

*А. О. Кузнецов,*

к.держ.упр., начальник управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи;

*Н. В. Калінкіна,*

к.держ.упр., начальник інформаційно-аналітичного відділу управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи;

*Т. В. Ревенко,*

к.держ.упр., провідний спеціаліст відділу організації наукових досліджень управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи;

*А. Г. Герасименко,*

провідний спеціаліст відділу організації наукових досліджень управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи;

*Л. А. Іванова,*

провідний спеціаліст інформаційно-аналітичного відділу управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи;

*Г. О. Красножон,*

провідний спеціаліст інформаційно-аналітичного відділу управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи;

*С. В. Приживара,*

провідний спеціаліст інформаційно-аналітичного відділу управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи ХарПІ НАДУ, м. Харків

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПОГЛЯД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ХАРПІ НАДУ**

*Проаналізовано ставлення студентів ХарПІ НАДУ до здорового способу життя. З'ясовано розуміння студентами змісту поняття «здоровий спосіб життя», встановлено елементи «нездорового» способу життя. Означено можливі фактори, що заважають студентам дотримуватися здорового способу життя та фактори, які сприяють його дотриманню.*

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

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого обумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, в

яких вона реалізує власне життя [1]. Змінити ставлення молодого покоління до власного здоров'я і способу життя можливо тільки за умови розуміння ними цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного та психічного здоров'я через освіту.

Культура здорового способу життя є одним з основних компонентів загальної культури людини. Проблема здорового способу життя серед молоді в сучасному суспільстві є однією з найактуальніших. Особливу увагу слід приділити формуванню здорового способу життя студентів.

Так, результати дослідження Одеського національного університету імені І. І. Мечникова стосовно здоров'я студентів різних курсів вказують на те, що 73,1 % обстежених мали рівень здоров'я нижче середнього. Кількість студентів з низьким рівнем здоров'я збільшується з 44,1 % на 1-2 курсах до 53,5 % на V курсі [2]. У сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності нашого суспільства ця група молоді відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища.

Важливу роль у привертанні уваги молоді до здорового способу життя відіграють ЗМІ, кіноіндустрія, шоу-бізнес. Молодь довіряє та наслідує той стиль життя, образ якого створює телебачення, журнали та Інтернет. Проте, крім ЗМІ, на поведінку молодих людей, на формування їх цінностей впливає найближче оточення, а саме батьки, родичі, друзі, з одного боку, та викладачі, однокурсники, з іншого. Саме тому, важливим для молодого покоління є формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих, знань про здоровий спосіб життя, прагнення вести здоровий спосіб життя та виховання у собі негативного ставлення до шкідливих звичок. Проте, у вищих навчальних закладах цій проблемі приділяється вкрай недостатньо уваги. Це й обумовлює актуальність даного дослідження.

У Харківському регіональному інституті державного управління Національної академії державного управління при Президентіві України (далі – ХарРІ НАДУ) серед студентів та слухачів планується провести низку заходів з метою пропагування здорового способу життя. Однак, перш за все, для

визначення ставлення студентів ХарPI НАДУ до здорового способу життя, варто визначити те, як вони розуміють зміст поняття «здоровий спосіб життя», складові здорового способу життя, а також чи дотримуються вони та їх найближче оточення здорового способу життя.

*Метою статті* є аналіз ставлення студентів ХарPI НАДУ до здорового способу життя та встановлення наявності у них навичок здорового способу життя.

Відповідно до мети було сформульовано наступні *завдання*:

1. Проаналізувати розуміння студентами змісту поняття «здоровий спосіб життя».

2. Визначити, наскільки здоровий спосіб життя притаманний студентам та виявити можливі елементи «нездорового» способу життя.

3. Проаналізувати фактори, що заважають студентам дотримуватися здорового способу життя та фактори, які сприяють дотриманню здорового способу життя.

5. Виявити шляхи залучення студентів до здорового способу життя.

Результати дослідження, представлені в статті, базуються на узагальненні відповідей студентів факультету соціально-економічного управління ХарPI НАДУ, отриманих шляхом анкетування.

