

SCIENTIFIC STUDY OF THE HEALTH CONDITION AND THE QUALITY OF LIFE OF BURGAS STUDENTS UNIVERSITY "ASEN ZLATAROV"

Maria N. Bureva

ABSTRACT: This screening study aims to get information on the health status of the student community. With the help of a targeted questionnaire containing 13 basic questions and 56 alternative answers, a response to current socio-cultural problems in the field of health and healthcare is sought. The survey is sampling and has an anonymous character

KEY WORDS: screening, screening study, health, health status, quality of life, frequency analysis system approach

Въведение

През последно време понятието „качество на живот“ (quality of life) става все по-популярно в областта на медицината и здравеопазването [2, 3, 6]. То е предмет на редица международни проучвания (EuroLIFE, ESS) [6]. Много фактори влияят на оценката на качеството на живот (физическото, духовното и здравословното състояние), в зависимост от стойностната система на човека, в каква културна среда принадлежи и др.

Физическата активност, здравето и качеството на живот са тясно свързани [1, 4, 7]. В този контекст следва да отбележим, че човешкото тяло е създадено да се движи и поради това се нуждае от редовна физическа дейност, за да функционира оптимално и за да се избегнат заболявания [1, 2, 5, 7]. Доказано е, че заседналият начин на живот е рисков фактор за развитието на заболявания на опорно-двигателния апарат, на много хронични заболявания, включително сърдечносъдови и е една от основните причини за дискомфорт на живота и смъртност. Освен това активният живот води до много други социални и психологически ползи и съществува пряка връзка между физическата активност и продължителността на живота, така че физически активните хора често живеят по-дълго от неактивните. В друг аспект здравето е динамично състояние, което силно се влияе от околната среда, условията на труд и начина на живот. Именно тези актуални факти, доказателства и научни постановки провокираха нашия интерес към темата на проучването.

Методология и методика на изследването

Методологичната основа на изследването е целевият подход и скринингов анализ за проучване на здравословното състояние и качеството на живот на определени социални групи от населението.

Цел на изследването е проучване на здравословното състояние и качеството на живот на 60 студенти – жени и мъже от Бургаски университет „Асен Златаров“, които са включени в спортно-педагогически експеримент на докторант М. Бурева към ШУ „Епископ Константин Преславски“.

Предмет на изследването е качеството на живот и здравният статус на студентите от БУ „Асен Златаров“.

Обект на изследването са персоналните компетенции и отношение на студентите към своето здраве, към здравето като обществено богатство и съпътстващите го проблеми и оценка на качеството на студентския живот.

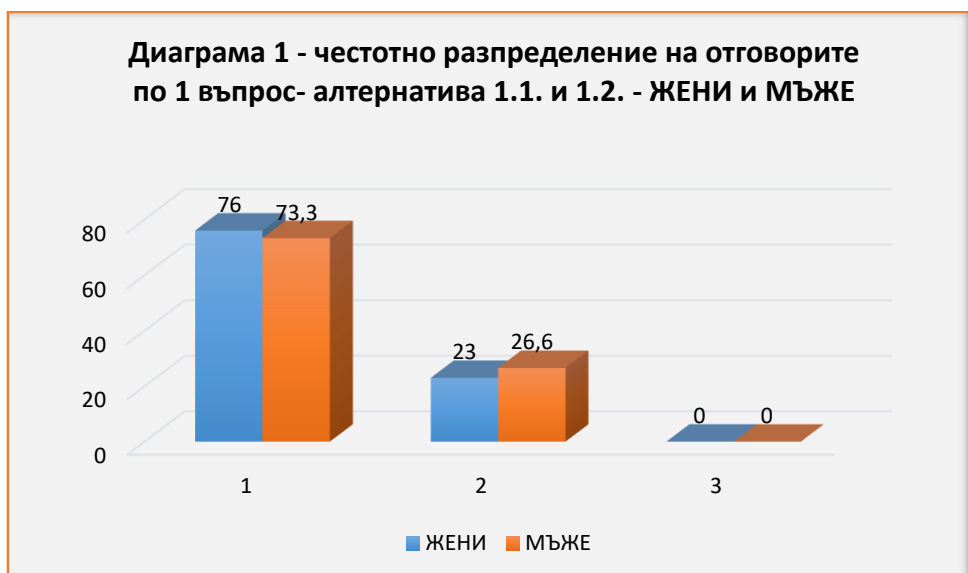
Методика на изследването. Основен метод за събиране на информация е литературен обзор и теоретичен анализ, а за сбор на данни използвахме анкета за скринингово социологическо проучване с помощта на тест за физическо и психично здраве. Тестът (SF-8 Health Survey) е многопосочна кратка анкетна форма за изследване на психометрични показатели на здравето, отнасящи се до психофизическото състояние на индивида [2, 3, 9]. Скалата за оценка е от 0-100 точки, като най-добър резултат се оценява със 100 точки. Анкетната карта съдържа 8 въпроса, обобщени в 8 основни насоки, а те от своя страна в два общи показателя, които дават информация за физическо и психическо здраве на изследваните лица. [9]. Нашата модифицирана анкетата съдържа 13 базови въпроса с възможни 56 алтернативни отговора. Получената емпирична информация обработихме статистически чрез алтернативния (честотен) анализ. За улеснение на анализа част от резултатите представяме графично чрез кръгови и колонни диаграми.

