

Павличенко А.В.

Доцент, кандидат біологічних наук, доцент кафедри історії та політичної теорії,
ДВНЗ “Національний гірничий університет”

Ніколаєва Т.Г.

Професор, кандидат технічних наук, професор кафедри історії та політичної теорії,
ДВНЗ “Національний гірничий університет”

Тараненко К.В.

Викладач кафедри митної ідентифікації культурних цінностей та гуманітарної
підготовки, Академія митної служби України

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

Розбудова суверенної і незалежної, демократичної, соціальної та правової держави неможлива без укорінення в суспільній свідомості загальнолюдських моральних цінностей, виховання соціального оптимізму та впевненості кожного громадянина у своєму майбутньому, а також формування здорового способу життя [1].

Студентська молодь є основним трудовим потенціалом, який в подальшому буде втілювати в життя основні програми сучасного розвитку суспільства. Але останнім часом молодь зазнає інформаційного впливу на свідомість з боку засобів масової інформації, які рекламують тютюн, алкогольні напої, продукти швидкого харчування тощо.

Для запобігання негативному впливу на свідомість громадян інформації, яка пропагує наркоманію, пияцтво, алкоголізм та тютюнопаління необхідно створювати умови для популяризації переваг здорового способу життя.

Тому метою роботи стало вивчення впливу засобів масової інформації, оточення, звичок, режиму навчання та відпочинку на особистість студента задля встановлення залежності між факторами, що впливають на їх здоров'я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я людини залежить більш ніж на 50% від способу та умов життя, на 25 % від екологічних умов, на 15 % від генетичних факторів і лише на 10 % від ефективності діяльності системи охорони здоров'я.

Ю.П. Лісцін додатково виділив фактори здорового способу життя, до числа яких належать: гармонійне поєднання біологічного і соціального в людині, гігієнічне обґрунтування форм поведінки, неспецифічні й активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи і соціального середовища тощо [2].

Тому стає зрозумілим той факт, що поняття здорової особистості набагато ширше, ніж чотири основних групи факторів. До цього поняття слід включити режими праці і відпочинку, кількість годин проведених за комп'ютером, систему харчування, ставлення до себе та до інших.

Проведений ґрунтовний аналіз теоретичної бази з цього питання дав можливість сконцентрувати дослідницьку увагу на тих компонентах здорової

особистості, які найбільше впливають на формування культури здорового способу життя сучасної студентської молоді (рис. 1).

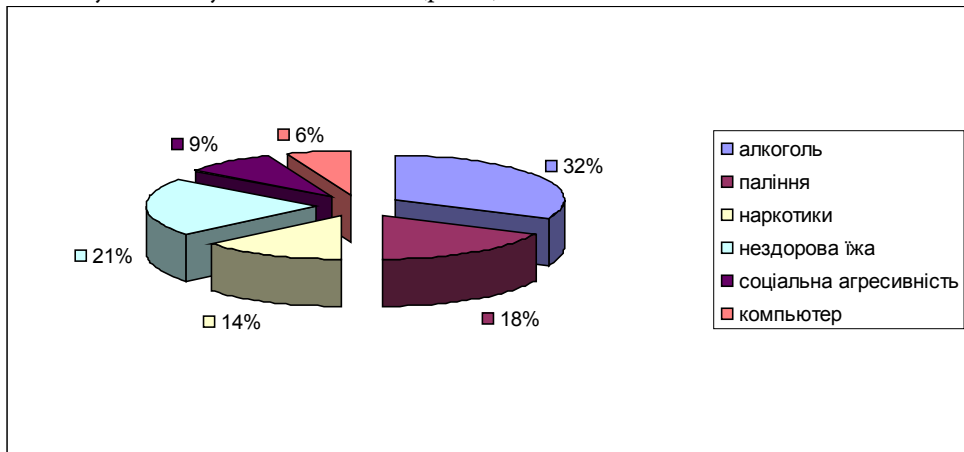


Рисунок 1 “Вагомість впливу факторів способу життя на здоров’я”

Як видно з рис. 1. найбільший вплив на здоров’я студентської молоді має вживання алкоголю, нераціональне харчування та тютюнопаління.

Для пропаганди здорового способу життя, підвищення морального, інтелектуального, духовного і культурного рівня молоді у ДВНЗ “Національний гірничий університет” у 2005 р. було створено Центр здорового способу життя.

Для студентів I курсу, співробітниками центру проводяться лекції, семінари, тренінги, практичні заняття, рольові ігри з мультимедійним супроводженням за темами: “Здоровий спосіб життя”, “Шкідливий вплив алкоголю та паління” та ін. Регулярно проводяться виставки плакатів та фотографій, круглі столи за участю різних громадських організацій.

