

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).25
УДК: 613:378.015.31:004

Кабацька О. В.
доктор педагогічних наук, доцент
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, м. Харків
Шуба Л. В.
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
Шуба В. В.
кандидат педагогічних наук
Придніпровська державна академія фізичною культурі і спорту, м. Дніпро
Шуба В. О.
доцент, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро

СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК

Збереження і зміцнення здоров'я – центральна проблема практично всіх країн світу. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості країни, що відображає соціально-економічне становище у суспільстві. Здоровий спосіб життя – це власноруч створена система, яка захищатиме людину від ризиків у процесі активної життєдіяльності та особливо під час освіти. Стратегічною метою для сучасної освіти є формування професійно-компетентного і конкурентоспроможного фахівця, особистісні якості якого визначають вже не тільки професійні характеристики людини, а й образ його життя.

Студентство – це самостійна соціальна група, яка завжди була об'єктом особливої уваги. Саме завдяки унікальності сучасного студентського життя, особливо студентів факультету комп'ютерних наук, важливо багатогранно дослідити та виявити ставлення до власного здоров'я. Дослідження проходило на базі Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. В дослідженні взяли участь 16 студентів 2 курсу у віці 18-20 років (студенти факультету комп'ютерних наук) Всі студенти віднесені до основної медичної групи. Для збору емпіричних даних нами був обраний опитувальник «Ставлення до здоров'я», автор якого Р.А. Березівська.

Опитувальник містить 10 питань (9 закритих і 1 відкрите). У нашому дослідженні респондентам були задані тільки закриті питання. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими респондент може погодитися, не погодитися або погодитися частково. Кожне твердження оцінювали за шкалою, відповідно до ступеня згоди.

Враховуючи результати дослідження необхідно відмітити, що в процесі освіти студентів потрібно вчити використовувати комплексну діагностику мотивацій та основ здорового способу життя, що позитивно позначиться у всіх сферах будення.

Ключові слова: університет, анкетування, студенти, рівень здоров'я.

Kabatska O. V., Shuba L. V., Shuba V. V., Shuba V. O. Health behavior of Computer Sciences Faculty students.

The central problem for almost all countries in the world is preservation and strengthening of health. Nowadays, the health of the nation is considered as an indicator of the country's civilization, which reflects the socio-economic situation in the society. A healthy lifestyle is a self-created system that will protect a person from risks in the process of active life and especially during education. The strategic goal for modern education is the formation of professionally competent and competitive specialist, whose personal qualities are determined not only by a person's professional characteristics, but also by own lifestyle. Studentship is an independent social group that has always been the object of special attention. Due to the uniqueness of modern student life, especially students of the Computer Science Faculty, it is important to multifacetedly research and discover the relationship to own health. The study was performed at the V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv. It was attended by 16 students aged 18-20, the second course (students of the Computer Science Faculty). All students were classified in the main medical group. To collect empirical data, we chose the questionnaire "Attitude to health", authored by R.A. Berezovs'ka. The questionnaire contains 10 questions (9 closed and 1 open). In the research, respondents were asked only closed questions. Each question corresponds to a set of statements-answers with which the respondent can agree, disagree or partially agree. Each statement was rated according to the degree of agreement on the scale. Taking into account the conclusions, it should be noted that in the education process, students should be taught to use a comprehensive motivations diagnosis and the healthy lifestyle basics, which will have a positive effect on all spheres of everyday life.

Keywords: high educational institutions, questionnaire, students, level of health.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел. Студентство – це самостійна соціальна група, яка завжди була об'єктом особливої уваги. Студенти – це найбільш динамічна суспільна група, яка перебуває в періоді формування соціальної та фізіологічної зрілості, яка добре адаптується до чинників соціального і природного оточення, і в той же час схильна до високого ризику порушень в стані здоров'я. За останні десятиліття відзначається тенденція погіршення здоров'я молодих людей та їх фізичної підготовленості [3, 5, 10]. Це пов'язано, перш за все, з недооцінкою оздоровчої та виховної діяльності, що відбувається в суспільстві.

На сьогодні здоров'я нації викликає занепокоєння у зв'язку зі збільшенням кількості споживачів алкоголю, тютюну, наркотиків. Також побоювання викликає низький рівень рухової активності молоді. А як відомо, в сукупності умов, що визначає рівень здоров'я сучасного студентства, першорядне значення має їх спосіб життя [1, 7-9, 12].

