



УДК 613+614]-057.87.8

SOCIAL VALUES AND PROBLEMS IN THE HEALTH PRESERVATION OF STUDENT YOUTH

СОЦІАЛЬНІ ЦІННОСТІ ТА ПРОБЛЕМИ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Sovtysik D.D. / Совтисік Д.Д.

с.б.с., as.prof. / к.б.н., доц.

ORCID: 0000-00030-3893-2030

Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko,

Kamianets-Podilskyi, str. Ohienko, 61, 32300

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,

Кам'янець-Подільський, Огієнка, 61, 32300

Анотація. Обґрунтовуючи актуальність дослідження, слід відмітити, що на сьогодні збереження і зміцнення здоров'я є однією із головних стратегічних завдань розвитку країни. **Мета статті** – дослідити і систематизувати стереотипи думок студентської молоді про здоровий спосіб життя. **Методи дослідження** – аналіз літературних джерел, анкетування, інтерв'ю, бліц-опитування. В роботі представлені **результати досліджень** соціальних цінностей і проблем здоров'я сучасної студентської молоді. Спираючись на матеріали публікацій з тематики дослідження, доповнюючи їх власними спостереженнями, матеріалами анкетного опитування здобувачів вищої освіти К-ПНУ імені Івана Огієнка, інтерв'ю, бліц-опитування і кейсів, автором виділяється домінуючий дискурс в молодіжному середовищі на основі думок опитуваних зі здорового способу життя (ЗСЖ). Він складається з існуючого життєвого досвіду студентів, комунікативних практик і являє собою усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс практик в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Нівелювання здоров'я як універсальної цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін в суспільстві може призвести ця тенденція в майбутньому. **Висновки:** розглянуті думки молоді актуалізують необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного активного включення студентства в розробку і реалізацію соціальних проєктів, пов'язаних зі ЗСЖ безпосередньо в молодіжному середовищі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, шкідливі звички, соціальні цінності, анкетування

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями За останні роки кількість досліджень, присвячених ЗСЖ в молодіжному середовищі, у світі зросла [1,2]. В більшості ці роботи спрямовані на пошук інтегративних освітніх інструментів і технологій із залученням молоді до занять фізкультурно-оздоровчого спрямування [3], і також на критику низької ролі превентивної медицини у формуванні культури ЗСЖ серед студентської аудиторії, відсутності діючої політики з розвитку ЗСЖ в молодіжному середовищі [4].



Аналіз останніх публікацій

На думку Т.С. Плачинди, Л.М. Рибалко та ін. сьогодення вимагає позитивної трансформації в побудові та структуруванні власного життя всіх громадян України, зокрема здобувачів вищої освіти, оскільки пролонговані трансформаційні процеси нашої країни, спричинені вимушеним карантинном (2020 – 2022 рр.) і воєнним станом (2022 р. – дотепер), вимагають від суб'єктів освітнього процесу у складних життєвих ситуаціях знаходити ефективні шляхи вдосконалення умов життєдіяльності. У цьому контексті актуальним стає питання навичок ЗСЖ [5].

Оцінюючи свій стан здоров'я, 58% респондентів з числа української молоді сказали, що є практично здоровими, лише іноді можливі застуди чи інші недовготривалі захворювання. Два відсотки респондентів мають серйозні проблеми зі здоров'ям, а 1% - групу інвалідності, 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя. Ще 26% вважає, що ведуть повністю ЗСЖ, 20% гадають, що їх спосіб життя нездоровий. Серед українських школярів у 1 класі налічується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у 5 класі – 50%, а у 9 класі – 64% [5].

Широке розповсюдження шкідливих звичок в молодіжному середовищі (паління цигарок, кальяна, мода на вейпінг, споживання пива і алкоголю, гіподинамія, надмірне споживання солодких напоїв, енерготоніків та ін.), незнання молодими людьми методів самооздоровлення, самоконтролю, психологічної саморегуляції і підтримки свого здоров'я, і як наслідок недооцінювання і неувага до принципів ЗСЖ. Слід, безумовно, визнати, що вплив економічної складової на загальний стан здоров'я та спосіб життя молоді є визначальним. Триває процес обмеження матеріальних цінностей абсолютної більшості людей внаслідок війни, катастрофічної ситуації на ринку праці, зниження вартості робочої сили тощо. Ціннісні установки студентства тепер пов'язані, в основному, з досягненням високого матеріального благополуччя і життєвого успіху, внаслідок чого витісняються такі значимі цінності як здоров'я і ЗСЖ [6].



