

УДК 378.143-057.87

Оценка индекса качества жизни студентов

Лариса Рубан
Станислав Ставицкий

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Цель: провести оценку индекса качества жизни студентов специальности «Здоровье человека» Харьковской государственной академии физической культуры.

Материал и методы: в исследовании принимали участие студенты 2-го курса специальности «Здоровье человека»; использовались методы: анализ научно-методической литературы, скрининг-анкетирование по «Шкале оценки качества жизни».

Результаты: рассмотрены результаты анкетирования, полученные при помощи индекса «Качества Жизни», студентов специальности «Здоровье человека» Харьковской государственной академии физической культуры.

Выводы: установлено, что высокий балл индекса «Качества Жизни» среди юношей студентов имели 10%, а среди девушек высокий балл набрали 35% респонденток, причем из них только у 14% студенток – нижняя граница высокого индекса жизни. При анализе среднего балла индекса жизни (90%) студентов нижняя граница прослеживалась у одного, а среди девушек в пограничном состоянии на момент опроса находилось 55% респонденток.

Ключевые слова: индекс качества жизни, студентов, скрининг-анкетирование.

Введение

Необходимое условие обучения студентов в вузе – полноценное здоровье – является самой важной потребностью человека, обеспечивающей гармоническое развитие личности. Образ жизни, стиль жизни, жизненные мотивации студента в конечном счете определяют его здоровье и социальное благополучие в течение всей жизни. Высокие умственные, физические и психоэмоциональные нагрузки, нарушения режима труда, отдыха и питания, изменение нравственных ценностей, неуверенность в своем будущем требуют от студентов мобилизации сил для адаптации к новым условиям проживания и обучения, формирования сложностных отношений вне семьи и преодоления сложных жизненных ситуаций. В этой связи актуальным представляется изучение качества жизни студенческой молодежи, которая будет определять состояние интеллектуального уровня нашей страны, ее конкурентоспособность [2; 3; 6].

Качество жизни студента – это важная и информативная характеристика здоровья молодёжи. Показатель индекса качества жизни студентов не может быть охарактеризован как оптимальный, но его мониторинг даст возможность влияния на него с целью дальнейшего улучшения. 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, определить биологический возраст человека [1; 7; 9].

Понятие «качество жизни» появилось в обиходе менее 40 лет назад и сразу же стало использоваться в практике социологических, а затем и медицинских, статистических, демографических и других исследований, харак-

теризующих состояние жизнедеятельности и уровень человека [2; 8].

В разработку научного изучения качества жизни большой вклад внесла Всемирная Организация Здравоохранения, которая определяет качество жизни как «восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума». ВОЗ выработала основополагающие критерии качества жизни:

1. Физические (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых).
2. Психологические (положительные эмоции, мышление, изучение, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания).
3. Уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств и лечения).
4. Общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность).
5. Окружающая среда (быт, благополучие, безопасность, доступность и качество медицинской и социальной помощи, обеспеченность, экология, возможность обучения, доступность информации).
6. Духовность (религия, личные убеждения) [2; 8; 10].

При изучении качества жизни наибольшее значение принадлежит самому человеку, в котором отражаются и соотносятся объективные и субъективные факторы (рис. 1) [2].

Анализ литературных источников показал, что известные способы оценки качества жизни у людей с различными отклонениями используют в медицинской практике (в частности, Опросник качества жизни (версия ВОЗ)), но научных исследований особенности формирования качества жизни студенческой молодежи существует еще не-

