

Поташнюк І. М., к.б.н., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

***Анотація.** В статті досліджено проблему ставлення молоді до здорового способу життя. Висвітлено результати аналізу даних анкетування студентів різних курсів вищого навчального закладу. З'ясовано розуміння студентами поняття «здоровий спосіб життя», встановлено елементи «нездорового» способу життя. Визначено фактори, що заважають студентам дотримуватися здорового способу життя та фактори, які сприяють його дотримання.*

***Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, студентська молодь, здоровий спосіб життя.*

***Аннотация.** В статье исследована проблема отношения молодежи к здоровому образу жизни. Представлены результаты анализа данных анкетирования студентов разных курсов высшего учебного заведения. Выяснено понимание студентами понятия «здоровый образ жизни», установлены элементы «нездорового» образа жизни. Определены факторы, мешающие студентам вести здоровый образ жизни и факторы, способствующие его соблюдению.*

***Ключевые слова:** здоровье, образ жизни, студенты, здоровый образ жизни.*

***Annotation.** In the article the problem of the relationship of young people to a healthy lifestyle is investigated. The results of data analysis of questioning students of different courses of higher education are represented. Students' understanding of the concept of «healthy lifestyle» is shown found, the elements of «unhealthy» lifestyle are set. The author determined the possible factors that prevent students to follow a healthy lifestyle and factors that contribute to its implementation.*

***Key words:** health, way of living, college students, healthy lifestyle.*

Впродовж останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня смертності, захворюваності та скороченні тривалості життя.

У ХХІ столітті актуальною проблемою світового рівня є значна поширеність хронічних неінфекційних захворювань та факторів їх ризику,

що обумовлює збільшення глобального тягаря хвороб і призводить до значних медико-соціальних втрат та економічних збитків [1].

Здоров'я є непересічною цінністю, має важливе значення в житті кожної людини, становить ключовий аспект національної безпеки, визначає можливості досягнення індивідуального і суспільного добробуту та благополуччя, перспективи стійкого розвитку. В сучасних умовах значущість здоров'я суттєво переосмислюється з урахуванням розуміння його як невід'ємного права людини, з точки зору існуючих загроз і викликів, зростаючих вимог до якості здоров'я, технологічних і фінансових можливостей його забезпечення [2; 3].

Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження та покращення здоров'я людей. Сповідування ідеології здорового способу життя передбачає зміну ставлення індивідуума та суспільства до стану особистого (а через нього і суспільного) здоров'я.

Важливим етапом в життєдіяльності людини є період навчання у вузі, тому залучення молодих людей до здорового способу життя в студентські роки є головною умовою їх фізичного, духовного та інтелектуального розвитку. Розвиток і саморозвиток студентської молоді залежать від стану її здоров'я та пов'язані з підвищенням рівня мотивації і формування ціннісного ставлення до здорового способу життя та фізичного виховання.

На даному етапі розвитку вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного здоров'я студентської молоді. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування [4].

Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе тільки за умови достатньо високого рівня здоров'я.

Сучасний підхід до розуміння здорового способу життя має комплексний характер. Останніми роками проводяться дослідження, які вивчають проблему здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи. Так, Н. П. Абаскалова, Н. А. Агаджанян, А. М. Гендин, О. П. Добромислова, Г. А. Кураєв, В. П. Лавренко, Л. А. Петровська, Д. І. Рижаків дослідили загальні питання здоров'я студентської молоді; В. Буйловим, Т. А. Івановою, А. Н. Броварників, З. Н. Поляковою, В. В. Пономарів, М. В. Хватою, А. Г. Щедріною розкрито вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; Р. І. Айзман, З. Н. Вайнер, Г. К. Зайцев, З. М. Казін,

Л. Г. Татарнікова розробили напрями формування здорового способу життя студентської молоді.

Отже, феномен здорового способу життя розглядається сьогодні як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму. Крім того, здоровий спосіб життя досліджується також як сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості.

Зниження рівня здоров'я й фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня й харчування.

За даними медичних установ, в даний час повністю здоровими можна вважати не більше 15 % студентської молоді. Більше половини студентів мають відхилення в стані здоров'я. Ці порушення спостерігаються на рівні функціональних систем, дефектів опорно-рухового апарату, захворювань нервової системи тощо. Багато студентів страждають на серйозні хронічні захворювання, які ускладнюють процес їх адаптації до фізичних і розумових навантажень, перешкоджають запам'ятовуванню лекційного матеріалу й ефективному навчанню у ВНЗ [5; 6].

Існує низка традиційних показників, які характеризують ставлення індивіда до свого здоров'я, – це самооцінка здоров'я; медична інформованість; місце здоров'я в системі життєвих цінностей; наявність у індивіда звичок, пов'язаних з курінням, вживанням алкоголю й наркотиків; екологічні установки; наявність стресів тощо [7].