Резултати и анализ

Първият и вторият въпрос от анкетата на пръв поглед изглеждат елементарни, но всъщност, за да отговорят компетентно студентите трябва да имат определени и то специфични знания по въпроси, които са предмет на медицината – хигиена, физиология на двигателната дейност, екология и др.

Първият въпрос на анкетата – „Запознати ли сте със заплахите за Вашето здраве от обездвижването и заседналият начин на живот?“ генерира три алтернативни отговора: „напълно“; „частично“ и „не“. На диаграма 1 представяме честотното разпределение за отговорите на жените и мъжете. В зоната на 50 % + попадат студентите, които декларират, че са напълно запознати със заплахите за здравето, които произтичат от обездвижването и заседналият начин на живот: в по-добра позиция са студентките – 76% , при 73,3% за студентите (вж. диаграма 1). Разбираемо разпределението на отговорите по алтернатива 1.1. предопределя отговорите по алтернатива 1.2. – „частично запознати“, тъй като в изследваната извадка няма студенти, които да не са запознати в някаква степен с този здравен научен въпрос.

По-добрата осведоменост на студентките вероятно се дължи на по-силна загриженост към формата и теглото на тялото в козметичен план, докато от други проучвания е известно, че мъжете в тази възраст проявяват известно „нехайство“ към наднорменото тегло, като следствие на заседналият начин на живот и обездвижването.



Високата степен на осведоменост – над 70%, при двете възрастово-полови групи е обнадеждаваща констатация. Освен общокултурната компетентност по въпроса считаме, че за това определена роля са изиграли нашите уводни беседи в рамките на заниманията по спорт по време на експеримента. Според нас по-високата степен на осведоменост и компетенции по

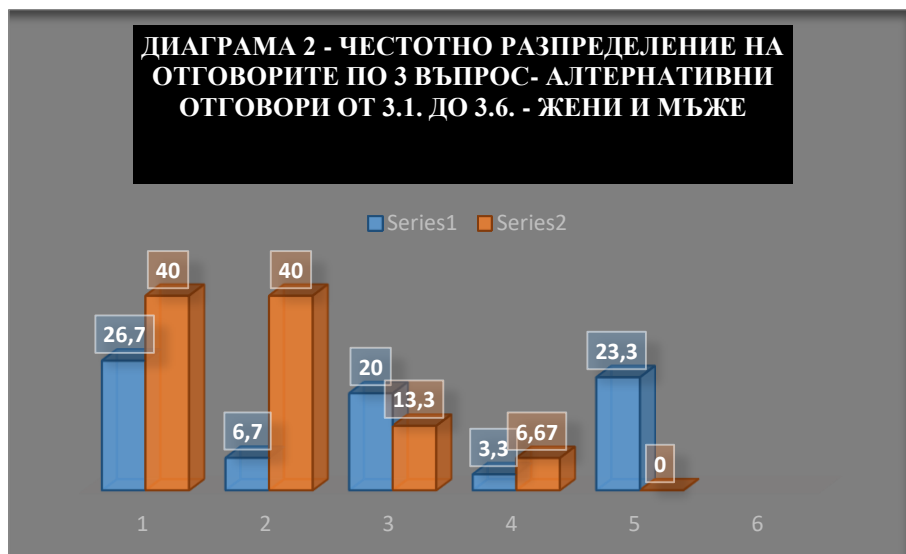
проблема ще генерира по-силно изразена мотивираност за увеличаване на двигателната активност като превенция на обездвижването, хиподинамията и наднорменото тегло.