Актуальність проблеми фізичного виховання молоді, як складової частини проблеми впровадження здорового способу життя, з кожним роком посилюється. Це пов'язано з тим, що сьогоднішній стан здоров'я і спосіб життя студентської молоді України не відповідає встановленим вимогам сучасного суспільства і потребам його соціально-економічного розвитку [6, 9, 11, 12].

Найбільш дієвими засобами, що сприяють вирішенню цих проблем, є розумно організована рухова активність, здоровий мотивований спосіб життя, грамотне використання широкого спектру засобів фізичної культури [2, 4, 5, 10].

Актуальність дослідження проблеми стану здоров'я студентської молоді обумовлена, з одного боку, необхідністю досягнення найбільш повної корекції стану здоров'я при різних захворюваннях, а з іншого, створенням умов для активного трудового та суспільного життя.

Все вищевикладене дозволяє вважати проблему здоров'я пріоритетним напрямом сучасних наукових досліджень.

Питаннями здорового способу життя молоді займалася велика кількість дослідників. Так, Г. М. Бевз та О. П. Главник [2] запропонована технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді; О. А. Захаріною [6] розглянуті комплексні підходи до формування мотивації до рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Мета статті – оцінити стан здоров'я і рівень фізичного розвитку у студентів факультету комп'ютерних наук.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проходило на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. В дослідженні взяли участь 16 студентів 2 курсу у віці 18-20 років (студенти факультету комп'ютерних наук) Всі студенти віднесені до основної медичної групи. Для збору емпіричних даних нами був обраний опитувальник «Ставлення до здоров'я», автор якого Р. А. Березівська [2, 4]. Опитувальник містить 10 питань (9 закритих і 1 відкрите). У нашому дослідженні респондентам були задані тільки закриті питання. Кожному питанню відповідає набір тверджень-відповідей, з якими респондент може погодитися, не погодитися або погодитися частково. Кожне твердження оцінювали відповідно до ступеня згоди за шкалою:

- 1 – зовсім неважливо (ніколи);
- 2 – не важливо (практично ніколи);
- 3 – скоріше не важливо, ніж важливо (рідко);
- 4 – не можу відповісти;
- 5 – скоріше важливо, ніж ні (іноді);
- 6 – дуже важливо (часто);
- 7 – безумовно важливо (завжди).

Перед початком опитування респонденти отримали наступну інструкцію: «Обрану Вами відповідь зазначте будь-яким кольором або шрифтом. Будьте уважні, для твердження повинна бути обрана лише одна відповідь. Відповідайте на всі питання поспіль, не пропускаючи. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Дайте ту відповідь, яка першою приходить в голову.

Проаналізувавши відповіді опитаних студентів, результати дослідження були систематизовані.

У першому питанні ми виявили наскільки для студентів в даний момент важливі наведені цінності (щасливе сімейне життя, матеріальне благополуччя, наявність вірних друзів, здоров'я, цікава робота, визнання оточуючих, незалежність).

Для 43,75 % респондентів важлива така цінність, як щасливе сімейне життя. Дана цінність зовсім неважлива для 6,25 % респондентів (1 студент). Однозначну відповідь не змогли дати 2 студента (12,5 % опитаних).

Для більшості опитуваних (75 %) важливою є цінність «матеріальне благополуччя». Жоден опитуваний не обрав відповідь, яка означає не важливість даної цінності. Однозначно відповісти на це питання не змогли 18,75 % студентів.

Цінність «наявність вірних друзів» також для більшості опитуваних (68,75 %) є важливою. Жоден респондент не вважає дану цінність не важливою.

Особливий інтерес для нас представляє цінність «здоров'я», враховуючи задачі нашого дослідження. Не змогли визначитися чи важлива ця цінність, чи ні 18,75 % опитуваних. 56,25 % вважають цю цінність важливою. Решта респондентів (25 %) відповіли, що здоров'я скоріше важливе, ніж ні.

Цінність «цікава робота» зовсім не важлива для 6,25 % респондентів (1 студент). Рівно половина респондентів (50 %) цікаву роботу вважають важливою цінністю.

