

# САМООЦІНКА ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТАМИ БУКОВИНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

*М.З. Вацук, Е.Ц. Ясинська*

Вищий державний навчальний заклад України "Буковинський державний медичний університет", Чернівці

**Ключові слова:**  
здоров'я,  
здоровий спосіб  
життя, хвороба,  
фактори ризику.

Клінічна та  
експериментальна  
патологія Т.17, №2  
(64). С.13-16.

DOI:10.24061/1727-  
4338.XVII.2.64.2018.97

E-mail:ozo@bsmu.  
edu.ua

**Мета роботи** - дослідити стан здоров'я та спосіб життя студентів-медиків та визначити шляхи профілактики серед них.

**Матеріали та методи.** Інформація отримана під час аналітичного опитування студентів III, IV, VI курсів медичних факультетів Буковинського державного медичного університету; аналіз первинної соціальної інформації опрацьований за допомогою методів медичної статистики.

**Результати.** Під час анкетування студентів-медиків вивчено самооцінку їх здоров'я за основними суб'єктивними чинниками, які формують здоровий спосіб життя, а саме: організація побуту, режиму навчання та відпочинку, активного фізичного навантаження, вживання алкоголю і тютюну, інших психоактивних засобів та їх впливу на функції організму. Особливо важливим є: чи використовують студенти набуті знання за період навчання у виші.

**Висновки.** Вивчення оцінки стану власного здоров'я за суб'єктивними оцінками студентами-медиками БДМУ засвідчило, що більшість їх задоволена власним здоров'ям (добре та відмінне - 60,5%), 32,6% - задовільне, лише 4,6% - незадовільне. Оцінка результатів опитаних студентів-медиків показала їх недостатню медичну активність щодо застосування набутих медичних знань для формування засад здорового способу життя та усвідомлення реалізації відповідних комплексних профілактичних заходів захворювань, а саме: цілеспрямованої освітньої та гігієнічної діяльності формування системи громадських та особистих цінностей серед майбутніх медиків, забезпечення постійного динамічного нагляду за станом їх здоров'я під час навчання у виші, зокрема із наявними в них факторами ризику, пропаганди та, особливо, залучення їх до занять фізичними тренуваннями, створення належних організаційних заходів щодо створення умов, організації навчального процесу й інших для збереження здоров'я студентської молоді вишу.

**Ключевые слова:**  
здоровье,  
здоровый способ  
жизни, болезнь,  
факторы риска.

Клиническая и  
экспериментальная  
патология Т.17, №2  
(64). С.13-16.

## САМООЦЕНКА СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ БУКОВИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*М.З. Вацук, Э.Ц. Ясинская*

**Цель.** Исследовать состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков и определить пути профилактики среди них.

**Материалы и методы.** Информация получена во время аналитического опроса студентов III, IV, VI курсов медицинских факультетов Буковинского государственного медицинского университета; анализ первичной социальной информации проработан с помощью методов медицинской статистики.

**Результаты.** В ходе анкетирования студентов-медиков изучено самооценку их здоровья по основным субъективным факторам, которые формируют здоровый образ жизни, а именно: организация быта, режима учебы и отдыха, активной физической нагрузки, употребление алкоголя и табака, других психоактивных средств и их влияния на функции организма. Особенно важным является: используют ли студенты приобретенные знания за период обучения в вузе.

**Выводы.** Изучение оценки состояния собственного здоровья по субъективным оценкам студентами-медиками БГМУ показало, что подавляющее большинство их довольны собственным здоровьем (хорошо и отличное - 60,5%), 32,6% - удовлетворительное, только 4,6% - неудовлетворительное. Оценка результатов опрошенных студентов-медиков показала их недостаточную медицинскую активность по применению приобретенных медицинских знаний для формирования основ здорового образа жизни и осознание реализации соответствующих комплексных профилактических мероприятий заболеваний, а именно: целенаправленной образовательной и гигиенической деятельности формирования системы общественных и личных ценностей среди будущих медиков, обеспечения постоянного динамического наблюдения за состоянием их здоровья во время учебы в вузе, особенно с имеющимися в них факторами риска, пропаганды и особенно, привлечения их к занятиям