Формування ЗСЖ здобувачами вищої освіти – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей: це батьки, викладачі, вихователі гуртожитків і, насамперед, молоді люди. Проблема формування ЗСЖ є багатогранною і пов'язана з комплексом питань – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, зі зниженням ризику розвитку захворювань. ЗСЖ поєднує все, що сприяє людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я [7].

В опублікованих матеріалах [8] представлені результати широкого дослідження кола питань, що стосуються найактуальніших факторів ризику, сприяючих погіршенню стану здоров'я студентів на думку самих студентів. Це дослідження вивило, що 1-е місце серед факторів ризику займають «Шкідливі звички»; 2-е – «Порушення режиму харчування» і 3-є – «Порушення праці та відпочинку». Проведені дослідження виявили цікавий факт, що студентська молодь розглядає здоров'я як другорядну цінність. Респонденти-студенти, перш за все, цінили взаємовідносини з однолітками, новими друзями, пояснюючи це тим, що наявність зв'язків допоможе в реалізації життєвих планів, в пошуку престижної роботи та кар'єрному рості [8]. Стійка перевага серед значущих цінностей студентської молоді таких як «кар'єрний ріст» і «фінансова незалежність» підвищують їх можливість в подальшому поповнити групу ризику (25-34 роки). Так, згідно опублікованих даних [9], група «25-34 роки» формує верхівку піраміди життєвих цінностей, таких «робота, кар'єра, заробіток», що на думку самих опитуваних, віднімають значну, якщо не більшу частину часу і сил. Саме в цій віковій групі респондентів доля тих, хто відмітив постійні стреси як причину свого здоров'я, виявилась найвищою (45%).

Формулювання цілей статті

Мета статті: дослідити і систематизувати стереотипи думок студентської молоді про здоровий спосіб життя.



Матеріали і методи дослідження. В якості основних методів дослідження нами використовувались: аналіз соціологічних досліджень, опублікованих у вітчизняних та зарубіжних джерелах за подібною тематикою, обговорення результатів дослідження, врахування їх при інтерпретації власних соціологічних досліджень: розробка теоретичних гіпотез для первинних соціологічних досліджень, розробка анкетних опитувальних для письмових, усних досліджень; опитування у формі анкетування; обробка і аналіз даних; порівняльний і типологічний аналіз; кейс-стади із авторського інформаційного архіву матеріалів з досліджуваної тематики, що забезпечило максимальне заглиблення в проблематику дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів

Проведене дослідження підтверджує результати ідентичних соціологічних досліджень проведених раніше в різних вузах України, які демонструють, що шкідливі звички в ходять в першу трійку факторів ризику здоров'ю студентської молоді. В анкетному опитуванні (N=123) приймали участь здобувачі вищої освіти 2-го курсу різних факультетів – 73 чол., які навчаються в бакалавраті, у віці 18-19 років, і студенти магістратури – 50 чол., у віці 22-25 років. На питання, «Що є перешкодою для ведення СЗЖ?», серед традиційних і очікуваних відповідей – 27,2% обрали відповідь- «відсутність вільного часу», 21,4% і 20,9% - «відсутність засобів» і «відсутність відповідних знань», відповідно; 16,5% респондентів вибрали – «важко сказати». В рядку «Інше» респонденти могли запропонувати свій варіант відповіді. Найпопулярнішими думками були: «лінь», «немає компанії», «ЗСЖ – це не цікаво», «устрій, що склався в сім'ї», «спосіб найближчого оточення», «не задумувався по наслідки», «алкоголь і куріння – хороші комунікативні фактори, що важко відмовитись». Аналіз інтерв'ю зі здобувачами вищої освіти показав, що слабка комунікація в студентському середовищі з тематики ЗСЖ в першу чергу пов'язана з тим, що в молодому віці здоров'я ще не завдає особливих клопотів і турбуватися про нього ще не час. 81% респондентів вважають себе практично здоровими.



