

О. В. ЖДАНОВА, Г. О. СЛАБКИЙ, Н. Й. ПОТОКІЙ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета: розробити та оцінити концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді.

Матеріали і методи. Під час проведення дослідження використано такі методи: бібліосемантичний, структурно-логічного аналізу, описового моделювання, експертних оцінок, статистичний. Методичною основою дослідження став системний підхід. Матеріалами дослідження є результати попередніх досліджень та анкети оцінки концептуальних підходів до забезпечення здорового способу життя студентської молоді 25 незалежними експертами. Оцінку відповідей незалежних компетентних експертів проводили за 10-бальною системою з наступним медико-статистичним аналізом отриманих результатів.

Результати. Запропоновані концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді складаються із таких розділів: проблем, причин виникнення проблем та шляхів їх вирішення.

Виділено вісім основних проблем: студенти не ведуть здоровий спосіб життя, відсутність державної політики із забезпечення здорових умов життя та навчання студентів, недостатній спектр здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних послуг, недостатня розвиненість системи надання індивідуальних та колективних послуг, які забезпечують здоровий спосіб життя, несистемна робота з формування здорового способу життя, відсутність стратегії здорового способу життя, відсутність державного фінансування пропаганди, формування та забезпечення здорового способу життя студентів, нерозвиненість системи повернення до здорового способу життя.

Визначено основні причини виникнення даних проблем та розроблено шляхи усунення причин виникнення проблем. Дані шляхи є комплексними і стосуються прийняття управлінських рішень та запровадження практичних заходів на всіх рівнях управління від керівництва країною до рівня студентського самоврядування закладу освіти. До створення умов для збереження та зміцнення під час навчання здоров'я студентами нами запропоновано залучати майбутніх роботодавців та використовувати механізми державно-приватного партнерства.

Концептуальні підходи позитивно оцінено незалежними експертами.

Висновки. Розроблені концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді, які рекомендують до практичного впровадження в галузі охорони здоров'я та сфері вищої освіти України.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: студентська молодь; здоровий спосіб життя; формування; концептуальні підходи.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді складна і багатогранна. За сучасних умов через зміну економічної ситуації проблема потребує нових підходів щодо її вирішення і ставить перед охороною здоров'я пошук нових форм організації профілактичної допомоги, включаючи розробку ефективних методів індивідуальної та колективної роботи і виховання у студентів відповідального ставлення до особистого здоров'я [5].

Стан здоров'я студентів як інтелектуального, так і трудового потенціалу є актуальною проблемою будь-якої країни [3]. Вивченням даного питання займаються науковці в більшості країн світу [10]. Зростання вимог до рівня підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах спричиняє перенавантаження студентів та погіршення їхнього здоров'я. Так, фізичне та психоемоційне перенавантаження призводить до того, що виснажуються адаптивні резерви нервової, ендокринної та імунної систем і збільшується вірогідність розвитку захворювань [1, 7]. Дослідники

вказують на те, що за період навчання здоров'я студентів об'єктивно погіршується до моменту закінчення вищого навчального закладу, а отже, тільки 20 % випускників можна вважати практично здоровими [8].

При цьому на стан здоров'я населення, в тому числі й студентів, впливають і фактори способу життя, які, за даними ВООЗ [9, 11], до 50–55 % визначають стан здоров'я людини. Це нераціональне харчування, часті стреси, матеріально-побутові умови проживання та навчання, які не відповідають нормативам, гіподинамія, тютюнокуріння, зловживання алкоголем, безконтрольне приймання ліків тощо.

Проведені дослідження з вивчення динаміки здоров'я студентів вказують на те, що погіршення їхнього здоров'я залежить від способу життя [2].

Наведені дані підтверджують і проведені нами дослідження [4, 6].

Мета роботи: розробити та оцінити концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя (ЗСЖ) студентської молоді.