Отговорите на анкетираните по **втория въпрос**: „*Бихте ли определили, че се намирате в състояние на активно здраве!*“ са в значителна взаимовръзка с първия въпрос. Като имаме предвид, че здравето е ниво на функционалност при живите организми, при което организъмът е уравновесен, т.е. постъпващите и произведените енергия и маса са приблизително едни и същи, налице е метаболитна ефективност. При хората това е общо състояние на ума, тялото и духа, при което няма болест, нараняване или болка. Световната здравна организация дава по-широка дефиниция: „*Състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг.*“ [7]. Тази дефиниция на СЗО и постановката около състоянието на активно здраве цитирахме под линия в анкетната карта.

Отговорите на 2 основен въпрос разкриват, че 26 от анкетираните студентки – 86,7% са преценили, че се намират в състояние на активно здраве, а останалите 4 дават отрицателен отговор. При мъжете картината е аналогична: 70% потвърждават алтернативен отговор 2.1. – „Да“ и 30% отговор „Не“. Видимата корелация (взаимовръзка) на отговорите между 1 и 2 основни въпроси индиректно потвърждават коректността и информативността на получената информация.

Третият основен въпрос - „*Как бихте оценили здравето си като цяло през последните 4 седмици?*“ предоставя възможност за 6 алтернативни отговора: „отлично“; „много добро“; „добро“; „задоволително“; „лошо“ и „много лошо“. Приехме тази диверсификация на отговорите, за да сме близо до седемстепенната скала на оценка на Мартин, приета в медицината.

Структурата на отговорите и сравнителният анализ са визуализирани на диаграма 2, където стълбовете от серия 1 се отнасят за жените, а стълбовете от серия 2 характеризират честотното разпределение при мъжете.



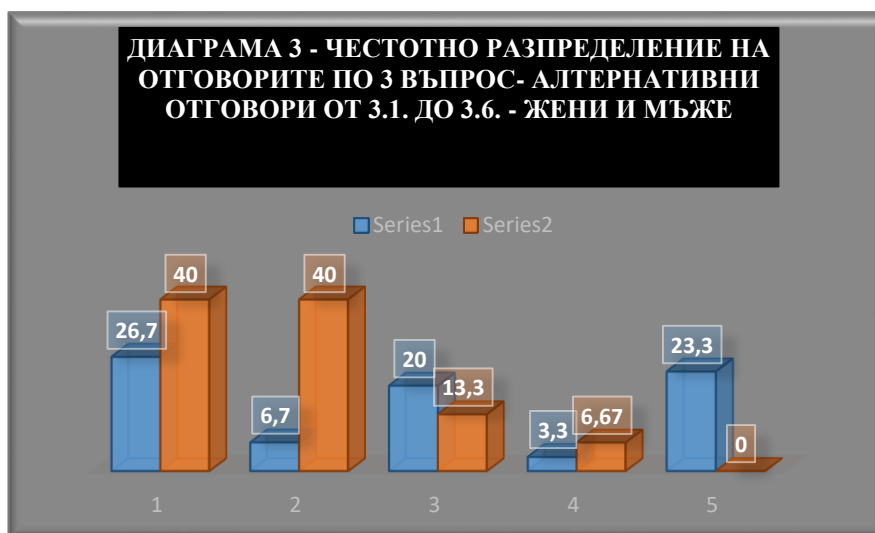
По субективна оценка 20,0% от студентките и 26,6 % от студентите се намират в състояние на „отлично“ здраве. Най-високи стойности наблюдаваме при алтернативен отговор 3.2. , който определя че 26,7 % от жените и 40,0% от мъжете са с „много добро“ здраве. Отделно взети тези стойност изглеждат ниски, но като сума разкриват, че 46,7% от жените и 67,2% от мъжете попадат в „златната зона“ на здравето (много добро + отлично). **Препоръките за студентите от тази съвкупност са да поддържат адекватна двигателна активност и физическо натоварване с цел да съхранят своя здравен статус.**