*физическими тренировками, создание надлежащих организационных мероприятий по созданию условий, организации учебного процесса и других для сохранения здоровья студенческой молодежи вуза.*

**Key words:** health, healthy lifestyle, disease, risk factors.

## SELF-EVALUATION OF OWN HEALTH BY STUDENTS OF BUKOVINIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

*M.Z. Vatsyk, Ye. Ts. Yasynska*

**The purpose of the work:** investigate the health status and lifestyle of medical students and identify the ways of prevention among them.

**Material and methods.** Information was obtained during an analytical survey of the students of the III, IV, VI courses of medical faculties of Bukovina State Medical University; the analysis of primary social information was developed with the help of methods of medical statistics.

**Results.** During the questioning of medical students, self-evaluation of their health by the main subjective factors that form a healthy lifestyle, namely the organization of life, the mode of study and rest, active physical activity, use of alcohol and tobacco, other psychoactive drugs and their influence on the functions of the body was studied. It is particularly important whether the students use the acquired knowledge for the period of study at the university. **Conclusions.** The study of the assessment of the state of their own health according to the subjective assessments by medical students of the Belarusian State Medical University showed that the overwhelming majority of them are satisfied with their own health (good and excellent - 60.5%), 32.6% - satisfactory, only 4.6% - unsatisfactory. The evaluation of the results of the interviewed medical students showed their insufficient medical activity to apply the acquired medical knowledge to form the foundations of a healthy lifestyle and to realize the implementation of the corresponding comprehensive preventive measures of diseases, namely: the purposeful educational and hygienic activity of forming a system of public and personal values among future physicians, constant dynamic monitoring of their health while studying at a university, especially with their risk factors, Advocacy and, especially, involving them in physical training, creating appropriate organizational arrangements for creating conditions, organizing the educational process and others to preserve the health of the university's student youth.

Clinical and experimental pathology. Vol.17, №2 (64). P.13-16.

### Вступ

Важливим показником добробуту в суспільстві та державі є стан здоров'я підростаючого покоління. Нинішня ситуація в Україні характеризується несприятливою демографічною ситуацією, тривалим воєнним конфліктом на сході, що потребує здорового молодого покоління.

Вивчення захворюваності людей базується не лише за даними обов'язкового статистичного обліку та звітності, але також за результатами спеціально організованих вибіркового спостережень.

Структура вихідної інформації та використана система статистичних показників повинні забезпечити аналіз рівня та структури захворюваності в розрізі окремих нозологічних груп, територіальну, статеву, вікову, професійну та інші структури хворих, динаміки захворюваності, вплив основних соціально-гігієнічних факторів та чинників довкілля.

Більшість чинників ризику обумовлені нездоровим способом життя, до яких долучаються і соціально-економічні впливи. Тому постає проблема запобігання та формування профілактичних засад, особливо у майбутніх лікарів.

Стан здоров'я підростаючого покоління в суспільстві є важливим показником соціального добробуту держави. Сьогоднішня ситуація в Україні характеризується неблагополучною демографічною ситуацією, зтяжним

військовим конфліктом на сході країни, що вимагає поповнення здорового молодого покоління.

Вивчення захворюваності населення ґрунтується не тільки за даними обов'язкового статистичного обліку та звітності, а й за результатами спеціально організованих вибіркового досліджень.

Структура вихідної інформації та використана система статистичних показників забезпечують аналіз рівня захворюваності в розрізі окремих нозологічних груп, територіальну, віково-статеву, професійну та інші особливості людей, динаміки захворюваності, вплив основних соціально-генетичних факторів. Більшість факторів ризику, на які накладаються соціально-економічні впливи, зумовлені нездоровим способом життя. Тому виникла проблема запобігання і формування профілактичних дій, особливо у майбутніх лікарів.

