

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

УДК 613.9.003.12

РУБАН Л. А., МИРОШНИЧЕНКО И. А., САСЬКО И. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Скрининг-анкетирование субъективной оценки образа жизни женщин репродуктивного возраста

Аннотация. *Цель:* выявить отношение к своему образу жизни у женщин репродуктивного возраста. **Материалы и методы:** анализ научно-методической литературы, скрининг-анкетирование. **Результаты:** рассмотрены результаты скрининга, полученные при помощи анкеты проф. Г. С. Никифорова «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья» у женщин репродуктивного возраста. **Выводы:** обнаружено, что высокий процент женщин 18–25 лет и низкий процент женщин 26–35 лет избегают вредных привычек и придерживаются здорового образа жизни.

Ключевые слова: репродуктивный возраст, скрининг-исследование, анкета «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья».

Введение. Анализ статистических материалов МОЗ Украины показывает, что в Украине на протяжении последних 10–15 лет сложилась тревожная ситуация, связанная со снижением показателей физического здоровья, увеличились показатели заболеваемости и смертности среди населения трудоспособного возраста.

В последнее время вопрос о здоровом образе жизни становится приоритетной жизненной ценностью человека. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач социального развития государства обуславливает актуальность, необходимость проведения научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья населения, а особенно у женщин репродуктивного возраста, формированию здорового образа жизни. По результатам многих исследований, увеличение продолжительности жизни надо связывать не с успехами медицины, а с привлечением населения к здоровому образу жизни, увеличением объема двигательной активности, контролем за качеством питания, улучшением условий жизни и труда, профилактикой последствий психоэмоциональных стрессов [1; 2].

В современных условиях жизни политанты окружающей среды, интенсификация уровня жизни, вредные привычки, малоподвижный образ жизни способствуют увеличению заболеваемости и функциональных нарушений органов и систем у женщин репродуктивного возраста. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), «репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы и ее функций и процессов [3; 5].

Репродуктивное здоровье является важнейшей частью общего здоровья и занимает центральное место в развитии человека. Оно касается личных и в высшей степени ценных аспектов жизни. Являясь не только отражением здоровья в детском и подростковом возрасте, оно также создает основу для обеспечения здоровья по прошествии репродуктивных лет жизни как женщин, так и мужчин, и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению [4; 6].

Своевременная диагностика и оценка уровня здоровья позволяет:

- выявить слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия;
- составить индивидуальную программу оздоровительных занятий и оценить эффективность;
- спрогнозировать риск возникновения угрожающих жизни заболеваний.

В диагностике здоровья скрининг определяется как предполагаемая идентификация определенной или неопознанной болезни, или состояния с помощью тестов, разного вида исследований и осуществляется без значительных затрат времени (Ю. И. Кундиев, А. М. Нагорная, 2006). Для скрининга применяют специальные методики, анкеты или тесты, которые должны отвечать следующим требованиям:

- простота, практичность, удобство, экономическая приемлемость;
- отсутствие травматизма;
- специфичность.

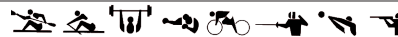
Связь исследования с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно приоритетному направлению, определенному Законом Украины «Про приоритетные направления развития науки и техники» по номеру 3.5. «Науки про жизнь, новые технологии профилактики и лечения распространенных заболеваний» по теме «Традиционные и нетрадиционные методы физической реабилитации при заболеваниях различных систем организма и повреждениях опорно-двигательного аппарата у лиц различной степени тренированности». Номер государственной регистрации – 0111U000194.

Цель исследования: выявить отношение к здоровому образу жизни у женщин репродуктивного возраста при помощи скрининг-исследования.

Материалы и методы исследования. С целью изучения отношения к здоровому образу жизни у женщин репродуктивного возраста по результатам анкетирования был проведен скрининг. Для этого мы использовали результаты проведенного анкетирования при помощи анкеты «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья», разработанной профессором Г. С. Никифоровым [7].

При помощи ключа к анкете сырые значения переводят в баллы. Просуммировав все очки, сделали вывод о характере образа жизни женщин обеих групп по следующей шкале:

88–60 очков: возможно не задумываясь – Вы ве-



Таблиця 1
Результати анкетування жінок обох груп (n=68)

