

Вивчення проблеми формування здорового способу життя серед молоді

Didyk N.M. Study on the promotion of healthy lifestyles among young people / N.M. Didyk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 26. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2014. – P. 119-128.

Н.М. Дідик. Вивчення проблеми формування здорового способу життя серед молоді. У статті розглянуто особливості формування здорового способу життя серед молоді. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психологічного, соціального і духовного. Проаналізовано результати проведеного дослідження студентів щодо уявлення у них про здоровий спосіб життя. За його результатами, більшість респондентів не мають шкідливих звичок. Але при цьому серед хлопців відсоток тих, які мають шкідливі звички, більший, ніж серед дівчат. Більшість опитаних студентів вважають за краще проводити вільний час вдома, а більшість опитаних студенток проводять вільний час, гуляючи з друзями. Студенти не приділяють належної уваги правильному харчуванню. Більшість опитаних студентів не роблять вранці зарядку. Є і такі, які не займалися спортом взагалі. Деякі упевнені, що зайнялися б спортом, якби почали нове життя. Більшість опитаних студентів вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в інших сферах людської діяльності. Зроблено висновок, що ефективність формування здорового способу життя залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій у сфері формування здорового способу життя, від залучення ЗМІ до пропаганди здорового способу життя, від впровадження інформативно-освітніх програм, тренінгів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я, співпраці різних спеціалістів (соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів, педагогів, лікарів та ін.). Обов'язковим є проведення відповідної державної політики.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, аспекти здоров'я, спорт, режим дня, харчування, вітаміни, тренінг, життєва навичка.

Н.М. Дидык. Изучение проблемы формирования здорового образа жизни среди молодёжи. В статье рассмотрены особенности формирования здорового образа жизни среди молодежи. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, который он сознательно избирает и ответственно воссоздает в повседневном бытии с целью сохранения и укрепления здоровья. Составляющие здорового образа жизни включают элементы, которые касаются всех аспектов здоровья, – физический, психологический, социальный и духовный. Проанализированы результаты проведенного исследования студентов относительно представления у них о здоровом образе жизни. Согласно его результатам, большинство респондентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди парней процент тех, которые имеют вредные привычки больше, чем среди девушек. Большинство опрошенных студентов считают лучшим проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время, гуляя с друзьями. Студенты не уделяют надлежащего внимания правильному питанию. Большинство опрошенных студентов не делают утром зарядку. Есть и такие, которые не занимались спортом вообще. Некоторые уверенные, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь. Большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности. Сделан вывод, что эффективность формирования здорового образа жизни зависит от интеграции и координации усилий государственных и общественных организаций в сфере формирования здорового образа жизни, от привлечения СМИ к пропаганде здорового образа жизни, от внедрения информативно-образовательных программ, тренингов, ориентированных на формирование жизненных навыков, которые ведут к сохранению, укреплению и воссозданию здоровья, сотрудничества разных специалистов (социальных работников, социальных педагогов, психологов, педагогов, врачей и др.). Обязательным является проведение соответствующей государственной политики.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, аспекты здоровья, спорт, режим дня, питания, витамины, тренинг, жизненный навык.

Постановка проблеми. В умовах соціально-політичної трансформації суспільства, відновлення державності, відродження багатогранного культурно-історичного досвіду і традицій національного виховання активізувалася проблема духовного та фізичного розвитку молодого покоління. Як здоров'я населення віддзеркалює минуле та сьогодення країни, так і її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я молоді.

За даними Міністерства освіти і науки України різні порушення статури мають приблизно 60% молоді, відхилення від норми у серцево-судинній системі – 30-40%, неврози – 30%. Ре-

зультати вибіркового дослідження цього ж Міністерства показали, що 36% мають низький рівень фізичного здоров'я, 34% – нижчий середнього, 23% – середній, 7% – вищий середнього і лише 1% – високий. В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед, внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних та інших психотропних речовин. Кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, становить лише 5%-15%. За таких умов здоров'я школярів має стійку тенденцію до погіршення. Низький рівень здоров'я молодих людей, що проходять службу в Збройних Силах України, є свідченням негативного ставлення молоді до власного здоров'я: придатними до військової служби визнається 74-76% юнаків, а кількість тих, хто отримує відстрочку за станом здоров'я, постійно збільшується.

