

УДК 378.172

АНАЛІЗ СТАНУ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПОКАЗНИКА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Мартинів Олег Михайлович

м. Львів

У статті актуалізовано необхідність підготовки майбутніх фахівців до здорового способу життя, оскільки протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення. Обґрунтовано, що поведінкові фактори можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Визначено необхідність усвідомлення студентами сенсу здорового способу життя як важливого аспекту культури здоров'язбереження. Висвітлено результати опитування студентів щодо впливу певних факторів на стан здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'язбереження

Однією з основних детермінант культури здоров'я особистості є поведінка у напрямі збереження здоров'я, адже разом з генетично успадкованими характеристиками людини, рівнем медичної допомоги та станом навколишнього середовища здоровий спосіб життя відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я. Результати спеціальних досліджень, проведених у США з метою кількісної оцінки впливів на здоров'я виявили, що група «біхевіоральних» (поведінкових) чинників постійно випереджувала інші. Найважчі хвороби в розвинутих країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя. Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Сповідування ідеології здорового способу життя передбачає зміну ставлення індивідуума та суспільства до стану особистого (а через нього і суспільного) здоров'я.

Аналіз наукової літератури свідчить, що формування культури здоров'я особистості бере початок ще з дитячих років на основі вироблення відповідальності людини до власного здоров'я шляхом виховання у школі [1], в позашкільних навчальних закладах [2] на засадах урахування чинників та умов ціннісного ставлення до здоров'я [3] та ін. Однак цілеспрямована робота в окресленому напрямі потребує активізації формування культури здоров'язбереження на всіх етапах соціалізації особистості, в тому числі, й у процесі професійної підготовки майбутнього фахівця.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі на межі другоготретього тисячоліть свідчить, що захворювання та стани, пов'язані зі способом життя людини, є причиною 70-80 % смертності у розвинутих країнах і приблизно 40 % – у країнах, які розвиваються. Передбачається, що і в країнах, які розвиваються, ситуація дедалі погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних зі способом життя, зростає через те, що мають місце негативні зміни в

харчуванні та поведінці людей середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни у способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих «хвороб сучасної цивілізації, що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників» [4, с.2].

Поведінкові фактори можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціально-економічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства [4, с. 1].

Від розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття «здорового способу життя» (ЗСЖ): це все те в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність із оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Найважливіші з них:

- *харчування* (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок);
- *побут* (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності);
- *умови праці* (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку);
- *рухова активність* (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення сенсу здорового способу життя як важливого аспекту культури здоров'язбереження важливими є поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу науковці різного спрямування – медицини, гігієни, охорони здоров'я, екології, педагогіки, психології, соціології, фізичної культури і валеології. Підготовці до здорового спосо-

бу життя студентської молоді, формуванню ціннісних орієнтирів на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя, навчанню медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя присвячують свої наукові доробки дослідники цих наукових сфер. У більшості шкіл викладається курс валеології – науки про здоровий спосіб життя.

Отже, в основному науковці розглядають процеси формування здорового способу життя саме молоді, оскільки саме у молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань і вмінь, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів, інтересів та уявлень.

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.

Мотивацію формування здорового способу життя серед різних категорій населення нами оцінено за результатами дослідження «Ставлення молоді України до здорового способу життя», проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за підтримки ЮНІСЕФ у 2010 році [5]. Отримані результати свідчать: 40 % респондентів вважають здоров'я найважливішим у своєму житті; п'ята частина респондентів за найважливіше вважає матеріальний добробут; кожен дев'ятий – створення сім'ї.

Здоров'я як життєва цінність домінує в усіх вікових групах молоді, причому зі збільшенням віку його важливість для респондента лише зростає. Так, якщо у віці 14-17 його обрали 38,9 %, то студенти у віці 18-24 роки 36,4 %.

Здоров'я складає відносно більшу цінність для жінок, аніж для чоловіків (42,8 % проти 39,6 %), для мешканців районних центрів (45,6 %), сільської місцевості (40,1 %), мешканців обласних центрів (35 %).

Отже, попри певну ймовірну декларативність отриманих відповідей, сучасна українська молодь незалежно від віку, статі та місця проживання вважає здоров'я важливою цінністю свого життя.

