

## ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЯК ПРИКЛАД НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*У статті розглядається приклад науково-дослідної роботи вищого навчального закладу щодо вивчення стану здоров'я молоді. Наведено аналіз факторів, які впливають на здоров'я молодого покоління: стан економіки, довкілля, вживання алкоголю, наркотичних речовин, шкідливі звички тощо. Запропоновані результати науково-дослідної роботи кафедри медичних знань та безпеки життєдіяльності Одеського національного університету імені І. І. Мечникова.*

**Ключові слова:** здоров'я молоді, науково-дослідна робота.

Здорові діти — майбутнє кожного суспільства. Здоров'я — інтегрований показник фізичного, психічного і соціального добробуту, гармонійності розвитку. Воно залежить від комплексу медико-біологічних та соціально-гігієнічних факторів, серед яких одним із найважливіших є організація навчального процесу та формування поглядів на здоров'я. Ситуацію зі здоров'ям молоді та всього населення України слід вважати катастрофічною. За даними Інституту демографії НАН України, у 2026 році населення України скоротиться до 36 млн. осіб, а до 2050 року — до 25-31 млн. [1].

Аварія на Чорнобильській атомній електростанції змусила увесь світ переглянути своє ставлення до проблем радіаційної безпеки та впливу міні-доз опромінення на здоров'я людини і підлітків. Зростання числа злоякісних новоутворень, особливо раку щитоподібної залози, лімфатичної системи, кровотворних органів, сечового міхура, — наслідок цієї аварії. Критичними для здоров'я залишаються нестача і якість питної води практично в усіх регіонах держави. Серед європейських країн Україна за ступенем водозабезпечення займає одне з останніх місць, хоча моніторинг інфекційної захворюваності свідчить, що кожний другий-третій спалахи інфекцій пов'язані з уживанням недоброякісної води [1].

Істотну загрозу здоров'ю людей несуть і забруднені та деградовані ґрунти. Утворення токсичних відходів виробництва і побуту щорічно зростає і становить натеper 70 – 90 млн. тонн на рік, що на порядок вище, ніж у будь-якій країні Європи. Інфіковане атмосферне повітря служить джерелом передачі збудників інфекційних хвороб, паразитарних інфекцій.

Негативний вплив на стан здоров'я населення, особливо молоді, спричиняють усе зростаюче забруднення довкілля, сумнівної якості харчові добавки і отрутохімікати, підвищений радіаційний фон як відлуння Чорнобиля, закриття спортивних залів і відсутність елементарних умов для заняття спортом у навчальних закладах, зростання наркоманії, некероване захоплення молоді комп'ютерними іграми зі садистським нахилом та ін.

Найбільш несприятливі наслідки кризи, яку ми переживаємо зараз, проявилися у соціальній сфері: некерована інфляція, припинення дії механізмів регулювання цін, державного медичного забезпечення, пенсійних гарантій, оплати праці, зберігання заощаджень населення та ін., причому на тлі реформування і переходу української економіки на ринкову основу сектор охорони здоров'я практично залишився поза цим процесом [2].

Проблеми у суспільстві та довкіллі негативно впливають на формування здорової, гармонійної особистості. Зниження рівня життя примусило батьків звернути основну увагу і докласти зусиль не на виховання дитини, а на виживання. Соціально-економічні негаразди позначилися на умовах життя і призвели до емоційної депресії та відсутності належних коштів, необхідних для збереження здоров'я населення та підростаючого покоління зокрема. Вивчаючи проблеми сучасної молоді, зазначає І. Гамрецький, ми все більше переконуємося в тому, як негативно впливає на молоду людину хаос, що панує в культурі, в соціумі. Педагоги, психологи, філософи, соціологи стурбовані тими процесами, що відбуваються в суспільстві: духовна деградація особистості, падіння ролі загальнолюдських цінностей, втрата життєвих орієнтирів, поширення істерії, паніки тощо [3].

На кафедрі медичних знань та безпеки життєдіяльності проводилась науково-дослідна робота, за допомогою якої було з'ясовано рівень санітарно-гігієнічної обізнаності студентів Одеського національного університету імені І. І. Мечникова, їх ставлення до власного здоров'я, шкідливих звичок, статевої поведінки тощо. Метою статті є проаналізувати, які фактори впливають на здоров'я молоді, ставлення молоді до свого власного здоров'я за результатами науково-дослідної роботи.