### Мета роботи

Дослідити стан здоров'я та спосіб життя студентів-медиків та визначити шляхи профілактики серед них.

### Матеріали та методи дослідження

Інформація отримана під час аналітичного опитування студентів III, IV, VI курсів медичних факультетів Буковинського державного медичного університету; аналіз первинної соціальної інформації опрацьований

Клінічна та експериментальна патологія. 2018. Т.17, №2 (64)

за допомогою методів медичної статистики.

Дане дослідження відбувалося поетапно:

1. Підготовка аналітичного опитування - розробка анкети для студентів.

2. Збирання первинної інформації для подальшого опрацювання та аналізу.

3. Аналіз отриманої інформації, підведення підсумків та розробка рекомендацій відповідно до отриманих висновків.

### Результати та їх обговорення

В опитуванні взяло участь 28,0% хлопців та 72,0% дівчат, серед яких 37,2% є мешканцями села та 32,8% - міські мешканці. Щодо оцінки власного здоров'я лише 7,0% студентів вважають його відмінним, 53,5% - добрим, 32,6% - задовільним, тільки 4,6% студентів-медиків вважають його незадовільним.

Серед причин незадовільного стану здоров'я 39,5% пов'язують із стресовими ситуаціями та 32,5% - недотриманням режиму дня, а 27,9% - нераціональним харчуванням; 11,6% - вважають причиною гіподинамію. При цьому слід зауважити, що в опитуванні задіяні 48,8% студентів четвертого та 30,3% - шостого курсів медичних факультетів і лише 20,9% студентів третього курсу стоматологічного факультету, тобто студентів, які вже ознайомлені із основами клінічної медицини (виникнення хвороби, її перебіг, види лікування, наслідки найбільш поширених хвороб).

Суб'єктивна оцінка стану здоров'я та його причин засвідчила, що здобуті знання студенти-медики абсолютно не застосовують стосовно себе, це мовби два паралельні світи: власне здоров'я та вивчення медичних дисциплін.

Аналіз наявності шкідливих звичок у опитаних показали, що 67,4% вважають їх відсутніми у себе, а 13,9% ухилилися від оцінки, 9,3% - курять, 4,6% - зазначили факт вживання наркотиків.

Якщо визначити структуру тютюнопаління, то 76,7% опитаних ніколи не палили, 14,0% палити почали ще до навчання в медуніверситеті, а 7% почали курити лише рік тому назад, навчаючись уже в університеті.

Щодо вживання алкогольних напоїв, то 39,5% студентів не вживають взагалі, 23,2% почали вживати їх в минулому до навчання, 27,9% вживають часто, а лише 9,3% відзначили, що долучилися до них уже після першого року, і 2,3% після другого року навчання у медичному університеті.

Опитування засвідчило, що 81,4% студентів-медиків мають чітке негативне відношення до наркотиків, 4,6% не визначились щодо них, але 11,6% визнали факт їх вживання. Безумовно, треба зважити на небажання зізнаватися, навіть анонімно, про наявність цієї звички.

Сидячий спосіб життя переважає у студентів-медиків через необхідність виконувати значну кількість самостійних (курсівих і т.п.) робіт на різних кафедрах як під час занять, так і в позаурочній підготовці (зазначило 81,4% опитаних, в тому числі при роботі за комп'ютером 41,9%).

Під час роботи за комп'ютером респонденти скаржилися на втому - 65,1%, головний біль - 32,6%, запам'я-

рочення - у 2,3%, підвищення артеріального тиску - 2,3%, але 13,9% взагалі їх не відчують.

Нервовопсихічні навантаження виникають у 76,7% опитаних під час виконання контрольних (модульних) робіт і у 20,9% під час поточного навчального процесу, але 4,6% студентів взагалі не відчують жодних негативних впливів.

Щодо медичного контролю за станом здоров'я студентів-медиків опитування виявило, що 51,2% взагалі ніде не проходили огляд, 39,5% - за місцем постійного проживання, лише 7,0% у поліклініці №5, за місцем навчання, на яку покладено медичний нагляд за студентською громадою вишів м. Чернівці.