На питання про заняття спортом, студенти відповіли, що стараються займатися спортом самостійно або в спортивних секціях і клубах (67% респондентів відповіли ствердно). На питання, що є головним фактором мотивації, респонденти відповіли: «фізична краса», «сексуальність», «викласти фото в Інстаграм», тобто фізична привабливість, а не турбота про здоров'я. Тому викликає стурбованість непряма і пряма реклама в Інтернеті шкідливих звичок, що особливо поглиблюється високим потягом в Інтернет-середовище молоді. В соціальних мережах сьогодні активно формуються відкриті і закриті молодіжні групи: любителів кальяна, любителів вейпінга. Вони пропонують інтерактивний обмін думок, фотографій тощо. В основному всі групи цих напрямків сформовані з молоді. Наступний етап досліджень складався з бліц-опитування здобувачів вищої освіти (N=80, вік 18-25 роки). В першому блоці бліц-опитування було виявлено, що найчастішими ознаками погіршення здоров'я студентів є втома, втомлюваність, нервові перенапруження. При цьому 27% з опитаних студентів, не дивлячись на наявні фактори ризику не готові відмовитись від шкідливих звичок. 20% із опитаних при наявності симптомів переважно збільшують час відпочинку для відновлення сил, починаючи займатись спортом регулярно, більше 50% студентів відповіли, що усвідомлюють наявність проблем, але «не знають з чого почати». В другому блоці бліц-опитування, студентів попросили назвати три найважливіших мотиваційних фактори до ЗСЖ. Студенти в першу чергу відмітили, що «потрібен приклад з найближчого оточення», по друге, вони «очікують підтримки від друзів», по третє, «потрібен зовнішній організатор, який стимулював би їх до підвищення якості здоров'я, для навчання самооздоровленню, психологічної саморегуляції та підтримки свого здоров'я.

Пошук взаємозв'язків відношення до ЗСЖ і наявність шкідливих звичок із рівнем матеріального достатку студентів показав, що відсоток тих, що курять у підгрупах тим більший, чим нижчий рівень матеріального становища респондентів (особливо це стосується тих, що багато палять); ті котрі не п'ють, їх більше в підгрупах, краще матеріально забезпечених (таблиця 1).



Таблиця 1 – Кореляція оцінки популярності ЗСЖ та наявності шкідливих звичок з матеріальним статусом респондентів (в % до числа опитаних)

Варіанти відповідей	Як Ви оцінюєте свій теперішній матеріальний стан?				
	Чи живе Ви:				
	в достатку, ні в чому собі не відмовляю	непогано, хоча для цього потрібні зусилля	важко, ледве зводжу кінці з кінцями	бідно, відказуюсь від самого необхідного	важко сказати
	%	%	%	%	%
Чи курите Ви?					
Ні	88,2	86,5	76,7	73,7	86,5
Так, дек-ка сиг./ день	6,9	8,3	12,1	5,3	7,8
Так, до 10 сиг./день	2,9	2,9	5,5	5,3	2,5
Так, до 1 пач./день	2,0	2,4	5,7	15,8	3,2
Чи вживаєте Ви спиртні напої?					
Ні	50,0	39,0	31,3	35,7	49,5
Так, на свята	38,1	46,8	49,1	30,4	39,1
Декілька разів/місяць	10,1	13,0	14,5	12,5	8,5
Декілька разів/тиждень	1,9	1,2	5,1	21,4	2,8
Чи популярний, на Вашу думку, в студентському середовищі ЗСЖ					
Дуже	61,2	55,3	49,1	50,9	46,8
Не дуже	26,9	30,4	37,1	22,8	25,6
Зовсім не популярний	3,1	3,6	6,6	14,0	4,1
Важко сказати	8,8	10,6	7,2	12,3	23,5

Авторська розробка

В ході проведеного дослідження ми вияснили, що негативний вплив на стан здоров'я здобувачів вищої освіти впливають наступні фактори: малорухомий стан життя в умовах розвитку комп'ютерної техніки, інтернету, телефонів (56,7%); недотримання режиму харчування, переїдання, надмірне споживання фастфудів (47,9%); стан екології, забруднення навколишнього середовища (36,4%); небажання вести ЗСЖ, дотримуватись гігієнічних норм і правил



(35,7%); сучасний темп життя, перевтома (30,9%); недотримання режиму праці, відпочинку (23,9%); велике навчальне навантаження (20,8%); низький рівень медичного обслуговування (власне профілактики захворювань) (19,1%); байдужість родичів до здоров'я дітей (19,1%); спадковість (14,6%); недостатня пропаганда ЗСЖ (8,%); вживання енергетиків (5,3%).

