

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті доведено, що основою діяльності з формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів є вивчення питання їх здоров'язберезжувальної поведінки. Обґрунтовано психосоціальні та поведінкові чинники, які сприяють формуванню здорового способу життя сучасної молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти вищих медичних навчальних закладів.

В статті доказано, що основою діяльності по формуванню здорового образу життя студентів вищих медичних навчальних закладів є вивчення питання їх здоров'язберезжувальної поведінки. Обґрунтовано психосоціальні та поведінкові чинники, які сприяють формуванню здорового способу життя сучасної молоді.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты высших медицинских учебных учреждений.

The essential content of functioning aimed at forming a healthy lifestyle in students consists in studying students' health behavior and determining their needs concerning improving health in university environment; defining psychosocial and behavioral aspects that make up a healthy lifestyle in students' opinions, promoting achievement, in general understanding, of well-being and health at all levels. The vital mechanisms of forming a healthy lifestyle are creating conditions for beneficial influence on health problems.

Key words: health, healthy lifestyle, students of higher medical educational establishments.

Актуальність. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначається: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». На Першій Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя, що відбулася в Оттаві (Канада) у 1986 р., здоров'я охарактеризували як «ресурс для соціального, економічного та особистого розвитку, а також важливий вимір якості життя» [2]. Для зміцнення здоров'я важливе поєднання освітніх, політичних, екологічних, нормативних та організаційних механізмів, які підтримують дії та умови життя людей і є сприятливими для здоров'я як окремих осіб, так і спільнот чи громад. Такий комплексний підхід дасть змогу не лише окремим громадянам, а й громадам у цілому вживати

заходів для збереження здоров'я, сприятиме міжсекторальним заходам щодо формування раціональної державної політики і створення стійких систем охорони здоров'я в суспільстві.

Такі фактори сучасного світу, як глобалізація, урбанізація, інформаційні технології, діють на людину двоюко. З одного боку, вони позитивно впливають на її здоров'я (винайдення нових методів і способів лікування хвороб), а з іншого – сприяють сидячому способу життя і нераціональному харчуванню. Саме тому пропаганда здорового способу життя є надзвичайно актуальною проблемою сьогодення.

Формування здорового способу життя допомагає людям у синергії між власними вподобаннями й оптимальним здоров'ям, підвищуючи, таким чином, мотивацію до здорового способу життя. Оптимальне здоров'я визначається як динамічний баланс фізичного, емоційного, соціального, духовного та інтелектуального здоров'я [2].

Формування здорового способу життя потребує комплексного підходу до зміцнення здоров'я за участі багатьох учасників та зосередження уваги на багатогалузевих підходах, а його популяризація покликана реагувати на події, що мають пряме або опосередковане відношення до охорони здоров'я (різноманітність харчування, вплив навколишнього середовища, культурні вподобання тощо).

Поняття популяризації здоров'я є надзвичайно широким і багатофакторним. Зважаючи на це, виокремимо лише деякі його чинники: 1) сформованість уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя; 2) наявність знань про способи зміцнення і збереження здоров'я; 3) усвідомлення ресурсів власного організму; 4) поняття відповідальності за стан власного здоров'я; 5) формування навичок психофізичної саморегуляції та самоконтролю; 6) відсутність шкідливих звичок.

Як відомо, здорове суспільство починається зі здорової молоді, а отже, важливо заохочувати молодих людей до формування й підтримки здорового способу життя. Тенденції погіршення здоров'я молоді, обумовлені такими факторами, як зниження матеріального добробуту значної частини населення, погіршення екологічної ситуації, послаблення інфраструктури системи охорони здоров'я, виокремили проблему формування здорового способу життя студентської молоді як один з пріоритетних завдань системи освіти [1].

