

DOI 10.32342/2522-41-5-2018-0-15-42-47

УДК 371.7

**В.В. ПІЧУРІН,**  
*кандидат медичних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

**Я.Ю. ЖАРКО,**  
*студент Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

## ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті подано особливості сприйняття концепції здорового способу життя та специфіку слідування його практикам сучасною студентською молоддю.

Показано, що студенти хоч і визнають велику значущість здорового способу життя (ЗСЖ) як певного ідеалу, на практичному рівні не слідують йому повною мірою. Існують чинники, які заважають реалізовувати практики ЗСЖ. Рекомендовано приділити більше уваги теоретичним знанням студентів, мотивувати їх до ЗСЖ.

*Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти.*

**П**остановка проблеми. Розгляд проблематики ставлення студентської молоді до концепції здорового способу життя (ЗСЖ) є досить важливим в умовах сучасної соціокультурної ситуації у світі загалом та в Україні зокрема. Процеси глобалізації, інформатизації, комерціалізації, безумовно, вплинули на ціннісні орієнтації та практики пересічного українця. Найбільшого впливу зазнає молодь, яка інтенсивно «вбирає в себе» нові тенденції та цінності. Особливо потрібно акцентувати увагу на студентській молоді, яку можна назвати економічно-трудова потенціалом держави, тобто її майбутнім. У сучасних умовах класична концепція ЗСЖ не рідко відходить від свого початкового сенсу, в деяких випадках вона може ставати модним трендом, товарним знаком, маркером статусу або елементом показної поведінки. Тому досить актуальним стає аналіз того, як саме сприймає та практикує здоровий спосіб життя студентська молодь. Адже дослідження розуміння студентами ЗСЖ дає нам можливість надалі виробити методики та заходи, які допоможуть покращити загальний стан здоров'я в цій соціальній групі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідження концепту здорового способу життя як явища соціальної реальності, з позиції філософського, історичного, соціологічного дослідного векторів, прослідковується в наукових доробках вітчизняних і російських дослідників. Вітчизняні дослідники: А.О. Кузнецов, Н.А. Швець, Л. Кожевнікова, З.П. Бондаренко, О.М. Литвиненко, Є.О. Білан, В.В. Шутєєв, А.В. Слободянюк, Д.О. Гладка, М.З. Крук, Ю.О. Павлов, О.Л. Файчук, В.І. Масальський, М.В. Кириченко, В.Д. Гава, І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, М.В. Русанов, А.М. Сотула, М.М. Логінов, М.В. Кошманюк та ін. Російські дослідники: У.С. Борисова, С.Н. Андросова, А.М. Щербаківа, К.А. Юровська, Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, П.А. Кисляков та ін.

Дослідники В.І. Масальський та М.В. Кириченко зазначають що формування поняття «Здоровий спосіб життя» має глибинні корені в історичній думці людства. Так, наприклад, у давніх індійських текстах «Упанішадах» зазначається «Лише тіло потрібно тут (при земному існуванні) вшанувати, про тіло слід дбати. Той, хто дбає про тіло, досягне обох світів –

і цього і того». Дослідники вказують на те, що проблематикою здорового способу життя цікавились і на наступних історичних етапах (наприклад, Сократ в епоху античності та філософ Шопенгауер в епоху Просвітництва). Зазначену проблему розглядав також і відомий вітчизняний мислитель – Г. Сковорода. Він зазначав: «...як здоров'я має свою точку всередині тіла, так мир і щастя в найглибшій точці душі нашої перебувають і є здоров'ям її та нашим блаженством». Фізичне здоров'я як найважливіший скарб трактувалося протягом усієї історії українського народу: від народних приказок («Здоров'я усього дорожче», «Здоров'я не купиш») до системи військово-фізичної підготовки в добу козаччини. У сучасному ж науковому дискурсі здоров'я та здоровий спосіб життя розглядається як складний феномен, що містить філософський соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти [4, с. 186]. Отже, ми бачимо, що проблематика здоров'я та здорового способу життя мала місце протягом всієї історії людства на рівні фольклору, філософських роздумів, у практиках військової справи. На сучасному етапі ця проблематика почала розглядатися в рамках наукового поля. Ураховуючи багатогранність феномену ЗСЖ вона досліджується різними науковими дисциплінами. У нашому дослідженні цей феномен ми розглядатимемо як елемент соціальної реальності, тому будемо використовувати соціологічний підхід до його вивчення. Слід зазначити, що і в рамках цього підходу існують різні трактування ЗСЖ.

