influence of risk factors on the health of design students is determined by the complex influence of biological factors (age, sex, heredity and constitution) and lifestyle. The revealed features of the dynamics of morbidity among students can be used in substantiation of medical and preventive measures aimed at improving the health of the population of Ukraine.

The views of scientists of the problems of healthy lifestyle students who note the inadequate level of knowledge of students about a healthy lifestyle. According to our data, 91% of respondents (92% of girls and 88% of boys) know the main points of a healthy lifestyle, but try to adhere to their main provisions by only 36%. Thus, 64% of respondents have unhealthy lifestyles (76% of them are boys, 24% girls).

Keyw ords: design students, biological factors, life mode, influence.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Освітній процес студентів-дизайнерів за останні роки характеризується ускладненням навчальних програм і зміною системи оцінювання знань студентів. Режим навчання з гігієнічної точки зору є напруженим і не відповідає гігієнічним нормам (відсутність

чергування складних предметів, неадекватний відпочинок між заняттями, нераціональне харчування протягом дня). Це, в свою чергу, є причиною суб'єктивного відчуття втоми. Розвиток стомлення залежить від стану організму, зовнішніх, а також емоційних чинників. Продовження роботи при розумовому стомленні, що розвивається, як правило, у студентів, відбувається при підвищенні емоційної напруженості [5]. Тобто, виникає новий стресовий фактор, який, в свою чергу, призводить до погіршення стану основних функцій організму.

У зв'язку з цим набуває актуальності вивчення впливу біологічних факторів (віку, статі, конституції та спадковості) і способу життя студентів-дизайнерів для своєчасного проведення заходів щодо їх корекції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За твердженням вчених і практиків (М. Я. Віленського, О. Д. Дубогай, О. В. Зеленюк, О. С. Куца, А. І. Зав'ялова, І. В. Мурав'їова, В. М. Ремзіна та ін.) останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді, що є неминучим наслідком ігнорування нею вимог здорового способу життя, як у режимі навчального дня, так і в позанавчальний час.

Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко розповсюджується в розвинутих країнах Європейського Союзу. Узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників впливу доводять, що рівень розвитку і стан системи охорони здоров'я в цивілізованому суспільстві зумовлює лише 8-9 % усього комплексу впливів. Решта 91-92 % припадає на спосіб життя людей (51-52 %), умови навколишнього середовища (20-21 %) та біологічні чинники (19-20%) [4].

Результатом урбанізації, старіння населення та глобальних змін способу життя стало переважання в структурі захворюваності та смертності населення України хронічних неінфекційних захворювань (серцево-судинних, онкологічних, цукрового діабету, депресії) та зростання частоти поєднаної патології навіть у молодих людей [6]. Тому в умовах сучасного розвитку світової економіки організм людини повинен адаптуватися не тільки і не стільки до природних умов життя на нашій планеті, скільки до створюваних самою людиною чинників.

Мета дослідження. Визначити об'єктивну оцінку стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від віку, статі, спадковості та конституції, враховуючи їх спосіб життя.

Для збору матеріалу був використаний анкетний метод. Розроблена анкета: «Анкета з вивчення способу життя студентів-дизайнерів» складається з трьох основних розділів: I. Медико-демографічна характеристика студентів-дизайнерів; II. Спосіб життя студентів-дизайнерів і його характеристика; III. Захворюваність студентів-дизайнерів та ставлення їх до свого здоров'я (суб'єктивний критерій).

Аналіз стану здоров'я студентів-дизайнерів протягом 2018-2019 н.р. проведено на базі Київського національного університету технологій та дизайну на основі вивчення річних звітів студентської поліклініки, в анкетуванні прийняли участь 150 студентів-дизайнерів (75 хлопців і 75 дівчат). Отримані результати опрацьовано за допомогою спеціальних пакетів прикладних статистичних програм Microsoft office Excel.

Результати досліджень та їх обговорення. Здоров'я людини відіграє визначальну роль на різних етапах життя, а особливо у молодому віці, коли формуються основи професійного становлення, відбувається залучення до суспільної, сімейної та репродуктивної дій. Право громадян на охорону здоров'я закріплено в Конституції України, але не існує відповідальності за легковажність, що веде до втрати здоров'я. Соціальні і економічні стимули для формування активного відношення кожної особи до свого здоров'я на сьогодні практично відсутні [2]. Тому, саме в молодому віці є важливим формування думки, що відповідальність за своє здоров'я несе, передусім, сама людина.

