

УДК 613-057.87(477)

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОЦІНКА СТИЛЮ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пилип Г.М., Куковська І.Л.,
Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Логуш Л.Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Стаття присвячена вивченню дотримання здорового способу життя студентською молоддю в сучасних умовах та самооцінки їх здоров'я. Головна мета даної роботи – з'ясувати та проаналізувати дотримання здорового способу життя молоддю в сучасних умовах. Дослідженням встановлено, що студентки обізнані з факторами, які забезпечують здоровий стиль життя, однак не завжди їх дотримуються. Виявлено неспроможність респондентів вміло використати теоретичні знання щодо культури здоров'я на практиці для правильної організації робочого часу, відпочинку, роботи з комп'ютерною технікою, внаслідок чого завдається шкода їх власному здоров'ю. Запропоновано під час навчально-виховного процесу більше уваги приділяти застосуванню теоретичних знань на практиці, що сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я молоді, попередженню розвитку багатьох хвороб.

Ключові слова: здоров'я, здоровий стиль життя, шкідливі звички, фактори здоров'я, раціональне харчування, організація робочого часу.

Постановка проблеми. В період інтегрування України як самостійної держави до міжнародної спільноти важливим є не лише розвиток економіки, освіти, науки, але й стан здоров'я її населення, соціально-політичні та суспільні відносини. Слід відмітити, що саме стан здоров'я людей визначає тривалість життя, поширення соціально обумовлених, інфекційних захворювань, наявність вроджених вад та захворювань наступних поколінь. Саме тому сучасна наука визначає здоров'я людини як особливий феномен, що розглядається як соціально-економічна та медико-біологічна категорії. Здоров'я населення є найціннішим скарбом кожної держави, суспільства в цілому. Адже саме здорове населення забезпечує соціально-економічний, науково-технічний розвиток країни, збільшення тривалості життя населення, розвиток нації.

За визначенням ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Сучасна наука розглядає здоров'я як цілісну систему, яка визначається такими складовими, як фізична, духовна, соціальна і психічна.

Фізична складова зумовлена правильним функціонуванням всіх систем організму, дотриманням раціонального режиму праці й відпочинку, вимог особистої гігієни, повноцінним харчуванням, позитивним ставленням до власного здоров'я, а також загартовування та фізична активність.

Духовна – це працелюбність, добродійність, любов до природи, мистецтва, відчуття прекрасного, збереження і примноження національних традицій тощо.

Соціальна – це відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві, доброзичливість у ставленні до людей, самовиховання, здатність до самореалізації у колективі.

Психічна (психологічна) – наявність позитивних емоцій, відсутність шкідливих звичок та акцентуацій характеру [2 с. 3]

В наш час збереження та зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя населенням повинно бути пріоритетом кожної держави і України зокрема. Це зумовлено передусім із значним поширенням соціальних хвороб таких

як інфаркт міокарду, інсульт, онкологічні захворювання, які зумовлюють значне зростання смертності населення. За даними держкомстату за 2012 рік смертність населення від серцево-судинних захворювань становила 436,4 тис. осіб, (65,8%) від загальної смертності. Це більше, ніж від сукупної кількості випадків смерті від онкологічних хвороб, туберкульозу та СНІДу [1]. Серед молоді розповсюджені ВІЛ, СНІД, інші венеричні захворювання. Так, лише за 2007 рік в Україні зареєстровано 17,7 тисяч нових випадків ВІЛ-інфекції (у 2005 році – 13,8 тис.) [4].

Слід відмітити, що значна частина населення має такі шкідливі звички, як тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, наркотичними засобами, які також негативно впливають на стан здоров'я. В той же час зменшення фізичної активності людей збільшує ризик розвитку захворювань опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем, знижує імунітет.

Здоров'я населення за даними ВООЗ на 50% пов'язане із зовнішніми чинниками такими як екологія, техногенні чинники та на 50% залежить від самої людини, в першу чергу від способу її життя.

Отже, здоров'я зумовлене не лише генетичним чинником, але й способом життя людини впродовж всіх років.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, спрямована на збереження та покращення здоров'я людей [2, с. 4].

Як відомо, складовими здорового способу життя є фізична активність, дотримання режиму праці і відпочинку, повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок тощо. Лише дотримання усіх чинників забезпечить збереження здоров'я впродовж багатьох років і сприятиме тривалій активності людини, профілактиці багатьох небезпечних хвороб [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження і зміцнення здоров'я цікавила багатьох науковців – дослідників впродовж десятиліть. Формування культури здорового способу життя ґрунтовно вивчені такими вченими як М.М. Амосов, М.М. Борисов, В.М. Оржеховська.