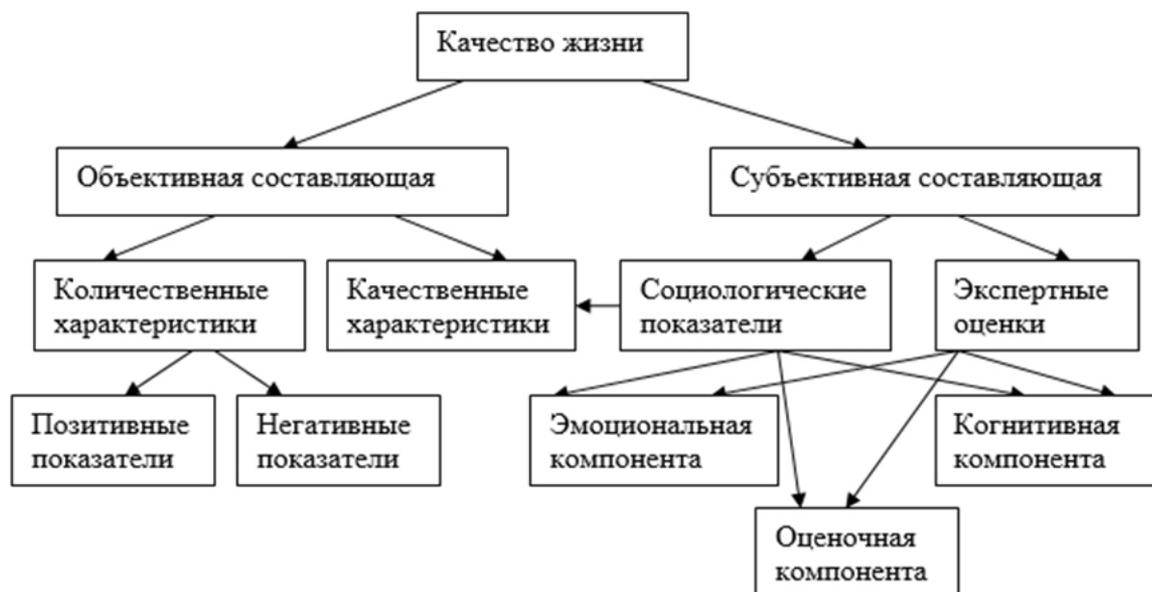


Рис. 1. Факторы качества жизни

много. Современная политическая ситуация, реформы, происходящие в стране, стали объективной реальностью и убеждают в необходимости влиять на качество жизни студенческой молодежи как будущего нашего государства. Период студенчества является периодом значительной физической и психической перестройки организма, связанным с переходом студентов на качественно новый уровень жизни. Интегральная субъективная характеристика качества жизни студенческой молодежи прежде формируется на основе характеристик личности, а также общего эмоционального состояния молодого человека – эти аспекты и определили актуальность нашего исследования [5; 8].

Связь исследований с научными программами, планами, темами. Работа выполнена согласно приоритетному тематическому плану НИР кафедры СМБА Харьковской государственной академии физической культуры 76.35 «Медико-биологическое обоснование проведения восстановительных мероприятий и назначение средств физической реабилитации лицам молодого возраста разного уровня тренированности». Номер государственной регистрации – 0116U004081.

Цель исследований: на основании скрининг-анкетирования провести оценку индекса качества жизни студентов специальности «Здоровье человека».

Задачи исследования:

1. Проанализировать современную научно-методическую литературу и ознакомиться с опросниками определения «Качества Жизни».
2. Провести скрининг-анкетирование среди студентов по «Шкале оценки качества жизни».
3. Охарактеризовать оценку индекса качества жизни студентов специальности «Здоровье человека».

Материал и методы исследования

В исследовании принимали участие студенты 2-го курса специальности «Здоровье человека»; использовались методы: анализ научно-методической литературы, скрининг-анкетирование по «Шкале оценки КЖ».

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ литературных источников показал, что основным методом оценки качества жизни является применение стандартизированных опросников, их существует около 400, но все они, в основном, были разработаны зарубежными авторами и для дальнейшего использования в нашей стране должны быть украиноязычными и модифицированы под разные категории населения нашей страны.

Интегральная субъективная характеристика качества жизни студенческой молодежи прежде всего формируется на основе характеристик личности, а также общего эмоционального состояния молодого человека – эти аспекты и определили актуальность нашего исследования.