В загальній характеристиці опитаних студентів-дизайнерів можна виділити такі моменти: на час навчання 73% респондентів мешкають в м. Київ, 27% – в межах Київської області. У зв'язку зі вступом до навчального закладу 83% студентів змінили місце проживання й відзначають відірваність від сім'ї. Майже третина респондентів (28%) проживали в неповній сім'ї, у 60% середньомісячний прибуток на одного члена сім'ї складав 500-1000 гр., більше 1000 гр. – у 28%. Решта 12% на це питання не відповіла. Під час навчання в університеті працюють 26% респондентів, хлопців дещо більше (35%), ніж дівчат (24%).

За основу вивчення способу життя студентів-дизайнерів були взяті такі характеристики, як режим дня, режим харчування, тривалість нічного сну, фізична активність, куріння, вживання алкоголю, відпочинок, стресові ситуації, міжособистісні стосунки, суб'єктивна оцінка власного здоров'я.

Одним із складових способу життя є визначений режим, максимально в одні й ті ж години, який передбачає дотримання певного розпорядку протягом дня: пробудження, сніданок, навчання, прийом їжі, відпочинок, підготовка до наступних занять, нічний сон та ін. [7].

На основі даних проведеного дослідження визначено, що більше половини студентів-дизайнерів (54%) не дотримуються визначеного режиму дня, серед хлопців їх було вірогідно більше (77%), ніж серед дівчат (46%). Також відзначено порушення режиму харчування у 78% опитаних. За нашими даними не дотримуються і режиму харчування 67% хлопців та 43% дівчат. Результати дослідження свідчать не тільки про неадекватність харчування серед студентів (значний надлишок вуглеводів у харчових раціонах, дефіцит у споживанні білків, вища за фізіологічні норми енергетична цінність добових раціонів), а й про незбалансованість харчових раціонів у 66% опитаних.

Спосіб життя кожної людини характеризує також її фізична активність. Регулярне зайняття фізичною зарядкою, яка входить в режим розпорядку дня, сприяє не тільки зміцненню здоров'я, а й ефективному виконанню професійної діяльності [1]. Вивчення цього питання у наших респондентів показало, що 59% ведуть пасивний спосіб життя, серед дівчат їх дещо більше (65%), ніж хлопців (40%). Серед інших 41% опитаних періодично займаються ранковою гімнастикою (54%), регулярно займаються в спортивних секціях (16%).

Шкідливі звички та ставлення людини до них також характеризують спосіб її життя. Тютюнопаління та наркоманія,

які на сьогодні набули епідемічного характеру, є актуальною проблемою для усіх країн світу. За останні роки відзначається виражена тенденція до поширення цих станів, особливо серед молоді. Щодня у залежність від тютюну потрапляють 80-100 тис. молодих людей. Окрім цього, куріння є причиною мільйонів випадків передчасної смерті, значного погіршення якості життя населення та вагомим соціально-економічним тягарем для окремих людей і суспільства в цілому [3]. Отже, боротьба з цією шкідливою звичкою, особливо серед молоді, є нагальною проблемою.

Ми у своєму дослідженні вивчали дану проблему з таких позицій: курить людина чи ні, вік початку куріння, його мотиви, ставлення до куріння, чи є бажання кинути курити.

В результаті досліджень встановлено, що на момент опитування 56% студентів-дизайнерів курять (40% хлопців і 60% дівчат). Початок куріння серед них майже у третини (29%) припадає на вік 13-15 років. Серед хлопців у цьому віці курили 53%, серед дівчат – 22%. У віці 16-17 років і більше курили 70% респондентів (47% хлопців і 53% дівчат). Звертає на себе увагу те, що бажання кинути курити виявили тільки 31% курців (58% хлопців і 42% дівчат). Серед мотивів початку куріння були: за компанію – у 58% респондентів, хотілось спробувати – у 29%; важкі ситуації в житті стали причиною куріння у 13% опитаних. Аналіз відповідей на питання ставлення до куріння виявив, що 54% студентів вважають його шкідливою звичкою, 13% ставляться лояльно до цього питання, 33% – не вважають це проблемою. Таким чином, відповіді 46% студентів-дизайнерів, які курять, можна інтерпретувати як підтримку куріння.

Спосіб життя людини характеризує також ставлення її до вживання спиртних напоїв. За нашими даними, мають цю шкідливу звичку 42% респондентів, серед хлопців їх вірогідно більше (79%), ніж серед дівчат (21%). Близько 20% опитаних почали вживати спиртні напої у віці до 15 років, серед них переважали хлопці. Серед причин початку вживання спиртних напоїв були: «за компанію» – 70% (серед хлопців – 54%, серед дівчат – 46%); «щоб розслабитись», відповідно: 22% (31% – серед хлопців, 69% серед дівчат), «для самоствердження» – 8% (85% – у хлопців і 15% – у дівчат).