Обґрунтування необхідності навчання молоді щодо ведення здорового стилю життя здійснили у своїх наукових роботах В. Сухомлинський, А. Ма-

каренко, а також науковці сучасності Г.Л. Апанасенко, В. Оржеховська. Проблемою пошуків шляхів виховання у молоді культури здоров'я займалися Т. Бойченко, М.С. Гончаренко, О. Яременко та інші. Дослідженням стану здоров'я молоді (С. Кириленко) та мотивації у веденні безпечного здорового способу життя здійснювали такі науковці як О. Шевчук, Є. Желібо та інші.

Ідеї збереження здоров'я реалізуються під час навчально-виховного процесу у закладах освіти всіх рівнів (М.Л. Віленський, Л.І. Лубишева, Л.Г. Татарнікова), а процеси формування здорового способу життя населення в цілому і молоді зокрема, донедавна асоціювалися переважно із заняттями фізичною культурою та різноманітними видами оздоровлення. Проте, науково-технічний прогрес, високий рівень урбанізації, зміни довкілля відобразилися на адаптаційних можливостях людей, що сприяло розвитку та поширенню соціальних хвороб, так званих «хвороб цивілізації». Враховуючи поширення серцево-судинних, онкологічних, інфекційних хвороб серед населення, дана проблема не втратила своєї актуальності і сьогодні. Хоча точних причин розвитку соціально-обумовлених хвороб не встановлено, однак медики схильні вважати, що саме недотримання здорового стилю життя у поєднанні із забрудненням довкілля, порушенням вимог виробничої гігієни є передумовою їх розвитку.

На основі вище наведених даних одним із шляхів вирішення проблеми збереження здоров'я населення можна вважати профілактику соціальних хвороб через пропагування культури здоров'я серед молоді.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми. Враховуючи те, що на сьогоднішній день практично здоровою вважається лише кожна п'ята особа, а здоров'я дорослої людини формується в підлітковому і юнацькому віці, необхідно активно проводити роботу щодо збереження здоров'я в молодіжному середовищі та пропагування здорового способу життя. Одним з важливих моментів в даній роботі, на нашу думку, є формування культури здоров'я, шляхом ознайомлення з основами раціонального «здорового харчування», профілактику шкідливих звичок (вживання алкогольних, наркотичних речовин, тютюнопаління), організації робочого часу та відпочинку молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах.

Мета статті. Головна мета даної роботи – з'ясувати проаналізувати дотримання здорового способу життя молоддю в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. В період економічної нестабільності, реформування освіти, медицини збереження здоров'я населення повинно стати пріоритетним завданням працівників навчально-виховних закладів, держави в цілому. Здорове молоде покоління – надія на науково-технічний, економічний розвиток держави, збереження і процвітання нації.

Проте слід відмітити, що порушення стану здоров'я молоді розпочинається ще в дитинстві та в шкільні роки. Це зумовлено перш за все стресами, які отримують діти, вперше потрапивши у дитячий колектив, де перебувають незнайомі їм однолітки та дорослі. В подальшому в шкільні роки перевантаження навчальними

програмами та значною чисельністю предметів, школярі вимушені надмірну кількість часу виділяти на виконання завдань з предметів тощо. В той же час впровадження новітніх технологій, комп'ютеризація сприяють тому, що молодь зменшує своє перебування на свіжому повітрі, заняття спортом, активним відпочинком. Вони більше вільного часу проводять з комп'ютерами, мобільними телефонами тощо. Часто-густо підлітки вже в шкільні роки вперше починають вживати алкогольні напої, курити. Хоча шкільною програмою й передбачено вивчення здоров'язберігаючих тем на уроках біології, дається інформація щодо шкідливої дії на організм людини, особливо молодий, алкогольних напоїв, тютюнокуріння. Однак школярі не завжди задумуються над тим, що навіть поодинокі випадки вживання алкоголю чи тютюнокуріння можуть бути поштовхом до розвитку різноманітних небезпечних хвороб. Неefektivність здоров'язберігаючих технологій навчання у шкільні роки не дає можливості повністю сформувати дбайливе ставлення до власного здоров'я, породжує недооцінку важливості складових здорового стилю життя.

У студентські роки відмічається зростання фізичного і психічного навантаження на молодий організм через відрив, у більшості випадків, від дому, невміння правильно організувати своє виробниче середовище та режим дня, відпочинок.

