

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

УДК 316.752

Т. М. БАЙДАК, В. О. БОЛОТОВА

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЖИТТЄВА ЦІННІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті уточнено поняття: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, чинники здорового способу життя. Підкреслено, що дуже важливо сформуванню у свідомості студентської молоді уявлення про здоровий спосіб життя як ефективний інструмент збереження й зміцнення здоров'я. Наведено дані конкретного соціологічного дослідження, за результатами якого з'ясовано ціннісні орієнтації студентів (на прикладі НТУ «ХП») та місце здорового способу життя серед них, визначено чинники здорового способу життя, що, на думку студентів, є найбільш важливими.

Ключові слова: здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісні орієнтації, чинники здорового способу життя.

Соціально-економічні та політичні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, привели до системних перетворень у всіх сферах життєдіяльності людини. Різноманітні чинники суспільного життя, серед яких екологічні та техногенні, суттєво підвищують навантаження на організм людини й викликають негативні зміни в стані здоров'я. Здоров'я сьогодні є найголовнішою цінністю для більшості людей, у зв'язку із чим підвищується їх зацікавленість у здоровому способі життя.

Здоровий спосіб життя характеризує певний тип поведінки людини та є показником рівня засвоєння нею норм і правил, спрямованих на підтримку здоров'я. Щоб побудувати міцне та здорове суспільство, потрібно, щоб його громадяни були орієнтовані на здоровий спосіб життя. Особливо важливим у цьому контексті є те, наскільки характерним є здоровий спосіб життя для молоді взагалі та студентської молоді зокрема. Сучасна студентська молодь у своїх фізичних, інтелектуальних, моральних проявах визначає те, яким буде суспільство в найближчому майбутньому. Численні медико-соціальні дослідження констатують, що в більшості студентів відзначаються порушення в стані здоров'я, у деяких є серйозні хронічні захворювання, що перешкоджають повноцінному, активному життю людини [1]. Такий стан здоров'я молоді – серйозний привід звернути увагу на те, що, з одного боку, впливає на погіршення здоров'я молоді, а з іншого – робить її міцною, активною, здоровою. Дуже важливо сформувати у свідомості уявлення про здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження та зміцнення здоров'я.

Над здоровим способом життя як шляхом до зміцнення здоров'я замислювалися ще давньогрецькі філософи Сократ, Платон, Аристотель. Пізніше питання здорового способу життя вивчали Т. Мор, Ф. Бекон,

Ф. Спіноза. Серед соціологів ранньої доби на проблему чинників формування здорового суспільства та здорової особистості звертали увагу Г. Спенсер, Е. Дюркгейм, М. Вебер. За радянських часів питання критеріїв здорового способу життя розглядали в своїх працях І. В. Бестужев-Лада, А. М. Изуткін, Ю. П. Лісіцин. Здоровий спосіб життя досліджували такі українські автори, як: О. М. Балакірєв, О. В. Вакуленко, М. Ю. Варбан, Є. І. Головаха, С. Д. Литвин-Кіндратюк, Н. В. Паніна, О. І. Петрик, О. О. Яременко та ін. [2]. Закордонні вчені висвітлюють різні аспекти здорового способу життя (Р. Бантон, С. Неттлетон, Р. Бароус), шукають переваги для суспільства в поширенні здорового способу життя [3]. Зокрема, П. Корп аналізує здоровий спосіб життя в контексті визначеного П. Бурдьє поняття «спосіб життя» [4]. Молоді науковці Н. Салар, Дж. Фарухзадіан, А. Тол, І. Тавасол за допомогою прикладних досліджень намагаються зрозуміти особливості здорового способу життя різних груп молоді [5; 6].

Щодо здорового способу життя накопичений значний аналітичний і емпіричний матеріал. Разом з тим, слабо вивченими є питання здорового способу життя студентської молоді.

Мета статті – проаналізувати ціннісні орієнтації студентської молоді (на прикладі НТУ «ХП») та визначити місце здорового способу життя серед них, з'ясувати чинники здорового способу життя, які, на думку студентів, є найбільш важливими.