Таким чином, як серед хлопців, так і серед дівчат, головною причиною вживання спиртних напоїв було бажання бути, як всі. Аналіз даних літератури з цього питання [2, 4, 5, 6] показав, що основними причинами регулярного вживання спиртних напоїв є «питні традиції», що свідчить про необхідність проведення санітарно-просвітньої роботи серед молоді.

Такий чинник, як важкі душевні переживання, пов'язані із сімейними обставинами, нещасними випадками в сім'ї, смертю рідних та близьких, а також з постійними розумовими перевантаженнями під час навчання є характерною ознакою життя людини [5]. За нашими даними, 66% опитаних відзначили наявність стресових ситуацій в сім'ї та в житті. Серед дівчат ці стани спостерігалися вірогідно частіше (у 71%), ніж серед хлопців (у 29%).

Відпочинок – це також складова способу життя. Від того, як організований відпочинок після робочого дня, в кінці тижня, під час канікул або відпустки залежить працездатність, самопочуття, загальний стан здоров'я [2]. Вивчення цього питання у наших респондентів показало, що у 81% відпочинок в кінці навчального року був неорганізованим. Що стосується відпочинку у вихідні дні та свята, то більше половини опитаних (54%) проводять його активно, проте ця активність обмежується прогулянками, домашніми справами, незначними переїздами. Найбільш популярними заняттями серед молоді є перегляд телепрограм (70%) та відвідування дискотеки (30%).

Одним із основних видів відпочинку є нічний сон (його тривалість). Під час сну відновлюються енергетичні запаси нервової системи, відбувається злагоджена взаємодія фізіологічних, біохімічних та обмінних процесів, згладжуються порушені в результаті перевантажень співвідношення між функціями внутрішніх органів та ін. В той же час майже 47% опитаних нами студентів-дизайнерів сплять менше 6 годин на добу, що є передумовою розвитку перевтоми. Особливо це стосується дівчат, серед яких цей відсоток сягав 72%, а серед хлопців таких було 28,0%.

Стан здоров'я та відношення до свого здоров'я впливають на усі складові способу життя. З цією метою респондентам були поставлені питання, які стосувалися суб'єктивної оцінки свого здоров'я, наявності хронічних захворювань на момент опитування, причини виникнення захворювань, відношення до свого здоров'я та ін. За нашими даними, оцінили своє здоров'я як добре 65% респондентів (майже однаково серед хлопців і дівчат – 45% та 55%). В той же час 22% опитаних оцінили своє здоров'я тільки на задовільно, 13% – на незадовільно. Але вивчення медичної документації та опитування виявило значні рівні захворюваності серед них. Так, загальна захворюваність на 75 обстежених складала 74% випадків (на 75 хлопців – 41%, на 75 дівчат – 59%). Ці дані вказують на те, що суб'єктивна оцінка стану свого здоров'я була значно завищеною.

Протягом 2018-2019 н.р. простежується зростання поширеності захворювань серед студентів-дизайнерів майже вдвічі. Крім того, 87% опитаних мають різні функціональні порушення, а у кожного другого є більше однієї хвороби. При вивченні даних річних звітів студентської поліклініки протягом 2018-2019 н.р. ми встановили, що за цей період спостерігається тенденція до підвищення захворюваності на виразкову хворобу шлунка, гастрит та дуоденіт, гострі пневмонії, бронхіт, в тому числі і хронічний, ревматоїдний артрит, цукровий діабет, зоб, хвороби нервової системи.

Аналіз даних по нозологічних одиницях показав, що захворюваність органів травлення у хлопців була вірогідно вищою (33%), ніж у дівчат (19%), що підтверджується нашими даними про частіше порушення хлопцями режиму харчування, вживанням алкоголю та систематичним курінням. Захворювання нервової системи реєструвались вірогідно частіше серед дівчат (16%), ніж хлопців (7%), що можна пояснити більш частим їх зверненням за медичною допомогою. Що стосується захворювань серцево-судинної системи та органів дихання, то вони були майже на одному рівні в осіб обох статей (відповідно 11% та 12%; 13% та 12%). Серед причин виникнення хронічних захворювань респонденти відзначили такі: захворювання виникло як результат гострого захворювання – 24%, спадковість – 18%.

Вивчення питання про відношення респондентів до свого здоров'я ми з'ясували також за частотою та причинами звернення до лікаря. Так, третина респондентів (34%) не зверталась до лікаря, мотивуючи це самолікуванням.

Спосіб життя впливає на такий важливий показник, як маса тіла, особливо її надлишок, що виявлено у 15%

респондентів. Серед причин надлишку маси тіла виділено: спадковість (конституція) – 26%, недостатня фізична активність – 61%, нераціональне харчування – 13%.