Всі виділені фактори виявляють загальні теми, виражені в значенні взаємопідтримки і допомоги студентам, перед необхідністю почати неформальні зусилля з впровадження ЗСЖ у свій повсякденний спосіб життя.

Висновки.

Таким чином, ми отримали досить чіткий погляд думок студентів зі ЗСЖ, який складається з існуючого досвіду, при цьому ЗСЖ сам по собі не є негативною ознакою, але тим не менш, домінуючим при аналізі думок студентів є дискурс на усвідомлений чи неусвідомлений дисбаланс в повсякденному житті в сторону факторів ризику здоров'ю. Таке відношення до здоров'я є дуже небезпечне тому, що нівелювання здоров'я як універсальної людської цінності в молодому віці піднімає питання про те, до яких негативних змін може призвести ця тенденція в майбутньому. Ми вважаємо, що розглянуті стереотипи думок молоді актуалізує необхідність створення молодіжних соціальних проєктів, спрямованих на вирішення цих сучасних проблем шляхом не формального, а широкомасштабного залучення студентства в розробку та реалізацію соціальних проєктів, пов'язаних зі ЗСЖ, безпосередньо в університетському середовищі.

Література.

1. Ногас А.О., Гуцман С.В., Подоляка П.С., Гамма Т.В., Ніколенко О.І. Теоретико–методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. №9. С. 187-192. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.25>

2. Купчак І., Матвійків Н. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків. *Молодь і ринок*. 2020. №6-7(185-186). С. 133-140.



<http://mir.dspu.edu.ua/article/view/225783/225543>

3. Совтисік Д.Д. Стереотипізація думок студентів про здоровий спосіб життя. *Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти*/ [редкол.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 10. С. 102-106.

<http://clar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5584>

4. Братанич Б, Лаврова Л., Савченко В. Взаємовизначення здоров'я та здорового способу життя. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія: Філософія. Педагогіка.* 2022. Т. 1. №1. С. 18-22.
<https://doi.org/10/54891/2786-7005-2022-1-3>

5. Плачинда Т.С., Рибалко Л.М., Гулько Т.Ю. Дотримання здорового способу життя майбутніми фахівцями фізичної культури і спорту як необхідна умова якості життя. *Педагогічний альманах.* 2024. Вип. 55. С. 10-16.
<https://doi.org/10/37915/pa.vi55.531>

6. Даниленко Н., Батир Р. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Grail of science.* 2021. №4. Р. 502-510.
<https://www.researchgate.net/publication/351677016>

7. Топчієва Г.О. Формування здорового способу життя здобувачів освіти в процесі занять фізичним вихованням. Наукові відкриття та фундаментальні наукові дослідження: світовий досвід: збірник наукових праць з матеріалами V Міжнародної наукової конференції. 8 листопада 2024 р., м. Полтава-Вінниця: УКРЛОГОС Груп, 2024. С. 475-480.
<https://dspace.nuft.edu/handle/123456789/45927>

8. Гелета Д.Д., Мальнев Д.М. Інноваційні підходи до фізичного виховання: як комп'ютерної технології революціонізують здоровий спосіб життя. Журнал «UNIVERSUM». 2024. №4. С. 211-217.
<https://openarchive.nure.ua/handle/document/27707>

9. Holtzman D. Public health social work: An uncertain future. *American Journal of Public Health.* 2017. Vol. 107(3). P. 221-222.



References.