Для проведення науково-дослідної роботи нами була розроблена анкета для анонімного опитування студентів, яка складалася з 43 питань. Заповнення анкети проводилося 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). І це є вкрай важливим, тому що згідно з дослідженнями академіка І. Бега на Україні приходить до першого класу 33% здорових дітей, а випускається здоровими і вступають до вищих навчальних закладів лише 6-9%. Серед учнів загальноосвітніх шкіл 33% дітей мають певну професійну непридатність [4].

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. 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. Велике стресове навантаження, порушення процесів адаптації, зниження психофізіологічних резервів організму призводить не тільки до ризику розвитку захворювань, а й до збільшення

побутового і виробничого травматизму, агресивних настроїв, соціально-політичного напруження.

Недбале ставлення молоді 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.

Аналізом результатів анонімного опитування студентів з медико-соціальних знань встановлено, що практично здоровими вважають себе 50,2% першокурсників ОНУ імені І. І. Мечникова і 42% старшокурсників; здоровими, але з ослабленим організмом відповідно 36,5% і 24,6% студентів; нездоровими – 13,3% (I курс) і 10% (V курсу). За загальною оцінкою кількість студентів з порушеннями опорно-рухового апарату збільшується до 53,8% опитуваних на п'ятому курсі порівняно з першим – 39,2%. 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 окуляри 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 1,6 рази під час занять в університеті, не сприймається студентами як патологія. Вірогідно, даний факт пов'язаний з великим навчальним навантаженням, довготривалою роботою за комп'ютером тощо.

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%.

Високий рівень безробіття, обмеження можливостей одержати бажану освіту, адекватну медичну, соціальну та психологічну допомогу є чинниками, що поруч з іншими призвели до втрати молоддю моральних орієнтирів. Слід зазначити, що стан репродуктивного здоров'я в Україні викликає особливе занепокоєння тому, що він останніми роками зазнав впливу різноманітних процесів, які продовжують спричинювати зростання рівня захворюваності та смертності у сфері репродуктивного здоров'я. Лібералізація поглядів на статеву поведінку та сексуальність людини призвела до зростання сексуального насильства, кількості захворювань, що передаються статевим шляхом, збільшення числа ВІЛ-інфікованих, наркоманів, зростання кількості абортів через небажану вагітність, неплідності, вимушених шлюбів у підлітків 15 - 17 років, що є підґрунтям значного погіршення стану репродуктивного здоров'я населення.

Погіршення стану здоров'я підлітків, у т. ч. репродуктивного, зумовлено цілим рядом медико-соціальних факторів та поширеністю шкідливих звичок тощо. Не можна обминути увагою й таке болюче питання, як ВІЛ-інфікування. Загальна кількість хворих на СНІД на цей час в Україні складала 2646 осіб.

Несприятливою є ситуація й щодо тютюнопаління: нині палить кожна третя дитина 12-14 років (як хлопчик, так і дівчинка), кожен другий – підліток. За даними нашого дослідження, регулярно палять 29,8% першокурсників і 13% п'ятикурсників, епізодично вживають тютюн відповідно 44,2% і 31,9%.

За даними Міністерства внутрішніх справ, в Україні перебувають на обліку з приводу вживання наркотиків неповнолітні (діти – 5355 осіб, підлітки 15-17 років - 3286) та молоді люди віком від 18 до 29 років (67482), з яких майже кожна п'ята — жінка (23715). Близько 80% з них не працюють і не навчаються, мають досить низький санітарно-гігієнічний і культурний рівень. Наркозалежні особи є групою ризику із розповсюдження СНІДу та інших небезпечних хвороб [1].

Студенти нашого університету куштували наркотики у вигляді таблеток або цигарок 6,6% (I курс) і 4,3% (V курс), декотрі особи вживають їх епізодично. Про шприцеве вживання наркотиків інформації в анкетах ніхто не надав. Ми вважаємо, що отримані нами дані про шкідливі звички студентів не достатньо достовірні, тому що особи, які до них схильні, можливо відмовились від опитування.