Конституція як біологічний фактор визначає індивідуальну реактивність організму, його адаптаційні особливості, своєрідність перебігу фізіологічних і патологічних процесів, патологічну схильність. Перебіг будь-якого захворювання, його прогноз і лікування залежать не тільки від характеру і сили патогенного впливу, а й від індивідуальних особливостей організму [3].

Отже, рівень розповсюдженості всіх хвороб серед студентів-дизайнерів визначається комплексним впливом біологічних факторів ризику та способу життя на здоров'я.

Вивченню здорового способу життя студентів присвячені численні дослідження [2-6], які відзначають недостатній рівень знань студентів відносно здорового способу життя. За нашими даними, основні положення здорового способу життя знають 91% респондентів (92% дівчат і 88% хлопців), але намагаються дотримуватись його основних положень тільки 36%. Отже, 64% респондентів ведуть нездоровий спосіб життя (серед хлопців їх – 76%, серед дівчат – 24%).

Висновки. Аналіз динаміки захворюваності студентів-дизайнерів вказує на негативну тенденцію в стані їх здоров'я (підвищення захворюваності на виразкову хворобу шлунка, гастрит та дуоденіт, гострі пневмонії, бронхіт, в тому числі і хронічний, ревматоїдний артрит, цукровий діабет, зоб, хвороби нервової системи). Вплив факторів ризику на стан здоров'я студентів-дизайнерів визначається комплексним впливом біологічних чинників (віку, статі, спадковості та конституції) та способу життя. Виявлені особливості динаміки захворюваності серед студентів можуть бути використані при обґрунтуванні медико-профілактичних заходів та формуванню потреби в здоровому способі життя, спрямованих на покращення стану здоров'я студентів.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів заходів на державному рівні, які забезпечать достатній рівень знань молоді щодо профілактики захворювань.

Література

1. Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів : матер. всеукр. наук.-метод. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 25-26.
2. Москаленко В. Ф. Формування здорового способу життя – стратегічний напрям розвитку охорони здоров'я / В. Ф. Москаленко // Международный медицинский журнал. – 2002. – №3. – С. 6-8.
3. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.
4. Al-Hariri M.T. Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam / M.T. Al-Hariri, A.A. Al-Hattami // Journal of Taibah University Medical Sciences, 2015. □ Vol. 10. □ № 1. □ P. 66-73.
5. Berger H. Mental health of students and its development between 1994 and 2012 / H. Berger et al. // Mental Health & Prevention, 2015. □ Vol. 3. □ № 1-2. □ P. 48-56.
6. Hadden K.B. Health literacy training for health professions students / K.B. Hadden // Patient Education and Counseling, 2015. □ Vol. 98. □ № 7. □ P. 918-920.
7. Holm-Hadulla R.M. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students / R.M. Holm-Hadulla, A. Koutsoukou-Argraki // Mental Health & Prevention, 2015. □ Vol. 3. □ № 1-2. □ P. 1-4.

References

1. Griban G. P. (2003) Shlyakhi polipshennya stanu fizychnoyi pidgotovlenosti students'koi molodi [Ways to improve the fitness of student youth] Problemi fizichnogo vikhovannya studentiv- Problems of physical education of students. S. 25-26.
2. Moskalenko V. F. (2002). Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya – strategichnii napryam rozvitku okhoroni zdorov'ya [Formation of a healthy lifestyle - a strategic direction of health care development] Mezhdunarodnyi meditsinskii zhurnal – International medical journal. 3. – S. 6-8.
3. Pidlisna V. (2010). Printsipi zdorovogo sposobu zhittya students'koi ta uchnivs'koi molodi. [Principles of healthy lifestyle of student and student youth] Fizichne vikhovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Visnik Kam'yanets'-Podil's'kogo nats. un-tu im. Ivana Ogienka- Physical education, sport and human health. Bulletin of Kamyanets'-Podil'skyi nat. to them. Ivan Ogienko. 3. – S. 149-153.
4. Al-Hariri M.T. (2015). Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam [Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam] Journal of Taibah University Medical Sciences □ Journal of Taibah University Medical Sciences, Vol. 10. □ 1. □ P. 66-73.
5. Berger H. (2015). Mental health of students and its development between 1994 and 2012. [Mental health of students and its development between 1994 and 2012]. Mental Health and amp; Prevention- Mental Health and amp; Prevention. Vol. 3. 1-2. P. 48-56.
6. Hadden K.B. (2015) Health literacy training for health professions students [Health literacy training for health professions students]. Patient Education and Counseling □ Patient Education and Counseling. Vol. 98., 7. P. 918-920.
7. Holm-Hadulla R.M. (2015) Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students [Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students]. Mental Health and Prevention □ Mental Health & Prevention. Vol. 3. □ 1-2. □ P. 1-4.