Соціально-демографічні аспекти, а саме стать, вік, сімейний стан, матеріальне становище, надзвичайно тісно пов'язані із формуванням «здорової»

поведінки. Так, неабияким фактором ризику серед студентської спільноти є психологічний стрес, спричинений нераціональним харчуванням, та поширення шкідливих звичок, зокрема зловживанням алкоголем і тютюном. Варто зауважити, що крім здобуття професії, навчання у ВНЗ може призвести до змін у характері особистості, а також суттєво вплинути на індивідуальний спосіб життя і поведінку, а отже, і на стан здоров'я. Виходячи з цього, питання здорового способу життя молоді в цілому та студентів медичних вишів зокрема є сьогодні одним із пріоритетних у розвитку системи освіти [6]. Формування цінностей здорового способу життя пов'язане з необхідністю підтримки і зміцнення здоров'я студентів, а покращення їх фізичного, психічного і соціального благополуччя є запорукою та основою для визначення життєвого потенціалу особистості та її професійної самореалізації [2].

Науково-практична необхідність у розробці спеціальних здоров'язберігаючих технологій, які мобілізують ресурсний потенціал учасників освітнього процесу для досягнення цілей освітньої парадигми, зростає. У зв'язку з цим процес, спрямований на формування здорового способу життя та саморегуляції особистості, повинен стати у навчальному закладі пріоритетним напрямком розвитку здоров'язберігаючих технологій.

На Першій Міжнародній конференції із питань сприяння розвитку здоров'я було прийнято Хартію сприяння здоров'ю, більш відому як Оттавська Хартія. У цього документі, крім багатьох інших питань, підкреслювалася роль вищих навчальних закладів у здоров'язбереженні молоді: «Вищі навчальні заклади покликані забезпечувати спільне використання та реалізацію знань і результатів досліджень із метою зміцнення здоров'я як окремих громадян, так і громад у цілому не лише сьогодні, а й у майбутньому».

Мета статті – вивчити стан здоров'я студентів та визначити їх потреби щодо здоров'язбереження в університетському середовищі; охарактеризувати психосоціальні й поведінкові чинники, що впливають на формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Студенти – особлива соціальна група, якій властиві певні умови життя, побуту та соціальної поведінки. Студентську молодь

відносять до групи підвищеного ризику, оскільки наявні кризові явища в суспільстві та державі викликають у неї емоційне й розумове навантаження, а пристосування до нових умов проживання та навчання нерідко лишає негативний відбиток на їх психіці. Все це призводить до ускладнень у ході адаптації студентів до нових умов життя, наслідком чого є серйозні медичні та соціально-психологічні проблеми.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді багатогранна. Для встановлення факторів, що сприятимуть здоровому способу життя, у багатьох навчальних закладах ведеться профілактична робота, спрямована не лише на його пропаганду, а й на аналіз фізичного, соціального та психологічного здоров'я студентів.

У Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького нами було проведено дослідження, основна мета якого – вивчити стан здоров'я студентів та визначити їх потреби щодо здоров'язбереження в університетському середовищі. Завдяки анонімному анкетуванню нами було з'ясовано умови гармонійного здоров'язбереження, мотивацію та рівень поінформованості студентської молоді щодо формування здорового способу життя. Результати означеного дослідження представимо нижче.

У дослідженні взяли участь 240 студентів-медиків, зокрема 166 (69,17%) дівчат і 74 (30,83%) хлопців віком від 17 до 21 року із середнім стандартним відхиленням $18,7 \pm 1,70$ р.

Здоровий спосіб життя як один із найважливіших компонентів формування всебічної й гармонійно розвиненої особистості включає безліч складових. При розгляді питання «Що, на вашу думку, є запорукою міцного здоров'я?», з'ясувалося, що здоровий спосіб життя у більшості респондентів-чоловіків (45,95%) асоціюється із заняттями фізичною культурою та спортом, а у респондентів-жінок (31,33%) – із правильним режимом дня. Правильним та здорове харчування вважають невід'ємною складовою здорового способу життя 18,67% дівчат та 5,41% хлопців, а відсутність шкідливих звичок – відповідно 17,47% та 14,86% опитаних. На спадковість та генетику покладаються 13,51% дівчат та 9,64% хлопців (див. рис. 1). Вплив стану довкілля на загальне самопочуття відзначили 2,70% чоловіків та 2,41% жінок.