Щодо статевого життя, то зрозуміло, що у старшокурсників значно збільшується загальна кількість осіб, які мають статеві стосунки, при цьому значно зменшується відсоток стосунків з різними партнерами (відповідно 12,1% і 3,5%). Можливо, це пов'язано з укладенням шлюбів (11,6%), а також з негативним досвідом безладних статевих стосунків, тому що 30,3% студентів п'ятого курсу, які вели статеве життя, мають в анамнезі венеричні захворювання (гонорея, хламідіоз, трихомоніаз). Даних про наявність СНІДу і сифілісу не надано.

Однією з актуальних проблем суспільства і охорони здоров'я молоді зокрема залишається профілактика алкоголізму, на який, за даними ВООЗ, припадає приблизно 9% загального тягаря хвороб. Серед причин 10-ти найпоширеніших захворювань в європейських країнах алкоголь займає п'яте місце, і його частка складає близько 4,0% [1].

Відзначимо вкрай негативну роль у процесах втрати соматичного і психічного здоров'я молоддю реклами у вітринах магазинів за типом "Живе пиво для студентів — зі знижкою" та телебачення — фільми з пропагандою жорстокості та насилля, неконтрольованого сексу, паління ("Атма" — допоможе твоїм легеням, якщо ти палиш" (!?!)), реклама алкогольних напоїв за типом "Ну який же футбол без пива "Оболонь?" тощо. Підлітки отримують непослідовну інформацію щодо алкоголю та наркотиків від свого оточення, і це надзвичайно ускладнює проблему боротьби з їх вживанням. Адже молоді — це неперевершені експерти з розпізнавання подвійної моралі та лицемірства, і їй важко зрозуміти запропоновану суспільством політику "Скажемо алкоголю та наркотикам "Ні!", притому, що воно ясно каже "Так!" легальним наркотичним речовинам, а також нелегальним наркотикам, які поширюються навіть через Інтернет. Тим більше, що ми живемо у суспільстві, де вживання алкоголю та інших психоактивних речовин не лише є нормою, а й іноді набуває ореолу слави.

Професійних спортсменів, акторів, співаків, що є кумирами для молоді, використовують у постійній рекламі алкогольних напоїв — тут тобі і шлях до успіху, і дружба, і розуміння, і чоловіча солідарність. Сучасна молодь відзначається емоційною нечутливістю, зниженням рівня духовності (байдужість, цинізм, агресивність, зневага до

людей старшого віку, педагогів) і креативності. Це перший крок до можливого у перспективі частого і некерованого захоплення алкоголем, наркотиками як засобу покращення свого фізичного і психічного стану.

Алкоголь використовують і для "оформлення" надто багатьох соціальних функцій. З одного боку, батьки розповідають своїм дітям, що потрібно утримуватися від вживання алкоголю, з іншого — більшість батьків п'ють, палять або й вживають наркотики. Культурні заходи, презентації, соціальні звичаї, як, наприклад, весілля чи похорон, народження дитини, "обмивання" нових речей, релігійні свята тощо не обходяться без алкоголю. Дослідження Українського Інституту громадського здоров'я доводять, що у нашому суспільстві вживання алкогольних напоїв переважною більшістю молоді вважається цілком нормальним і припустимим явищем. Світова статистика свідчить, що зловживання алкоголем стосується більше ніж 60 медичних станів, серед яких хвороби печінки, серця, інсульти, новоутворення, панкреатити, імунodefіцит, травматизм, сімейні, виробничі та побутові конфлікти тощо.

За даними нашого анонімного опитування в університеті 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, пиву та шампанському (72,3 ± 0,1%). Споживання міцних напоїв до V курсу збільшується в 1,8 рази.

Більшість респондентів недооцінюють те, що як алкоголь, так і паління створюють у звиклих до них людей хибне відчуття фізичного й психоемоційного благополуччя, спотворюють передачу інформації на етапі "життєздатність — здоров'я", призводять до формування залежності, подолати яку тим важче, чим триваліший період споживання.

Перші відомості про статеве життя, СНІД та венеричні хвороби студентами університету, за даними опитування, були отримані з літератури у 33,7% респондентів першого курсу і 57,9% п'ятикурсників, 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.

Недостатня у минулому увага системи освіти до пропаганди здорового способу життя серед молоді вимагає сьогодні необхідність змінити акценти виховного процесу і спрямувати зусилля на різнобічні підходи до активізації і мотивації студентів щодо пріоритетів здорового способу життя.

