

## ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА СПРИЙНЯТТЯ ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ НаУКМА

*У статті розглянуто, як соціальний фактор впливає на поняття здорове тіло, здоров'я та здоровий спосіб життя. Особливу увагу приділено впливові соціальних факторів на сприйняття засад здорового способу життя студентами НаУКМА.*

У наш час однією із серйозних проблем, що турбує пересічну людину, є її тіло. Стан тіла людини залежить від того, як людина сприймає засади здорового способу життя та від того, яким в її розумінні повинно бути здорове тіло. В кожній епосі та культурі по-різному розуміли здорове тіло. Священна цінність людського життя — це головний аргумент, який спрямовує розвиток систем охорони здоров'я в сучасних суспільствах. "Здоров'я" і "здорове тіло" — це поняття, що визначаються соціальними і культурними чинниками [1].

У цій статті розглянуто соціальні чинники, що впливають на нас як на істот, наділених тілом, яке люди мусять плекати й оберігати. Внаслідок суспільного та технологічного розвитку люди вже не сприймають своє тіло тільки як частину свого життя. Існує багато аспектів сучасного тілесного життя, в які втручаються наука й технологія з неоднозначними, і нерідко непередбачуваними, наслідками.

Помітного поступу досягнуто в галузі охорони здоров'я, що дозволило людям жити значно довше, ніж жили предки. Водночас прогрес спричинив виникнення різноманітних негативних явищ, одним з яких і є небажаний вплив соціальних факторів на образ "здорового тіла" та сприйняття засад

здорового способу життя. Вивчення проблем здоров'я та зміна образу "здорового тіла" призвели до появи зовсім нової галузі соціології — соціології тіла [2].

Психологи стверджують, що свідомість людини спрямована на зовнішній світ. Людина пізнає світ крізь призму соціальних факторів; людина сприймає зовнішній світ як такий, що існує окремо від неї, і який, у свою чергу, формує її свідомість [3].

Важливим є те, як молодь сприймає основні засади здорового способу життя і як вона втілює це у власній повсякденній діяльності. Особливо гостро ця проблема постала перед студентами, які в роки навчання часто нехтують принципами здорового способу життя і не приділяють достатньо уваги власному здоров'ю та фізичному гарту.

Висуємо гіпотезу, що сприйняття засад здорового способу життя у студентів НаУКМА теж формується крізь призму соціальних факторів.

З метою потвердження цієї гіпотези було проведено медико-соціологічне дослідження студентів НаУКМА щодо сприйняття та дотримання ними здорового способу життя.

Мета дослідження: з'ясувати, як студенти НаУКМА сприймають засади здорового способу

життя, яким є образ "здорового тіла", чи ведуть вони здоровий спосіб життя, та дослідити правильність запропонованої гіпотези.

**Методика дослідження.** В рамках дослідження проанкетовано 150 студентів НаУКМА 2-го року навчання. Респондентам була запропонована анкета, в якій особливу увагу звернено на ряд запитань, пов'язаних з відвідуванням занять з фізичної культури, спортивних секцій; оцінкою їх здоров'я, фізичного стану; розуміння взаємозв'язку між поняттями "спорт", "здоровий спосіб життя", "здоров'я" та "здорове тіло".

Аби з'ясувати правильність запропонованої гіпотези, результати дослідження порівнювали зі статистичними даними щодо медико-фізичного стану молоді попереднього покоління. Враховуючи, що середній вік респондентів становив 18 років, для порівняння взяли відповідні статистичні дані за 1982 рік [4].

**Аналіз результатів дослідження.** Проаналізувавши результати анкетування студентів НаУКМА, можна зробити висновок, що загалом студенти не лише позитивно сприймають засади здорового способу життя, а й намагаються його вести. Студенти турбуються про власне здоров'я та фізичний стан і вважають, що такі поняття, як "здоровий спосіб життя" і "здорове тіло" взаємопов'язані. Цікавими є результати порівняльного аналізу цього анкетування зі статистичними даними щодо медико-фізичного стану молоді попереднього покоління:

- 50 % теперішніх студентів займаються спортом, у той час як у 1982 р. цей показник становив 65 %;
- 75 % теперішніх студентів вживають алкоголь, у 1982 р. цей показник становив 57 %;
- 55 % теперішніх студентів мають незадовіль-

ний стан фізичної підготовки, у 1982 р. — 30 %;

- 80 % теперішніх студентів мають відхилення у стані соматичного здоров'я, у 1982 р. цей відсоток не перевищував 60 %;

Ці дані свідчать, що сьгоднішні студенти гірше сприймають та дотримуються засад здорового способу життя, тобто спостерігається "деградація". Цю "деградацію" можна помітити майже в усіх сферах загальнодержавного життя, що пояснюється, мабуть, перебуванням нашої держави на перехідному етапі розвитку (для якого характерні: руйнування духовності, зміна стереотипів, руйнування ідеологічних та соціальних зв'язків) [5]. Але, незважаючи на цю "деградацію", самі респонденти вважають, що їх спосіб життя є достатньо здоровим на даний час. Цей факт пов'язаний, на нашу думку, зі зміною стереотипів щодо сприйняття сучасною студентською молоддю засад здорового способу життя. Насамперед це стосується соціального та культурного середовища, у якому, на жаль, досі ще не сформовані мотиваційні стимули до ведення здорового способу життя.

Отже, можна зробити висновки, що з плином часу змінюється культура суспільства і, як наслідок, під впливом соціальних факторів змінюється уявлення молоді про здорове тіло, здоров'я взагалі та шляхи його збереження і зміцнення. Впливати на розуміння цих вельми важливих понять потрібно крізь призму культурних та соціальних чинників, формуючи у суспільстві філософію здоров'я, поваги до нього як необхідної передумови радості життя і здатності до активного та творчого довголіття. Перефразовуючи відомий вислів С. Руданського, скажемо, що нація буде здоровою лише тоді, коли молодь буде усвідомлювати важливість ведення здорового способу життя.

1. Кардялис К. К. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение молодежи к физической активности // Физическая культура.— 1999.— № 3—4.— С. 11—15.

2. Пденс Е. Соціологія.— К.,1999.— С. 150—172.

3. Немов Р. В. Психологія: В 2 т.— Т. 1.— М., 1999.

4. Ильин Е. П. От культуры физической — к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры.— 1982.— № 7 — С. 46—54.

5. Корнев М. Соціальна психологія.— К., 1995.— С. 234—267

*Sotula A. M., Loginov M. M.*

## THE INFLUENCE OF SOCIALS FACTORS ON UNDERSTANDING ABOUT HEALTHY LIFE STYLE BY STUDENTS OF NATIONAL UNIVERSITY OF "KYIV-MOHYLA ACADEMY"

*In this article consider the influence of a social factor on understanding by the man of a healthy body and healthy way of life. The especial attention is focusing on the influence of socials factors on understanding about healthy life style by students of National University of "Kyiv-Mohyla Academy".*