Переважає більшість респондентів знайома з виразом «здоровий спосіб життя» (97 % до всіх опитаних). 84 % опитаних (до тих, хто відповіли) вважають здоровий спосіб життя необхідністю, потребою для людини. Майже половина із них вважають, що здоровий спосіб життя – це «сукупність дій людини, направлених на підтримання нормального функціонування організму, збереження та зміцнення здоров'я» (47 % до тих, хто відповіли), близько чверті тих, хто відповіли, вважають, що це – «оптимальний режим роботи і відпочинку, збалансоване харчування та достатня рухова активність» (24 % до тих, хто відповіли) [3]. Взагалі 84 % опитаних студентів вважають здоровий спосіб життя необхідністю, потребою для людини.

Основним джерелом інформації про здоровий спосіб життя для половини респондентів є мережа Інтернет (50 % до всіх опитаних). Також до основних джерел інформації можна віднести такі, як найближче оточення (49 % до всіх опитаних), телебачення (48 % до всіх опитаних) та газети і журнали (39 % до всіх опитаних). Важливо, що більше третини опитаних (36 % до всіх опитаних) здобували інформацію про здоровий спосіб життя під час занять з фізичного виховання.

Переважає більшість студентів (75 % до всіх опитаних) відмітили, що їм притаманний здоровий спосіб життя. Але добрий стан здоров'я мають 65 % респондентів (до всіх опитаних). Практично всі опитані вказали на те, що вони досить рідко хворіють (90 % до всіх опитаних).

На думку більшості опитаних, більш за все, здоров'я людини залежить від неї самої (78 % до всіх опитаних) та від способу життя (71 % до всіх опитаних). Важливим для здоров'я є якість навколишнього середовища (56 % до всіх опитаних) та генетична спадковість людини (45 % до всіх опитаних). На залежність здоров'я від звичок вказали 42 % (до всіх опитаних) респондентів.

На запитання «Чи маєте Ви шкідливі звички?» ствердно відповіли 37 % (до всіх опитаних) респондентів, 56 % (до всіх опитаних) вказали, що шкідливих звичок не мають [3].

Що саме молодь розуміє під виразом «шкідливі звички»? Половина респондентів (50 % до тих, хто відповіли) вважають, що шкідливі звички це – паління, вживання алкоголю та наркотиків, 44 % (до тих, хто відповіли) вважають – це те, що шкодить здоров'ю. Отже, розуміння опитаними сутності шкідливих звичок досить звужене. Тому, лише третина опитаних вказала на наявність у них шкідливих звичок.

На думку респондентів, шкідливі звички це ті, які безпосередньо негативно впливають на здоров'я людини. Поза увагою залишаються звички, які опосередковано впливають на стан здоров'я та функціонування організму людини. Потрібно додати, що усвідомлюються як шкідливі лише ті звички, які актуалізовані як такі суспільною думкою.

Які ж звички притаманні молоді? Було запропоновано 26 звичок (умовно розділені на дві групи по 13 звичок – шкідливі та нешкідливі):

#### **Нешкідливі**

1. Мити руки перед кожним вживанням їжі.
2. Завжди користуватись засобами захисту при випадкових статевих зв'язках.
3. Постійно провітрювати житло.
4. Постійно підтримувати чистоту житла.
5. Займатись спортом.
6. Не користуватись чужими особистими речами (гребінець, косметика, одяг, зубна щітка, станок для гоління і т. ін.).
7. Дивитись телевизор при включеному світлі.
8. Дотримуватись режиму харчування.
9. Дотримуватись режиму дня.
10. Готувати взуття з вечора.
11. Регулярно проходити обстеження у лікарів.
12. Чистити зуби після кожного прийому їжі.
13. Регулярно (вранці) робити фізичну зарядку.

#### **Шкідливі**

14. Читати лежачи.
15. Весь вільний час проводити у соціальних мережах.
16. Дивитись телевизор під час їжі.
17. Багато часу проводити біля телевизора.
18. Часто відвідувати нічні клуби.
19. Вживати багато кави.
20. Палити.
21. Постійно вживати фаст-фуд.
22. Вживати алкоголь.
23. Слухати музику під час читання.
24. Засиджуватись до глибокої ночі за комп'ютерними іграми.
25. Мати випадкові статеві зв'язки.
26. Вживати наркотики.