Для оценки качества жизни студентов нами была использована «Шкала оценки КЖ», состоящая из 36 вопросов, с помощью которых осуществляется оценка сфер качества жизни: физических, психологических функций, уровень независимости, социальные отношения, а также восприятие респондентом своего здоровья и качества жизни в целом [4; 9].

Для людей, имеющих высокий ИКЖ, характерны выраженная оптимистичность и активность жизненной позиции, а низкий уровень индекса часто встречается у лиц, переживающих синдром выгорания. Оценка индекса качества жизни по результатам анкетирования студентов специальности «Здоровье человека» ХГАФК приведены в табл. 1.

Среди мужской части студентов высокий балл имели 10%, а среди девушек высокий балл набрали 35% респондентов, причем из них только у 14% студенток – нижняя граница высокого индекса жизни.

При анализе среднего балла ИКЖ (набрали 90%) студентов нижняя граница прослеживалась у одного, а среди девушек в пограничном состоянии на момент опроса находилось 55% респонденток.

В связи с тем, что большая часть наших респондентов имеют средний ИКЖ, а у 14% девушек и 10% юношей наблюдалось пограничное состояние, был проведен анализ

Таблиця 1

Оценка индекса качества жизни студентов специальности «Здоровье человека»

| Очень низкий (депрессивный) | | Индекс качества жизни, баллы | | | | | | | |
|--------------------------------|---|------------------------------|---|---------|-----|---------|-----|--|--|
| | | Низкий | | Средний | | Высокий | | | |
| 4–10 | | 11–20 | | 21–29 | | 30–40 | | | |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 90% | 65% | 10% | 35% | | |

Таблиця 2

Результаты скрининг-анкетирования студентов специальности «Здоровье человека» по «Шкале оценки качества жизни»

| № | Критерии качества жизни | М, балл | Ж, балл |
|--|---|---------|---------|
| БЛОК 1. Физические критерии (сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых) | | | |
| 1. | Здоровье | 7,5 | 8,5 |
| 2. | Физическое состояние | 7,2 | 8,6 |
| 3. | Сон | 5,4 | 7,1 |
| 4. | Физическая форма | 8,0 | 7,6 |
| 5. | Страх и тревога (дискомфорт) | 7,4 | 7,4 |
| 6. | Внутренние (личные) ресурсы | 6,2 | 6,9 |
| БЛОК 2. Психологические критерии (положительные эмоции, мышление, изучение, концентрация, самооценка, внешний вид, негативные переживания) | | | |
| 1. | Умение организовать свое время (дефицит времени) | 5,8 | 5,9 |
| 2. | Самоконтроль и самообладание | 7 | 7,2 |
| 3. | Чувство вины и стыда | 7,5 | 6,5 |
| 4. | Гнев | 7 | 6 |
| 5. | Самоуважение | 7,2 | 5,9 |
| 6. | Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности | 5 | 5,6 |
| 7. | Обида или гнев на других (редко испытывают) | 3,1 | 4,6 |
| 8. | Настроение | 7,7 | 7,7 |
| БЛОК 3. Уровень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств и лечения) | | | |
| 1 | Работа (учеба) | 6,4 | 8,0 |
| 2 | Финансовое состояние | 5,2 | 6,1 |
| 3 | Физическая активность | 7,2 | 8,5 |
| 4 | Жизненные ценности и принципы | 7,8 | 6,8 |
| 5 | Изменяющиеся обстоятельства | 7,1 | 7,0 |
| БЛОК 4. Общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность) | | | |
| 1. | Личные устремления и достижения | 7,3 | 7,5 |
| 2. | Отношения с детьми (своими или чужими) | 7,1 | 7,7 |
| 3. | Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.) | 7,5 | 7,7 |
| 4. | Отношения с друзьями | 9,5 | 8,3 |
| 5. | При изменении ситуации или планов | 7,4 | 6,8 |
| 6. | Интимно-сексуальная жизнь | 5,5 | 5,7 |
| БЛОК 5. Окружающая среда (быт, благополучие, безопасность, доступность и качество медицинской и социальной помощи, обеспеченность, экология, возможность обучения, доступность информации) | | | |
| 1. | Хорошее настроение, как правило, зависит от внешней среды | 8,3 | 7,6 |
| 2. | Окружающая среда | 7,1 | 7,2 |
| 3. | Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года | 6,1 | 5,8 |
| 4. | Деловая (профессиональная) карьера | 7 | 8,6 |
| 5. | Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде | 7,3 | 6,8 |
| 6. | Профессиональная (деловая) поддержка | 5,1 | 6,7 |
| БЛОК 6. Духовность (личные убеждения, религия) | | | |
| 1. | Духовная или религиозная поддержка | 6,0 | 7,3 |
| 2. | Принятие решений | 6,0 | 6,7 |
| 3. | Обязательность | 6,4 | 6,3 |
| 4. | Моральная и эмоциональная поддержка близких людей | 7,7 | 8,0 |
| 5. | В трудных жизненных ситуациях испытываю чувство потерянности | 9,1 | 9,5 |