Нами проведено дослідження щодо ставлення студентської молоді до власного здоров'я та дотримання ними здорового стилю життя, а також суб'єктивної оцінки власного здоров'я. Анкетування проводилося серед студентів факультетів гуманітарного спрямування вищого навчального закладу. В опитуванні взяли участь 95 студенток віком 18-20 років. Респонденти в впродовж навчання вивчали такі здоров'язберігаючі дисципліни як «Основи медичних знань», «Безпека життєдіяльності». При вивченні цих дисциплін більшість визначеного програмою часу відводиться на розгляд питань щодо збереження та зміцнення власного здоров'я, чинники здорового способу життя. Нами встановлено, що всі студенти (тобто 100%) обізнані з факторами, які забезпечують дотримання здорового стилю життя, негативним впливом шкідливих звичок на стан здоров'я людини. Однак, в результаті дослідження нами встановлено, що 58,9% дівчат періодично вживають алкогольні напої. Як свідчить анкетування респондентів, вперше вони спробували їх ще в шкільні роки: в 14-16 років. Всі вони засвідчили, що вживання даних напоїв відбулося під час святкування дня народження друзів, відпочинку на природі або розважання на дискотеках. Опитуванням встановлено, що вживають вони переважно слабоалкогольні напої. Виявлено, що навчаючись в університеті студентки не відмовилися від вживання слабоалкогольних напоїв, знаючи їх шкідливий вплив на стан здоров'я людини. При цьому 42,1% опитаних періодичне вживання алкоголю не вважають шкідливим. Вони відмічають, що ці напої дозволяють їм розслабитися, зняти стрес після важких навчальних буднів, зумовлений насиченими програмами навчання. Окрім того це дає їм змогу не виділятися в колективі однолітків. Водночас студентки у 70% випадків вважають, що дотримуються здорового

стилю життя. Вони не задумуються над тим, щоб відмовитись від вживання алкоголю. Тривогу викликає те, що частота вживання алкоголю серед респондентів складає: 1 раз на тиждень у 10,5% опитаних, один раз на місяць – у 31,5%.

Щодо тютюнокуріння, то дана звичка не має такого поширення серед даних респондентів, як вживання алкоголю. З інформації, отриманої від студенток регулярно палить лише одна особа, що складає 1,05%.

З дослідження інформації, отриманої від респондентів, видно, що позитивно оцінюють стан власного здоров'я 63% і мають бажання його зміцнити.

Нами встановлено, що переважна більшість опитаних значну увагу приділяють харчуванню, як одному основних здоров'язберігаючих чинників. Всі респонденти відзначають необхідність вживання якісної їжі, що є дуже важливим для збереження здоров'я і профілактики багатьох хвороб. Так, з інформації, отриманої від респондентів, з'ясовано, що вони вживають їжу, приготовлену самостійно або батьками, використовуючи різноманітні продукти. Їжа із закладів громадського харчування споживається невеликою кількістю осіб (5%) і нерегулярно. Однак, 70,5% респондентів зауважують, що дотримуватися раціонального режиму харчування не вдається. Проте під час перерв в більшості випадків стараються вживати якісну їжу (домашню випічку, печиво тощо).

В процесі дослідження нами виявлено, що раціонально організувати свій режим дня зуміли лише 33,4% респондентів. Це свідчить про відсутність навичок і вмінь щодо організації робочого дня для розумової діяльності та навчання. Правильний розподіл часу активної діяльності і відпочинку визначає високу розумову працездатність і успішність студенток. Для досягнення високих успіхів у навчанні вони витрачають час, який повинен бути відведений на сон та активний відпочинок. 63% респондентів відзначають, що лягають спати після 00 годин. При цьому тривалість сну складає в основному 6-6,5 годин (при нормі для жінок – 8-9 годин).

Одним із чинників здорового стилю життя є правильна організація роботи з комп'ютерами. При опитуванні студенток нами встановлено, що 23,2% респондентів проводять за комп'ютерами щоденно 2-4 години, решта студенток – по 3-5 годин (при нормі не більше 2 годин безперервної роботи). Проте слід відмітити, що лише 24,7% респондентів працюючи за комп'ютером більше 4 годин, роблять перерви через кожні 2 години безперервної праці.

Важливим фактором здорового стилю життя є фізична активність, вміння організувати власний відпочинок. Це забезпечує зростання продуктивності праці, покращення пам'яті. Активний від-

починок сприяє активізації роботи серцево-судинної, дихальної систем, підвищенню імунітету для профілактики інфекційних захворювань.

