

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Дослідження спрямоване на з'ясування ставлення до здорового способу життя між студентами. Запропоновано практичні рекомендації щодо вирішення проблеми.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, куріння, алкоголь, студенти.

Abstract

The study aims to determine the relationship to a healthy lifestyle among students. Practical recommendations to address the problem.

Key words: healthy lifestyle, smoking, alcohol and students.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. З плінністю часу з'являються все нові й нові фактори, що сприяють руйнації найбільшої цінності людського буття. Добре відомо, що збереження здоров'я в його первинному вигляді практично не можливе (через ряд зовнішніх і внутрішніх чинників та самого фізіологічного процесу старіння людини). На сучасному етапі існування людства на Землі з'явилося безліч нових факторів, які призводять до різномісних руйнаційних процесів в організмі людини [1].

Як свідчать результати досліджень, в тому числі і результати національного опитування, показали, що вже зі шкільного віку, у молодих людей відсутні навички збереження здоров'я. Регулярне заняття фізичною культурою не стає звичною нормою, стрімко поширюється вживання алкогольних напоїв, типовою є часта зміна сексуальних партнерів.

Актуальність проблеми, що розглядається у даній статті, важко переоцінити. Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив. У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними [2].

Оцінюючи свій стан здоров'я, 58% респондентів з числа української молоді сказали, що є практично здоровими, лише іноді можливі застуди чи інші недовготривалі захворювання. 2% респондентів мають серйозні проблеми зі здоров'ям, а 1% - групу інвалідності. 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Ще 26% вважає, що ведуть повністю здоровий спосіб життя. 20% гадають, що їх спосіб життя нездоровий [3].

51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Ще 26% вважає, що ведуть повністю здоровий спосіб життя. 20% гадають, що їх спосіб життя нездоровий.

Серед українських школярів у 1 класі налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі — 50 %, у 9 класі — 64 % [4].

Для того, щоб бути здоровими 46% респондентів ходять пішки, ще 44% не мають шкідливих звичок, а 42% намагаються правильно харчуватися. Спорт, фітнесом та йогою для того, щоб бути здоровими займаються 24% респондентів, регулярно роблять зарядку та займаються фізичними вправами 19%, а 15% задля цього займаються бігом. 11% для того, щоб бути здоровими проходять профілактичні обстеження у лікарні/поліклініці.

27% молодих людей є курцями (37% чоловіків і 17% жінок) – для порівняння, за даними регулярного Омнібусу GfK Ukraine репрезентативного для населення України віком 15-59 років за 2014 рік (вибірка 12000 осіб), курців в Україні 35%. Ще 54% молодих людей не курять і не курили раніше, а 19% курили раніше, але кинули [3].

Таким чином, існує проблема того, що українці мало дбають про власне здоров'я і про здоровий спосіб життя, а потрібно, щоб кожен громадянин нашої країни розумів важливість ведення здорового способу життя і дбав, як і про своє здоров'я, так і про здоров'я оточуючих.

Об'єктом нашого соціологічного дослідження є студенти другого, третього та четвертого курсів Факультету Менеджменту Вінницького національного технічного університету, які проживають в гуртожитку. Об'єкт складається з 420 осіб віком від 16 до 23 років.

Предметом соціологічного дослідження є ставлення студентів до здорового способу життя.

Метою даного соціологічного дослідження є з'ясувати, як студенти ставляться до здорового образу життя і чи визнають його, на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо вирішення даної проблеми.

Оскільки об'єктом конкретного соціального дослідження є студенти Факультету менеджменту, які проживають в гуртожитку, то немає можливості опитати кожного з них, адже їх загальна кількість рівна 420. Тому доцільно використати вибіркове соціологічне дослідження.

В ході даного соціологічного дослідження було опитано 30 осіб. Серед них 12 осіб (40%) - представники чоловічої статі і 18 (60%) - представниці жіночої статі. Віком 16-18 років - 3 особи (10%), 18-20 років - 23 особи (76,7%) та більше 20 років – 4 особи (13,3%).

В ході даного соціологічного дослідження були отримані такі результати:

На питання " Який стан Вашого здоров'я ?" (7 чоловік-23,4%) відповіли, що здорові і у них не бувають навіть недовготривалих захворювань; переважна більшість опитаних (16 чоловік – 53,4%) відповіли, що практично здорові, але іноді бувають недовготривалі захворювання; з загальної к-ті опитуваних (5 чоловік – 17%) відповіли, що мають хронічне захворювання, але воно не сильно впливає на їхнє життя; (1 чоловік – 3,3%) – було серйозне захворювання, але вилікувалась; жодний з респондентів не обрав відповідь «У Вас серйозні проблеми зі здоров'ям» та (1 особа – 3,3%) було складно відповісти на питання. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів здорові, але іноді незначно хворіють.