Про періодичність медичного нагляду оглянутих опитування засвідчило: 48,8% студентів оглядали лише один раз на рік, 13,9% - шоквартально, а 30,2% взагалі не мали медичного контролю.

При появі захворювань опитування виявило, що 58,2% звертаються до територіальної поліклініки, 27,9% - лікувального закладу за місцем проживання, а 9,3% взагалі нікуди не звертаються, а займаються самолікуванням.

Аналіз житлово-побутових умов студентів-медиків висвітлив, що в гуртожитку БДМУ проживає - 30,2%, окремо винаймають квартиру - 53,5%, проживає з батьками - лише 11,6%, 2,3% - самостійно. Опитування виявило, що в гуртожитку проживають студенти-мешканці із сіл. Доречно зауважити, що студенти, які живуть в гуртожитку або окремій квартирі, на перших порах стикаються із проблемами налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході із домашніх умов у гуртожиток, що призводить до погіршення пристосування до навчальних навантажень, а також спричиняє виникнення додаткових психоневрологічних та соматичних відхилень.

Наведена інформація підтвердила необхідність проведення певних профілактичних заходів, оскільки тривала дія впливає на стан здоров'я студентів, а також на їх працездатність та успішність, особливо під час складання заліків та ПМК, може призвести до захворювань.

Основна частина опитаних студентів (81,1%) повідомила, що не перебувають під диспансерним наглядом, лише 13,9% стоять на диспансерному обліку, а 5% - не дають відповідь на це запитання.

### Висновки

Вивчення оцінки стану власного здоров'я за суб'єктивними оцінками студентами-медиками БДМУ засвідчило, що більшість їх задоволена власним здоров'ям (добре та відмінне - 60,5%), 32,6% - задовільне, лише 4,6% - незадовільне.

Переважає більшість - 76,7% опитаних студентів визнали, що зазнають найбільшого негативного впливу під час виконання підсумкових контрольних робіт, модулів та менше - під час навчального процесу (20,9%), а це потребує залучення механізмів адаптації та врегулювання конфліктів серед студентів-медиків.

Оцінка результатів опитаних студентів-медиків показала їх недостатню медичну активність щодо застосування набутих медичних знань для формування засад

здорового способу життя та усвідомлення реалізації відповідних комплексних профілактичних заходів захворювань, а саме: цілеспрямованої освітньої та гігієнічної діяльності формування системи громадських та особистих цінностей серед майбутніх медиків, забезпечення постійного динамічного нагляду за станом їх здоров'я під час навчання у виші, зокрема із наявними в них факторами ризику, пропаганди та, особливо, залучення їх до занять фізичними тренуваннями, створення належних організаційних заходів щодо створення умов, організації навчального процесу й інших для збереження здоров'я студентської молоді вишу.

### Перспективи подальших досліджень

Виявлені в ході дослідження факти відсутності розуміння здорового способу життя, його формування та дотримання мають бути враховані під час подальшої корекції методик навчального процесу у студентів-медиків.

### Список літератури

1. Дяченко А. Порівняльна характеристика фізичного стану дітей з обмеженими можливостями та їх практично здорових однолітків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;20:483-8.

2. Квачук ІВ, Павлів ВО, Коршак ВМ. Вплив розвитку м'язової сили і витривалості на здоров'я та працездатність студентів. В: Матеріали VI наук.-практ. конф. з міжнар. участю до Всесвітнього дня здоров'я - 2018 р. Загальне охоплення послугами охорони здоров'я - для всіх і всюди; 2018 Кві 5-6; Київ. Київ; 2018, с.139- 41.

3. Кривенко ВІ, Федорова ОП, Пахомова СП, Колесник МЮ, Непрядкіна ІВ, Радомська ТЮ, та ін. Профілактичні заходи в практиці лікарів "загальної практики - сімейної медицини". Ча- [Internet]. 2017 [tsytovano 2018 Kvi 25]. Dostupno: <http://www.vz.kiev.ua/profilaktyka-ne-tilky-zdorovyj-sposib-zhyttya/> (in Ukrainian).