Ураховуючи велику кількість визначень поняття «здоровий спосіб життя», які зустрічаються в науковій літературі, в першу чергу, слід зафіксувати найбільш узагальнене та близьке для нашого дослідного вектора трактування цього феномену. На нашу думку, найбільш вдале (за критерієм повноти та узагальнення) визначення надає у своїй статті Є.П. Носкова, де вона розкриває сутність поняття «здоровий спосіб життя» в рамках макро- та мікрорівнів соціальної реальності. Так, на макрорівні ЗСЖ – концепція соціальної політики, базована на визнанні високої соціальної значущості здоров'я, відповідальності за його збереження з боку держави, індивіда, соціальної групи і суспільства в цілому і яка стверджує необхідність прийняття конкретних заходів і дій, спрямованих на створення безпечного і сприятливого середовища проживання. На мікрорівні, тобто на рівні особистості, а не суспільства як цілого ЗСЖ – усвідомлена і цілеспрямована поведінка людини, яка має на увазі застосування в її щоденній практиці матеріальних і духовних чинників та умов, що позитивно впливають на збереження і зміцнення здоров'я [5, с. 87–88]. Отже, ми можемо наголосити, що ЗСЖ як соціальне явище може відобразитися на системному рівні (наприклад, соціальна політика держави або набір цінностей, традицій певного суспільства, що пов'язані зі збереженням здоров'я), а також на міжособистісному рівні, де його можна зафіксувати в рамках практик та ціннісних орієнтацій людини (наприклад, рівень залучення практик ЗСЖ в повсякденному житті конкретного індивіда).

Оскільки предметом аналізу в рамках цієї статті є ЗСЖ в сприйнятті та практиках соціальної групи студентства, то в цьому випадку, ми будемо говорити про прояв ЗСЖ саме на мікрорівні, тобто в рамках практик та ціннісних орієнтацій самих студентів. Наступним кроком нам необхідно внести більше конкретики в зміст ЗСЖ, саме його практичної сторони, іншими словами, потрібно відповісти на питання «які практики із усього їх різноманіття ми можемо називати практиками ЗСЖ». Так, О.Л. Файчук зазначає, що більшість науковців до основних практик ЗСЖ відносять: збалансоване та раціональне харчування, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, бажання опанувати мистецтво бути здоровим, дотримання режиму праці і відпочинку, самоконтроль за станом здоров'я, відмову від шкідливих звичок, сексуальну культуру, профілактику хвороб, особисту гігієну, заняття спортом, екологічно грамотну поведінку [6, с. 91–92]. Отже, ці практики є видимими діяльними та поведінковими індикаторами дотримання ЗСЖ, масштаб їх включення у всю систему практик особистості, а також частота їх реалізації в часі, може говорити про рівень включеності концепції ЗСЖ у свідомості людини.

На рівень представленості практик ЗСЖ в загальному обсязі практик певної особистості здійснює вплив цілий набір соціальних факторів, які також можна поділити на мікрорівневі та макрорівневі. Мікросоціальними факторами є демографічні характеристики (стать, вік); виховання і сімейний стан; рівень освіти, інтелектуальний рівень; професія, місце роботи і умови праці; навколишнє середовище (соціальний простір); рівень матеріального забезпечення; умови побуту; особистісні мотивації. Макросоціальні фактори – соціальні і по-

літичні зміни, культурні (національні, конфесійні та ін.) традиції, рівень та якість життя населення, рівень розвитку медицини і охорони здоров'я, інфраструктури [5, с. 90]. Отже, ми констатуємо, що ЗСЖ на особистісному рівні виявляється в представленості в загальній системі практик людини, таких, що належать до діяльності, спрямованої на позитивний вплив на здоров'я, а рівень засвоєння людиною цих практик пов'язаний із системою факторів макросоціального та мікросоціального рівня (економічних, освітніх, сімейних факторів та ін).

Розглянувши ЗСЖ як соціальний феномен на загальному рівні, перейдемо до його аналізу в рамках конкретної соціальної групи суспільства – студентської молоді. Студентська молодь має специфічні особливості, які відрізняють її від інших соціальних груп. У першу чергу, представники цієї групи мають такі характеристики: молода вікова категорія (приблизно 16–25 років), навчальна діяльність у ВНЗ, також у багатьох випадках сумісництво трудової та навчальної діяльності.