На питання «Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» 19 чоловік (63,4%) відповіли, що поважливе ставлення, 10 чоловік (33,3%) відповіли, що їм байдуже, та тільки 1 особа (3,3%) відповіла, що негативно ставляться. Це свідчить про те, що «поважливе ставлення до здоров'я» є досить поширеним явищем в суспільстві.

На питання «Які ситуації спонукають Вас до куріння?» були дані такі відповіді: 16 осіб (53 %) не курять взагалі, 5 осіб (16,7%) – курять, через зустріч з друзями, 1 особа (3,3%) – у вихідні та святкові дні, лише 2 особи (6,7%) – через проблеми в житті, 1 особа (3,3%) – нудьга та 5 особам (17%) було складно відповісти. Переважна більшість опитуваних не курять взагалі і з цього можна зробити висновок, що молодь активно підтримує здоровий спосіб життя.

По питанню «Що Вас спонукає до ведення здорового способу життя?» було отримано такі результати: жодний з респондентів не підтримав варіанти відповіді «А) думка інших та Б) соціальна реклама», 4 особи (13,5 %) відповіли, що їх спонукають поради близьких та рідних, 21 особа (69,7%) важливе власне переконання щодо ведення здорового способу життя, 4 особи відповіли, що їх нічого не спонукає, та одній особі (3,3%) було складно відповісти. З даних результатів можна зробити висновок, що респондентів власні переконання, спонукають до здорового способу життя.

На питання «Чи звертались ви за останній рік до мед. закладу?» були отримані такі результати: 7 осіб (23,3%) звертаються за консультацією до лікаря, така ж сама кількість опитуваних обрали «профілактичне обстеження та отримання послуги лікаря та 9 осіб (30,1%) не зверталися взагалі. Такі результати свідчать про однаковий рівень переважна більшість (69,9%) звертаються до мед. закладу за різною допомогою.

По питанню «Оцініть рівень матеріального забезпечення в Вашій сім'ї?» були отримані такі результати: 2 особи (6,7%) – до 2000 грн., 8 осіб (26,6%) – від 2000 до 5000 грн., та 20 осіб (66,7%) більше 5000 грн. Отже, у переважній кількості осіб рівень матеріального забезпечення у сім'ї «більше 5000 грн».

В ході нашого дослідження було висунуто гіпотезу, що переважна більшість респондентів ведуть нездоровий спосіб життя була підтверджена частково. Також було надано практичні рекомендації щодо вирішення проблеми:

- Формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя;
- Зменшення кількості магазинів з алкогольними напоями, сигаретами та нездоровою їжею, підвищення ціни та акцизів на ці товари;

- Формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя;
- Здійснення профілактичної роботи з негативними проявами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя ; автореф. дис. канд. пед. наук / С. В. Лапаєнко — К., Ін-т проблем виховання АПН України, 2000. — 18 с.
2. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. — Запоріжжя : ЗДУ, 1999. — 308 с. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. — Х.: НУЦЗУ, 2010. — 401 с.
3. Молодь України 2015 / Інна Волосевич, Сергій Герасимчук, Тетяна Костюченко. — ІП «ГФК ЮКРЕЙН», 2015. — 88 с.
4. Слободянюк А. В. Значення соціології як науки та навчальної дисципліни в сучасному українському суспільстві [Текст] / А. В. Слободянюк // Вісник Вінницького політехнічного інституту.- 2011. - № 1. - С. 16-20. <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6208/1353.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Гладка Діана Олександрівна – студентка групи МОФ-14б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, м.Вінниця, e-mail: hladkadiana@rambler.ru

Науковий керівник: **Слободянюк Анатолій Володимирович** - кандидат соціологічних наук, доцент кафедри суспільно-політичних наук, науковий керівник лабораторії соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету, м. Вінниця

Hladka Diana O. – a student group MOF-14b, Faculty of management and information security, Vinnytsia national technical University, Vinnytsia, e-mail: hladkadiana@rambler.ru

Supervisor: **Slobodyanyuk Anatoly V.** – candidate of sociological Sciences, associate Professor of social and political Sciences, scientific supervisor of the laboratory of sociological research of Vinnytsia national technical University, Vinnytsia