

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Глазунова В.Є., Плаксієнко І.Л.

Полтавська державна аграрна академія

Прописною істиною є те, що зміцнення здоров'я людини і нації в цілому становить найвищу соціальну цінність, тому формування у молодого покоління пріоритету здоров'я та здорового способу життя є на сьогодні дуже актуальною проблемою. Особливо варто наголосити на переорієнтуванні традиційного для України врахування в першу чергу інтересів держави а не задоволення інтересів кожної конкретної людини, збереження її фізичного здоров'я, позитивного психоемоційного стану.

Як наслідок, у наш час зростає роль формування здорового способу життя у структурі життєдіяльності населення, в тому числі і молодого покоління [2]. Підтримка задовільного стану здоров'я студентів потребує все більше і більше уваги від організаторів освітнього процесу, адже великий відсоток молодих людей, які приходять навчатися у заклад вищої освіти вже мають різні хронічні захворювання.

Метою представленої науково-дослідної роботи було виявлення проблемних питань у дотриманні принципів здорового способу життя здобувачами вищої освіти та розробка заходів щодо збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО.

Дотримання принципів здорового способу життя та поширення шкідливих звичок серед студентів Полтавської державної аграрної академії вивчалось за допомогою анкетування «Молодь за здоровий спосіб життя» [3]. Було проанкетовано 49 студентів спеціальностей ПДАА: 101 Екологія, 202 Захист і карантин рослин та 126 Інформаційні системи та технології. Більш детально досліджувалась проблема поширення серед молоді такої шкідливої звички як паління.

За даними анкетування приблизно 69,4% респондентів вважають для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя, але можуть віднести себе до категорії людей, що ведуть здоровий образ життя, лише 28,6%, хоча свій рівень знань про державну політику формування здорового способу життя вважають за достатній 85,7%.

Для того, щоб зберегти своє здоров'я всього 36,7% студентів систематично займаються спортом, а 20,4% «не роблять нічого, просто відпочивають». Дотримуються правил здорового харчування тільки 14,3%, притримуються режиму дня 28,6%, а не мають шкідливих звичок лише 34,6% студентів.

Якщо до вживання наркотиків ставиться негативно більшість студентів (98%), до вживання алкоголю в цілому негативно 81,6% з опитуваних (хоча 18,4% з них допускають вживання алкогольних напоїв «на свята»), то до паління відношення студентів вкрай не однозначне: ніколи не пробували палити тільки 24,5%, негативно відносяться, але зрідка палять – 26,5%, палять 32,7%, «не бачать у цьому нічого поганого» 16,3% респондентів. Тобто більшість студентів доволі лояльно ставляться до такої небезпечної для здоров'я звички як паління. Це являє собою велику загрозу для життєдіяльності молодого покоління [4].

Тому для більш детального дослідження поширення цього явища було проведено опитування за анкетною «Паління як соціальна проблема», яку розроблено психологічною службою ПДАА. Було анкетовано 22 студенти спеціальності 101 Екологія.

Виявлено, що у 41% наших студентів палять батьки, майже у всіх респондентів є друзі курці (більшість друзів у 27,3%, деякі з друзів у 68,2% студентів). Вкрай негативно відносяться до паління дівчат тільки 27,3% респондентів, а 59,1% вважають, що паління однаково небезпечно для хлопців і дівчат, 68,2% респондентів вважають, що паління обох батьків однаково впливає на здоров'я майбутніх дітей. Тільки 40,9% студентів розуміють небезпечність для свого здоров'я паління в їх присутності, хоча 72,7% опитуваних розуміють усі наслідки паління для життєдіяльності органів, функціональних систем та організму людини в цілому.

Тільки 50% з опитуваних розуміють, що паління це не тільки фізична, а й психологічна залежність, і 54,5% респондентів вважають, що можна кинути палити будь-коли, варто тільки захотіти.

На основі проведених досліджень психологічною службою ПДАА з метою пропаганди здорового способу життя та покращення рівня здоров'я студентства заплановано проведення наступних заходів:

– більш детально і наполегливо висвітлювати в творчій майстерні психологічної служби «Здоров'я – це наш безцінний дар!» проблеми дотримання здорового способу життя;

– піднімати проблемні питання збереження і відновлення здоров'я здобувачів вищої освіти та всіх учасників освітнього процесу на семінарських заняттях «Школи куратора»;

– провести кураторські години в студентських групах перших-других курсів на тему «Складові здоров'я», «Тютюнове пекло», «Що таке психологічна залежність?»;

Така наполеглива просвітницька робота психологічної служби ЗВО з пропаганди здорового способу життя та обговорення здоров'я, як однієї з основних характеристик особистості людини, сприятиме збереженню фізичного та психічного здоров'я молоді, а значить й внутрішніх ресурсів людства в процесі досягнення стану гармонійної рівноваги в системі людина-навколишнє середовище.

Список використаних джерел:

1. Плаксієнко І. Л. Екологія людини: особистісна складова (монографія). Полтава: ФОП Смірнов А.Л. 2018. 212 с.
2. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / [Т. В. Бондар, О. Г. Карпенко, Д. М. Дикова-Фаворська та ін.]. К. : Укр. ін.-т соц. дослідж. 2005. 116 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 13.)
3. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С.Макаренка, 2010. 188 с.
4. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / [О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. О. Стойко та ін.]. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін.-т соц. дослідж., 2004. 196 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 7.).