1 група			2 група		
Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам?					
да	редко	нет	да	редко	нет
45%	42%	13%	51%	28%	21%
Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?					
на 4–10%		28%	превышает более чем на 50%		5%
не более чем на 3%		60%	на 15–24%		35%
ниже, чем на 4–10%		12%	на 4–10%		30%
			не более чем на 3%		25%
			ниже, чем на 4–10%		5%
Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?					
да, регулярно	да, но не регулярно	нет	да, регулярно	да, но не регулярно	нет
15%	65%	20%	10%	55%	35%
Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?					
3 раза	2 раза	иногда	3 раза	2 раза	иногда
15%	65%	20%	3%	32%	65%
Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?					
5–6 часов	7–8 часов	9–10 часов	5–6 часов	7–8 часов	9–10 часов
32%	48%	20%	69%	28%	3%
Как часто Вы питаетесь в течение дня?					
3–4 раза	2 раза	1 раз	3–4 раза	2 раза	1 раз
75%	25%	0	50%	39%	11%
Сколько раз в неделю Вы завтракаете?					
ни разу	от случая к случаю	ежедневно	ни разу	от случая к случаю	ежедневно
11%	28%	61%	19%	28%	53%
Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?					
болею очень редко, раз в несколько лет		20%	болею очень редко, раз в несколько лет		30%
болею 1–2 раза в год		50%	болею 1–2 раза в год		50%
болею 1 раз в полгода		30%	болею 1 раз в полгода		20%
Как часто Вы курите?					
никогда		60%	никогда		60%
очень редко, не более 1–2 раза в месяц		10%	очень редко, не более 1–2 раза в месяц		12%
иногда (за компанию)		30%	иногда (за компанию)		15%
			каждый день по 5–6 сигарет		8%
			каждый день 0,5–1 пачку сигарет		5%
Как часто Вы употребляете алкоголь?					
не употребляю вообще		35%	не употребляю вообще		20%
50–70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю		23%	50–70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю		60%
очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1–2 раза в месяц		31%	очень редко, не больше (50 г крепких напитков) 1–2 раза в месяц		20%
несколько раз в месяц, но в большом количестве		11%			

дете здоровый образ жизни.

59–50 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как хорошее.

49–35 очков: Ваше отношение к ЗОЖ можно оценить как удовлетворительное. Задумайтесь над тем, что можно изменить.

30 и менее очков: Ваши привычки и поведение далеки от ЗОЖ, Вы пренебрегаете своим здоровьем.

Результаты исследования и их обсуждение.

В анкетировании приняли участие 68 женщин, 1-я группа в возрасте 18–25 лет (34 человек), 2-я группа в возрасте 26–35 лет (34 человек) (табл. 1).

Проанализировав результаты анкет, мы провели скрининг-анализ субъективной оценки образа жизни и соматического здоровья женщин по вышеописанной шкале, из чего можно сделать выводы об отношении к здоровому образу жизни женщин обеих групп.

Так, женщины 1 группы в возрасте 18–25 лет набрали от 88–60 баллов – 64%, 59–50 баллов – 18%, 49–35 баллов – 9%, 30 и менее баллов – 9%.

Во 2 группе (26–35 лет) 42 % женщин в возрасте набрали от 88–60 баллов, 33% от 59–50 баллов, 17% женщин набрали от 49 до 35 баллов и 8% женщин набрали от 30 и менее баллов (рис. 1).

После проведенного скрининга можно сделать вывод, что всего 64% женщин 1 группы и 42% женщин 2 группы ведут здоровый образ жизни и состояние их здоровья можно оценить как хорошее.

Показатели 18% женщин 1 группы и 33% женщин 2 группы говорят о том, что состояние здоровья все еще хорошее и образ жизни близок к здоровому.

У 9% женщин 1 группы и 17% женщин 2 группы состояние здоровья можно оценить как удовлетворительное, но образ жизни требует изменения.

А у 9% женщин 18–25 лет и у 8% женщин 26–35 лет отношение к ЗОЖ можно оценить как неудовлетворительное, то есть у этих женщин имеет место прене-

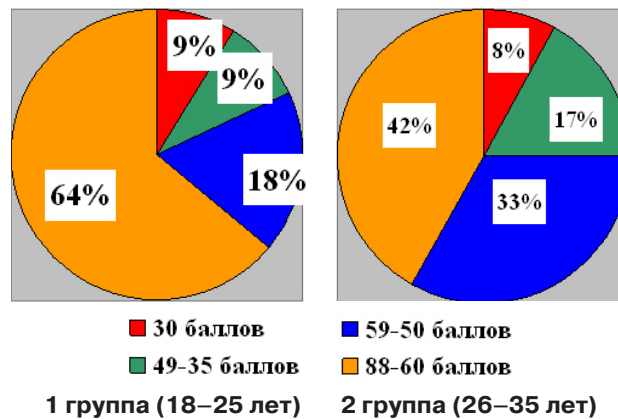


Рис. 1. Оценка своего здоровья женщинами обеих групп

брежение собственным здоровьем.

Выводы. В результате скринингового исследования получены следующие данные: 64% женщин в возрасте 18–25 лет и 42% женщин в возрасте 26–35 лет ведут здоровый образ жизни, но, к сожалению, в обеих группах 8–9% женщин пренебрегают своим здоровьем, что в дальнейшем может сказаться на уровне репродуктивного здоровья, клиническом и социальном прогнозе каждой из них.

Репродуктивное здоровье женщины является важнейшей частью общего здоровья и здорового потенциала нации, поэтому его сохранение и развитие, а также формирование здорового образа жизни является в высшей степени одной из ценностных аспектов жизни.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой индивидуальных оздоровительных программ для женщин, с учетом факторов риска и возраста.