Аналіз наукових досліджень свідчить про відсутність однозначного підходу до проблеми формування здорового способу життя. Проте різні визначення, класифікації здоров'я, здорового способу життя в цілому не суперечать одне одному, а навіть взаємодоповнюють, взаємопідсилюють і дозволяють розглядати їх з різних позицій. Формування здорового способу життя у молоді вивчали: І.Б. Бовіна, О.В.Губенко, О.М. Кокун, С.Д.Максименко, В.Г.Панок та ін. Разом з тим, ця проблема потребує більш ґрунтовного вивчення щодо застосування конкретних форм і методів роботи. Тому **метою нашого дослідження** є вивчити зміст і напрямки, форми і методи роботи щодо формування здорового способу життя у молоді.

Виклад основного матеріалу. За словами В.Г.Панка, здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [4, с. 40]. Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – фізичного, психологічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів: усвідомлення цінності здоров'я; відсутність шкідливих звичок; доступ до раціонального, збалансованого харчування; умови побуту; умови праці; рухова активність. Умовами здорового способу життя є (див. рис. 1): природа, гармонія життя з природою; духовність; збалансоване харчування; раціональний добовий режим; загартовування; нормальний психологічний мікроклімат у сім'ї, колективі; відсутність шкідливих звичок; гігієнічні навички; оптимальний руховий режим [4, с. 41].

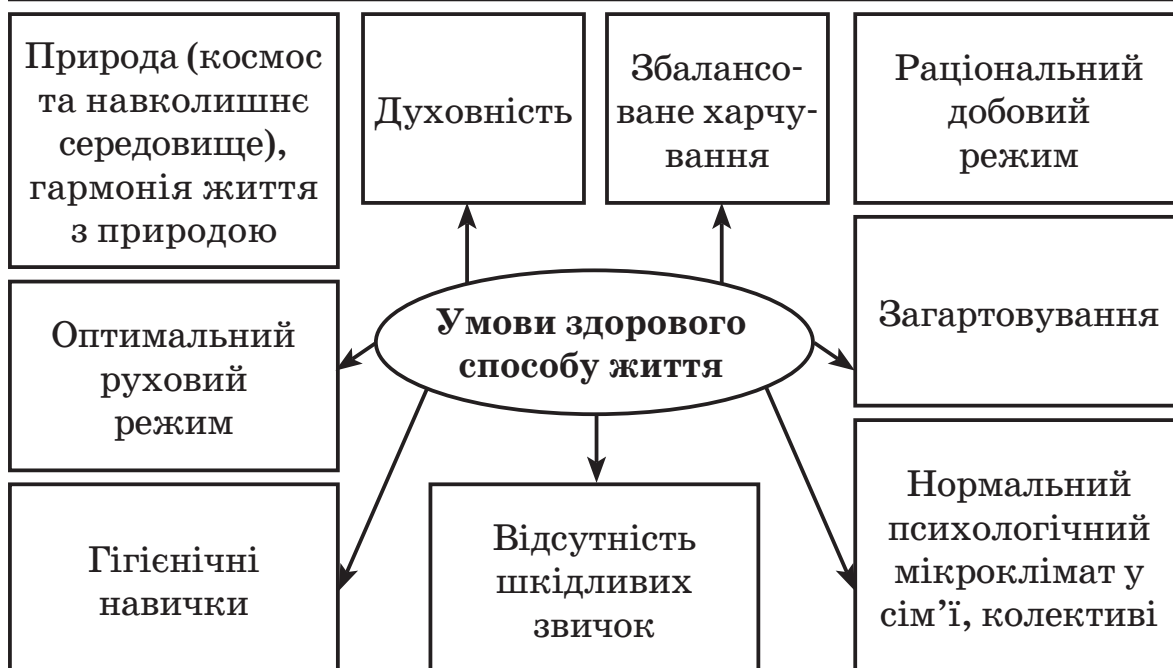


Рис. 1. Умови здорового способу життя

За даними М.Д. Зубалій, 38,3% студентів вищих навчальних закладів за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп [2, с. 4]. На думку М. Д. Зубалій, Б.Ф. Ведмеденко, В.І. Мудрік, О.З. Леонов, на стан здоров'я студентів впливає ряд причин: емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання; складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»; інтенсивний негативний вплив середовища існування; зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [2, с. 2]. Формуванню здорового способу життя в молодіжному середовищі сприяють наступні чинники: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, рухова активність, раціональне харчування [2].