Матеріали і методи. Під час проведення дослідження використано такі методи: бібліо-семантичний, структурно-логічного аналізу, описового моделювання, експертних оцінок, статистичний. Методичною основою дослідження став системний підхід. Матеріалами дослідження є результати попередніх досліджень та анкети оцінки концептуальних підходів до забезпечення здорового способу життя студентської молоді незалежними експертами. У дослідженні взяло участь 25 експертів: 2 організатори охорони здоров'я, 6 спеціалістів системи громадського здоров'я, 12 студентів, 5 науковців – викладачів вищої школи (2 доктори медичних наук, 3 кандидати медичних наук). Оцінку відповідей незалежних

компетентних експертів проводили за 10-бальною системою з наступним медико-статистичним аналізом отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Поставлено за мету забезпечити студентів не тільки необхідними знаннями з питань здорового способу життя, а й створити такі умови, при яких вони будуть мотивованими до здорового способу життя, відповідально ставитися до власного здоров'я як до цінності та використовувати у своєму повсякденному житті здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології.

Розроблені концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді наведено в таблиці 1.

Таблиця 1. Концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді

Проблема	Причина	Шляхи вирішення
Студенти не ведуть здоровий спосіб життя	Відсутність виховання з питань позитивного ставлення до ЗСЖ	Впровадження курсів ЗСЖ у систему навчання, починаючи з дитячого садка Розвиток сімейних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних традицій
	Низька мотивація студентів до здорового способу життя	Створення системи ефективних стимулів на рівні навчальних закладів та майбутніх роботодавців
	Недостатня пропаганда здорового способу життя	Розробка та впровадження на рівні галузі та навчальних закладів стратегії просування здорового способу життя студентів
	Наявність альтернативи – негативна пропаганда	Державне регулювання негативної реклами
	Інертність/негативне ставлення студентів	Розробка та запровадження медіа-програм здорового способу життя для студентів. Формування прихильності до використання необхідних послуг
Відсутність державної політики щодо забезпечення здорових умов життя та навчання студентів	Відсутність політичної/ національної ідеї	Адвокація необхідності формування у студентів та їх забезпечення здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними умовами навчання та життя
	Недосконалість нормативно-правової бази	Розробка та прийняття програм просування здорового способу життя студентів на регіональному та місцевому рівнях з адекватним їх фінансуванням Розробка нормативної бази щодо здорового способу життя та умов навчання студентів
Недостатній спектр здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних послуг	Відсутність/недостатність фінансування для розвитку інфраструктури	Впровадження системи програмного фінансування
	Недостатнє ефективне використання наявної інфраструктури	Ефективне використання наявних ресурсів: раціональний режим використання, багатофункціональне використання
	Висока вартість послуг	Пільгові податки для оздоровчих, фізкультурних і спортивних комплексів для студентів Пільгові довгострокові абонементи для студентів
Недостатня розвиненість системи надання індивідуальних та колективних послуг, які забезпечують здоровий спосіб життя	Недосконалість законодавчої бази	Розробка та затвердження стандартів здорового способу життя студентів
	Обмежений доступ індивідуальних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних послуг	Визначення пріоритетів та розширення спектра послуг відповідно до пріоритетів Міжсекторальний підхід (залучення майбутніх роботодавців) до розвитку окремих видів послуг Мінімізація фінансових бар'єрів