Список использованной литературы:

1. World health statistics 2010: WHO Library Cataloguing in Publication Data. – Geneva, 2011. – 98 p.
2. Звіт з фізичної культури і спорту за 2013 рік [Електронний ресурс]. – Режим доступу : kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish.
3. Рубан Л. А. Здоровый образ жизни женщин репродуктивного возраста / Л. А. Рубан, Е. В. Митько, В. Б. Козьмина // Збірник статей I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 23 квітня 2015 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2015. – С. 135–138.
4. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 2005. – 122 с.
5. Насырова Р. Ф. Психическое здоровье женщин с гинекологической патологией [Электронный ресурс] : автореф. дис. на соискание ученой степени д. мед. н. : 14.01.06 – психиатрия 14.03.03 – патологическая физиология / Р. Ф. Насырова. – Томск, 2012. – Режим доступа : referun.com/n/psihicheskoe-zdorovie-zhenshin-s-ginekologicheskoy-patologiyey.
6. Марта Наколаева-Гарина [Электронный ресурс]. – Режим доступа : marta-ng.com.
7. Никифоров Г. С. Практикум по психологии здоровья / Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2005. – 350 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.07.2015 р.

Опубліковано: 31.08.2015 р.

Анотація. Рубан Л. А., Мирошниченко І. О., Сасько І. А. Скринінг-анкетування суб'єктивної оцінки образу життя та соматичного здоров'я жінок репродуктивного віку. **Мета:** виявити відношення до свого образу життя серед жінок репродуктивного віку. **Матеріали і методи:** аналіз науково-методичної літератури, скринінг-анкетування. **Результати:** розглянуто результати скринінгу, які були отримані за допомогою анкети проф. Г. С. Нікіфорова «Суб'єктивна оцінка образу життя та соматичного здоров'я», серед жінок репродуктивного віку. **Висновки:** виявлено, що високий відсоток жінок 18–25 років і низький відсоток жінок 26–35 років дотримуються здорового образу життя.

Ключові слова: репродуктивний вік, скринінг-дослідження, анкета «Суб'єктивна оцінка образу життя та соматичного здоров'я».

Abstract. Ruban L., Miroshnichenko I., Sasko I. Screening-questionnaire subjective evaluation of lifestyle for women in reproductive age. **Purpose:** to detect the concern about lifestyle among women in reproductive age. **Material and Methods:** analysis of scientific and methodical literature, screening questionnaire. **Results:** screening results based on the questionnaire of prof. G. S. Nikiforova "Subjective evaluation of lifestyle and physical health" among the women in reproductive age were reviewed.

Conclusion: it has been found out that high percentage of women 18–25 years old and low percentage of women 26–35 years old lead healthy life style.

Keywords: reproductive age, screening research, questionnaire “Subjective evaluation of life style and physical health”.

References:

1. World health statistics 2010: WHO Library Cataloguing in Publication Data, Geneva, 2011, 98 p.
2. Zvit z fizichnoi kulturi i sportu za 2013 rik [Report on Physical Culture and Sport in 2013], Access mode : kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish. (ukr)
3. Ruban L. A., Mitko Ye. V., Kozmina V. B. Zbirnik statey I Mizhnarodnoi naukovopraktichnoi internet-konferentsii, 23 kvitnya 2015 r. [Collection of articles and the International Scientific Internet Conference, April 23, 2015], Kharkiv, 2015, p. 135–138. (rus)
4. Kutsenko G. I., Novikov Yu. V. Kniga o zdorovom obraze zhizni [The book is about a healthy lifestyle], Saint Petersburg, 2005, 122 p. (rus)
5. Nasyrova R. F. Psikhicheskoye zdorovye zhenshchin s ginekologicheskoy patologiyey : avtoref. d. med. n. [Mental health of women with gynecological diseases : doct. of sci. thesis], Tomsk, 2012, Access mode : referun.com/n/psihicheskoe-zdorovie-zhenshchin-s-ginekologicheskoy-patologiyey. (rus)
6. Marta Nakolayeva-Garina, Access mode : marta-ng.com. (rus)
7. Nikiforov G. S. Praktikum po psikhologii zdorovya [Workshop on Health Psychology], Sankt-Peterburg, 2005, 350 p. (rus)

Received: 10.07.2015.

Published: 31.08.2015.

Рубан Лариса Анатоліївна: к. фіз. вих.; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Рубан Лариса Анатольевна: к. физ. восп.; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, Харьков, 61058, Украина.

Larysa Ruban: PhD (Physical Education and Sport); Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-7192-0694

E-mail: lara.ruban@mail.ru

Мирошніченко Ірина Олександрівна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Мирошніченко Ирина Александровна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, Харьков, 61058, Украина.

Irina Miroshnichenko: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-0033-4241

E-mail: iren06.03@mail.ru

Сасько Інна Анатоліївна: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, Харків, 61058, Україна.

Сасько Инна Анатольевна: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, Харьков, 61058, Украина.

Inna Sasko: Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-9817-4468

E-mail: inna.leonessa@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Рубан Л. А. Скрининг-анкетирование субъективной оценки образа жизни женщин репродуктивного возраста / Л. А. Рубан., И. А. Мирошніченко, И. А. Сасько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 74–77. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-4.014