Держава і кожний громадянин повинні перейматися станом здоров'я суспільства, яке, по суті, є важливим чинником прогресивного розвитку суспільства. Зважаючи на те, що здоров'я організму закладається у дитячому й підлітковому віці, одним із найважливіших завдань системи освіти є озброєння підростаючого покоління знаннями та навичками, що сприятимуть збереженню і поліпшенню його здоров'я. Основний зміст навчання має бути спрямований на те, щоб людина (дитина, підліток) могла повною мірою розвиватись, гідно жити і працювати, змінювати на краще своє життя, приймати виважені рішення і продовжувати навчатись. Необхідно розвивати у молоді здатність впливати на власне життя і суспільство, в якому вони будуть жити.

Вчені пропонують два педагогічних принципи, на яких базується здатність діяти в галузі навчання здоров'ю. Перший полягає в тому, що молодь має одержувати адекватні і гармонійно пов'язані знання в рамках медико-біологічних (валеологічних) дисциплін, знання про те, які існують проблеми, що стосуються репродуктивної функції та здоров'я в цілому, як вони виникають і які є можливості їх попередження та розв'язання. Другий — у вихованні в молоді наполегливості, сміливості, альтруїзму тощо [5].

Для повноцінного розвитку дітей необхідно гармонізувати стосунки між учителем і учнем, викладачем і студентом, створити психологічну атмосферу, яка сприятиме розвитку духовно здорової, інтелектуально розвиненої особистості, яка вірить у свої можливості, у своє майбутнє, у добро і справедливість [3].

За результатами проведеної науково-дослідної роботи, колективом кафедри було розроблено комплекс заходів превентивної реабілітації. Антистресова компонента реабілітації включала психологічне розвантаження засобами ароматерапії, аутотренінгових, медитативних, релаксаційних технік. Для профілактики порушень зорового апарату та попередження комп'ютерного зорового синдрому розроблено таблицю для розслаблення очей. Для покращення стану опорно-рухового апарату підбрано комплекс вправ для його розвантаження. Для підвищення рівня медико-соціальних знань та мотивації студентів вести здоровий спосіб життя розроблено методичні рекомендації "Проблеми здорового способу життя у питаннях та відповідях". До методики викладання дисциплін, які пов'язані з питаннями здоров'я людини та здорового способу життя, запропоновано комплекс інтерактивних методик та інноваційних підходів для покращення сприйняття та розуміння важливості питань, що вивчаються.

Таким чином, проведена нами науково-дослідна робота розкриває негативні тенденції у змінах здоров'я молоді, демонструє тісний зв'язок проблем збереження здоров'я різних груп суспільства з соціальними факторами, де заклади освіти грають одну з головних ролей. Аналіз і подальше вивчення означених питань дозволять зробити внесок в розробку підходів модернізації української освіти, де здоров'я молоді буде відігравати роль базового ресурсу як це передбачено в Конституції України: кожне демократичне правове суспільство прагне проголосити пріоритетною стратегією державної політики забезпечення відповідних умов і збереження здоров'я дітей, матерів і батьків.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бакалюк О.И., Давидович І. Є. Україна: загрози і ризики для здоров'я нації, шляхи співпраці з країнами Європейської спільноти / О.И. Бакалюк, І. Є. Давидович // *Новости медицины и фармации в Украине*. — 2011. — № 6 (357), март. — С. 14-17.
2. Рудень В. В. Стан системи охорони здоров'я населення у країні з ринковими перетвореннями: проблеми та шляхи вирішення / В. В. Рудень // *Новости медицины и фармации*. — 2007. — № 10(214), май. — С. 20-23.
3. Гамрецький І. Толерантність і духовна безпека молоді / І. Гамрецький // *Рідна школа*. — 2005. — №5. — С. 26-28.
4. Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення / Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. // *Практична психологія та соціальна робота*. — 2008. — № 8. — С. 1-3.

5. Беспалько В.В., Коган О.В. Навчати здоров'ю. Медико-педагогічні аспекти статевого виховання та формування репродуктивного здоров'я учнівської молоді / В. В. Беспалько, О. В. Коган // Гуманітарні науки. – 2003. – № 2. – С. 154-160.

*Подано до редакції 10.10.11*

---