Проблема	Причина	Шляхи вирішення
Несистемна робота з формування здорового способу життя	Відсутність стратегічного пріоритету в галузі	Акредитаційною нормою для навчальних закладів має стати наявність в ньому системи формування та збереження здоров'я студентів
	Відсутність міжвідомчої координації дій щодо забезпечення у студентів здорового способу життя	Формування при МОН України та в навчальних закладах міжсекторальної координаційної ради з питань збереження здоров'я студентів
	Відсутність структури (посадової особи), на яку покладено відповідні функції	Створення в навчальних закладах відповідної структури (призначення відповідальних посадових осіб) за даний розділ роботи
Відсутність стратегії здорового способу життя	Відсутність стимулів	Створення системи ефективних стимулів на рівні навчальних закладів та майбутніх роботодавців
	Відсутність здорового способу життя в інформаційному просторі	Розробка на національному, регіональному та місцевому рівнях комплексних міжсекторальних програм комунікацій з визначенням медіа-форм та каналів комунікацій
	Відсутність регулярної позитивної соціальної реклами	
Відсутність державного фінансування пропаганди, формування та забезпечення здорового способу життя студентів	Відсутність цільових фондів фінансування	Визначена частка акцизу від продажу тютюнових виробів та алкоголю
		Визначена частка ПДВ від продажу фаст-фуду та продуктів нездорового харчування
		Залучення інвестицій
		Приватно-державне партнерство
Нерозвиненість системи повернення до здорового способу життя	Обмежений спектр та обмеженість доступу до послуг повернення до здорового способу життя	Розширення спектра послуг медикаментозного і немедикаментозного характеру та доступності до них студентів для боротьби із шкідливими звичками: алкоголізм, наркоманія, тютюнокуріння, лудоманія
		Включення до центрів ПМСД, які надають медичну допомогу студентам, посад психологів
		Студентському самоврядуванню запровадження руху «За здоровий спосіб життя» за принципом «рівний – рівному»
	Підвищення ролі системи громадського здоров'я	
	Дискримінація та стигматизація окремих цільових груп студентів, які ведуть нездоровий спосіб життя	Формування у викладачів і студентів толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих студентів, осіб, які вживають психоактивні речовини тощо

Запропоновані концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді складаються із трьох наступних розділів: проблем, причин виникнення проблем та шляхів їх вирішення. У ході розробки концептуальних підходів виділено вісім основних проблем: студенти не ведуть здоровий спосіб життя, відсутність державної політики із забезпечення здорових умов життя та навчання студентів, недостатній спектр здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних послуг, недостатня розвиненість системи надання індивідуальних та колективних послуг, які забезпечують здоровий спосіб життя, несистемна робота з формування здорового способу життя, відсутність стратегії здорового способу життя, відсутність державного

фінансування пропаганди, формування та забезпечення здорового способу життя студентів, нерозвиненість системи повернення до здорового способу життя.

Далі визначено основні причини виникнення даних проблем, розроблено і запропоновано шляхи їх усунення. Дані шляхи є комплексними і стосуються прийняття управлінських рішень та запровадження практичних заходів на всіх рівнях управління від керівництва країною, Міністерства освіти і науки України до рівня студентського самоврядування закладу освіти. До створення умов для збереження та зміцнення під час навчання здоров'я студентами запропоновано залучати майбутніх роботодавців та використовувати механізми державно-приватного партнерства.

З метою визначення прийнятності запропонованих концептуальних підходів була організована оцінка їх незалежними експертами. Ставлення експертів до концептуальних підходів у цілому та складових вирішення кожної визначеної пробле-

ми вивчали за допомогою медико-соціологічного дослідження після проведеної дискусії. Дискусію з докладним знайомством експертів із всіма складовими концептуальних підходів проводили напередодні проведення дослідження (табл. 2).

Таблиця 2. Оцінка експертами складових концептуальних підходів до забезпечення здорового способу життя студентської молоді (бали) та ступінь узгодженості думки експертів за коефіцієнтом варіації (CV, %)

Складові вирішення проблеми	M	±SD	±m	CV, %
Концептуальні підходи в цілому	9,28	0,41	0,08	4,53
Студенти не ведуть здоровий спосіб життя	9,49	0,39	0,08	4,08
Відсутність державної політики із забезпечення здорових умов життя та навчання студентів	9,57	0,37	0,07	3,85
Недостатній спектр здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних послуг	9,55	0,24	0,05	2,50
Недостатня розвиненість системи надання індивідуальних та колективних послуг, які забезпечують здоровий спосіб життя	9,67	0,35	0,07	3,57
Несистемна робота з формування здорового способу життя	9,54	0,48	0,10	4,98
Відсутність стратегії здорового способу життя	8,97	0,45	0,09	5,08
Відсутність державного фінансування пропаганди, формування та забезпечення здорового способу життя студентів	9,06	0,35	0,07	3,99
Нерозвиненість системи повернення до здорового способу життя	9,06	0,35	0,07	3,99

Примітка: M – середня арифметична величина оцінок експертів, бали; ±SD – стандартне (середнє квадратичне) відхилення, бали; ±m – стандартна похибка середньої арифметичної величини, бали; Cv – коефіцієнт варіації, %.