Відповіді респондентів свідчать про те, що їм притаманні, в основному, нешкідливі звички. Найбільш поширеними виявилися наступні нешкідливі звички: миття рук перед кожним вживання їжі ( $I_{npt}=0,61$ ), завжди користуватись засобами захисту при випадкових статевих зв'язках ( $I_{npt}=0,58$ ), постійно провітрювати житло ( $I_{npt}=0,58$ ) та постійно підтримувати чистоту житла ( $I_{npt}=0,54$ ).

Індекс притаманності (шкала від +1 до -1, де +1 – повністю притаманно; +0,5 – притаманно; 0 – невизначено; -0,5 не притаманно; -1 – повністю не притаманно) розраховувався за формулою:

$$I_{npt} = -\left(\frac{X-3}{2}\right),$$

де  $X$  – середнє значення у розподілі відповідей за даною ознакою.

Серед нешкідливих звичок найменш поширеними виявилися такі, як чистити зуби після кожного прийому їжі ( $I_{npt}=-0,13$ ) та регулярно (вранці) робити фізичну зарядку ( $I_{npt}=-0,23$ ).

Серед шкідливих звичок, найпоширенішими є: дивитись телевізор під час їжі ( $I_{npt}=0,09$ ) та читати лежачі ( $I_{npt}=0,06$ ). Менш за все поширена така звичка, як вживання наркотиків ( $I_{npt}=-0,91$ ).

Як і опитаним, їхнім родинам, в основному, притаманні нешкідливі звички. Найпоширенішими виявилися такі, як постійно підтримувати чистоту житла ( $I_{npt}=0,14$ ), постійно провітрювати житло ( $I_{npt}=0,11$ ) та мити руки перед кожним вживанням їжі ( $I_{npt}=0,08$ ).

Індекс притаманності (шкала від +1 до -1, де +1 – повністю притаманно; +0,5 – притаманно; 0 – невизначено; -0,5 не притаманно; -1 – повністю не притаманно) розраховувався за формулою:

$$I_{npt} = -\left(\frac{X-3}{2}\right),$$

де  $X$  – середнє значення у розподілі відповідей за даною ознакою.

Серед нешкідливих звичок найменш поширеними є такі, як чистити зуби після кожного прийому їжі ( $I_{npt}=-0,39$ ) та регулярно (вранці) робити фізичну зарядку ( $I_{npt}=-0,49$ ).

Серед шкідливих звичок, найпоширенішими є: дивитись телевізор під час їжі ( $I_{npt}=-0,31$ ), багато часу проводити біля телевізора ( $I_{npt}=-0,46$ ) та читати лежачи ( $I_{npt}=-0,47$ ). Менш за все поширена така звичка, як вживання наркотиків ( $I_{npt}=-0,92$ ).

Відповіді респондентів на запитання про звички у свого найближчого оточення виглядають наступним чином. Найбільш поширеними виявилися наступні нешкідливі звички: завжди користуватись засобами захисту при випадкових статевих зв'язках, мити руки перед кожним вживанням їжі ( $I_{npt}=0,38$ , відповідно), постійно підтримувати чистоту житла ( $I_{npt}=0,37$ ).

Індекс притаманності (шкала від +1 до -1, де +1 – повністю притаманно; +0,5 – притаманно; 0 – невизначено; -0,5 не притаманно; -1 – повністю не притаманно) розраховувався за формулою:

$$I_{npm} = -\left(\frac{X-2}{1}\right),$$

де  $X$  – середнє значення у розподілі відповідей за даною ознакою.

Серед нешкідливих звичок найменш поширеною є така, як чистити зуби після кожного прийому їжі ( $I_{npm}=-0,33$ ).

Серед шкідливих звичок, найпоширенішими є: дивитись телевізор під час їжі ( $I_{npm}=0,38$ ), палити ( $I_{npm}=0,37$ ) та весь вільний час проводити у соціальних мережах ( $I_{npm}=0,33$ ). Менш за все поширена така шкідлива звичка, як мати випадкові статеві зв'язки ( $I_{npm}=-0,13$ ).