**Формулювання мети:** виявити особливості сприйняття концепції ЗСЖ та специфіку слідування його практикам сучасною студентською молоддю.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідниця М.В. Кошманюк зазначає що стан здоров'я студентської молоді – один із важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства, а також є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави [2, с. 69].

Розглянемо проблематику здорового способу життя на прикладі студентів ДНУ ім. О. Гончара. У першу чергу, проаналізуємо останнє соціологічне дослідження щодо цієї проблематики за допомогою методу опитування, яке було проведене кафедрою соціології за 2013 р. на тему: «Якість життя студентів ДНУ» [3].

У першу чергу в рамках опитування з метою фіксації самовідчуття студентами власного стану здоров'я було задано таке питання: «Як ви оцінюєте свій рівень здоров'я?». У результаті був отриманий такий розподіл відповідей: високий – 23,9%; середній – 66,8%; низький – 4,8%; важко відповісти – 4,5%. Виходячи з отриманих відповідей ми бачимо, що більше половини студентів визначають свій рівень здоров'я як середній, в той час як майже одна четверта респондентів вважають його високим. Отже, ми маємо зазначити, що самовідчуття студентами рівня свого здоров'я носить більшою мірою позитивний характер.

У рамках нашої тематики досить актуальним постає питання, що саме розуміють студенти під поняттям «Здоровий спосіб життя» (рис. 1). У ході опитування було отримано такі результати (сума значень перевищує 100%, тому що респонденти могли вибирати декілька варіантів відповіді):



Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів на питання «Що ви вкладаєте у поняття здоровий спосіб життя?»

Ці результати показують нам, що студенти ДНУ в першу чергу під ЗСЖ розуміють набір певних активних тілесних практик та спортивну діяльність. Студенти пов'язують ЗСЖ з активністю як найбільш видимим показником такого способу життя. Приблизно половина студентів компонентами ЗСЖ вважають здорове харчування та сон, а також відсутність шкідливих звичок – 47,9% та 44,7% відповідно. Отже, загалом студенти до ЗСЖ включають набір найбільш очевидних та класичних його компонентів, набір як активних (спорт), так і пасивних (сон) тілесних практик. Проте було помічено, що досить невелика кількість студентів вважають елементами ЗСЖ дотримання режиму дня та емоційний стан – 5,5% та 4,6% відповідно. Слід наголосити що правильний режим дня та відсутність стресу є важливими компонентами ЗСЖ. Концепція ЗСЖ спрямована не тільки на фізичне здоров'я, а й на емоційне.

Щодо відчуття власної приналежності до практик ЗСЖ половина студентів зазначила, що вони слідуєть ним, а приблизно одна п'ята відповіла, що скоріше підтримують ЗСЖ (рис.2).



Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів на питання: «Чи ведете ви здоровий спосіб життя?»

Після 2013 р. досліджень студентів ДНУ ім. О.Гончара (методом опитування) щодо проблематики здорового способу життя кафедрою соціології не проводилось. Проте у 2017 р. студенткою ДНУ В.І. Андроновною в рамках бакалаврської випускної роботи було проведено дослідження методом фокус-групи на тему: «Здоровий спосіб життя як модний тренд в повсякденних практиках сучасної студентської молоді» [1]. Оскільки фокус-група на відміну від опитування є якісним методом, то, враховуючи недоліки в контексті репрезентативності, цей метод дає нам змогу більш глибоко зануритись у сам феномен та його прояв. У нашому випадку це сприйняття ЗСЖ в цілому та його практик студентами ДНУ. Отже, аналіз сприйняття студентами ЗСЖ на основі фокус-групового дослідження, на нашу думку, є досить доречним при досягненні поставленої мети в рамках цієї статті.

У ході вторинного аналізу результатів фокус-групового дослідження, ми дійшли певних узагальнених висновків.

У першу чергу, при обговоренні самого поняття ЗСЖ студентська молодь надавала такі варіації його розуміння: «Спосіб життя, завдяки якому ми виглядаємо здоровіше і краще»; «Стиль життя людини, який дозволяє бути в формі»; «Турбота про своє здоров'я, фізичний і психоемоційний стан»; «Душевний стан, спрямований на гармонію з собою»; «ЗСЖ – це коли людина стежить за своїм здоров'ям у всіх проявах»; «Це дотримання правил здорового способу життя». Тобто студенти досить широко сприймають саму концепцію ЗСЖ як певну діяльність (стиль, спосіб життя), що закріплена в життєвих орієнтирах людини та позитивно спрямована на здоров'я людини (у вигляді контролю, покращання, профілактики стану здоров'я).