Для детальнішого вивчення впливу факторів способу життя на здоров’я співробітниками центру була обрана описова дослідницька стратегія, яка включає спостереження та фіксування результатів спостережень за поведінкою чи станом об’єктів дослідження у тому вигляді, у якому вони зустрічаються в реальних умовах.

Для визначення ставлення студентів до власного здоров’я та до чинників, які на нього впливають було розроблено анкету, яка включала наступні групи питань:

1) демографічна характеристика (стать, вік, місце народження, місце проживання, рівень освіти, власна оцінка навколишнього середовища у місці народження та проживання);

- 2) відношення до алкоголю (вік, частота вживання, переваги);
- 3) відношення до паління (вік, кількість, переваги, пасивне паління);
- 4) соціальна агресивність (частота вживання ненормативної лексики, образ життя);
- 5) мотивації вживання алкоголю, тютюну, наркотиків;
- 6) інші фактори, що впливають на здоровий спосіб життя (наркотики, комп'ютер, нездорова їжа, застуда, спорт).

У 2009 році в навчальний план підготовки бакалаврів різних спеціальностей на третьому курсі введена дисципліна за вибором студента “Культура здоров'я”. Метою навчальної дисципліни є формування основних засад здорового способу життя молоді, підготовки до повноцінного самостійного життя шляхом гармонічного розвитку особистості та формування ціннісної орієнтації молоді на основі таких понять як відповідальність, цілеспрямованість, честь, чесність, доброта.

Навчальний курс передбачає 8 лекційних та 4 практичних заняття, на яких студенти здобувають наступні навички:

- оцінки стану здоров'я та розробки заходів з його покращення;
- орієнтації у чинниках, які погіршують рівень здоров'я, та заходах щодо зменшення їх впливу;
- орієнтація у основних критеріях психічного здоров'я, вміння протистояти впливу реклами, ЗМІ, нав'язуванню західних стереотипів, культури, способу життя;
- розуміння основних технік зовнішнього впливу на свідомість людини та засобів захисту від цього впливу;

Проведення дослідження базувалося на анонімному опитуванні студентів I-IV курсів ДВНЗ “Національний гірничий університет” у м. Дніпропетровськ. Також проводили дослідження ефективності вивчення студентами курсу “Культура здоров'я”, для чого на першому та останньому лекційному занятті було проведено анкетування студентів.

Кожному були надані інструкції та пояснення щодо правильної роботи з бланками анкет. Досліджуваним було пояснено, що інформація, яку вони надають, буде конфіденційною та сприятиме розвиненню психолого-педагогічних, екологічних та біологічних знань. Студенти були мотивовані тим, що отримають зворотній зв'язок згідно з результатами опитування. Кількість опитаних склала 86 студентів (з них 54 дівчини та 32 юнака). До вибірки потрапили студенти, що проживають у гуртожитку, з батьками та самостійно. Серед опитаних 5 студентів дали не правдиві відповіді на питання опитування, що напевно продиктоване, природнім бажанням здаватися більш соціально привабливим.

Результати опитування дали можливість визначити уявлення досліджуваних про причини недотримання ними здорового способу життя, про їх ставлення до алкоголю, паління та наркотиків, про ситуації та умови вживання шкідливих продуктів, про ступінь поширення нездорової поведінки у студентському середовищі.

У результаті дослідження ми отримали наступні значущі залежності:

1) місце проживання не впливає на кількість вживання алкоголю та сигарет, отже, на це впливають інші фактори, скоріш за все – ціннісні орієнтації. А от для частотності використання лайки така залежність є. Найбільше лаються ті, що живуть у колективі (в гуртожитку) та приїхали з невеликих населених пунктів.

2) Статистично значущою виявилася залежність між кількістю годин, проведених за комп'ютером, та частотою застудних захворювань. Чим більше людина знаходиться за комп'ютером, тим більше вона хворіє застудою.

3) Показовою є залежність між міцністю улюбленого алкогольного напою та частотою його вживання. Чим «легшим» є улюблений алкогольний напій, тим частіше його вживають. Для паління такої залежності не існує.

4) Вплив настрою на людину також став визначним фактором у питаннях здорового способу життя. Чим сильніший вплив настрою на людину, тим частіше вона вживає алкоголь та ненормативну лексику.

Таким чином, встановлено, що студентська молодь активно реагує як на позитивні так і негативні зовнішні впливи. Тому необхідно сприяти поширенню інформації щодо переваг здорового способу життя, формування відповідальності за власне здоров'я та утвердження національної ідеї стосовно соціально активної, фізично здорової та духовно багатой особистості.

Література

1. Постанова Верховної Ради України «Про Рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні "Молодь за здоровий спосіб життя" від 3 лютого 2011 року № 2992-VI
2. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М. – 1982, – 40 с.