1. Nogas A.O., Hutsman S.V., Podolyaka P.S., Nikolayenko O.I. (2021). Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya za dopomohoyu fizychnoi kultury [Theoretical and methodological principles of forming a healthy lifestyle through physical education]. *Reabilitatsiyni ta fizkulturno-rekreatsiyni aspekt rozvytku lyudyny – Rehabilitation and physical culture and recreation aspects of human development*. 9. 187-192 [in Ukrainian].
2. Kupchak I., Matviykyv N. (2020) Formuvannya zdorovoho sposobu ditey – pershocherhove zavdannya batkiv [Forming a healthy lifestyle for children is the primary task of parents]. *Molod i rynok – Youth and the market*. 6-7 (185-186). 130-140 [in Ukrainian].
3. Sovtysik D.D. (2021). Stereotypizatsiya dumok studentiv pro zdorovyy sposib zhyttya [Stereotyping of students' opinions about a healthy lifestyle]. *Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentskoyi ta uchnivskoyi molodi zasobamy osvity*. Kamyanets-Podilskyi: Kamyanets-Podilskyi natsionalnyy universytet im. Ivana Ohienka – *Formation of a healthy lifestyle for students and schoolchildren through educational means*. Kamyanets-Podilskyi: Kamyanets-Podilskyi Natinal University named after Ivan Ohienko. 10. 102-106 [in Ukrainian].
4. Bratanych B., Lavrova L., Savchenko V. (2022). Vzaemovyznachennya zdorovya ta zdorovoho sposobu yak filisofska problema [Mutual definition of health and healthy lifestyle as a philosophical problem]. *Visnyk Dnipropetrovskoyi akademiyi neperervnoi osvity. Seria: Filosofia. Pedahohika – Bulletin of the Dnipro Academy of Continuing Education. Series: Philosophy. Pedagogy*. 1(1). 18-22 [in Ukrainian].
5. Plachynda T.S., Rybalko L.M., Hulko T.Yu. (2024). Dotrymannya zdorovoho sposobu zhyttya maybutnimy fakhivtsyamy fizychnoyi kultury i sportu yak neobchidna umova yakosti zhyttya [Adherence to a healthy lifestyle by future physical education and sports specialists as a necessary condition for quality of life]. *Pedahohichnyy almanakh – Pedagogical Almanac*. 55. 10-16 [in Ukrainian].
6. Danylenko N., Batyr R. (2021). Zdorovyy sposib zhyttya ta zasoby yoho formuvannya [Healthy lifestyle and means of its formation]. *Grail of science – Grail of science*. 4. 502-510 [in Ukrainian].
7. Topchiyeva H.O. (2024) Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya zdobuvachiv osvity v protsesi zaniat fizychnym vykhovannyam [Formation of a healthy lifestyle by students in the process of physical education classes]. *Naukovi vidkryttya ta fundamentalni naukovi doslidzhenya: svitivyy dosvid: zbirnyk naukovykh prats z materialamy Mizhnarodnoi konferentsiyi – Scientific discoveries and fundamental scientific research: world experience: collection of scientific papers with materials of the V International Scientific Conference*. m. Poltava-Vinnytsia: UKLOHOS Group. 475-480.
8. Holzman D. (2017). Public health social work: An uncertain future. *American Journal of Public Health*. 107(3). 221-222.

Abstract. *Ting the relevance of the study, note that today preservation and strengthening of health is one the strategic tasks of the country's development. The purpose of the article is to investigate and systematize stereotypes of student opinions about a healthy lifestyle. Research methods include analysis of literary sources, questionnaires, interviews, and blitz surveys. The paper presents the results of the study of social values and health problems of modern student youth. Based on the materials of publications on the subject of the study, supplementing them with their own observations and materials from a questionnaire survey of higher education students of the Ivan Ohienko Kamianets-Podilskyi National University, interviews, blitz polls and cases, the authors highlight the dominant discourse in the youth environment based on the opinions of the interviewees on a healthy lifestyle. The dominant discourse consists of the existing life experience of students communicative practices and represents a conscious or unconscious imbalance of practices in everyday life towards health risk factors. The leveling of health as a universal value at a young age raises the question of what negative changes in society this trend may lead to in the future. Conclusions: the considered opinions of young people highlight the need to create youth social projects aimed at these modern problems through informal, but large-scale inclusion of students in*



the development and implementation of social projects related to a healthy lifestyle directly in the youth environment.

Key words: *healthy lifestyle, student youth, bad habits, social values, survey*

Статтю надіслано: 25.03.2025 р.

© Совтисік Д.Д.