У дослідженні І.Б. Бовіної методом асоціацій вивчалася структура уявлень про здоров'я і хворобу в молодіжному середовищі серед студентів вузів [1]. Констатовано, що складовими ядра уявлень про здоров'я є: спорт, краса, сила, радість, бадьорість життя. Периферійну систему утворюють поняття: посмішка, гарний настрій, добре самопочуття, щастя, правильне харчування, веселощі, упевненість у собі, вітаміни, енергія, активність, свіже повітря. У ході пояснення уявлень щодо здоров'я використано такі складові: сила – сила, міцність, міць; спосіб життя як спосіб підтримки здоров'я – спорт, біг, правильне харчування, зарядка, фізкультура; позитивні емоційні вияви – радість, гарний настрій, весело; фізичні характеристики здорової людини – краса, рум'янець, свіжість; фізичне благополуччя й активність

здорової людини – бадьорість, добре самопочуття, активність; характеристики, що приписуються суб'єкту – упевненість у собі, успіх, незалежність, ефективність діяльності [1, с. 91].

У теперішній час мають місце такі тривожні тенденції щодо стану здоров'я молоді [3]:

- проблема народжуваності. Зростає частка дітей, народжених поза шлюбом (у 2009 р. вона склала п'яту частину від усіх новонароджених). Сьогодні кожна 6-та дитина народжується з відхиленнями здоров'я. Хвороби, що передаються статевим шляхом, негативно впливають на дітонародження, провокуючи безплідність і хронічні захворювання. Ця проблема торкається до 20% усіх українських сімей. У зв'язку з цим, питання діагностики і лікування безпліддя у молодих людей є вкрай актуальним та потребує конкретних рішень не тільки в сфері охорони здоров'я, але й в соціальній та освітній сферах через активізацію інформаційно-просвітницької роботи з акцентом на вироблення навичок здорового способу життя.

- проблема смертності. Народжуваність у 1,4 рази нижча за смертність. Причому найвищий рівень смертності спостерігається серед молодих людей найбільш репродуктивного віку (30-34 роки).

- проблема стану екології. Неблагополучна екологічна ситуація провокує ряд серйозних захворювань не лише серед дорослого населення, але й дітей та молоді, що негативно впливає на стан здоров'я загалом.

- проблема рухової активності дітей та молоді. Лише кожен п'ятий школяр та кожен десятий студент мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним з найнижчих показників у Європі. Водночас 60% українських школярів неспроможні виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості «Єврофіт». Майже 76% молоді віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля (перед телевізором або за комп'ютером). Серед молоді віком 18-24 роки 50% осіб мають незадовільну фізичну підготовку. У зв'язку з цим постає питання всебічної активізації фізкультурно-спортивної роботи молоді.

- проблема здорового харчування. Неякісне харчування не здатне забезпечити організм молодої людини необхідною кількістю вітамінів, що призводить до зниження працездатності, успішності у навчанні, погіршення зору та пам'яті. Вже зараз від ожиріння в Україні страждає 7% чоловіків та 19% жінок молодого віку, а в підлітковому віці цей показник сягнув 10%.

- проблема ризикованої статевої поведінки молоді. За дослідженнями, досвід статевого життя у віці 15–17 років вже мають

42% учнівської молоді (55% – хлопців та 31% дівчат). Від 7% до 15% підлітків вступили в статеві стосунки до 15 років. Найчастіше молоді люди отримують знання щодо методів контрацепції з телепрограм (41%), Інтернету, від друзів й однокласників (по 31%) та медичних працівників (25%). Тому важливим є питання первинної профілактики з попередження ризикованої поведінки молоді та протидії поширенню соціально-небезпечних хвороб.