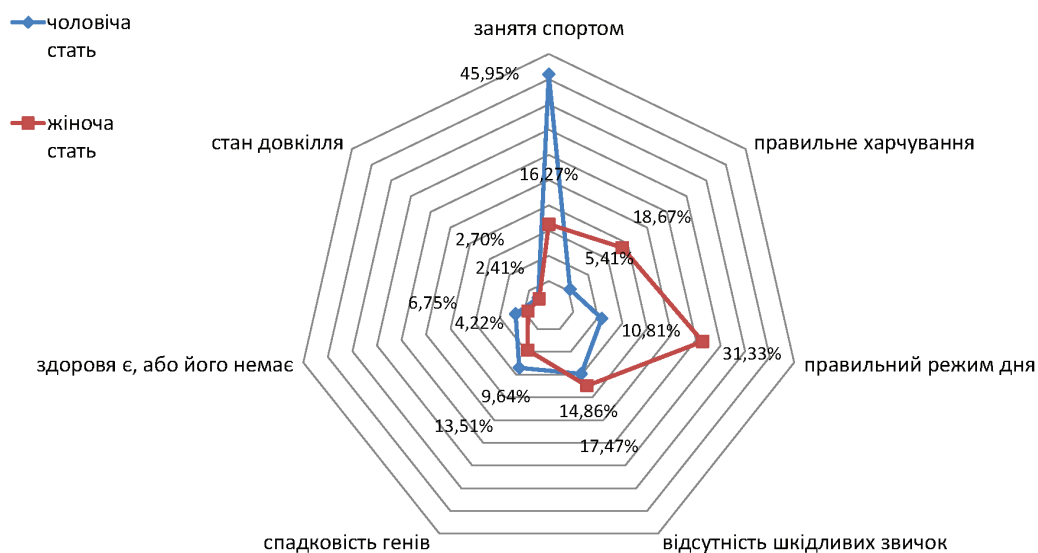


Рис. 1. Діаграма розподілу формувань здорового способу життя

На запитання «Чи дотримуєтесь ви здорового способу життя?», ствердно відповіли 45% усіх опитаних, намагаються дотримуватися, проте на це у них не вистачає часу, – 49%, узагалі не ведуть здорового способу життя – 6%.

Широкий спектр варіантів відповідей, їх еkleктичність і відсутність системних уявлень свідчать про недостатню сформованість у респондентів поняття про здоров'я та здоровий спосіб життя. Так, коли студентам поставили запитання «Що для вас означає вести здоровий спосіб життя?», їх відповіді виявилися найрізноманітнішими: займатися спортом,

вести просвітницьку роботу, матеріально заохочувати за відмову від шкідливих звичок тощо. Траплялися і песимістичні висловлювання, наприклад, «У сучасному студентському житті здоровий спосіб життя неможливий», а також критичні зауваження з приводу значних навчальних навантажень. Однак схвальним є те, що 60,0% респондентів зазначили, що турбуються про власне здоров'я.

У таблиці 1 нами представлено результати опитування студентів-медиків щодо можливості збереження власного здоров'я впродовж життя.

Таблиця 1

Стать	Чи можна зберегти здоров'я впродовж життя?			
	так, не лише можна, а й необхідно	так, проте життя є таким одноманітним	як складеться	усе можливо
Чоловіча	68,92%	9,46%	6,76%	14,86%
Жіноча	69,28%	6,02%	1,81%	22,89%

Переважна більшість молодих людей (68,92% хлопців та 69,28% дівчат) схвально відгукуються стосовно необхідності дотримуватися здорового способу життя для збереження здоров'я у майбутньому. На «райдужні сподівання» більше покладаються студенти-чоловіки (6,76%), тоді як жінкам це не до вподоби (1,81%).

Однією з основних причин формування здорового способу життя є дотримання студентами режиму дня, що передбачає врахування режиму роботи

вищого навчального закладу (розклад занять, навчальне навантаження), а також розуміння індивідуальних потреб студентів.