На думку студентів, стан здоров'я значною мірою залежить від таких загальних факторів, як шкідливі звички (токсикоманія (91,4 %), вживання наркотиків (91,1 %), вживання алкоголю (87,8 %), куріння (85,7 %)); екологічна ситуація (80,3 %); особисте ставлення до свого здоров'я (75,7 %); правильне харчування (73,6 %); умови на роботі та вдома (умови праці (68%), психологічна атмосфера вдома (67,7 %)); наявність хронічних захворювань (62,7 %); матеріальне благополуччя (59,3 %); заняття фізкультурою та спортом (62,2 %); режим дня (51,5%).

Проте на запитання, які чинники негативно впливають на їх власне здоров'я, більшість респондентів віддали перевагу стану навколишнього середовища (66,4 %). Це можна пояснити недостатньою поінформованістю про інші необхідні складові здоров'я, регулярним публічним обговоренням

наслідків Чорнобильської аварії та інших екологічних негараздів. Водночас такі відповіді можуть свідчити про прагнення молодих людей перенести власну відповідальність за підтримання власного здоров'я на зовнішні, мало залежні від конкретної людини чинники. В трійці найпоширеніших також опинилися психологічна напруга (31,4 %) та шкідливі звички (30,4 %).

Відповідаючи на питання «Що, на Вашу думку, негативно впливає на стан Вашого здоров'я?» (респонденти могли обрати не більше трьох варіантів відповідей), студенти визначили найбільш шкідливим чинником для себе:

- у чоловіків: стан навколишнього середовища (64 %), шкідливі звички (37,6 %), психологічна напруга – 27,9 %;
- у жінок: стан навколишнього середовища (69,1 %), психологічна напруга (35 %), неправильне харчування (30,9 %);
- підлітки 14 – 17 років найчастіше обирали: стан навколишнього середовища (69 %), шкідливі звички (32,8 %), психологічну напругу (24,5 %);
- молодь віком від 18-24 років (студенти): стан навколишнього середовища (64,8 %), психологічна напруга (31,4 %), неправильне харчування (31,2 %) (саме в цій віковій групі поширені шкідливі звички, що згубно впливають на здоров'я).

Отримані дані свідчать про амбівалентність (неузгодженість, суперечливість у ставленні, прийняття двох взаємовиключних тверджень, конфлікт яких або не помічається, або ж свідомо чи несвідомо ігнорується) уявлень студентів щодо чинників здоров'я. У цілому вони слушно вважають, що вагому роль відіграють як шкідливі звички, так і екологічна ситуація, умови праці та відпочину, але разом із тим, заявляють, що на їх здоров'я, основний вплив має стан навколишнього середовища. Для підтримання здорового способу життя молодь пропонує проводити більше часу на природі, активно відпочивати. Рівень та стиль життя, його соціальна якість виявились другорядними по відношенню до навколишнього середовища, що може свідчити про недостатнє розуміння студентами основ підтримання здоров'я.

Хоча значна частина студентської молоді вважає здоров'я цінністю, проте піклуватися про нього вона не зовсім готова. Так, на запитання щодо міри піклування про власне здоров'я більше половини респондентів (57,8 %) обрали стриману відповідь – «посередньо піклуюся». Лише третина (32,2 %) опитаних були більш впевнені стосовно власних дій та відповіли «добре піклуюся». Проте була й частка таких, що оцінили увагу до власного здоров'я дуже критично: 8,4 % зупинилися на варіанті «погано піклуюся».

Слід зазначити, що із віком піклування про власне здоров'я слабшає. Так, у 14–17 років кількість тих, хто дбає про власне здоров'я посередньо та тих, хто дбає про власне здоров'я добре є приблизно рівною – 48,7 % та 44,4 % відповідно. Проте уже в групі 18–24 років респондентів, які піклуються про здоров'я посередньо помітно більшає – 57,4 %, тоді як тих, хто дбає про свій стан на рівні «добре» стає менше – 33,3 %. І вже зовсім очевидний дисбаланс у віковій категорії 25–35 років. Частка опитаних, що визначили своє ставлення до здоров'я як «посереднє» домінує

– 61,2 %. Тих же, хто добре піклується про власне здоров'я, виявляється навіть менше половини від попередніх – 27,1 %. Такі вікові відмінності можна вважати застережливими, адже серед 25–35-річних чимало людей сімейних і таких, що мають дітей, для яких вони слугують взірцем поведінки, прищеплюючи їм певні навички та цінності життя.