Завдяки проведеному опитуванню респондентів нами встановлено, що 63,2% поєднують активний відпочинок (прогулянки) з пасивним (сон, перегляд кінофільмів тощо). Половина опитаних відмічає, що прогулянки, виїзд з друзями на природу здійснюють у вихідні та святкові дні, а також під час канікул. Лише 31,5% студенток відмічають, що регулярно прогулюються, займаються ходьбою. Решта респондентів надають перевагу пасивному відпочинку не лише в робочі дні, але й у вихідні.

Нами встановлено, що більшість опитаних (75,8%) вважають себе здоровими, 20,9% – відносно здоровими, незважаючи на недотримання ними здорового стилю життя. Порушення власного здоров'я відмічають лише при наявності у них певних захворювань, таких як простуда, гастрити, ангіни тощо. На основі цього можна зробити висновок, що самооцінка у респондентів дещо завищена, вони не можуть реально оцінити стан власного здоров'я, враховуючи те, що більшість з них не дотримується правильного режиму праці і відпочинку, перевантажуються впродовж навчання.

Висновки і пропозиції. Результати проведеного дослідження показали відношення студентської молоді до власного здоров'я, дотримання ними здорового стилю життя, оскільки проводилося в однорідній вибірці серед студенток гуманітарного профілю. На основі опитування студенток нами виявлено, що респонденти обізнані з факторами, які визначають культуру здоров'я, однак через невміння на практиці використати власні знання не можуть правильно організувати свій робочий час, відпочинок.

В процесі роботи з'ясовано, що для більшості студенток характерні недосипання, перевантаження, тривала робота з комп'ютерною технікою, гіподинамія, наявність шкідливих звичок (вживання алкогольних напоїв), що може негативно відобразитися на їх здоров'ї. Враховуючи результати дослідження, на нашу думку, слід під час навчально-виховного процесу більше уваги приділяти не лише факторам, що зумовлюють дотримання здорового способу життя, але й правильному застосуванню їх на практиці. Це сприятиме збереженню та зміцненню здоров'я молоді, попередженню розвитку багатьох хвороб.

В перспективі можливе вивчення відношення до власного здоров'я та дотримання культури здоров'я студентів-юнаків, а також студентів природничого спрямування. Надалі проведені дослідження можуть бути використані для аналізу причин розвитку деяких захворювань в молодіжному середовищі.

Список літератури:

1. Державна служба статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
2. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / Оржеховська В.М. // Наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, випуск 48. Проблеми освіти. – 2006. – С. 3-7.
3. Решетников А.В. Соціологія медицини: учебник – М., 2006 – 190 с.
4. Рингач Н.О. Громадське здоров'я як чинник національної безпеки: монографія / Н.О. Рингач. – НАДУ, 2009. – 296 с.

**Пилип Г.Н., Куковская И.Л.,
Стратийчук Н.А., Козик Н.Н., Логуш Л.Г.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

Статья посвящена изучению соблюдения здорового образа жизни студенческой молодежью и самооценки их здоровья. Главная цель данной работы – выяснить и проанализировать соблюдение здорового образа жизни молодежью в современных условиях. Исследованием установлено, что студентки знакомы с факторами, обеспечивающими здоровый образ жизни, однако не всегда их соблюдают. Отмечено неумение респондентов умело использовать теоретические знания относительно культуры здоровья на практике для правильной организации рабочего времени, отдыха, работы с компьютерной техникой в результате чего наносится вред их здоровью. Предложено во время учебно-воспитательного процесса больше внимания уделять применению теоретических знаний на практике, что будет способствовать сохранению и укреплению здоровья молодежи, предупреждению развития многих заболеваний.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки, факторы здоровья, рациональное питание, организация рабочего времени.

**Pylyp G.N., Kukovska I.L.,
Stratiichuk N.A., Kozik N.N., Logush L.G.**
Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

VALEOLOGICAL ASSESSMENT OF THE LIFESTYLE OF THE STUDENT YOUTH

Summary

The article is devoted to the study of the students' healthy lifestyle in modern conditions and self-assessment of their health. The main purpose of this investigation is to find and analyze a healthy way of life for youth in modern conditions. The study has found that students are aware of the factors that ensure a healthy lifestyle, but they are not always followed. Respondents has failed to use skillfully the theoretical knowledge of the health culture in practice for the proper organization of their working time, rest, work with computers, so that causes harm to their health. It has been offered to draw more attention to the application of theoretical knowledge in practice during the educational process, which will help to preserve, improve the health of young people and prevention of many diseases.

Keywords: health, healthy lifestyle, bad habits, factors of health, nutrition, the organization of working time.