При обговоренні можливого зближення ЗСЖ та певних модних трендів половина інформантів вказують, що модна тенденція до ЗСЖ на них ніяк не відображається: «Усе залежить від людського бажання: хоче займається, не хоче – ні. Мені просто подобається ЗСЖ, тому що з цим способом життя я відчуваю себе краще»; «ЗСЖ має бути не попсовим віянням, а свідомим вибором і рішенням людини»; «Якщо я хочу бути здоровою, я буду. Тенденції впливають на людей слабкохарактерних, залежних від громадської думки». Отже, ми бачимо, що студенти відкидають стимул моди при практиці ЗСЖ, вони вказують що це, в першу чергу, потреба особиста (підтримання власного здоров'я), а не соціальна (бути в тренді).

Виходячи з відповідей інформантів фокус-групи, які говорять, що дотримуються ЗСЖ, ми помітили, що за часовими рамками вони зазначають період від початку свідомого віку і до теперішнього часу: «Скільки себе знаю, стільки і намагаюся дотримуватися»; «Мене ще з дитинства члени сім'ї залучали до ЗСЖ, що вплинуло на мене дуже сильно, а також на мій стиль життя в більш свідомому віці». Ми можемо зафіксувати, що студенти сприймають це явище як певну філософію життя, що вплетена в життєві орієнтири людини протягом усього свідомого життя.

У рамках фокус-групи більша частка студентів вказували на складність слідування ЗСЖ з причини невивистачання фінансів та часу. Так, наприклад, одне із висловлювань: «Це коштує великих грошей і таймінгових витрат: так, потрібно окремо купити собі продукти і правильно їх приготувати, потрібно виділити час на спорт. Та і останні місяці навчання – час максимально стресовий і обмежує в можливостях».

Однак студенти зазначали, що підтримують певні окремі практики ЗСЖ. Під час фокус-групи студенти говорили за такі практики: правильність, збалансованість харчування, тренажерний зал, йога, прогулянки пішки, часто недотримання шкідливих звичок, зарядка вранці / ввечері.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Студенти ДНУ уявляють концепцію ЗСЖ як певний стиль або філософію життя, що спрямована на дбайливе та позитивне ставлення до власного здоров'я. Вони не ототожнюють ЗСЖ з певною модною тенденцією, вважаючи його особистим внутрішнім вибором кожного. Попри те, що студенти признають велику значущість ЗСЖ як певного ідеалу, на практичному рівні вони не дотримуються його повною мірою, або взагалі не дотримуються. По-перше, існують чинники які заважають реалізовувати практики ЗСЖ: брак часу; фінансові складнощі; нехтування ЗСЖ через переважання навчально-освітніх та професійних цілей. По-друге, студенти не повністю поінформовані про практичне наповнення ЗСЖ. Частка студентів, які відносять себе до людей, що ведуть здоровий спосіб життя, вказують лише на деякі його практики. Тому за для покращання ситуації з приводу цієї проблематики перед системою фізичного виховання у ВНЗ стоїть завдання інформаційно-ідеологічного характеру. Фізичне виховання в стінах університету має полягати не тільки у фізичних заняттях та здачі нормативів, а й також інформуванні студентів про ЗСЖ. У першу чергу, більш детально потрібно інформувати про практики ЗСЖ, щоб студенти в повному обсязі уявляли ЗСЖ, а не тільки знали певні найочевидніші практики в його системі (спорт, правильне харчування). Було б добре в програму з фізичного виховання студентів ввести теоретичний (лекційний) курс, наприклад: «Здоровий спосіб життя – основа здоров'я». Оскільки студенти зазначали про нестачу часу, щоб слідувати ЗСЖ, потрібно також проводити заняття по тайм-менеджменту, щоб студенти навчилися правильно розподіляти час. Потрібно також інформувати студентів, як за відсутності необхідних матеріальних ресурсів (без фітнес-центрів, тренерів), поєднуючи навчально-освітню, трудову діяльність, вдало практикувати ЗСЖ у своєму повсякденному житті. Окрім інформування, ще одним важливим компонентом є пропагування ідей ЗСЖ. Потрібно мотивувати студентів дотримуватись ЗСЖ, реалізовувати його практики не тільки в стінах університету, на заняттях фізичного виховання, а й поза ними. Таким чином, на нашу думку, можна підвищити рівень культури здоров'я серед молоді, яка є майбутнім нашої держави.