Статистически погледнато в зоната на „добра оценка“ на здравето (зоната на средната стойност) трябва да попаднат 38,29% от случаите, при нормално Гаус-Лапласово разпределение. В нашия случай обаче само 3% от жените са локализирали алтернативен отговор 3.3. Мъжете посочили същия отговор, са 23,3%. Видимо от диаграма 2 в случая се касае за дясна асиметрия на разпределението при ясно изразен ексцес в зоната на „много добра“ оценка.

Целта на **четвърти въпрос** от анкетата, със 5 алтернативни отговора („отлично“; „много добро“; „добро“; „задоволително“; и „лошо“), бе да разкрием динамиката на здравето на студентите през последните 4 седмици. Позиционирането на този въпрос в анкетата беше продиктувано от необходимостта да оценим мотивираността на студентите за пълноценно изпълнение на двигателните задачи и различните степени на интензивност на натоварването (**вж. диаграма 3**).

Като динамично състояние здравето през последните 4 седмици се характеризира със стабилност – повечето студенти го оценяват като „отлично“; „много добро“; и „добро“. Сравнителният анализ жени – мъже разкрива по-стабилна и силна динамика при студентите – по 40% в зоните на отлична и много добра оценка, и 20% в зоната на добро здраве.

Динамиката на здравето на студентките през последните 4 седмици на експерименталната работа е твърде разнородна. Значително висок е процентът на жените, които разкриват, че са били в лошо здравословно състояние – 23,3%. Допълнително ще търсим доколко това е повлияло върху общата оценка на физическата дееспособност.



Петият въпрос на анкетата цели разкриването на хроничната заболеваемост на студентите. Алтернативният отговор е „Да“ или „Не“. На **диаграма 4** се представя резултатът от проучването. Почертано по-силно засегнати от хроничните заболявания са студентките. 67,0% от тях страдат от хронични заболявания (вж. серия 1 на диаграмата). Фактът, че повече от половината студентки са с хронични заболявания е повече от тревожен. За съжаление не попаднахме на други изследвания в тази насока, за да извършим сравнителен анализ.

При студентите засегнатите са 33%, което на фона на картината при жените е далеч по-благоприятен резултат.