Відомо, що для нормального функціонування організму молоді в період навчання важливу роль відіграє харчування. До речі, в цей період ще не завершилося формування ряду фізіологічних систем, зокрема нейрогуморальної, а отже, молодий організм надзвичайно чутливий до порушень збалансованості харчових раціонів (див. табл. 2).

Таблиця 2

Стать	Кратність харчування				
	4 рази	3 рази	2 рази	1 раз	Як доведеться
Чоловіча	25,68%	44,59%	9,46%	4,05%	16,22%
Жіноча	17,47%	37,35%	21,69%	1,20%	22,29%
Усього	20,00%	39,58%	17,92%	2,08%	20,42%

Найбільш суттєві зміни у харчуванні відчувають студенти, які приїхали на навчання із сільської місцевості, адже раніше у їх раціоні зазвичай переважала рослинна їжа (див. табл. 3). Так, 36,84% хлопців та 55,17% дівчат, які проживають у гуртожитку, харчуються чотири рази на день. 48,19% студентів, які проживають із

батьками, та 34,29% студентів, які проживають у гуртожитку, харчуються тричі на день. Двічі на день харчуються 85,71% хлопців та 47,22% дівчат, які проживають у гуртожитку. Проте викликає занепокоєння те, що незалежно від місця проживання, більшість молодих людей (20,42%) харчуються нерегулярно.

Таблиця 3

Кратність харчування	Місце проживання під час навчання			
	орендована квартира	гуртожиток	разом із батьками (родичами)	індивідуально у власній квартирі
4 рази	10,81%	21,90%	22,89%	13,33%
3 рази	43,24%	34,29%	48,19%	20,00%
2 рази	16,22%	21,90%	9,64%	40,00%
1 раз	5,41%	0,95%	2,41%	0,00%
Як доведеться	24,32%	20,95%	16,87%	26,67%
Усього	15,42%	43,75%	34,58%	6,25%

71,6% студентів та 84,3% студенток зауважили, що чистять зуби двічі на день, проте, як показало дослідження, жінки це роблять значно частіше, ніж чоловіки.

Абсолютна більшість молодих людей вважають, що спорт і фізична культура корисні для здоров'я.

Нами було проаналізовано взаємозв'язок впливу фізичної культури на показники самооцінки стану здоров'я й успішності (див. рис. 2). Отримані дані засвідчили, що незадовільний стан здоров'я і низька фізична активність негативно впливають на успішність студентів.