Метою нашої статті є дослідження ставлення студентської молоді до здорового способу життя.

Для реалізації зазначеної мети дослідження вирішуються такі завдання: обґрунтувати і виявити особливості процесу здорового способу життя, як передумови соціального становлення особистості.

Життєздатність людини багато в чому залежить від адекватності її способу життя і середовища проживання [3].

Дослідження здійснювалося на базі Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Проведено анкетування 97 студентів II–IV-го курсів, які представляють два факультети. Для вирішення завдань дослідження було застосовано такі методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

В основу аналізу покладено критерії, пов'язані із твердженням про те, що сьогодні різко знизився інтерес студентської молоді до здорового способу життя та спортивно-оздоровчою діяльністю.

Напередодні опитування студенти були проінформовані, що анкетування здійснюється з метою виявлення їх рівня мотивації до здорового способу життя а також попереджені про анонімність опитування та про чесність і

правдивість відповідей. Анкета складалася із прямих і непрямих запитань, які відображають ставлення студентів до здорового способу.

За результатами дослідження була виявлена самооцінка стану здоров'я молоді, яка характеризується нині таким рівнем: дуже добрий – 21 %; задовільний – 48 %; поганий – 13 %; дуже поганий – 1 %, (17 % з тих, хто відповідав на питання – вагалися з визначенням). Більшість опитаних вважають себе практично здоровими (65 %), хоча разом з тим 18 % указують на наявність у них хронічних серйозних захворювань.

Відповіді на запитання «Як ви розумієте поняття здоров'я?», що отримані нами в ході емпіричних досліджень свідчать про те, що більшість опитаних вважають, що це стан повного фізичного і духовного благополуччя – 70,1 % респондентів; 24,7 % вважають, що це відсутність хвороб і лише 5,2 % що це відсутність фізичних вад.

В результаті дослідження виявлено, що респонденти висловили свої погляди на здоровий спосіб життя (ЗСЖ) (у тому числі дотримання режиму дня, правильне харчування, активний відпочинок тощо) так:

- дотримуються ЗСЖ – усього 56,4 %;
- не дотримуються ЗСЖ – 39,8 %;
- байдужі – усього 3,8 % (рис. 1).

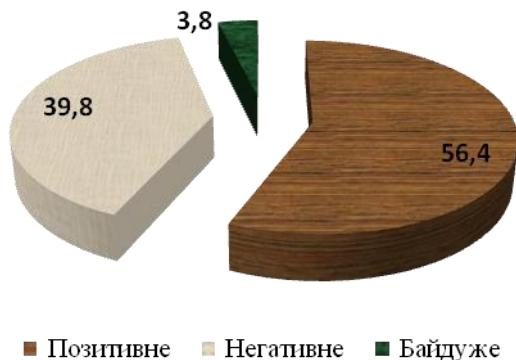


Рис. 1. Ставлення студентів до здорового способу життя

Наявність шкідливих звичок відзначили 18,0 % опитаних. Відповідь «ні» дали 54,7 %, а «іноді (випиваю, палю)» – 27,3 %. У молодіжному середовищі кількість тих, хто викурих сигарету хоча б один раз у житті, у півтора рази більша за тих, хто ніколи не курих - відповідно 68 і 32 %. За результатами опитування лише 23% не вживали алкогольних напоїв.

Аналіз результатів опитування показує, що студенти, як складова частина соціуму, відображають його сутність, тобто – усвідомлюють корисність здорового способу життя, але щоб не «виділятися із загальної маси», не дотримуються цих вимог.

Опитані певною мірою усвідомлюють шляхи поліпшення власного здоров'я, 39 % із них вважають, що для цього їм необхідно покинути палити, 17 % – покинути вживати алкогольні напої, 21 % – пройти курс лікування. Водночас чималий відсоток (71 %) респондентів вважають, що для покращання стану здоров'я необхідно зайнятися фізкультурою і спортом, а кожний четвертий (27 %) – дотримуватись дієти, тобто раціоналізувати своє харчування.