- проблема поширеності соціально небезпечних хвороб серед дітей та молоді. Йдеться про зростання захворюваності на ВІЛ-інфекції та туберкульоз. За даними Міністерства охорони здоров'я, з часу виявлення першого випадку ВІЛ-інфекції (у 1987 році) по 2009 рік включно в Україні офіційно зареєстровано 161 119 випадків ВІЛ-інфекції серед українських громадян, більшість яких молодого віку. Рівень поінформованості учнівської молоді щодо запобігання поширенню ВІЛ/СНІД залишається незадовільним: тільки 11,5% учнів/студентів правильно визначають всі шляхи передачі ВІЛ та зазначають, що у них є достатній рівень знань щодо того, як ВІЛ не передається (12,3% хлопців та 10,8% дівчат). Майже половина (52%) учнів та студентів вважають, що ризик ВІЛ-інфікування їм взагалі не загрожує або є малоімовірним. Тобто існує певна безпечність з боку молоді щодо ставлення до свого здоров'я та неусвідомлення його важливості.

- проблема наркозалежності. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6–8 разів. За різними експертними оцінками, близько 80% наркозалежних – молоді люди від 14 до 35 років. В Україні 13% молоді вживають, так звані, «легкі» наркотики. Досвід вживання марихуани або гашишу мають 16% учнівської молоді віком 15–17 років (24% – хлопці, 9% – дівчата). Це свідчить про необхідність активізації процесу популяризації здорового способу життя.

- проблема вживання алкоголю. Найчастіше перші спроби алкогольних напоїв припадають на 13–15 років. Популярними алкогольними напоями, які найчастіше вживає учнівська молодь, є пиво, слабоалкогольні напої та вино. Дослідження показали, що 3% молоді вживають пиво щодня, ще 21% – вживають пиво хоча б раз на тиждень; слабоалкогольні напої хоча б раз на місяць вживає 15% учнівської молоді, а 14% – хоча б раз на тиждень; вино хоча б раз на місяць вживають 14% респондентів, а 4,5% – хоча б раз на тиждень; міцні алкогольні напої хоча б раз на місяць вживають 8% учнівської молоді та 4% – хоча б раз на тиждень.

- проблема поширення тютюнопаління. Досвід паління цигарок серед учнівської та студентської молоді мають від 20% до

77,5% осіб (залежно від їхнього віку і місця навчання). Пробували хоча б коли-небудь палити 55% хлопців і 41% дівчат цього віку. Перші спроби тютюну серед хлопців найчастіше відбувалися в 11-річному віці, і навіть раніше. Серед дівчат перші спроби тютюну припадають на 13–15 років (7–8%). Досліджено, що 11% учнівської молоді палять щодня, а 4% – хоча б раз на тиждень.

Ми провели дослідження для визначення ставлення студентів до здорового способу життя. Респонденти навчалися на 3-му та 4-му курсах. Мета дослідження полягала у визначенні ставлення сьогоденної молоді до формування здорового способу життя. Були поставлені такі основні завдання: виявити, що розуміють студенти під поняттям «здоровий спосіб життя»; встановити ставлення молоді до здорового способу життя; дізнатись, чи хочуть студенти вести здоровий спосіб життя; обґрунтувати, як молодь намагається вести здоровий спосіб життя; визначити причини, які заважають вести здоровий спосіб життя. Предметом дослідження є вплив соціально-психологічних чинників на ставлення сьогоденної молоді до ведення здорового способу життя. Основним методом дослідження в даній роботі вибрана анкетна форма опитування. Вона найбільш зручна при обробці й аналізі даних, дозволяє значно скоротити час збирання інформації, чого немає при методі бесіди або інтерв'ювання.

У дослідженні взяли участь 28 хлопців (56%) та 22 дівчини (44%) віком 19-22 років. На запитання «Чи є у вас шкідливі звички?» 12 хлопців (43%) відповіли «Так», 16 (57%) – «Ні». Серед дівчат 9 (41%) мають шкідливі звички і 13 (59%) – немає. Щодо запитання про дотримання правильного режиму харчування, можна сказати, що студенти не приділяють достатньо уваги правильному харчуванню.