### Відомості про авторів:

Вацик М.З. - асистент кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я Вищого державного навчального закладу України "Буковинський державний медичний університет", м. Чернівці  
Ясинська Е.Ц. - доцент кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я Вищого державного навчального закладу України "Буковинський державний медичний університет", м. Чернівці

### Сведения об авторах:

Вацик М.З. - ассистент кафедры социальной медицины и организации здравоохранения Высшего государственного учебного заведения Украины "Буковинский государственный медицинский университет", г. Черновцы  
Ясинская Э.Ц. - доцент кафедры социальной медицины и организации здравоохранения Высшего государственного учебного заведения Украины "Буковинский государственный медицинский университет", г. Черновцы

### Information about authors:

Vatsik M.Z. Assistant of the Department of Social Medicine and Health Care Organization of the Higher State Educational Establishment of Ukraine "Bukovinian State Medical University", Chernivtsi  
Yasinskaya E.C. - Associate Professors of the Department of Social Medicine and Health Care Organization of the Higher State Educational Establishment of Ukraine "Bukovinian State Medical University", Chernivtsi

*Стаття надійшла до редакції 5.04.2018*

*Рецензент – проф. В.Ф. Мислицький*

*© М.З. Вацик, Е.Ц. Ясинська, 2018*

стину II: навч. посіб. Запоріжжя: АА Тандем; 2017. 260 с.

4. Онищенко ГГ. Концепция риска и её место в системе социально-гигиенического мониторинга (проблемы и пути решения). Вестник Российской академии медицинских наук. 2005;11:27-33.

5. Слабкий Г. Профілактика - не тільки здоровий спосіб життя. Ваше здоров'я [Інтернет]. 2017 [цитовано 2018 Кві 25]. Доступно: <http://www.vz.kiev.ua/profilaktyka-ne-tilky-zdorovyj-sposib-zhyttya/>

### References

1. Diachenko A. Porivnial'na kharakterystyka fizychnoho stanu ditei z obmezhenymy mozhlyvostiamy ta yikh praktychno zdorovykh odnolitkiv [Comparative characteristic of the physical condition of children with disabilities and their practically healthy peers]. Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ia natsii. 2016;20:483-8. (in Ukrainian).

2. Kvachuk IV, Pavliv VO, Korshak VM. Vplyv rozvytku m'iazovoi syly i vytryvalosti na zdorov'ia ta pratsezdatsnist' studentiv [Influence of development of muscular strength and endurance on health and working capacity of students]. V: Materialy VI nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu do Vsesvitn'oho dnia zdorov'ia - 2018 r. Zahal'ne okhopennia posluhamy okhorony zdorov'ia - dlia vsikh i vsiudy; 2018 Kvi 5-6; Kyiv. Kyiv; 2018, s.139- 41. (in Ukrainian).

3. Kryvenko VI, Fedorova OP, Pakhomova SP, Kolesnyk Mlu, Nepriadkina IV, Radoms'ka Tlu, ta in. Profilaktychni zakhody v praktytsi likariv "zahal'noi praktyky - simeinoi medytsyny". Chastyna II [Preventive measures in practice of doctors "general practice - family medicine". Part II]: navch. posib. Zaporizhzhia: AA Tandem; 2017. 260 s. (in Ukrainian).

4. Onishchenko GG. Kontsepsiya riska i ee mesto v sisteme sotsial'no-gigienicheskogo monitoringa (problemy i puti resheniya) [The concept of risk and its place in the system of socio-hygienic monitoring (problems and solutions)]. Vestnik Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk. 2005;11:27-33. (in Russian).

5. Slabkyi H. Profilaktyka - ne til'ky zdorovyi sposib zhyttya [Prevention is not just a healthy lifestyle]. Vashe zdorov'ia