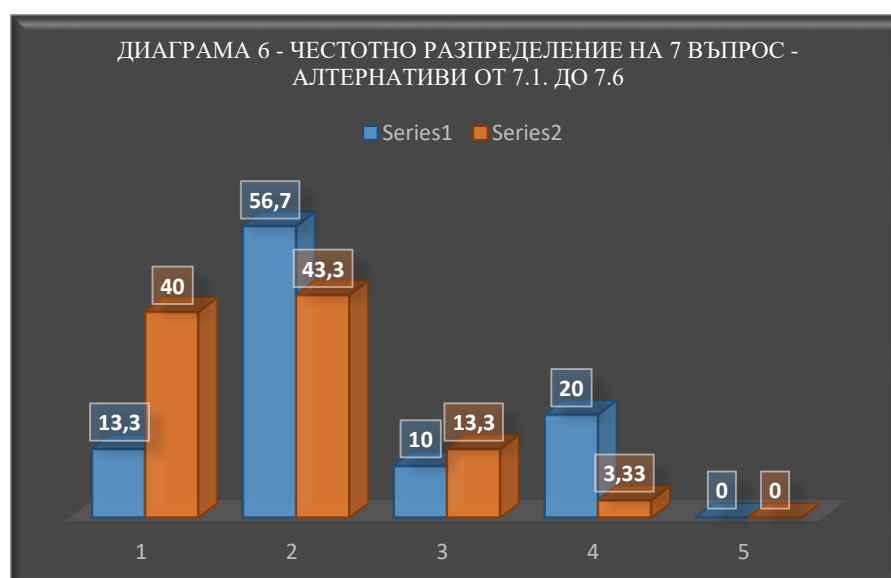


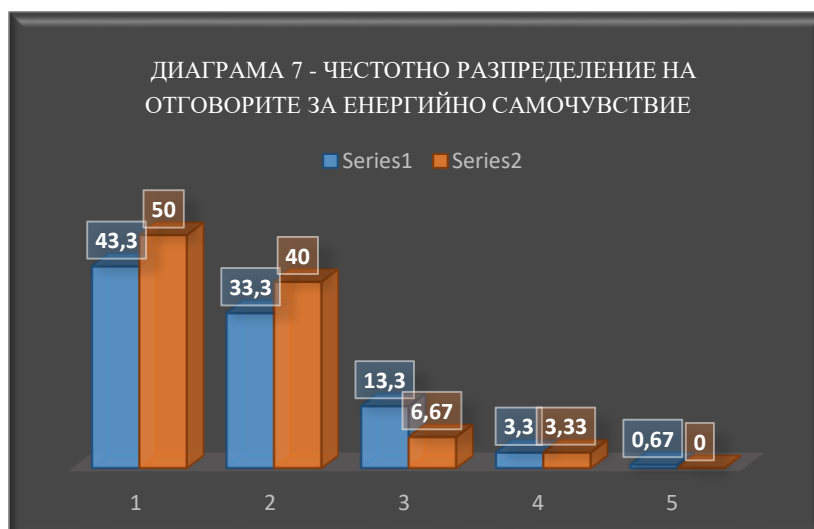
Отговорите на шести въпрос: „През последните 4 седмици в каква степен физическото Ви здраве ограничава обичайните Ви физически активности (като ходене, качване по стълби)?“, ни носи информация за взаимовръзката здраве – физическа активност. Алтернативните отговори са: *Не, изобщо; Много малко; В известна степен; Доста; Не можах да извършвам физическа активност.* **Диаграма 5** презентира честотното разпределение на отговорите.



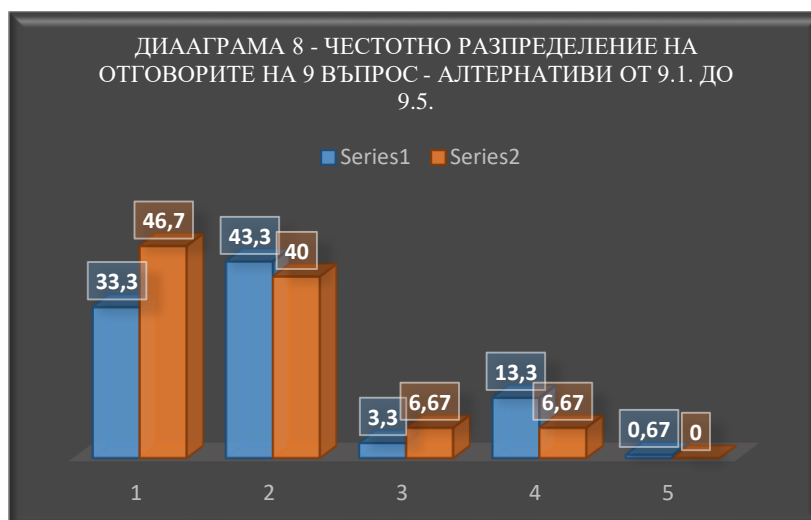
Обобщените изводи тук са, че здравният статус на студентите – жени и мъже, не е пречка да се занимават с определена двигателна активност. При 20% от жените и 26,6% от мъжете здравният статус много малко е ограничавал възможностите за двигателна активност. Вероятно това са случаите на краткотрайни респираторни заболявания и състояния, които бързо отзвучават. Не са налице случаи (алтернативен отговор 6.5.), когато анкетираните студенти не са били в състояние да извършват двигателна дейност.

