

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ)

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В статті подані результати дослідження направлені на вирішення такої проблеми як формування здорового способу життя молоді. Запропоновано рекомендації що до вирішення проблеми. Врахована думка студентів.

Ключові слова: здоров'я , молодь, здоровий спосіб життя , цінності, стиль життя, шкідливі звички.

Abstract

The results of the research presented in the article are directed on the decision of such problem as formation of a healthy way of life of youth. Recommendations for solving the problem are offered. The opinion of students is taken into account.

Keywords: health, youth, healthy lifestyle, values, lifestyle, bad habits.

Вступ

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності.

Минуло вже майже 25 років, від початкового накопичення фактів і доказів про здоровий спосіб життя до розробки цілісної теорії. Формування здорового способу життя (далі ФЗСЖ) нині є самостійною науковою дисципліною з усіма відповідними складовими – власними теоріями, методологіями , методологіями, ідеологіями, принципами тощо [1]. Слід зазначити, що феномен здоров'я людини протягом всієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, які розробили велику кількість різноманітних характеристик цього явища. Вчені використовують багато різних визначень та індикаторів, які висвітлюють різні аспекти явища здоров'я (профіль здоров'я, його рівень, складові тощо).

Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Наприкінці ХХ століття лідери світової науки зарахували проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля [2]. Нині у науковому обігу виникло нове визначення - антропологічна катастрофа , сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції. До останнього етапу розвитку людства (до початку ХХ століття) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини і пристосувався біологічно протягом попереднього еволюційного періоду. Але з того часу як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету (ХХ століття) вона почала істотно змінювати умови життєдіяльності, до яких була пристосована в своєму історико-біологічному розвитку [3]. Ці зміни в останній чверті століття, як свідчать об'єктивно дослідження, набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики підвищення показників захворюваності і смертності спостерігається саме з другої половини ХХ століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху.

Глобальна вагомість проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу [4].

Актуальність обраної теми полягає, в першу чергу, в тому, що формування здорового способу життя – одне із провідних занять, які мають стояти перед людьми 21 століття. Значимість здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку з ускладненням

суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Об'єктом даного соціологічного дослідження є студенти групи МФКД-20Б, м. Вінниця. Об'єкт складається з 21 особи, з яких 6 чоловічої статі та 15 — жіночої, віком від 18 до 20 років.

Предметом соціологічного дослідження є ставлення представників жіночої та чоловічої статі до здорового способу життя.

Метою даного соціологічного дослідження є з'ясувати, як ставляться студенти групи МФКД-20Б до здорового способу життя та на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації як розпочати та підтримувати здоровий спосіб життя.

Практичні рекомендації:

На мою думку, потрібно створити відповідну державну систему формування здорового способу життя, із запровадженням необхідних стратегічних підходів. Також формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя. Для кращого ефекту зменшити кількість магазинів з алкогольними напоями, сигаретами, можна також підвищити ціни та акцизи на ці товари [5].

Результати дослідження

В ході даного соціологічного дослідження було опитано 21 особу. Серед 6 осіб (28,6%) – представники чоловічої статі і 15 (71,4%) – представники жіночої статі. Віком 18 років – 8 осіб (38,1%), 19 років – 13 осіб (61,9%). Серед опитуваних на території міста проживає 12 чоловік (57,1%), в обласному центрі 2 особи (9,5%), у селищі міського типу 4 особи (19%), а у селі 2 особи (9,5%).

В ході даного соціологічного дослідження були отримані такі результати:

На питання «Чи можете Ви віднести себе до категорії людей, що ведуть „здоровий спосіб життя?»» відповіли всі респонденти. Переважна більшість опитаних (17 чоловік - 81%) відповіли, що можуть віднести себе до категорії людей, що ведуть здоровий спосіб життя, решта частина опитаних (4 особи - 19%) відповіли, що частково можуть віднести себе до цієї категорії. Жоден із опитуваних не обрав варіант «ні». Це свідчить про те, що переважна більшість цікавиться здоровим способом життя та частково його підтримують.