На запитання «Чи займалися Ви яким-небудь видом спорту, відвідували спортивну секцію?» 26 хлопців (93%) відповіли «Так» і 2 (7%) – «Ні». Серед дівчат 18 (82%) займались спортом і 4 (18%) – ні. Наступне запитання «Коли Ви востаннє займалися спортом?», більшість студентів відповіли, що продовжують займатися спортом. «Вчора» відповіли 20 хлопців (71%) і 14 дівчат (64%), «Тиждень назад» – 8 хлопців (29%) і 6 дівчат (27%), «Місяць назад» – ніхто не дав таку відповідь і 2 дівчини (9%) не пам'ятають, коли востаннє займалися спортом.

На запитання «Як ви вважаєте, чи сприяє здоровий спосіб життя успіху в інших сферах людської діяльності (навчання, робота і так далі)?» 40 студентів (80%) відповіли «Так», і 10 (20%) – «Важко відповісти на це запитання». З отриманого результату можна зробити

висновок, що більшість опитаних студентів вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в інших сферах людської діяльності. Щодо запитання «Чи часто ви замислюєтесь про правильність свого способу життя?», 12 хлопців (42%) рідко замислюються, 8 (29%) часто думають і 8 (29%) не думають взагалі. Серед дівчат 16 (73%) рідко замислюються, 4 (18%) – часто та 2 дівчат (9%) не думають про правильність свого способу життя взагалі. Отже, студенти-юнаки частіше замислюються про правильність свого способу життя.

Більшість респондентів вважають, що здоровий спосіб життя – «це здорово». На запитання «Яку кількість грошей ви витрачаєте на придбання вітамінів, корисних продуктів харчування (фрукти, овочі і т. д.)?» 30 студентів (60%) відповіли, що витрачають достатню кількість грошей, 10 (20%) – витрачають мало грошей і 10 (20%) взагалі не витрачають на це кошти. Для того, щоб підняти життєвий тонус, більшість респондентів вважають, що необхідними є: дотримання режиму дня – 35%, заняття спортом – 40%, постійні прогулянки на природі – 19% і натхненна література – 6%. На запитання «Абсолютно здорова нація – це ілюзія, чи реальність?», більшість студентів – 20 (71%) вважають ілюзією та 8 (29%) – реальністю. Серед дівчат схожі показники: 20 (91%) стверджують, що це ілюзія, 2 (9%) – реальність.

Отже, сучасна молодь веде здоровий спосіб життя. Результати дослідження вказують, що студенти позитивно ставляться до здорового способу життя, проте не займаються активно спортом через наявність шкідливих звичок та брак часу. Тому необхідною є розробка рекомендацій для фахівців соціальної сфери щодо формування у молоді здорового способу життя.

Методичні рекомендації для формування здорового способу життя розроблено на чотирьох рівнях: державному рівні, територіальній громаді; центрів соціального обслуговування; соціального працівника. Психологи, соціальні педагоги для діагностики у молоді здорового способу життя повинні проводити анкетування та опитування; для його формування – виховні години, години спілкування, лекції, бесіди, диспути, дискусії, тренінги для молоді щодо формування навичок здорового способу життя, рольові ігри для студентів, зустрічі молоді з медичними працівниками щодо профілактики наркоманії, з дільничними інспекторами щодо відповідальності за участь в незаконному обігу наркотичних засобів і психотропних речовин, профілактичні рейди; фестивалі художньої творчості, конкурси творчих робіт, книжкові виставки, конкурси малюнків, плакатів, листівок, буклетів з відповідної тематики, перегляди відео та кінофільмів на відповідні теми

про здоров'я. Для успішного формування навичок здорового способу життя важливою є співпраця різних спеціалістів (соціальних працівників, соціальних педагогів, психологів, педагогів, лікарів та ін.) та проведення відповідної державної політики.