Отговорите на седми въпрос: *Каква по интензивност телесна болка сте имали през последните 4 седмици?* – **диаграма 6** – подчертано се групират в алтернативите 7.1. – *никаква болка*; 7.2. – *много лека болка* и 7.3. – *лека болка*.





Емоционалният статус на студентите през последните 4 седмици от протичането на експеримента се илюстрира от отговорите на **въпрос 9 – диаграма 8**. Физическото здраве или емоционални проблеми *ни най-малко* са ограничавали социалните дейности на студентите със семейството или с приятели – съответно 33,3 % при жените и 6,7 % при мъжете. Много малко проблеми от такова естество са имали 43,3% от студентките и 40% от студентите. Сборът на процентните съотношения на 1 и 2 серия (стълб 1 и 2) разкрива, че 76,6% от жените и 86,7% от мъжете се намират в много добра психо-физическа кондиция.



Въпрос № 10 цели да разкрие състоянието на психическото здраве на студентите и отклонения от нормата. Принципно в тази сфера младите хора изпитват притеснение да споделят подобни проблеми с близките си и личните си лекари. Това, което разкриват алтернативните отговори, е, че 33,3% от студентките и 46,7% от студентите се намират в нервно-психически статус и реактивност без никакви проблеми. Тези, които са притеснени много малко в психичната сфера, са 43,3 % от жените и 40,0% от мъжете. В тази група тенденцията може да се развие в две насоки: влошаване или подобряване на статуса. Ето защо е много важно студентите да разберат значението на физическата активност и природосъобразния живот като превенция на психическото здраве. *За 17,27% от жените и 13,34% от мъжете картината е негативна (вж. табл. 1)*. В тази сборна група – посочили алтернативни отговори 10.3.; 10.4. и 10.5., изпитват тревожност, депресия или раздразнителност. *Те трябва да бъдат поставени под*

самонаблюдение или наблюдение и да изпълняват целеви двигателни програми с оглед системно противодействие на отрицателните тенденции.

Таблица 1

прос	Алтернати-вен отговор	n	%	№ въпрос	Алтернати-вен отговор	n	%
СТУДЕНТКИ				СТУДЕНТИ			
10	<i>10.1.ни най-малко</i>	10	33,3	10	10.1.	14	46,7
	<i>10.2.много малко</i>	13	43,3		10.2.	12	40,0
	<i>10.3.донякъде</i>	1	3,3		10.3.	2	6,67
	<i>10.4.доста</i>	4	13,3		10.4.	2	6,67
	<i>10.5.изкл. много</i>	2	0,67		10.5.	0	0

Въпрос № 11 *таблица 2:* През последните 4 седмици, в каква степен лични или емоционални проблеми са ви пречили да извършвате обичайната си работа, да се обучавате в университета или да извършвате други ежедневни дейности?, поставя студентите в по-добри позиции: 70% от тях не срещат затруднение да изпълняват ежедневните си битови и трудови задължения, докато за студентките той е значително по-нисък 46,7%. Като отчетем честотното разпределение на алтернативните отговори 11.3; 11.4. и 11.5. може да заключим, че контингентът срещащи затруднения от психо-емоционално ниво е относително ограничен. Препоръката към тях е аналогична както предходния коментар.

Таблица 2

№ въпрос	Алтернати-вен отговор	n	%	№ въпрос	Алтернати-вен отговор	n	%
СТУДЕНТКИ				СТУДЕНТИ			
11	<i>11.1.ни най-малко</i>	14	46,7	11	11.1.	21	70
	<i>11.2.много малко</i>	10	33,3		11.2.	7	23,3
	<i>11.3.донякъде</i>	2	0,67		11.3.	1	3,33
	<i>11.4.доста</i>	4	13,3		11.4.	1	3,33
	<i>11.5.изкл.много</i>	0	0		11.5.	0	0

2 въпрос – таблица 3: Бихте ли споделили каква физическа активност практикувате (извън университетските заетости), три или повече пъти седмично, с продължителност повече от 30 минути!

Този въпрос е насочен към разкриване на двигателната активност на студентите – жени и мъже, извън задълженията по учебната дисциплина **спорт** в бургаския университет. Отговорите се характеризират с честотно разпределение, което е видно от **табл. 3** и визуализирано от **диаграма 9**.