ответов на вопросы.

36 вопросов мы разделили на 6 блоков, состоящих из основополагающих критериев качества жизни, ответы оцениваются по 10 бальной шкале (табл. 2).

Анализ результатов анкетирования показал, что по вопросам первого блока прослеживаются приблизительно одинаковые цифры среди юношей и девушек, но оценивают свое здоровье, как хорошее, больше девушки, а вот плохой сон отмечают у себя чаще юноши.

На 10 баллов свои физические критерии ни кто не оценил, показатель внутренних резервов также оценивают достаточно низко.

Большая часть респондентов обоих полов отметили дефицит времени, что может говорить о неумении концентрации своего внимания на чём-то определенном. Самоуважение на низком уровне отмечают девушки, что может говорить о заниженной самооценке. Как юноши, так и девушки редко испытывают чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности.

Из ответов Блока 3 мы видим, что финансовым состоянием не удовлетворены как молодые люди, так и девушки, но все же в большей степени неудовлетворенность присутствует среди мужского пола. Что касается выбора направления своей деятельности, то молодые люди в большей степени проявляют недовольство (6,4 балла у юношей к 8,0 баллам у девушек).

Анализ Блока 4 показал, что на высоком уровне студенты обеих полов оценивают «Отношения с друзьями» и на достаточно низком уровне свою интимно-сексуальную жизнь.

Ответы на вопросы 5-го блока показали, что наши студенты достаточно часто за последние два года пережили

жизненные кризисы, а это относится к таким понятиям как безопасность. На должном уровне не испытывают понимания и уважения, а также поддержки в профессиональной среде как девушки, так и молодые люди.

Судя по ответам, духовный аспект у наших студентов находится на хорошем уровне, но такой критерий как «обязательность» респонденты определили в среднем на 6 баллов. Чаще ответ был – «делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь», чем «беру на себя слишком много своих и чужих обязательств» или «часто беру на себя то, что должен делать другие».

Ответы на 5 вопрос Блока 6 (9,1 к 9,5 баллов) про чувство потерянности в трудных жизненных ситуациях могут свидетельствовать о том, что наши студенты чаще всего «никогда не теряют надежду на благополучное разрешение трудных жизненных ситуаций».

Выводы

В результате проведенного исследования среди студентов 2-го курса специальности «Здоровье человека» высокий балл имели всего 10% юношей, а среди девушек высокий балл набрали 35% студенток, причем из них только у 14% студенток – нижняя граница высокого индекса жизни. Позитивные показатели объективной составляющей качества жизни наблюдались больше среди девушек, что говорит о выраженной оптимистичности и активности их жизненной позиции.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой компьютерной версии «Шкалы оценки качества жизни» для проведения тестирования студентов всех курсов и специальностей нашей академии.