Висновки. Отже, покращення вищезазначеної ситуації потребує активізації процесу формування здорового способу життя та зростання рівня відповідального ставлення до вибору способу життя з боку молоді. Вплив на формування здорового способу життя молоді здійснюється на чотирьох рівнях: індивідуальному, груповому, рівні окремої організації (закладу, установи), рівні суспільства (громади). У перспективі подальших досліджень цієї проблеми внесення кардинальних змін щодо реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки й прийняття на державному і місцевому рівнях політичних та управлінських рішень, які б дозволили державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян та підняти рівень особистої відповідальності кожного за його збереження.

Список використаних джерел

1. Бовина И.Б. Социокультурные представления о здоровье и болезни в молодёжной среде / И.Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – №3. – С. 90-97.
2. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / М. Д. Зубалій, Б.Ф. Ведмеденко, В.І. Мудрик, О.З. Леонов та ін. // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – №10. – С. 2-3.
3. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. Ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол.: Н.Ф. Романова (голова) та ін.]. – К.: ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.
4. Панок В.Г. Організаційні і функціональні моделі діяльності психологічної служби з формування позитивного ставлення учнів і студентів до здорового способу життя / В.Г. Панок. – К.: Ніка-Центр, 2011. – 82 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Bovina I.B. Sociokul'turnye predstavlenija o zdorov'e i bolezni v molodezhnoj srede / I.B. Bovina // Voprosy psihologii. – 2005. – №3. – S. 90-97.
2. Konceptcija rozvytku fizychnogo vyhovannja u sferi osvity v Ukrai'ni / M. D. Zubalij, B.F. Vedmedenko, V.I. Mudrik, O.Z. Leonov ta in. // Osnovy zdorov'ja ta fizychna kul'tura. – 2006. – №10. – S. 2-3.

3. Molod' za zdorovyj sposib zhyttja: shhorichna dopovid' Prezydenta Ukrai'ny, Verhovnij Radi Ukrai'ny, Kabinetu Ministriv Ukrai'ny pro stanovyshhe molodi v Ukrai'ni (za pidsumkamy 2009 r.) / M-vo u spravah sim'i', molodi ta sportu, Derzh. In-t rozv. sim'i' ta molodi; [redkol.: N.F. Romanova (golova) ta in.]. – K.: TOV «Osnova», 2010. – 156 s.
4. Panok V.G. Organizacijni i funkcional'ni modeli dijtal'nosti psihologichnoi' sluzhby z formuvannja pozytyvnogo stavlennja uchniv i studentiv do zdorovogo sposobu zhyttja / V.G.Panok. – K.: Nika-Centr, 2011. – 82 s.

N.M. Didyk. Study on the promotion of healthy lifestyles among young people. The article envisages the features of a healthy lifestyle among young people. Healthy lifestyle is a vital function pursued by people, it is consciously selected and responsibly sustained in everyday life in order to maintain and promote health. The components of a healthy lifestyle include elements related to all aspects of health – physical, psychological, social, and spiritual. There were analyzed the results of the study conducted on students as to their understanding of a healthy lifestyle. According to the results, the majority of the respondents do not have bad habits. However among those who have bad habits the percentage of boys is higher than that of girls. Most of the male students surveyed prefer to spend their free time at home, while the majority of the polled female students spend their free time outdoors socializing. Students do not pay enough attention to nutrition. Most of the students surveyed do not do morning exercises. There are some who are not involved in sports at all. Some believe that they would be engaged in sports if they started a new life only. Most of the students surveyed believe that a healthy lifestyle promotes success in other areas of human activities. It is concluded that the effectiveness of a healthy lifestyle depends on the integration and coordination between government and NGOs in promotion of healthy lifestyles, involvement of media in health promotion, implementation of informational and educational programs, workshops, focused on Life Skills, leading to the preservation, enhancement and restoration of health, cooperation between different professionals (social workers, social pedagogical workers, psychologists, teachers, doctors, etc.), and mandatory pursuit of the appropriate public policy. It was concluded that the influence on a healthy lifestyle of young people is carried out at four levels: individual, group, the level of a separate organization (institution, establishment), the level of society (community).

Key words: healthy lifestyle, student youth, health aspects, sports, daily time-table, nutrition, vitamins, training, life skills.

Received August 21, 2014

Revised September 19, 2014

Accepted October 23, 2014