

УДК 371.7  
ББК 75.081

Надія Варварук

### ХАРАКТЕРИСТИКА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

*У статті висвітлюються питання ставлення студентів до власного здоров'я. На основі експериментального матеріалу автор досліджує ставлення студентів до здорового способу життя, а також рівень знань студентів у цій галузі.*

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

*This article deals with the attitude student's youth to their health. On the basis of an experimental material the author examines the relation student's rate to a healthy way of life, and also the general level of knowledge students in this area is shown.*

**Key words:** Key words: students, health, healthy way of life

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але, за даними ВООЗ, він лише на 10–12% пов'язаний з останнім фактором, на 15–20% обумовлений генетичними факторами, на 25% його визначають екологічні умови і на 50–55% – умови і спосіб життя людини [1,3,4,5]. Таким чином, очевидно, що першочергова роль у збереженні і формуванні здоров'я все-таки належить самій людині, її способу життя, її цінностям, переконанням, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням. Водночас, сучасна людина в більшості випадків перекладає відповідальність за своє здоров'я на лікарів. Вона фактично байдужа стосовно себе, не відповідає за резерви та здоров'я свого організму, і поряд з цим не намагається досліджувати і розуміти свою душу. Насправді людина зайнята не турботою про власне здоров'я, а лікуванням захворювань, що і призводить до зменшення функціональних резервів організму. Безперечно, відтворення і збереження здоров'я повинно стати потребою та обов'язком кожної людини.

Невиправдане бачення причин нездоров'я лише в поганому харчуванні, забрудненні навколишнього середовища та відсутності належної медичної допомоги. Першочерговим завданням у плані підвищення рівня здоров'я повинен стати не розвиток медицини, а свідома цілеспрямована робота самої людини по відновленню і розвитку функціональних резервів, по прийняттю на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає потребою. Тому вирішення цієї проблеми вимагає невідкладних і рішучих дій.

Першим кроком у цьому напрямку може служити виявлення обізнаності щодо здорового способу життя в сучасному суспільстві з метою подальшої їх корекції, а також ставлення особистості до власного здоров'я. У першу чергу це має значення для молодого покоління, тому що його здоров'я – це суспільне здоров'я через 10 – 30 років.

**Метою** нашого дослідження є вивчення ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

**Організація і методи дослідження.** Для вивчення рівня обізнаності щодо здорового способу життя нами була розроблена анкета, що складається із 2-х частин.

Перша частина включає 6 питань, два з яких носять відкритий характер і являють собою незакінчені речення, а в інших пунктах студентів необхідно вибрати одну із запропонованих відповідей.

Друга частина анкети складається з двох пунктів. У першому пункті студентам пропонується список із 15 цінностей, які необхідно пронумерувати відповідно до їх значимості для опитуваного. У другому пункті зазначені складові здорового способу життя, які також необхідно розмістити за ступенями важливості для здорового способу життя.

При обробці даних визначалися середні показники рангів окремо для кожної групи випробуваних.

В анкетуванні брали участь 156 студентів 1-го курсу Педагогічного, Природничого інститутів, а також факультету фізичного виховання і спорту.

**Результати дослідження.** При аналізі відкритих питань анкети студенти вказували на такі аспекти здорового способу життя, як заняття спортом, відсутність пристрасті до наркотиків, змістовне життя, спілкування з природою, позитивне ставлення до себе, взаєморозуміння в сім'ї, відчуття щастя, помірне вживання алкоголю, правильне харчування, духовне життя, гармонія із собою, відсутність звички до паління, саморозвиток, відсутність безладного статевого життя, загартовування, гігієна, оптимістичне ставлення до життя, режим дня.

Головною ознакою здорового способу життя респонденти називали наступні показники: здоров'я – 39%, гарне самопочуття – 17%, гарний настрій – 13%, внутрішній спокій – 8%, гармонійні відносини в сім'ї – 8%, спорт – 6%, відсутність поганих звичок – 5%, доброзичливе ставлення до інших – 4%.

На запитання “Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?” 38% опитуваних відповіли “на відмінно”, 51% – “на задовільно”, 8% – “незадовільно” і 3% – “важко відповісти”. Відповідно це свідчить про те, що студенти перевищують суб'єктивну самооцінку свого стану здоров'я, тому що, згідно з результатами наукових досліджень, та даними МОЗ України 90% молоді мають відхилення в стані здоров'я [1,2,4,5].

Рівнем своєї рухової активності повністю задоволені 35% опитуваних, 40% – посередньо задоволені, не задоволені – 18% і 7% – не могли відповісти.

Абсолютна більшість студентів (92%) дотримуються правил здорового способу життя і бажають покращити рівень свого здоров'я, що свідчить про їх високий рівень свідомості.

У результаті обробки другої частини анкетного матеріалу були виявлені відомості, які викладені в таблиці (див. табл. 1).