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что нет конфликта интересов, который может восприниматься как такой, что может нанести вред беспристрастности статьи.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

Список использованной литературы

1. Агаджанян Н. А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н. А. Агаджанян и др. // Гигиена и санитария. 2005. – № 3. – С. 48–52.
2. Агаджанян Н. А. Качество и образ жизни студенческой молодежи / Н. А. Агаджанян, И. В. Радыш // Социальная экология. Экология человека. – 2009.05. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.hnb.com.ua> (время обращения 6.02.2016).
3. Губина О. И. Изучение качества жизни и адаптации у студентов медицинского вуза / О. И. Губина, В. И. Евдокимов, А. Н. Федотов // Вестник новых медицинских технологий. – 2006. – Т. XIII. – № 3. – С. 167–169.
4. Дневника здоровья студента. Арзамас : АГПИ, 2015. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.life-safety.ru>, страница – НИРС (время обращения 6.02.2016).
5. Кульчицкий З. Й. Анализ основных параметров качества жизни студентов разных специальностей / З. Й. Кульчицкий, Я. В. Курко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6 –С. 25–29. doi:10.6084/m9.figshare.842630
6. Рубан Л. А. Особенности отношения к своему здоровью студентов направления подготовки «Здоровье человека» / Л. А. Рубан // Збірник статей I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, 23 квітня 2015 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2015. – С. 130–135.
7. Рубан Л. А. Скрининг-анкетирование субъективной оценки образа жизни женщин репродуктивного возраста / Л. А. Рубан, И. А. Мирошниченко, И. А. Сасько // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 4(48). – С. 74–77.
8. Рубан Л. А. Анализ опросников определения «качества жизни» / Л. А. Рубан, С. В. Ставицкий // Збірник статей II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації», 21 квітня 2016 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2016. – С. 607–612.
9. Сборник нормативных документов / Под общ. ред. С. Н. Пяткина. – Арзамас : АГПИ, 2012. – 48 с.
10. Ушаков И. Б. Качество жизни и здоровье человека / И. Б. Ушаков. – М. – Воронеж : Истоки, 2005. – 130 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.06.2016 р.

Опубліковано: 31.08.2016 р.

Анотація. Рубан Л., Ставицький С. Оцінка індексу якості життя студентів. **Мета:** провести оцінку індексу якості життя студентів спеціальності «Здоров'я людини». **Матеріал і методи:** у дослідженні брали участь студенти 2-го курсу спеціальності «Здоров'я людини»; використовувалися методи: аналіз науково-методичної літератури, скринінг-анкетування за «Шкалою оцінки якості життя». **Результати:** розглянуто результати анкетування, отримані за допомогою індексу «Якості Життя», студентів спеціальності «Здоров'я людини» Харківської державної академії фізичної культури. **Висновки:** встановлено, що високий бал індексу «Якості Життя» серед юнаків-студентів мали 10%, а серед дівчат високий бал набрали 35% респонденток, причому з них тільки у 14% студенток – нижня межа високого індексу життя. При аналізі середнього бала індексу життя (90%) студентів нижня межа простежувалася у одного, а серед дівчат у прикордонному стані на момент опитування знаходилося 55% респонденток.

Ключові слова: індекс якості життя, студентів, скринінг-анкетування.

Abstract. Ruban, L. & Stavitskiy, S. Assessment of index of quality of life of students. **Purpose:** to carry out the assessment of index of quality of life of students of the specialty "Health of the person". **Material & Methods:** students of the 2nd course of the specialty "Health of the person" took part in the research; methods were used: analysis of scientifically-methodical literature, screening questioning by "The scale of the assessment of quality of life". **Results:** the results of questioning, which are received by means of the index "Quality of Life", students of the specialty "Health of the person" of Kharkiv state academy of physical culture, are considered. **Conclusions:** it is established that 10% had the high point of the index "Quality of Life" among youth-students, and 35% of respondents gained the high point among girls, and from them only in 14% of students – the lower limit of the high index of life. The lower limit was traced in one at the analysis of the average point of index of life (90%) of students, and 55% of respondents were in the borderline case at the time of the poll among girls.