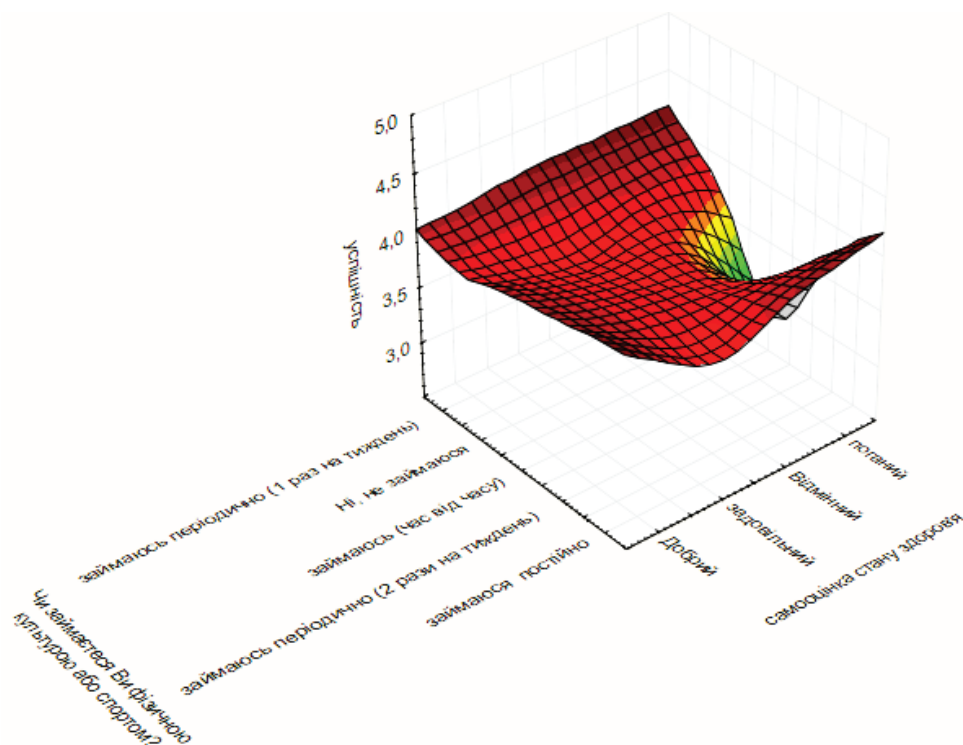


Рис.2. Взаємозв'язок впливу фізичної культури на показники самооцінки стану здоров'я та успішність студентів-медиків

Зауважимо, що близько 50% студентів ЛНМУ імені Данила Галицького проводять свій вільний час із друзями, тоді як 25% – удома. 20% опитаних зазначили, що у них практично немає часу для занять фізичними вправами. Таким чином, спортом займаються лише 7% респондентів.

Відповідаючи на запитання «Що, на вашу думку, сприятиме вдосконаленню системи охорони здоров'я у майбутньому?», більшість студентів медичного вишу назвали культуру людини (28%), доступність медичного обслуговування (27%), заняття фізичною культурою і спортом (24%), науку (21%).

Отже, формування здорового способу життя молоді в освітньому середовищі – найважливіше завдання суспільства. У зв'язку з цим серед студентів вищів необхідно пропагувати культуру здорового способу життя, а також достатньо часу присвячувати самовихованню.

Висновок. Формування здорового способу життя в студентів вищих медичних навчальних закладів – складний і систематичний процес, що охоплює значну кількість компонентів, зокрема й прагнення особистості до здорового способу життя, її спрямованість на здорову поведінку та певну корекцію власного життя. Основні сфери діяльності (професійна підготовка, робота, сім'я, дозвілля), педагогічні форми і методи формування здорового способу життя студентів (метод переконання, лекції, дискусії та дебати, навчання, рольові ігри), а також система ціннісних відносин передбачають спрямування свідомої поведінки молоді у напрямку здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Грибок Н. Діагностика вмотивованості студентів до підвищення рівня власного здоров'я / Н. Грибок, Н. Закаляк, Ю. Рогаля // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 3. – С. 72–77.
2. Пластунов Б. А. Фізичний та інтелектуальний розвиток вступників вищого медичного навчального закладу (ВМНЗ) / Б. А. Пластунов, М. О. Ковалів // Довкілля та здоров'я. – 2015. – № 3. – С. 51–57.
3. Krueger P. M. Being poor and coping with stress: health behaviors and the risk of death / P. M. Krueger, V. W. Chang // American journal of public health. – 2008. – № 99. – С. 889–896.
4. Michael P. O'Donnell (2009) Definition of Health Promotion 2.0: Embracing Passion, Enhancing Motivation, Recognizing Dynamic Balance, and Creating Opportunities. American // Journal of Health Promotion. – 2009. – Vol. 24, September-October. – No. 1.
5. Patterson F. Cigarette smoking practices among American college students: review and future directions / Patterson // Journal of American College Health. – 2004. – № 53. – P. 203–212.
6. Pérez-Fortis A. A. Socio-demographic predictors of health behaviors in college students / A. A. Pérez-Fortis, S. M. Ulla, Díez. // Health promotion international. – 2010. – № 25. – P. 85–93.
7. The Ottawa Charter for Health Promotion [Electronic resource]. – 1986. – Available from : <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/n/>
8. Wilson G. S. Athletic status and drinking behavior in college students: the influence of gender and coping styles / G. S. Wilson, M. E. Pritchard, J. Schaffer // Journal of American College Health 269. – 2004. – № 53. – P. 269–275.

Дата надходження до редакції: 25.03.2017 р.