Отримані результати демонструють досить високий рівень активності української молоді. Так лише біля 17 % опитаних вважає, що життя залежить більше від них, аніж від зовнішніх обставин, 22 % – більше покладаються на себе, аніж на зовнішні обставини, третина схиляється до думки, що їхнє життя рівною мірою залежить і від них самих, і від зовнішніх обставин – 39%, пасивність демонструє п'ята частина опитаних.

Молодь називає здоров'я своєю цінністю, проте тільки третина молоді вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я і до найефективніших заходів для підтримання здорового способу життя відносить активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку та відмову від вживання міцного алкоголю. Молодь неоднаково реагує на проблеми зі здоров'ям і ставиться до їх вирішення, тобто рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь життєзбережувальної активності істотно відрізняються.

Методологічною основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії соціального середовища.

Рівень цієї готовності характеризується здатністю молоді перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру.

Поняття «здоровий спосіб життя» розглядається у співвідношеннях тріади: *здоров'я - здоровий спосіб життя - культура здоров'я*.

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Методологічним підґрунтям є діяльнісний і системний підходи до формування здорового способу життя.

Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді можна вважати:

– на рівні фізичного здоров'я: прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

– на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та

шкідливих поведінкових звичок;

– на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

– на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя): сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

Формування здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної ваги до мотиваційної сфери молоді у прагненні бути здоровими.

Мотивація на здоровий спосіб життя – це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я. Серед форм і методів процесу формування здорового способу життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкова атака», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гра-драматизація тощо. Доцільно застосовувати і традиційні методи: бесіду, диспут, лекцію, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки тощо.

Застосування цих методів сприяє утворенню у молоді адекватної моральної самооцінки, дає можливість організувати дієву роботу з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, знецінити і зруйнувати негативні мотиви, перебудувати і змінити негативні форми у поведінці дітей та молоді на позитивні; підтримати, посилити позитивні моральні спонуки, активізувати їх прояви чи загальмувати негативні мотиви, знизити їх силу, утримати студента від прояву негативної мотивації на здоровий спосіб життя.

Охорона здоров'я людини та виховання здорового покоління були основними проблемами в усі часи. Потребою кожної людини є здоровий стан організму, в поєднанні зі здоровими умовами довкілля, і для цього потрібні знання і навички здорового способу життя [2, с. 8–10].

Отже вирішення проблеми здоров'я людини закладено у самій людині, у знанні і розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Студентам необхідно усвідомити, що майбутнє – за здоровими людьми, бо лише фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям. Тому набуває особливої значущості формування культури здоров'язбереження у майбутніх фахівців під час навчання у вищій школі, щоб вони мали змогу усвідомлено вести здоровий спосіб життя і прагнули передавати набутий досвід наступним поколінням.

Література та джерела

1. Дидук И. А. Воспитание ответственного отношения к здоровью / И. А. Дидук // Физическая культура в школе. – 2007. – № 6. – С. 45–48.
2. Драган О. А. Педагогічні умови формування культури здоров'я особистості в позашкільних навчальних закладах України / О. А. Драган // Основи здоров'я і фізична культура. – 2005. – № 6. – С. 8–10.
3. Єжова О. Ціннісне ставлення до здоров'я: чинники й умови / О. Єжова // Краєзнавство. Географія. Туризм. Шкільний світ. – 2009. – № 20. – С. 3–5.
4. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 11. – С.1-3
5. Стойка О. О. Основи здорового способу життя : матеріали для роботи з батьками / О. О. Стойка, І. В. Цісар // Психологічна газета. – 2006. – № 2. – С. 3–15.

В статтє актуалізована необхідність підготовки майбутніх спеціалістів к здоровому образу життя, поскольку в течение последних десятилетий в Украине фиксируется существенное ухудшение состояния здоровья населения. Обоснованно, что поведенческие факторы могут быть как благоприятными, так и вредными для здоровья, которое зависит от выбора образа жизни конкретным лицом. Определена необходимость осознания студентами смысла здорового образа жизни как важного аспекта культуры здоровьесбережения. Отражены результаты опроса студентов относительно влияния определенных факторов на состояние здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура здоров'язбережения

The necessity of training the future professionals to a healthy lifestyle is actualized in the article, because over the past decade it is recorded a significant deterioration of health in Ukraine. It has been proved that behavioral factors can be both favorable and harmful to health, which depends on the choice of lifestyle of every person. The importance of understanding the sense of a healthy lifestyle by students as an important aspect of the culture of health has been determined. The results of students questioning regarding the impact of certain factors on health have been provided.

Key words: health, healthy lifestyle, healthcare culture.