Keywords: index of quality of life, students, screening questioning.

References

1. Agadzhanian, N. A. (2005), "The study of lifestyle, health and academic performance of students at the intensification of the educational process", *Gigiena i sanitariya*, No 3, pp. 48–52. (in Russ.)
2. Agadzhanian, N. A. & Radysh, I. V. (2009), "Quality and way of life of students", *Sotsialnaya ekologiya. Ekologiya cheloveka*, available at: <http://www.hnb.com.ua> (accessed 6.02.2016). (in Russ.)
3. Gubina, O. I., Yevdokimov, V. I. & Fedotov, A. N. (2006), "The study of quality of life and adaptation in medical students", *Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy*, T. XIII, No 3, pp. 167–169. (in Russ.)
4. *Dnevnik zdorovya studenta* [Diary of a student's health] (2015), Arzamas: AGPI, available at: <http://www.life-safety.ru>, (accessed 6.02.2016). (in Russ.)
5. Kulchitskiy, Z. Y. & Kurko, Ya. V. (2013), "Analysis of the main parameters of the quality of life of students of different specialties", *Fizicheskoe vospitanie studentov*, No 6, pp. 25–29. doi:10.6084/m9.figshare.842630 (in Russ.)
6. Ruban, L. A. (2015), "Features of the relation to the health of students training areas "Human Health", *Zbirnik statey I Mizhnarodnoi naukovopraktichnoi internet-konferentsii Aktualni problemi mediko-biologichnogo zabezpechennya fizichnoi kulturi, sportu ta fizichnoi reabilitatsii, 23 kvitnya 2015 r.* [Collection of articles and international scientific and practical Internet conference Actual problems of medical and biological provision of physical education, sport and physical rehabilitation, April 23, 2015], Kharkiv, pp. 130–135. (in Russ.)
7. Ruban, L. A., Miroshnichenko, I. A. & Sasko, I. A. (2015), "Screening questionnaire subjective assessment of living women of childbearing age", *Slobozhans'kij naukovopraktichnij visnik*, Kharkiv, KhDAFK, No 4(48), pp. 74–77. (in Russ.)
8. Ruban, L. A. & Stavitskiy, S. V. (2016), "Analysis of questionnaires definition of "quality of life", *Zbirnik statey II Mizhnarodnoi naukovopraktichnoi internet-konferentsii «Aktualni problemi mediko-biologichnogo zabezpechennya fizichnoi kulturi, sportu ta fizichnoi reabilitatsii», 21 kvitnya 2016 r.* [Collection of articles and international scientific and practical Internet conference Actual problems of medical and biological provision of physical education, sport and physical rehabilitation, April 21, 2016], Kharkiv, pp. 607–612. (in Russ.)
9. Pyatkin, S. N. (2012), *Sbornik normativnykh dokumentov* [Collection of normative documents], Arzamas, AGPI, 48 p. (in Russ.)
10. Ushakov, I. B. (2005), *Kachestvo zhizni i zdorove cheloveka* [Quality of life and health], Voronezh, Istoki, 130 p. (in Russ.)

Received: 10.06.2016.

Published: 31.08.2016.

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

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

Larysa Ruban: PhD (Physical Education and Sport); Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-7192-0694

E-mail: lara.ruban@mail.ru

Ставицький Станіслав Валерійович: Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Ставицкий Станислав Валерьевич: Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Stanislav Stavitskiy: Kharkov State Academy of Physical Culture: Klochkovska Street 99, Kharkov, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0003-0651-331X

E-mail: ua-fan@mail.ru

Бібліографічний опис статті:

Рубан Л. Оцінка індекса якості життя студентів / Лариса Рубан, Станіслав Ставицький // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 89–93. – doi:10.15391/snsv.2016-4.016