Видно е, че и при двете полови групи приоритетни са цикличните и аеробни видове двигателни дейности: *ходене*; *бягане* и *колоездене*, което съвпада с препоръките на СЗО. При студентките липсват предпочитания към плуването и ракетните спортове, а при мъжете 23,3% практикуват спортни игри, което е добра тенденция. 20% от студентките и 30% от студентите са посочили други спортове. Допълнителната беседа с тях разкри, че това са различни аеробики, фитнес занимания и танци.

Таблица 3

№ въпрос	Алтернати-вен отговор	n	%	№ въпрос	Алтернати-вен отговор	n	%
СТУДЕНТКИ				СТУДЕНТИ			
12	<i>12.1. ходене</i>	18	60	12	12.1.	13	43,3
	<i>12.2. бягане</i>	6	20		12.2.	12	40
	<i>12.3. колоездене</i>	3	10		12.3.	8	26,6
	<i>12.4. плуване</i>	0	0		12.4.	1	3,33
	<i>12.5. сп. игри</i>	2	6,7		12.5.	7	23,3
	<i>12.6. рак. сп.</i>	0	0		12.6.	1	3,33
	<i>12.7. други</i>	6	20		12.7.	9	30

Талага се извода, че студентите отдават предпочитания към извън аудиторната заетост със спорт по видове и дисциплини, които са типични за съвременната младеж. Тази информация би следвало да се отчита от Катедрата по физическо възпитание и спорт на БУ с оглед актуализация на средствата при актуализация на съответните учебни програми.

Заклучение

Скринингово проучване на здравословното състояние и качеството на живот на студенти от Бургаски университет „Асен Златаров“ разкри, че студентите – жени и мъже са добре осведомени по проблемите на здравето, условията и възможностите за осигуряване на качество на живота. За по-голямата част от тях може да се приеме, че се намират в нормален здравен статус и активно здраве. Това подсказва, че от тази категория студенти – жени и мъже, голяма част могат да се ориентират в професионалната армия и други военизирани и силови структури, към което е насочен и нашият експеримент. В този контекст индиректно може да приеме, че студентите, които участваха в експеримента, съзнателно и активно са изпълнявали експерименталната програма.

Независимо от това съществуват тревожни тенденции към заседнал начин на живот, ограничена двигателна активност и някои отклонения от нормата на психичното здраве. Разкритите детайли потвърждават значението на образователната компонента на експерименталната програма за засилване мотивацията на засегнатите студенти към активна двигателна дейност и функционално натоварване за превенция на здравето и качеството на живот.

References:

1. **Gavriyski, V.** et kol. Fiziologiya na choveka s fiziologiya na sporta.- Sofiya, Novi znaniya , 1998.
2. **Grigorova, M., D. Obreshkov.** Ozenka na kachestvoto na zhivot chrez 8-tochkova skala za studenti ot RU // Nauchni trudove na RU, 2014, T. 53, seriya 8.2 - 140
3. **Grigorova, M.** Konditsionna podgotovka na studenti ot RU “A. Kanchev” s lekoatleticheski harakter.- Avtoreferat, Shumen, 2018, c. 29 – 31.
4. **Dimitrova, D.** Dvigatelna aktivnost. Fitnes i zdrave.- w.w.w. virtual.nsa.bg.
5. **Dobrev, D.** et kol. Vatreshni bolesti.- T. I. Uchebnik za student po meditsina.- Sofiya, 1988.
6. **Nestorova, D.** Testa „SF-36“ i zdravnoto sastoyanie na student// Sp. „Sport & Nauka“, №. 1, 2009 г., s. 101 – 107.
7. **Prodanov, G.** Higiena i zdravno obrazovanie.- “Ästra”, Plovdiv, 2011.
8. **Sepetliev, D.** Mediznska ststistika.- Sojfiya, 1980.
9. www.sf-8.org.

Mariya Bureva
PhD student at Konstantin Preslavsky – University of Shumen
e-mail: mariabureva@abv.bg