

**ВИЩИЙ ДЕРЖАВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«БУКОВИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ ЦЕНТР УКРАЇНИ**

**ДЕПАРТАМЕНТ ЕКОЛОГІЇ ТА ТУРИЗМУ  
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРИРОДНИЙ ПАРК «ВИЖНИЦЬКИЙ»**

**ЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН І ЗДОРОВ'Я ЖИТЕЛІВ  
МІСЬКИХ ЕКОСИСТЕМ  
Горбуновські читання**

*(м. Чернівці, 5-6 травня 2016 року)*

**ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

Чернівці

«Місто»

2016

# ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Т. І. Грачова, Л. І. Власик, О. В. Кушнір

*ВДНЗ України «Буковинський державний медичний університет»*

*58002, Чернівці, Театральна пл., 2*

*E-mail: hygiene@bsmu.edu.ua*

150 students of Bukovinian State Medical University, who major in general medicine and dentistry, voluntarily participated in the research conducted using questionnaire method.

The analysis of the results shows the majority of respondents' first use of alcohol at ages 14-15, 92% tried alcohol before coming of age. The leading motivation for alcohol consumption is the regulation of internal psychological state. Therefore, the joint efforts of teachers, psychologists and doctors should be focused on the systematic prevention of alcohol consumption with an emphasis on personal factor which will allow forming an adequate attitude to the problem and choosing in favor of healthy lifestyle.

Здоров'я молоді сьогодні – це ресурс національної безпеки та потенціал держави в майбутньому. На думку експертів ВООЗ, близько 75% хвороб дорослих є наслідком умов та способу життя в дитячі та молоді роки.

Адекватні уявлення про здоровий спосіб життя, його збереження і зміцнення забезпечують свідоме ставлення молоді до ситуацій, які становлять ризик для життя і здоров'я.

Сучасне навчання у ВНЗ потребує від студентів адаптації до комплексу факторів (побутових, розумового навантаження, прискореного ритма і темпа життя, інтенсифікації сучасних програм навчання тощо), котрі негативно впливають на стан їх здоров'я.

Однією із причин розвитку дезадаптації серед студентської молоді є низький рівень культури здоров'я, пов'язаний із відсутністю розробленого комплексу систематичного навчання, спрямованого на збереження і зміцнення здоров'я та пропаганди здорового способу життя.

На базі Буковинського державного медичного університету було проведено анонімне анкетування 150 студентів у віці 19-21 рік (37% юнаків та 63% дівчат).

Проведені дослідження виявили деякі особливості вживання алкогольних напоїв студентами-медиками. Важливим моментом аналізу результатів було визначення віку, коли вперше студенти почали вживати алкоголь. Виявилось, що юнаки знайомляться з алкогольними напоями раніше, ніж дівчата: 18% юнаків та 6% дівчат вперше спробували їх у віці від 7 до 10 років, 24% і 19%, відповідно – у 11-13-річному віці.

У більшості респондентів перше вживання спиртного припадає на вік 14-15 років (31% - юнаки та 40% - дівчата) та 17-18 років (юнаки – 27%, дівчата – 35%), а 92% проанкетованих студентів, спробували спиртні напої до досягнення повноліття.

Як правило, вперше вжитими були пиво (у 36% юнаків та 24% дівчат) та вино (у 29% и 53%, відповідно).

Важливим моментом у розвитку алкоголізації молоді є залучення до вживання алкогольних напоїв у сім'ях і групах однолітків. У 53% респондентів ініціаторами знайомства зі спиртним були друзі, у 23% - батьки та родичі і тільки 12,5% студентів спробували їх з власної ініціативи.

Основною мотивацією вживання алкоголю у 54,5% студентів є стресові ситуації, у 18,5% - поганий настрій, для 15% приводом є святкові події, а 9,5% випивають «за компанію».

Регулярно (2-4 рази на місяць) вживають спиртне 24% юнаків та 13% дівчат, що дозволяє їх віднести до групи ризику.

Про шкідливий вплив алкогольних напоїв 28% опитаних дізналися від батьків, 24% - із ЗМІ та Інтернету, 23,5% - від викладачів і тільки 14% - від медичних працівників.

Альтернативою вживанню спиртних напоїв молоді люди бачать спорт, навчання, спілкування з друзями, хобі, музику, читання літератури; для юнаків – це також і комп'ютерні ігри, перегляд кінофільмів, для дівчат – кохання, шопінг та вживання кондитерських виробів.

Аналіз отриманих результатів показав домінуючий вплив мікросоціуму на алкоголізацію сучасної молоді. Провідним мотивом вживання алкоголю є регуляція внутрішнього психологічного стану. Тому, спільні зусилля педагогів, психологів, медиків слід спрямовувати на систематичну профілактику вживання алкоголю з акцентом на особистісний фактор, що дозволить сформувати правильне ставлення до проблеми та зробити вибір на користь здорового способу життя.