Запропоновані концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя студентської молоді в цілому оцінено незалежними експертами на (9,28±0,41) бала із 10 можливих, при високому рівні узгодженості експертів у своєму рішенні на рівні (CV (%) = 4,53), що дозволяє рекомендувати їх для практичного впровадження в галузі охорони здоров'я та сфері вищої освіти України.

Висновки

Розроблені комплексні концептуальні підходи до забезпечення здорового способу життя

студентської молоді, що складаються із трьох розділів: проблем, причин виникнення проблем та шляхів їх вирішення, які рекомендують до практичного впровадження в галузі охорони здоров'я та сфері вищої освіти України.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу знань студентів основ здорового способу життя на рівень відповідального ставлення до власного здоров'я.

Список літератури

1. Баклыкова А. В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков / А. В. Баклыкова // Молодой ученый. – 2010. – Т. 2, № 5. – С. 205–207.
2. Гаркуша С. В. Характеристика стану здоров'я сучасної молоді в Україні / С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2013. – № 1 (107). – С. 92–95.
3. Гребняк Н. П. Здоровье и образ жизни студентов / Н. П. Гребняк, В. П. Гребняк, В. В. Машинистов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2007. – № 4. – С. 33–37.
4. Ждан В. М. Самооцінка студентською молоддю стану особистого здоров'я та характеристика їх звернень за медичною допомогою / В. М. Ждан, Г. О. Слабкий, О. В. Жданова // Світ медицини та біології. – 2019. – № 4 (70). – С. 71–75.
5. Журавлева И. В. Здоровье студентов: социологический анализ / И. В. Журавлева. – М. : Институт социологии РАН, 2012. – 252 с.
6. Слабкий Г. О. До питання формування у студентської молоді відповідального ставлення до особистого здоров'я / Г. О. Слабкий, О. В. Жданова // The unit of science. – 2020. – С. 142–144.
7. Сравнительная характеристика образа жизни лиц молодого возраста // Т. М. Садвакасов, Ш. Д. Джакетаева, Г. А. Жаналина и др. // Медицина и экология. – 2015. – № 1 (74). – С. 46–47.
8. Шагина И. Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / И. Р. Шагина // Астраханский медицинский журнал. – 2010. – № 2. – С. 26–29.

9. *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. World Health Organization – WHO Technical Report Series, No. 916. – Geneva, Switzerland, – 2003.
10. *Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies* / L. Hooper, A. Abdelhamid, H. J. Moore [et al.] // *British Medical Journal*. – 2012. – No. 12. – P. 12–15.
11. *Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation*. Food and Agricultural Organization of the United Nations / FAO Food and Nutrition. – Rome, Italy. – 2010. – P. 91.