Якщо зіставити між собою результати відповідей респондентів на запитання: «Чи притаманні Вам такі звички?», «Чи притаманні Вашій родині такі звички?» та «Чи притаманні Вашому близькому оточенню (друзям, близьким знайомим) такі звички?» то можна відмітити, що є залежність між звичками опитаних і звичками їх рідних. Респондентам притаманні ті ж самі звички, що і їх рідним – як нешкідливі, так і шкідливі. Але необхідно мати на увазі те, що дані про наявність тих чи інших звичок у їх рідних ми отримали від самих респондентів, а не їх рідних.

Як і очікувалось, респонденти позитивно ставляться до нешкідливих звичок і досить негативно до шкідливих звичок.

Відповідно до отриманих даних вільний час переважна більшість опитаних вважають за краще проводити активно (80 % до всіх опитаних) ніж пасивно. Найближче оточення (друзі, близькі знайомі) опитаних також досить активно проводить свій вільний час (72 % до всіх опитаних). Водночас, рідні брати/сестри респондентів, на думку опитаних, проводять вільний час дещо менш активно (62 % до тих, хто відповіли) [3].

На те, як саме проводять вільний час респонденти та їх рідні й близькі, можуть вказати їх захоплення.

Захоплення, які притаманні респондентам, можна поділити на дві групи: ті, що пов'язані з активним проведенням вільного часу і ті, які пов'язані з пасивним проведенням вільного часу. За результатами опитування активні захоплення респондентів становлять 43 % (до всіх опитаних), а пасивні 57 % (до всіх опитаних). Серед активних захоплень опитувані частіше вибирали заняття спортом (40 % до всіх опитаних) та катання на велосипеді (35 % до всіх опитаних). А серед пасивних захоплень респонденти найчастіше обирали спілкування в соціальних мережах (62 % до всіх опитаних) та читання книг (54 % до всіх опитаних).

Аналіз отриманих даних вказує на те, що найближче оточення респондентів, як і вони самі, проводить свій вільний час (дозвілля) більш пасивно, ніж активно.

Незважаючи на те, що опитувані вважають за потрібне проводити вільний час активно, аналіз захоплень, які притаманні респондентам, свідчить, що студенти проводять дозвілля досить пасивно. Найближче оточення респондентів також проводить свій вільний час здебільшого пасивно, особливо це характерно для батьків опитаних.

Невід'ємною складових здорового способу життя є також якість харчування. Результати опитування студентської молоді вказують на те, що більшість респондентів звертає увагу на режим та якість свого харчування.

Більшість опитаних задоволені якістю свого харчування (67 % до всіх опитаних) та дотримуються режиму харчування (79 % до всіх опитаних). Але лише 40 % (до всіх опитаних) респондентів дотримуються правильного харчування [3].

Майже половина опитаних завжди снідає, обідає та вечеряє (48, 44 та 54 % відповідно; до всіх опитаних). П'ята частина респондентів снідає, обідає та вечеряє іноді (23, 21 та 21 % відповідно; до всіх опитаних).

В основному, в Інституті студенти харчуються в кафе «Слов'янське» або на 1-му поверсі корпусу А Інституту (28 та 26 % відповідно; до всіх опитаних), 18 % (до всіх опитаних) бере їжу з собою.



Найбільш популярною їжею у студентів Інституту є чай, кава та бутерброди (51, 37 та 36 % відповідно; до всіх опитаних). Першу страву споживають лише 12 % (до всіх опитаних) респондентів.

Основними побажаннями студентів щодо організації харчування в Інституті були, перш за все, створення власної їдальні (30 % до тих, хто відповіли), зниження цін в місцях продажу продуктів харчування (23 % до тих, хто відповіли), розширення асортименту продажу продуктів харчування (20 % до тих, хто відповіли).

Під час опитування респондентам було запропоновано також відповісти на запитання стосовно таких шкідливих звичок, як вживання алкоголю, наркотиків та паління.

Більше ніж дві третини опитаних ствердно відповіли на запитання про те, чи пробували вони коли-небудь палити (76 % до всіх опитаних). Сім відсотків тих, хто відповів ствердно, спробували палити у дитячому віці (раніше 12 років). Лише один відсоток (від тих, хто відповів ствердно) спробували палити у віці 20 років і старше [3].

Сьогодні палить майже третина опитаних (28 % до всіх опитаних). Вони відмічають, що їх батьки ставляться негативно до паління (57 % до тих, хто відповіли).