На питання «Який з перерахованих факторів, на ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?» (17 чоловік - 81%) відповіли, що саме спосіб життя є найважливішим фактором у збереженні здоров'я, такі фактори як спадковість та екологічний стан довкілля вважають є найважливішим у збереженні здоров'я по 1 особі (4,8%), а варіант «рівень медицини» обрали 2 особи (9,5%). Це свідчить про те, що більша частина вважає, що збереження здоров'я залежить від способу життя людини.

На питання «Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?» переважна більшість (15 осіб – 71,4%) відповіли, що потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя і 5 осіб (23,8%), що дана проблема на даний момент не є важливою. Лише 1 людина вважає, що можна добре прожити і без цього частково. Це свідчить про те, що переважна більшість опитуваних дотримується принципів здорового способу життя.

На питання «Яке ваше ставлення до вживання тютюну?» відповіли всі респонденти. Середнє значення відповіді становить 2,43 з 5-ти бальної шкали. Це свідчить про те, що половина опитуваних негативно ставиться до вживання тютюну.

На питання «Яке ваше ставлення до шкідливих звичок?» (13 чоловік - 61,9%) відповіли, що негативно ставляться до шкідливих звичок, тобто не вживають зовсім. Та (8 осіб - 38,1%) відповіли, що можуть вживати зрідка, за обставинами. Жоден із опитуваних не обрав варіант «якщо буде можливість, не упускати її». Це свідчить про те, що переважна більшість негативно ставляться до

шкідливих звичок, та частина ставиться нейтрально, тобто вживає інколи.

На питання «Здебільшого в свій вільний час Ви:» (7 осіб – 33,3%) відповіли, що у свій вільний час, допомагають рідним в домашніх справах. Варіанти: «займаєтесь спортом» та «проводите час в колі друзів» обрали по 5 осіб (23,8%). 3 особи (14,3%) здебільшого в свій вільний час відвідують додаткові заняття. Лише 1 людина відповіла, що у свій вільний час нічим не займається. Це свідчить про те, що переважна більшість опитуваних свій вільний час проводять досить активно, допомагають рідним та відвідують різні додаткові заняття.

На питання «Чи вважаєте Ви здоровий спосіб життя “Дорогим задоволенням”» (17 - 81%) відповіли, що ведення здорового способу життя не потребує значних фінансових ресурсів, 2 особи (9,5%) вважають, що здоровий спосіб життя все-таки є “Дорогим задоволенням”, та двом особам (9,5%) важко було дати відповідь на дане питання. Це свідчить про те, що переважна більшість вважають цілком доступним вести здоровий спосіб життя.

На питання «Чи є у Вас бажання розпочати вести здоровий спосіб життя?» (17 - 81%) відповіли, що у них є бажання розпочати вести здоровий спосіб життя. Та (4 особи - 19%) обрали варіант «ні». Це свідчить про те, що у більшості студентів є бажання розпочати вести здоровий спосіб життя.

На запитання із вибором декількох варіантів відповідей «Що для Вас означає „здоровий спосіб життя”» 14 осіб (66,7%) відповіли, що для них „здоровий спосіб життя” це є відсутність шкідливих звичок (таких, як паління, вживання алкоголю, наркотиків). 12 осіб (57,1%) вважають: здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму є здоровим способом життя. 9 чоловік - 42,9% обрали варіант «спорт, фізкультура та інша фізична активність». Та 7 осіб - 33,3%, вважають здоровим способом життя саме раціональне харчування (корисна їжа, дотримання режиму харчування тощо). Це свідчить про те, що переважна більшість здоровим способом життя відсутність шкідливих звичок та здоровий сон, уникнення стресів, шкідливих для організму.

На запитання із вибором декількох варіантів відповідей «Що Ви робите, щоб зберегти здоров'я?» 15 осіб - 71,4%, щоб зберегти здоров'я гуляють з друзями у дворі. 13 осіб (61,9%) для цього займаються спортом та відвідують спортивні секції. 6 осіб - 28,6%, дотримуються режиму дня. 4 особи (19%) для збереження здоров'я іноді відмовляються від шкідливих звичок. Та дві особи (9,5%) проводять тривалий час за комп'ютером. Жоден із опитуваних не обрав варіант «дотримуетесь, поведінки більшості підлітків, зливається із загальною думкою» та «не робите нічого, у Вас і так все нормально». Це свідчить про те, що переважна більшість уживають певні заходи для збереження свого здоров'я.