#### Список використаних джерел

1. Андропова В.І. Здоровий спосіб життя як модний тренд в повсякденних практиках сучасної студентської молоді: дипл. бакалавра: 6.030101 / В.І. Андропова; Дніпровський національний університет ім. О. Гончара. –Дніпро, 2017. – 63 с.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського університету. Сер.: Педагогіка. Соціальна робота. – 2014. – Вип. 30. – С. 69–73.
3. Кривошеин В.В. Качество жизни студентов ДНУ / В.В. Кривошеин; под общ.ред. зав. кафедрой социологии проф. В.В. Кривошеина. – Днипро. Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара. – 2013. – С. 37–43.
4. Масальський В.І. До проблеми здорового способу життя сучасних студентів: досвід історико-соціологічного аналізу / В.І. Масальський, М.В. Кириченко // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». –2011. –№10. – С.185–193.
5. Носкова Е.П. Социологическое прочтение здорового образа жизни / Е.П. Носкова // Экономический вестник Татарстана. –2013. –№2. – С. 87–90.
6. Файчук О.Л. Формування здорового способу життя особистості: історико-теоретичний аспект / О.Л. Файчук // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.:Педагогіка. –2011. – Т. 153. – Вип. 141. – С. 89–92.



## References

1. Andronova, V.I. (2017). *Zdorovyi sposib zhyttia yak modnyi trend v povsiakdennykh praktykakh suchasnoi studentskoi molodi* [Healthy lifestyle as a fashionable trend in everyday practices of a modern student youth]. *Dniprovskiy natsionalnyi universytet imeni O. Honchara* [Oles Honchar Dnipro National University]. Dnipro, 63 p. (In Ukrainian).
2. Koshmaniuk, M.V. (2014). *Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu* [Peculiarities of formation of healthy lifestyle habits in students in the environments on higher educational establishments]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Pedagogika. Sotsialna robota* [Scientific bulletin of Uzhgorod University. Pedagogy. Social work], issue 30, pp. 69–73 (In Ukrainian).
3. Kryvoshein, V.V. In V.V. Kryvoshein (Ed.). (2013). *Kachestvo zhyzni studentov DNU* [The quality of life of DNU students]. *Dniprovskiy natsionalnyi universytet imeni O. Honchara* [Oles Honchar Dnipro National University], pp. 37–43 (In Ukrainian).
4. Masalskyi, V.I. & Kirichenko, M.V. (2011). *Do problemy zdorovoho sposobu zhyttia suchasnykh studentiv: dosvid istoryko-sotsiologichnoho analizu* [About the problem of healthy lifestyle and modern students: a historical sociological analysis]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Yurydychna akademiya Ukrainy imeni Yaroslava Mudroho»* [Bulletin of the Yaroslav Mudryi National Law University], no. 10, pp. 185–193 (In Ukrainian).
5. Noskova, E.P. (2013). *Sotsiologicheskoe prochtenie zdorovoho obraza zhizni* [Sociological study of a healthy lifestyle]. *Ekonomicheskii vestnik Tatarstana* [Economic Bulletin of Tatarstan], no. 2, pp. 87–90 (In Russian).
6. Faichuk, O.L. (2011). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti: istoryko-teoretychnyi aspekt* [Formation of healthy lifestyle in an individual: a theoretical historical study]. *Naukovi pratsi Chornomorskoho derzhavnoho universytetu imeni Petra Mohyly. Pedagogika* [Scientific works of Petro Mohyla Black Sea State University. Pedagogics], vol. 153, issue 141, pp. 89–92 (In Ukrainian).

В статье представлены особенности восприятия концепции здорового образа жизни и специфики следования его практикам современной студенческой молодежью. Показано, что студенты хоть и признают большую значимость здорового образа жизни (ЗОЖ) как определенного идеала, на практическом уровне не следуют ему в полной мере. Существуют причины, которые препятствуют реализации практики ЗОЖ. Рекомендовано уделить больше внимания теоретическим знаниям студентов, мотивировать их к ЗОЖ.

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты.*

This article highlights the perceptual peculiarities of the concept of healthy lifestyle (HL) and its specificity as practiced by modern student youth. Although the students are shown to recognize the importance of HL as a certain ideal, they are not fully committed to it on a practical level. There are various factors that do not allow for full adoption of HL practices. It is recommended that more attention is paid to theoretical knowledge of students, to motivate them towards wider adoption of HL.

*Key words: healthy lifestyle, students.*

*Одержано 3.01.2018.*