Переважна більшість респондентів вживала такі алкогольні напої, як вино і шампанське, міцні та слабоалкогольні напої (94, 69 та 85 % відповідно; до всіх опитаних), 10 % (до всіх опитаних) відмітили, що вони вживали наркотики.

В основному, опитані вперше спробували алкогольні напої в період з 15 до 17 років.

Більшість опитаних вказує, що вживає алкогольні напої (різної міцності) кілька разів на рік. Наркотики кілька разів на рік вживають лише 4 % (до всіх опитаних).

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити наступні висновки. За результатами дослідження майже всі опитані знайомі з виразом «здоровий спосіб життя». Але усталеного розуміння, що собою представляє такий спосіб

життя, у студентів не сформовано. Переважно, всі уявлення зводяться до наявності або відсутності шкідливих звичок. Основним джерелом інформації про здоровий спосіб життя для них виступають засоби масової інформації та найближче оточення респондентів.

На думку самих опитаних, їм притаманний здоровий спосіб життя. Водночас, більш ніж третина з них мають шкідливі звички. Саме розуміння студентами сутності шкідливих звичок досить звужене. На їх думку, це ті звички, які безпосереднього негативно впливають на здоров'я людини. Поза увагою у студентів залишаються ті звички, які опосередковано впливають на стан здоров'я людини та функціонування організму. Молодь вважає шкідливими звичками, в основному, такі, як паління, вживання алкоголю та наркотиків. Тому, лише третина респондентів вказала на наявність у них шкідливих звичок. І в той же час, на думку опитаних, їм, в основному, притаманні нешкідливі звички.

Студенти розуміють як важливо для здоров'я людини активно проводити свій вільний час (дозвілля). Але самі вони, на жаль, досить пасивно проводять своє дозвілля. За своїм змістом, захоплення, які притаманні респондентам, в основному, пов'язані з пасивним проведенням вільного часу.

Значний вплив на дотримання молоддю здорового способу життя здійснює сім'я та найближче оточення.

Основними побажаннями опитаних щодо організації харчування студентства в Інституті були, перш за все, створення власної (інститутської) їдальні, зниження цін на продукти харчування в місцях їх продажу та розширення асортименту продажу продуктів харчування в Інституті.

Здійснене дослідження дало змогу виявити основні фактори, що впливають на здоровий спосіб життя студентської молоді. В подальшому вважаємо за необхідне приділити увагу дослідженню умов, які б сприяли формуванню у молоді здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. *Нестеренко В. В.* Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Нестеренко. – Одеса : Б.в., 2003. – 20 с.

2. *Іванова І. В.* Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвоздй, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін / Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. – Одеса : Б.в, 2005. – 84 с.

3. Молодь і здоровий спосіб життя : звіт за результатами соціологічного дослідження / Інформаційно-аналітичний відділ управління координації наукових досліджень та інформаційно-аналітичної роботи ХарРІ НАДУ. – Х., 2013. – 59 с.

***Кузнецов А. О., Калінкіна Н. В., Приживара С. В., Красножон Г. О., Іванова Л. А., Герасименко Г. Г.*** Здоровий спосіб життя: взгляд студенческой молодежи ХарРІ НАГУ

Проведен анализ отношения студентов ХарРІ НАГУ к здоровому способу жизни. Определено понимание студентами содержания понятия «здоровый способ жизни», выявлены элементы «нездорового» способа жизни. Обозначены факторы, которые мешают студентам придерживаться здорового способа жизни и факторы, которые способствуют здоровому способу жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, способ жизни, студенческая молодежь, здоровый способ жизни.

***Kuznetsov A. O., Kalinkina N. V., Prizhyvara S. V., Krasnozhon G. O., Ivanova L. A., Gerasimenko G. G.*** Healthy life-style: perspective of student youth of KRI NAPA.

The attitude of KRI NAPA students toward a healthy life-style has been analyzed. Students' understanding of the 'healthy life-style' concept has been explored; elements of "unhealthy" way of living have been determined. Possible factors, which prevent students from following a healthy life-style, and those promoting it, have been indicated.

**Key words:** health, way of living, student youth, healthy life-style.