На запитання «На вашу думку здоровий спосіб життя – це...», більшість опитаних, а саме 59,8 % відповіли – не вживати наркотиків, алкоголю, не палити; 28,9 % – займатися фізичною культурою; 11,3 % дали такі відповіді: загартування організму, не вживати шкідливих речовин, збереження здоров'я. Здоровий спосіб життя містить все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає орієнтованість діяльності особистості на формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

При аналізі відповідей на запитання про вирішення проблеми здоров'я, було встановлено, що 55,67 % опитаних вважають, що ця проблема в самій людині; 41,24 % – в умінні дотримуватись правил здорового способу життя; найменше студентів (3,1 %) визначили, що в матеріальному становищі і в їхньому оточенні. Змінити ставлення до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ними цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Проаналізувавши відповіді на запитання «Які фактори, на Вашу думку, є найбільш важливими сьогодні при розробці програми формування здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді?» (табл. 1), серед наведених варіантів було запропоновано вибрати не більше п'яти відповідей. Більшість опитаних (80,4 %) вважають негативний вплив алкоголю на здоров'я людини; 75,3 % – вплив тютюнопаління; 71,1 % – проблеми наркоманії. Найменше варіантів відповідей респонденти дали на такі відповіді: 6,2 % – планування життєвого шляху; 8,2 % – підготовка до сімейного життя; 8,2 % – самообслуговування та організація побуту.

На запитання «Щоб вести здоровий спосіб життя потрібно ...»: 61,86 % студентів визначили, що необхідно мати силу волі; 24,7 % – не попадати під негативний вплив друзів; 8,24 % – слухатись батьків; 5,2 % дали такі відповіді: займатися спортом, не мати шкідливих звичок, раціонально харчуватися, не попадати в різні секти.

Таблиця 1

Фактори впливу на формування здорового способу життя
(% від загальної кількості опитаних)

№ з/п	Фактори	Структура, % від загальної кількості
1	Вплив алкоголю на здоров'я людини	80,4
2	Вплив тютюнопаління на здоров'я людини	75,3
3	Культура спілкування	27,8
4	Культура сексуальних стосунків	64,9
5	Особливості вікової фізіології	11,3
6	Планування життєвого шляху	17,5
7	Підготовка до сімейного життя	8,2
8	Проблеми наркоманії	71,1
9	Проблеми організації раціонального харчування	19,6
10	Профілактика травматизму	6,2
11	Розвиток фізичної культури	39,2
12	Самообслуговування та організація побуту	8,2
13	Валеологічне виховання	35,1

На формування здорового способу життя людини впливають конкретні соціальні чинники. За умови однакового рівня потреб кожна особистість має свій індивідуальний спосіб їх втілення, тому поведінка людей різна і обумовлюється вона багатьма чинниками.

Більшість студентської молоді сприймає здоров'я на рівні фізичного благополуччя й вважає основними умовами його збереження відмову від шкідливих звичок, руховий режим і правильне харчування.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження можна зробити висновок, що проблема збереження здоров'я студентської молоді є надзвичайно актуальною, тому стратегічним шляхом виконання завдань оздоровлення нації є створення та розвиток системи валеологічної освіти.

Проведене серед студентів анкетування виявило, що теоретично вони дають відповіді на всі питання щодо способу життя, а на практиці знання не застосовуються. Не проводиться гімнастика, не дотримується режим дня, не виконуються гігієнічні вимоги, насамперед, до харчування.

Проте, стверджувати, що сучасна молодь абсолютно не піклується про своє здоров'я, не можна. Більшість молодих людей з різним ступенем

усвідомленості, цілеспрямованості і ефективності виконують різні дії, спрямовані на зміцнення здоров'я.

Крім того важливо активізувати пропаганду негативного впливу шкідливих звичок та користі фізичної активності, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку. Усе це дозволить запобігти недбалому ставленню молоді до свого здоров'я та сприяти формуванню здорового способу життя у молодіжному середовищі.

Подальші дослідження планується проводити у напрямі оцінки рівня мотивації студентів до навчання і рухової активності та визначення взаємозв'язку між отриманими показниками.

1. Інформаційно-ресурсний портал для молоді [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://molodistua.org/main/>. **2.** Проект Закону України «Про затвердження Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020 : український вимір» [Електронний ресурс] // Режим доступу : http://moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20120316_1.html. **3.** Карпов О. О. Характеристика стану сформованості здорового способу життя у сучасної молоді / О. О. Карпов // *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. – 2013. – № 3 (56). – С. 80–90. **4.** Мунтян В. С. Интериоризация мотивации как фактор оптимизации учебного процесса студентов / В. С. Мунтян // *Адаптаційні можливості дітей та молоді*. – Одеса : ТОВ Лерадрук, 2012. – С. 223–228. **5.** Молодь і здоровий спосіб життя : звіт за результатами соціологічного дослідження / Інформаційно-аналітичний відділ управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи ХарPI НАДУ. – Х., 2013. – 59 с. **6.** Бондаренко О. М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді / О. М. Бондаренко, М. Г. Чобітько // *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*, 2010. – Випуск 3. – С.160–166. **7.** Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя / В. Черній // *Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів : Під заг. ред. Сіренко Р. Р.* – Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57–63.

Рецензент: д.психол.н., професор Ставицький О. О.