Для розуміння поняття «здоровий спосіб життя» важливо з'ясувати сутність понять «здоров'я» та «спосіб життя», що лежать у його основі. Здоров'я в науковій літературі розглядають, як мінімум, у межах двох підходів. Згідно з першим підходом, це стан повного фізичного, духовного й соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад [7]. Згідно з другим підходом, здоров'я – здатність організму пристосовуватися до постійно мінливих умов існування в навколишньому середовищі, підтримувати рівновагу внутрішнього стану організму та забезпечувати нормальну й різнобічну життєдіяльність, збереження життєвих сил організму [8]. Поєднати два підходи в один спробувала А. Г. Щедріна. Здоров'я, на думку дослідниці, це цілісний багатомірний динамічний стан (включаючи позитивні та негативні показники), який розвивається в умовах конкретного соціального й екологічного середовища та дозволяє людині здійснювати її біологічні й соціальні функції [9]. У такому визначенні «здоров'я» увагу акцентовано на зумовленості стану людини особливостями її взаємодії із соціальним і природним середовищем. Сутнісними характеристиками здоров'я є виконання організмом усіх своїх функцій; гармонія організму з навколишнім середовищем; пристосування до його змін; готовність до виконання соціальних функцій та участі в соціальній дії; відсутність хвороби; взаємозв'язок та взаємодоповнення духовних і фізичних сил організму. Таким чином, здоров'я людини є не тільки медико-біологічною, а й соціальною категорією, яка визначається природою та характером соціальних відносин, соціальними умовами й факторами, залежними від способу життя.

Спосіб життя – один із чинників здоров'я, що впорядковує зовнішні впливи середовища та внутрішні конституційно-спадкові детермінанти людини. Спосіб життя – це стійкий спосіб життєдіяльності людини, який формується в певних соціально-екологічних умовах і має прояв у нормах спілкування, поведінці, складі мислення людини. Спосіб життя значно впливає на багато соціальних процесів і характеристик суспільства, серед яких здоров'я людини та суспільства. Підтвердженням тому є дані різноманітних досліджень, згідно з якими, здоров'я населення більше ніж на 50% визначається способом життя [10].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що пов'язано зі способом життя та здоров'ям людини. Здоровий спосіб життя – це система моральних, духовних, фізичних проявів особистості в різних сферах діяльності, зокрема навчальної, яка віддзеркалює ставлення людини до себе, соціального середовища, природи з позицій цінності здоров'я та сприяє збереженню стійкості організму, максимальної активності особистості в повсякденному житті та професійної або навчальної діяльності. Здоровий спосіб життя сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах та виражає орієнтованість особистості в напрямі формування, збереження й зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [11].

Складовими здорового способу життя є мотиваційно-ціннісний, змістовний, процесуальний, емоційно-вольовий компоненти. Мотиваційно-ціннісна складова здорового способу життя характеризує спрямованість особистості на формування, підтримання й зміцнення здоров'я людиною з урахуванням особливостей професійної або навчальної діяльності, розуміння значущості способу життя для саморозвитку, самореалізації, самовдосконалення. Загалом розуміння ціннісних орієнтацій особистості дає змогу з'ясувати цілі життя людини або групи, аналіз змістовної сторони ціннісних орієнтацій може також показати відповідність ціннісних орієнтацій людини соціальним очікуванням [12]. Змістовна складова здорового способу життя визначає наявність у людини системи знань про здоров'я, ступінь оволодіння практичними вміннями й навичками з реалізації принципів здорового способу життя в різних сферах життєдіяльності. Процесуальна складова характеризує поведінку людини в конкретних життєвих ситуаціях. Емоційно-вольова складова здорового способу життя забезпечує прояв вольових якостей людини в досягненні поставленої мети та емоційну оцінку досягнутого [13].

Здоровий спосіб життя вимагає від людини оптимальної фізичної активності, раціонального харчування, режиму життя та психофізіологічної регуляції, дотримання психосексуальної й статевої культури, тренування імунітету та загартовування, відмови від шкідливих звичок. Зміст здорового способу життя відображає результат індивідуального й групового стилю поведінки, спілкування, організації життя та зумовлений ціннісними орієнтаціями на здоров'я, віковими особливостями й специфікою життєдіяльності [2].

Важливе місце серед усіх чинників здорового способу життя посідають соціальні. Вони пов'язані із життям та відносинами людей у суспільстві. Усі соціальні чинники ділять на такі групи:

- соціально-економічні, що зумовлюють види участі та відповідальність різних елементів соціально-економічних структур у формуванні здорового способу життя й зміцненні здоров'я своїх членів, створюють умови для трудової діяльності;
- правові, спрямовані на нормативне регулювання поведінки громадян, що пов'язана зі збереженням їх здоров'я;
- соціально-медичні, пов'язані з діагностикою хвороби та визначенням стану здоров'я, розробкою профілактичних заходів і рекомендацій зі зміцнення здоров'я;
- соціально-біологічні, пов'язані зі станом здоров'я залежно від спадковості, віку, статі, професії, місця проживання тощо;
- соціокультурні, залежні від сформованої в суспільстві культури здоров'я, форм організації дозвілля, популяризації здорового способу життя з урахуванням культурних особливостей різних груп населення;
- екологічні, пов'язані з навколишнім середовищем та раціональним використанням природних ресурсів;
- особистісні, пов'язані з розумінням самою людиною відповідальності за стан, підтримку, зміцнення свого здоров'я [14].

Наскільки важливим є здоровий спосіб життя для студентської молоді, було з'ясовано за допомогою соціологічного дослідження, проведеного серед студентів НТУ «ХП» під керівництвом авторів у 2017 р. Усього було опитано 355 студентів I–VI курсів НТУ «ХП». Оскільки опитування мало пілотний характер, його дані не є репрезентативними, але за їх допомогою можна визначити загальні уявлення студентської молоді про здоровий спосіб життя.

Серед усіх життєвих цінностей, запропонованих респондентам для вибору, безперечним лідером є цінність «здоров'я», її студенти поставили на перше місце за допомогою 83% своїх голосів. Досить важливими цінностями для всіх опитаних є сім'я й любов (75% та 58% відповідно). Ці три цінності позаду оставили активне життя (36%), цікаву роботу, успішну кар'єру, матеріальний добробут (по 33% кожна). Здоровий спосіб життя серед інших цінностей студентів посідає майже останнє місце (9%). Отримані дані продемонстрували великий розрив в уявленнях молодих людей між двома взаємозалежними цінностями: здоров'я та здоровий спосіб життя. Це може свідчити про те, що опитані не бачать прямого зв'язку між здоровим способом життя та здоров'ям. Останнє ми сприймаємо як наявний факт, певний стан організму, що характеризується відсутністю хвороби. Здоров'я в їх уявленнях відокремлене від повсякденної життєдіяльності, воно начебто не залежить від неї. Можна констатувати, що респонденти усвідомлюють цінність здоров'я, але не розуміють, що воно є результатом або може стати результатом здорового способу життя.

Аналіз даних анкетного опитування виявив розбіжності у відповідях чоловіків та жінок на запитання: «Що Ви найбільше цінуєте в житті?»

Жінки-респонденти вказали такі важливі для них життєві цінності, як сім'я (97%), здоров'я (86%), любов (71%). Для чоловіків-респондентів такими цінностями є здоров'я (80%), активне, діяльне життя (60%), матеріальний добробут (60%). Набір головних цінностей чоловіків та жінок є віддзеркаленням гендерних стереотипів, що сформувалися в нашому суспільстві: жінка – берегиня сімейного осередку, любляча жінка та мати; чоловік – захисник і добувач. Здоров'я в цьому випадку є тією цінністю, що об'єднала чоловіків та жінок. Опитані студенти обох статей вказали, що цінують здоров'я найбільше. Разом з тим частка жінок, які вказали на здоров'я, виявилась трохи більшою від частки чоловіків, які вказали на цю цінність. Здоровий спосіб життя жінки поставили на останнє місце (9%) серед інших цінностей. Тобто здоровий спосіб життя й здоров'я перебувають на протилежних полюсах ціннісної ієрархії жінок. У чоловіків здоровий спосіб життя хоча й не посідає останнього місця (20%), але також стоїть ближче до кінця списку, поділяючи це місце із цінностями творчість та успішна кар'єра. Здоровий спосіб життя виявився для них більш цінним, ніж професійна компетентність (9%) та суспільне визнання (7%).

Дослідження дало змогу з'ясувати думку опитаних студентів щодо головних характеристик здорового способу життя. Отримані дані свідчать, що відсутність шкідливих звичок (92%), заняття фізкультурою та спортом (83%), активний спосіб життя, добре харчування (кожна по 75%) є характеристиками такого способу життя, що сприяє здоров'ю. Молоді люди продемонстрували розуміння того, що здоровий спосіб життя й шкідливі звички, пасивний спосіб життя та відсутність занять спортом речі несумісні, але в реальному житті в конкретній поведінці більшість студентів демонструють протилежне. Така суперечність пов'язана з тим, що цінність здорового способу життя, як уже було зазначено, посідає останні позиції в системі цінностей студентів. Тобто суспільство змогло за допомогою різних комунікаційних каналів донести до молодих людей, що таке здоровий спосіб життя, але не змогло створити умов, щоб здоровий спосіб життя став їх реальністю.

Відповіді респондентів щодо чинників здорового способу життя дозволили виділити три групи факторів, що відрізняються мірою впливовості, за оцінками опитаних, на здоровий спосіб життя. Респонденти оцінювали міру впливу кожного чинника за п'ятибальною шкалою, де 5 – чинник здійснює найбільший вплив, 1 – чинник зовсім не впливає. Перша група складається із чинників, що, на думку студентів, справляють найбільший вплив. До групи потрапили фактори, що отримали від респондентів бали від 3,5 до 5: наявність якісного харчування, якість медичного забезпечення, доступність медичного забезпечення, умови проживання, власна ледачість, спосіб життя найближчого оточення, спосіб життя родини, частота стресів, загартування організму, доступність зайняття спортом. Друга група чинників, із середнім впливом від 1,7 до 3,4 балу, включає такі складові: навчальне навантаження, наявність спеціальних знань про здоров'я й здоровий спосіб життя, доступність інформації про здоровий спосіб життя. До третьої групи увійшли чинники з найнижчими балами від 1 до 1,6. До гру-

пи потрапив тільки один чинник – передачі по телебаченню, радіо про здоровий спосіб життя (1,3 бала). Аналіз відповідей чоловіків та жінок показав, що існують деякі розбіжності в їх поглядах на чинники здорового способу життя. Такі чинники, як навчальне навантаження, наявність спеціальних знань про здоровий спосіб життя та спосіб життя найближчого оточення, жінки зарахували до першої групи («сильних») чинників, чоловіки – до другої («середніх»). «Загартування організму» чоловіки вказали як «сильний» чинник, а на думку жінок, він має середнє значення (3,4 балу).

Як було з'ясовано, серед чинників, що мають вплив на здоровий спосіб життя студентів, є наявність спеціальних знань та доступність інформації про здоровий спосіб життя. У зв'язку із цим важливим є знання про те, яку саме інформацію хотіли б отримати молоді люди та за допомогою яких каналів. Дослідження показало, що половина респондентів хотіли б знати про раціональне харчування, методи профілактики сезонних захворювань і методи боротьби зі стресом та втомою. Третина респондентів зацікавлена в знаннях про діагностику свого фізичного стану і здоров'я, про надання першої медичної допомоги. Кожний п'ятий хотів би знати про методи профілактики хронічних захворювань і про культуру сексуальних відносин. Аналіз відповідей чоловіків та жінок показав розбіжності в поглядах на актуальну для них інформацію. Жінки більше, ніж чоловіки, зацікавлені в інформації про регулювання ваги й корекції фігури, раціональне харчування та методи профілактики стресу й втоми. Чоловіки більше за жінок зацікавлені в інформації про профілактику хронічних захворювань та культуру сексуальних відносин. Найбільш зручними каналами отримання інформації про здоровий спосіб життя для молодих людей, як показали результати дослідження, є статті в Інтернеті (83%), відео в Інтернеті (58%), а також друзі, одногрупники (58%).

Висновки. Таким чином, отримані в ході дослідження дані дають змогу говорити, що здоровий спосіб життя посідає найнижчі позиції в системі цінностей студентів НТУ «ХП». Дві взаємозалежні цінності: здоров'я та здоровий спосіб життя – розташовуються на великій відстані одна від одної в ціннісному континуумі молодих людей. Здоровий спосіб життя асоціюється в них з відсутністю шкідливих звичок, заняттям фізкультурою та спортом, активним способом життя, добрим харчуванням. Важливими чинниками здорового способу, на думку студентської молоді, є наявність якісного харчування, якість медичного забезпечення, доступність медичного забезпечення, умови проживання, власна ледачість, спосіб життя найближчого оточення, спосіб життя родини, частота стресів, загартування організму, доступність зайняття спортом, а також наявність спеціальних знань та доступність інформації про здоровий спосіб життя. Студенти зацікавлені в інформації про здоровий спосіб життя, і вона стосується, передусім, раціонального харчування, методів профілактики сезонних захворювань та боротьби зі стресом і втомою. Отримувати таку інформацію їм зручно за допомогою інтернет-ресурсів.

Список використаної літератури

1. Завьялов А. Е. Формирование здорового образа жизни молодежи. URL: <http://www.disscat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi> (дата обращения: 12.03.2018).
2. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. URL: <http://www.health.gov.ua/health.nsf/> (дата звернення: 12.03.2018).
3. The sociology of health promotion Critical analyses of consumption, lifestyle and risk / ed. by Robin Bunton, Sarah Nettleton and Roger Burrows. London and New York : Routledge, 1995. 429 p.
4. Korp P. The symbolic power of «healthy lifestyles». *Health Sociology Review*. 2014. 127 p.
5. Tol A., Tavassoli E., Shariferad G. R., Shojaeezadeh D. Health-promoting lifestyle and quality of life among undergraduate students at school of health, Isfahan university of medical sciences. *Journal of Education and Health Promotion*. 2013. Feb. 28. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3778574/> (дата обращения: 12.03.2018).
6. Salari N., Farokhzadian J., Abazari F. Comparing health promotion behaviors of male and female high school students in Southeast of Iran. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2017. Nov. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29168969> (дата обращения: 12.03.2018).
7. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/995_599 (дата обращения: 12.03.2018).
8. Яворський А. І. Прикладна фізична підготовка офіцерів під час професійної адаптації до служби у збройних силах України, 2016. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6198/1/Yavorskyu_A_I.pdf (дата обращения: 12.03.2018).
9. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1989. 135 с.
10. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513 (дата обращения: 12.03.2018).
11. Малярчук Н. Н. Здоровый образ жизни. Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2008. 234 с.
12. Байдак Т. М., Болотова В. А. Ціннісні орієнтації особистості як система регуляторів поведінки індивіда в суспільстві. *Духовно-моральнісні основи та відповідальність особистості у долі людської цивілізації*: зб. наук. пр. за матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 5–6 листопада 2014 р., м. Харків. Харків : НТУ «ХПІ», 2015. Ч. 2. С. 86–89.
13. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Москва, 1983. 20 с.
14. Мартыненко А. В. Социальная медицина. Москва : Юрайт, 2015. 245 с.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2018.

Байдак Т. М., Болотова В. А. Здоровый образ жизни как жизненная ценность студенческой молодежи

В статье уточняются понятия: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, факторы здорового образа жизни. Подчеркивается важность формирования в сознании студенческой молодежи представлений о здоровом образе жизни как эффективном средстве сохранения и укрепления здоровья. Приводятся данные конкретного социологического исследования, по результатам которого были описаны ценностные ориентации студентов (на примере НТУ «ХПИ») и место среди них здорового образа жизни, определены факторы здорового образа жизни, которые, по мнению студентов, являются наиболее важными.

Ключевые слова: *здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, ценность, ценностные ориентации, факторы здорового образа жизни.*

Baidak T., Bolotova V. Healthy Lifestyle as Student's Value

The article clarifies the concept of health, lifestyle, healthy lifestyle, factors of a healthy lifestyle. The healthy lifestyle is defined as a system of moral, spiritual, physical manifestations of personality in different spheres of activity, which reflects the attitude of man to himself, social environment, and nature from the standpoint of the health value. The healthy lifestyle contributes to maintaining the stability of the organism, maximal individual activity in everyday and professional activity.

A healthy lifestyle characterizes a certain type of individual behavior and is an indicator of the level of assimilation of health norms and rules. In order to build a strong and healthy society, it is necessary for the younger generation to be oriented towards the healthy lifestyle.

The components of a healthy lifestyle are motivationally-valuable, meaningful, procedural, emotionally-volitional components. Motivationally-valuable component of a healthy lifestyle characterizes the individual focus on the formation, maintenance and strengthening of individual health, taking into account the features of professional activity, understanding the importance of lifestyle for self-development, self-actualization, self-improvement. A meaningful component of a healthy lifestyle determines the presence a health knowledge, the level of mastering the practical skills and skills in implementing the principles of healthy lifestyles in different spheres of life. The procedural component characterizes individual behavior in specific life situations. The emotionally-volitional component of a healthy lifestyle provides manifestation of the volitional individual characteristics in goal achieving.

The article describes the results of a sociological study aimed at analyzing the value orientations of NTU «KhPI» students and determining the place of a healthy lifestyle among them, to find out the factors of a healthy lifestyle, which, in the opinion of students, are the most important.

The data obtained in the course of the study allowed us to say that a healthy lifestyle takes the lowest positions in the value system of students of NTU «KhPI». Two interdependent values: health and a healthy lifestyle are located at a great distance from each other in the value continuum of young people. A healthy lifestyle is associated with a lack of bad habits, physical and sport activities, good nutrition. Important factors of a healthy lifestyle, in the opinion of students, are high-quality food, the quality of medical care, availability of medical care, living conditions, family lifestyle, stress frequency and hardening of the body, availability of sports activities, and presence of special knowledge and availability of information about healthy lifestyles. Students are interested in information about healthy lifestyles and it concerns rational nutrition, methods of seasonal diseases preventing and combating stress and fatigue. Getting this information through Internet resources is convenient for them.

Key words: *health, lifestyle, healthy lifestyle, value, value orientations, factors of a healthy lifestyle.*