Таблиця 1. Ранги ціннісних орієнтацій студентів

Цінності	Студенти		
	Факультету фізичного виховання і спорту	Природничого інституту	Педагогічного інституту
Безтурботне життя	15	14	15
Освіта	5	4	9
Матеріальна забезпеченість	2	5	4
Здоров'я	1	1	1

Сім'я	3	2	2
Дружба	6	7-8	7
Краса	11	11	10
Щастя інших	12	13	13
Любов	4	3	3
Пізнання	10	10	8
Розвиток	8	7-8	6
Впевненість у собі	7	6	5
Творчість	13	12	11
Цікава робота	9	9	12
Розваги	14	15	14

Як видно з табл. 1, у всіх опитаних здоров'я займає I місце в системі ціннісних орієнтацій. Водночас, аналіз результатів анкети дозволяє зробити висновок про те, що, незважаючи на те, що здоров'я у всіх групах займає перше місце, кількість людей, які віддають пріоритет серед інших цінностей саме здоров'ю, є різною. Це дає підставу судити про відмінності у ставленні до власного здоров'я в опитуваних. Так, 65% студентів факультету ФВ і 53% студентів Природничого інституту віддають перевагу в ряді цінностей здоров'ю, у той час як серед студентів Педагогічного інституту таких осіб тільки 33,3% (тобто лише кожен третій вважає здоров'я найбільшою цінністю в житті).

На основі аналізу даних ранжування складових здорового способу життя, запропонованих у методиці, отримані наступні результати (див. табл. 2). Як видно з таблиці 2, у студентів Педагогічного інституту складові здорового способу життя розташовуються в наступному порядку: на першому місці – гармонійні відносини в сім'ї, потім – змістовне життя, раціональне харчування, невживання наркотиків, п'яте місце займає повноцінне духовне життя, заняття спортом і позитивне ставлення до себе, самовдосконалення, відсутність безладного статевого життя, відсутність звички до нікотину та звички до алкоголю. Таким чином, вони надають перевагу визначеності в житті і взаєморозумінню в сім'ї, ніж відсутності шкідливих звичок.

Таблиця 2. Ранги складових здорового способу життя студентів

Складові здорового способу життя	Педагогічний інститут	Факультет фізичного виховання	Природничий інститут
Заняття спортом	6-7	1	2
Не вживати наркотики	4	2	6-7
Змістовне життя	2	5	4
Позитивне ставлення до себе	6-7	11	10
Гармонійні відносини у сім'ї	1	8	3
Не вживати алкоголь	12	3-4	6-7
Раціонально харчуватися	3	6	1
Повноцінне духовне життя	5	10	11
Не курити	11	3-4	9
Не вести безладне статеве життя	10	7	12

Доброзичливе ставлення до інших	8	9	8
Самовдосконалення	9	12	5

У студентів факультету фізичного виховання і спорту спостерігається така картина: заняття спортом на першому місці, далі – відсутність звички до алкоголю і куріння, невживання наркотиків, змістовне життя, раціональне харчування, не вести безладне статеве життя, гармонійні відносини в сім'ї, доброзичливе ставлення до інших, повноцінне духовне життя, позитивне ставлення до себе, самовдосконалення. Як видно, перші місця належать таким складовим здорового способу життя, як відсутність шкідливих звичок, заняття спортом, що традиційно відносяться до повної і вичерпної характеристики здорового способу життя на рівні особистісного усвідомлення.

Студенти-біологи розташували складові здорового способу життя в наступній послідовності: раціональне харчування, заняття спортом, гармонійні відносини в сім'ї, змістовне життя, самовдосконалення; шосте і сьоме місця займає відсутність звички до алкоголю і наркотиків, потім іде доброзичливе ставлення до інших, відсутність звички до паління, позитивне ставлення до себе, повноцінне духовне життя, а на останньому місці – відсутність безладного статевого життя. Як видно з цього переліку, для них раціональне харчування і заняття спортом є більш важливими чинниками для здорового способу життя, ніж відсутність шкідливих звичок і духовний розвиток.

### Висновки

1. Зазвичай студенти не схильні перейматися станом свого здоров'я навіть тоді, коли хворіють. Найчастіше свої недуги вони сприймають як явище тимчасове, не суттєве, швидкоплинне, без негативних наслідків.
2. Серед студентів відсутня практика морально-психологічних установок на усвідомлення цінності індивідуального здоров'я. З іншого боку, притаманний молоді від природи високий темп життя, оптимізм, відсутність життєвого досвіду тощо сприяють формуванню легковажного ставлення до власного здоров'я.
3. Студенти усвідомлюють цінність власного здоров'я, але для його збереження і зміцнення прикладають мінімум зусиль.

1. Апанасенко Г.А. Охорона здоров'я здорових: деякі проблеми теорії і практики // Валеологія: Діагностика, засоби і практика забезпечення здоров'я. – С.-Пб, 1993. – С. 49–60.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – С.-Пб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Язловецький В.С. Валеологічний моніторинг стану здоров'я і проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України в сучасних умовах. – Кіровоград, 2002. – С. 27–36.
5. Яременко О.О., Балакірева О.М., Вакулєнко О.В. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. – К: Україна, 2000. – 207 с.