В ході аналізу було об'єднано два питання «Яке Ваше ставлення до шкідливих звичок?» та «Яка Ваша стать?». Всього було опитано 21 респондентів. Більшість представників жіночої статі (71,43%), а чоловічої статі (28,57%). Проаналізувавши перший варіант відповідей («не вживати зовсім») запитання «Яке Ваше ставлення до шкідливих звичок?», на дане питання дали відповідь 61,9% з 100% опитаних, з них 72,92% жіночої статі та 23,08% чоловічої. Проаналізувавши другий варіант відповідей («вживати зрідка, за обставинами») можна зробити висновок, що жінки більш позитивно ставляться до шкідливих звичок, оскільки 62,50% з 100 опитаних є представниками жіночої статі, та лише 37,50% чоловічої.

Висновки

Гіпотеза соціологічного дослідження. В даному дослідженні, на основі представленого та проаналізованого матеріалу, висувається гіпотеза, щодо позитивного ставлення молоді до здорового способу життя. Гіпотеза підтвердилась повністю, адже 71,4% з 100% опитаних студентів вважають, що потрібно дотримуватися принципів здорового способу життя. Та 17 студентів (81% з 100% опитаних) можуть віднести себе до категорії людей, що ведуть здоровий спосіб життя, та решта студентів 19% - частково. Отже можна зробити висновок, що сучасна молодь, вважає здоров'я важливою цінністю свого життя і дотримуються певних заходів для його збереження.

Отже, дане соціологічне дослідження, а саме дослідження «здорового способу життя» пройшло успішно. Було виконано всі поставлені завдання. Також було опитано всіх запланованих студентів

групи МФКД-206. Дане соціологічне дослідження дало змогу проаналізувати ставлення сучасної молоді до здорового способу життя. Можна зробити висновок, що молодь зацікавлена у збереженні свого здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
2. Лохинін А. «Що мені відомо про алкоголь», Журнал «Попередження», №1/13 рік 2001, с. 30.
3. Полієвський С. А., Гук Е. П. «Фізкультура і загартовування в сім'ї»
4. Taimasov Yu.S., Turchynov A.V., Pashynskiy P.P. Zdoroviazberezhennia yak ob'iekt naukovoho piznannia / Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія // за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. С. 220-232
5. Orzhekhovska V. M., Yezhova O. O. Zdorovyi sposib zhyttia. Навч-метод. посіб. для системи професійно-технічної освіти. Суми: Вид-во СумДПУ, 2009 р. 185 с.
6. Пилипенко В. О. Взаємозв'язок здоров'я та вживання алкоголю [Електронний ресурс] / В. О. Пилипенко, А. В. Слободянюк // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. – Електрон. текст. дані. – 2020. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9934>.
7. Бабієнко К. В. Здоровий спосіб життя студентів (за результатами дослідження) [Електронний ресурс] / К. В. Бабієнко, А. В. Слободянюк // Матеріали XLIX науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р. – Електрон. текст. дані. – 2020. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/9824>.
8. Слободянюк А. В. Погляди на мораль, зміни у вимірюванні цінностей (за результатами дослідження) [Електронний ресурс] / А. В. Слободянюк, Т. В. Шульга // Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13-15 березня 2019 р. – Електрон. текст. дані. – 2019. – Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/7812>.

Поліщук Олександра Сергіївна – студентка групи МФКД-20Б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний університет, Вінниця, e-mail: olexandrayagnush@i.ua

Слободянюк Анатолій Володимирович – кандидат соціологічних наук, доцент кафедри суспільно-політичних наук, науковий керівник центру соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету, e-mail: slobodyanyuk@vntu.edu.ua

Polischuk Olexandra S. - Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National University, Vinnytsia, email: olexandrayagnush@i.ua

Slobodyanyuk Anatoliy Volodymyrovych - Candidate of Sociology, Associate Professor of the Department of Social and Political Sciences, Scientific Director of the Center of Sociological Research, Vinnitsa National Technical University, e-mail: slobodyanyuk@vntu.edu.ua