References

1. Baklykova, A.V. (2010). Zdorovyie i obraz zhizni studentov-medikov [Health and lifestyle of medical students]. *Molodoy uchenyy – Young Scientist*, 5(2), 205-207 [in Russian].
2. Harkusha, S.B. (2013). Kharakterystyka stanu zdorovia suchasnoi molodi v Ukraini [Characteristics of the state of health of modern youth in Ukraine]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T.H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University by T.H. Shevchenko*, 1 (107), 92-95 [in Ukrainian].
3. Grebnyak, N.P., Grebnyak, V.P., & Mashinistov, V.V. (2007). Zdorovyie i obraz zhizni studentov [Health and lifestyle of students]. *Problemy sotsialnoy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsyny – Problems of Social Hygiene, Health and History of Medicine*, 4, 33-37 [in Russian].
4. Zhdan, V.M., Slabkyi, H.O., & Zhdanova, O.V. (2019). Samootsinka studentskoiu moloddu stanu osobystoho zdorovia ta kharakterystyka yikh zvernenn za medychnoiu dopomohoiu [Self-assessment of student youth of personal health and characteristics of their appeals for medical assistance]. *Svit medytsyny ta biologii – World of Medicine and Biology*, 4 (70), 71-75 [in Ukrainian].
5. Zhuravleva, I.V. (2012). *Zdorovyie studentov: sotsiologicheskyy analiz [Health of students: sociological analysis]*. Moscow: Institute of Sociology RAS [in Russian].
6. Slabkyi, H.O., & Zhdanova, O.V. (2019-2020). Do pytannia formuvannia u studentskoi molodi vidpovidalnoho stavlennia do osobystoho zdorovia [To the question of forming a responsible attitude to personal health in student youth]. *The Unity of Science*, 142-144 [in Ukrainian].
7. Sadvakasov, T.M., Dzhaketaeva, Sh.D., Zhanalina, G.A., Aldanova, J.A., Abdrakhmanov, K.T., Sergaliev, T.S., & Kulov, D.B. (2015). Sravnitel'naya kharakteristika obraza zhizni lits molodogo vozrasta [Comparative characteristics of the lifestyle of young people]. *Meditsina i ekologiya – Medicine and Ecology*, 1 (74), 46-47 [in Russian].
8. Shagina, I.R. (2010). Vliyaniye uchebnogo protsessa na zdorovyie studentov [The influence of the educational process on the health of students]. *Astrakhanskiy meditsinskiy zhurnal – Astrakhan Medical Journal*, 2, 26-29 [in Russian].
9. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. World Health Organization – WHO Technical Report Series. Geneva, Switzerland.
10. Hooper, L., Abdelhamid, A., Moore, H.J., Douthwaite, W., Skeaff, C.M., & Summerbell, C.D. (2012). Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials and cohort studies. *British Medical Journal*, 12, 12-15.
11. (2010). *Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation*. Food and Agricultural Organization of the United Nations / FAO Food and Nutrition. Rome, Italy.

CONCEPTUAL APPROACHES TO PROVIDING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT'S YOUTH

O. V. Zhdanova, G. O. Slabkiy, N. J. Potokiy

Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

Purpose: to develop and assess the conceptual approaches to ensuring a healthy lifestyle of student's youth.

Materials and Methods. The following research methods were applied in the course of study: bibliosemantic, structural and logical analysis, descriptive modeling, expert assessments, statistical. Systematic approach was applied as the methodological basis of the study. The results of previous research and the questionnaires of the assessment of conceptual approaches to providing healthy lifestyle of student's youth by 25 independent experts. The assessment of independent competent experts' answers was carried out in 10 scores system, with the subsequent medical and statistical analysis of the obtained results.

Results. The proposed conceptual approaches to ensuring a healthy lifestyle of student youth consist of the following sections: problems, causes of problems and ways to solve them.

There are eight main problems: students do not lead a healthy lifestyle, lack of state policy to ensure healthy living conditions and student education, insufficient range of health and health-forming services, insufficient development of individual and collective services that ensure a healthy lifestyle, non-systematic work on the formation of a healthy lifestyle, the lack of a healthy lifestyle strategy, the lack of public funding for advocacy, the formation and maintenance of a healthy lifestyle of students, the underdevelopment of the system of return to a healthy lifestyle.

The main causes of these problems are identified and ways to eliminate the causes of problems are developed. These ways are comprehensive and relate to management decisions and the implementation of practical measures at all levels of government from the country's leadership to the level of student government of the educational institution. In order to create conditions for maintaining and strengthening the health of students, we proposed to involve future employers and use the mechanisms of public-private partnership.

Conclusions. The conceptual approaches to providing a healthy lifestyle of students are developed and recommended for practical implementation in the fields of health care and higher education in Ukraine.

KEY WORDS: **student's youth; healthy lifestyle; forming; conceptual approaches.**

Рукопис надійшов до редакції 01.06.2020 р.

Відомості про авторів:

Жданова Оксана Вячеславівна – аспірант кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Слабкий Геннадій Олексійович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; тел.: +38(050) 171-16-48.

Потокій Наталія Йосипівна – кандидат медичних наук, асистент кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет».