УДК 316.4

А. В. Тищенко
А. В. Слободянюк

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ)

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті показано значення соціології в сучасному суспільстві, наведені результати дослідження, яке спрямоване на з'ясування ставлення до здорового способу життя та тютюнопаління серед студентів, акцентована увага на особистісних ресурсах студентської молоді. Запропоновано практичні рекомендації щодо вирішення проблеми.

Ключові слова: соціологія, значення соціології, здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, тютюнопаління, алкоголь, особистісні ресурси студентської молоді.

Abstract

The article shows the significance of sociology in modern society, the results of the research, which are aimed at finding out the attitude towards a healthy lifestyle and tobacco smoking among the students, highlight the personal resources of student youth. Practical recommendations for solving the problem are offered.

Keywords: sociology, sociology, health, healthy lifestyle, sport, tobacco, alcohol, personal resources of student youth.

Проблема збереження здоров'я має давні традиції в історії розвитку людства. З плинністю 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'явилось безліч нових факторів, які призводять до різнотемпових руйнацій них процесів в організмі людини. 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 XX 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 посилився 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 [1].

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 [2].

Для того, щоб бути здоровими 46% респондентів ходять пішки, ще 44% не мають шкідливих звичок, а 42% намагаються правильно харчуватися. Спортом, 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].

Як зазначає А. В. Слободянюк, серед українських школярів у 1 класі налічується 30 % дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі — 50 %, у 9 класі — 64 % [4] .

Питання ведення здорового способу життя, тютюнопаління в студентському середовищі, особистісних ресурсів студентської молоді досліджуються в роботах А. В. Слободянюка, Д. О. Гладкої Ю. О. Мисько, В. В. Дівак, Л. В. Косарєвої [5-8].

Обєктом данного соціологічного дослідження є студенти Вінницького національного технічного університету факультету «Менеджемент та інформаційної безпеки» другого, третього та четвертого курсів, які проживають в гуртожитку. Об'єкт складається з 420 осіб віком від 16 до 23 років. В ході дослідження було опитано 30 осіб з яких 12 осіб – представники чоловічої статі та 18 – представниці жіночої статі.

Предметом соціологічного дослідження є ставлення студентів зазначених груп ВНТУ до здорового способу життя.

Метою даного соціологічного дослідження є з'ясувати, як ставляться студенти зазначеної групи ВНТУ до здорового способу життя та на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо можливих шляхів вирішення проблеми.

В листопаді 2018 року на території ВНТУ в гуртожитку №3 було проведено опитування студентів, серед них 12 осіб (40%) - представники чоловічої статі і 18 (60%) - представниці жіночої статі. Віком 17-18 років - 17 осіб (56,7%), 19-20 років – 12 осіб (40%) та більше 20 років – 1 особа (3,3%).

В ході даного соціологічного дослідження були отримані таки результати:

На питання «Який стан Вашого здоров'я ?» 21 чоловік (70%) відповіли, що здорові; мала кількість опитаних 5 чоловік (16.7%) відповіли, що практично здорові; з загальної к-ті опитуваних 3 чоловік (10%) відповіли, що мають хронічне захворювання; 1 чоловік (3,3%) – було серйозне захворювання. Це свідчить про те, що переважна більшість респондентів здорові, але іноді незначно хворіють.

На питання «Яке в Вашій родині ставлення до здорового способу життя?» 24 чоловік (80%) відповіли, що поважливе ставлення, 5 чоловік (16,7%) 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 «Що Вас спонукає до ведення здорового способу життя?» було отримано такі результати:мала кількість обрала варіант «думка інших» 2 особи(6,7%) та «соціальна реклама) 1 особа(3,3%) , 18 осіб (60%) важливе власне переконання щодо ведення здорового способу життя, 9 осіб (30%) відповіли, що їх нічого не спонукає. З даних результатів можна зробити висновок, що респондентів власні переконання, спонукають до здорового способу життя.

На питання «Чи вживаєте тютюнові вироби ?» були дані такі відповіді: 7 осіб (23,3 %) курять взагалі, 17 осіб (56,7%) – не курять, 6 осіб (20%) курять електроні сигарети. Переважна більшість опитуваних не курять взагалі із цього можна зробити висновок, що молодь активно підтримує здоровий спосіб життя.

На питання «Вживаєте спиртні напої ?» 24 особи (80%) відповіли що вживають, 6 осіб(20%) не вживають взагалі. Переважна кількість опитуваних вживають алкоголь із цього можна зробити висновок, що молодь дає перевагу алкоголю ніж тютюну.

На питання « Чи маєте ви друзів які вживають спиртні напої та тютюнові вироби ?» більшість відповіла що «Так» 28 осіб(93,3%), 2 особи (6,7%) відповіли «Ні». Це свідчить про те що кожен студент який має знайомого що п'є або курить.

На питання шкального характеру «Як проблема тютюнопаління впливає на ваше життя ?» більшість студентів поставили відмітку на 1 (17 осіб- 56,7 %) відмітку в 2 (4 особи- 13,3%), а відмітку 3,4,5 (9 осіб- 30%). Середній бал зацікавленості рівняється до 2,03. Тобто більшу кількість осіб зовсім не цікавить ця проблема.

На питання «Чи займаєтесь Ви спортом або фізичною культурою ?» 9 осіб (30%) відповіли що займаються, 9 осіб (30%) не займаються, 4 особи (13,3%) відповіли що займались колись, 8 осіб (26,7) займаються по настрою. Тобто деяка кількість студентів займаються спортом, а деякі займались колись тобто студенти слідкують за собою або слідкували.

На питання «Чи звертались ви за останній рік до мед. закладу?» були отримані такі результати: 10 осіб (33,3%%) звертаються за консультацією до лікаря, така ж сама кількість опитуваних обрали «профілактичне обстеження та отримання послуги лікаря та 10 осіб (33,3%) 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: 12 осіб (40%) – до 20000 грн., 12 осіб (40%) – від 20000 до 40000 грн., та 3 особи (10%) більше 40000 грн, і 3 особи (10%) не дали відповіді. Отже, у переважної кількості осіб рівень матеріального забезпечення у сім`ї «до 40000 грн».

Взявши два питання про «Стать», та « Чи палите ви ?» ми дізнались що чоловіча стать(33,3%) палить більше за жіночу(16,7%) , жінки (72,2%) більш відсторонені від паління чим чоловіки(27,8).

В ході нашого дослідження було висунуто гіпотезу, що переважна більшість респондентів ведуть нездоровий спосіб життя була підтверджена частково, адже 7 осіб(23,3%) курять, але 24 особи(80%) вживають спиртні напої.

Також було надано практичні рекомендації щодо вирішення проблеми:

- Формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя;
- Зменшити кількість магазинів з алкогольними напоями, сигаретами та нездоровою їжею, підвищити ціни та акцизи на ці товари;
- Формувати теоретичні та практичні навички здорового способу життя.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя ; автореф. дис. канд. пед. наук / С. В. Лопаєнко — 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.
5. Слободянюк А. В. Ставлення студентів до ведення здорового способу життя [Електронний ресурс] / А. В. Слободянюк, Д. О. Гладка // Матеріали XLVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 22-24 березня 2017 р. - Електрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу : https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2017/paper/view/1918.
6. Мисько Ю. О. Ставлення студентів до здорового способу життя [Електронний ресурс] / Ю. О. Мисько, А. В. Слободянюк // Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. – Електрон. текст. дані. – 2018. – Режим доступу: https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4712.
7. Дівак В. В. Проблеми тютюнопаління у молодіжному середовищі [Електронний ресурс] / В. В. Дівак, А. В. Слободянюк // Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. – Електрон. текст. дані. – 2018. – Режим доступу: https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4616.
8. Слободянюк А. В. Особистісні ресурси студентської молоді (на матеріалах соціально-психологічних досліджень) [Текст] / А. В. Слободянюк, Л. В. Косарєва // Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. – 2018. – № 17. – С. 89-95.

Тищенко Андрій Вячеславович - студент групи П-18б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки , Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

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

Tishchenko Andriy V.-student, faculty of management Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.

Slobodyanyuk Anatoly V.- PhD in Sociology, assistant professor of social and political sciences, scientific director of the laboratory of sociological researches Vinnitsa National Technical University.