Цікаву відповідь дали респонденти відносно цінності «визнання оточуючих». Відповіді студентів рівномірно (25 %) розподілилися за наступними відповідями: «скоріше не важливо, ніж важливо (рідко)», «не можу відповісти», «скоріше важливо, ніж ні (іноді)». Також однакова кількість респондентів (6,25 %) дала абсолютно протилежні відповіді: 6,25 % опитуваних відповіли, що визнання оточуючих для них зовсім не важливо та 6,25 % респондентів обрали варіант відповіді «безумовно важливо».

Наступна цінність «незалежність» важлива для більшості респондентів – 62,5 %. Решта (37,5 %) не змогли дати однозначну відповідь відносно цієї цінності.

Наступне питання анкети звучало наступним чином: «Як ви вважаєте, чим необхідно володіти, щоб домогтися успіху в житті?» (хороша освіта, матеріальний достаток, здібності, везіння, здоров'я, завзятість, потрібні зв'язки).

18,75 % респондентів впевнені, що хороша освіта важлива для того, щоб домогтися успіху. 43,75 % студентів не змогли дати відповідь щодо важливості або не важливості хорошої освіти, як критерію оволодіння успіху.

37,5 % досліджуваних вважають, що матеріальний достаток важливий для досягнення успіху. Не важливим матеріальний достаток вважає 6,25 % опитуваних. 12,5 % не змогли однозначно відповісти на це питання.

Більшість опитуваних 62,5 % вважають, що здібності важливі для досягнення успіху. Жоден студент не вважає, що здібності не важливі. Не визначилися з відповіддю на це питання 12,5 % респондентів.

31,25 % респондентів вважає, що везіння важливе для досягнення успіху. 37,5 % опитуваних не змогли визначитися чи важливе везіння для досягнення успіху.

Жоден респондент не обрав відповідь, що здоров'я не важливе. 31,25 % опитуваних вважає здоров'я важливою складовою у досягненні успіху. Скоріше важливим здоров'я у досягненні успіху бачать 50 % респондентів. На наш погляд, здоров'я і успіх йдуть поруч. Для кожної людини гарне самопочуття, здоров'я – запорука нормальної працездатності і життєвого успіху.

Більшість респондентів, а саме 62,5 % опитуваних вважають, що завзятість важлива у досягненні успіху. Скоріше не важливою завзятість у досягненні успіху вважають 6,25 % респондентів. Не змогли однозначно відповісти на це питання – 12,5 % опитуваних.

І останній параметр, який ми розглядали в якості фактору, який може впливати на досягнення успіху – це «потрібні зв'язки». 31,25 % респондентів вважає що «потрібні зв'язки» важливі у досягненні успіху. Така ж кількість респондентів не змогла визначитися з важливістю «потрібних зв'язків» в якості фактору, який впливає на досягнення успіху.

Наступне питання звучало таким чином: «Оцініть, який вплив на вашу обізнаність в області здоров'я надає інформація, отримана з наступних джерел». Відповіді, отримані на це питання, ми систематизували в таблицю 1.

Таблиця 1

Розподіл відповідей респондентів на питання:
«Оцініть, який вплив на вашу обізнаність в області здоров'я надає інформація, отримана з наступних джерел»

Джерело інформації	Оцінка у %						
	1	2	3	4	5	6	7
ЗМІ	25	18,75	31,25	12,5	6,25	6,25	0
Лікарі	0	0	6,25	6,25	37,5	31,25	18,75
Газети та журнали	56,25	12,5	12,5	18,75	0	0	0
Друзі, знайомі	0	12,5	12,5	62,5	12,5	0	0
Науково-популярні книги	25	6,25	6,25	25	18,75	12,5	6,25

Отже, як бачимо, більшість респондентів більше довіряє інформації, яка стосується проблеми здоров'я, що надається лікарями. Менше всього довіри респонденти висловили наступним джерелам інформації: ЗМІ, газети, журнали, друзі та знайомі.

Дуже важливим для розуміння ставлення студентів до свого здоров'я є питання щодо чинників, які надають найбільший вплив на стан їхнього здоров'я розкрито у 2 таблиці

Таблиця 2

Ставлення студентів до свого здоров'я

Джерело інформації	Оцінка у %				
	2	3	4	5	6
Якість медичних послуг	0	0	12,5	31,25	56,25
Екологічна обстановка	6,25	0	31,25	18,75	43,75
Професійна діяльність	0	6,25	50	37,5	6,25
Особливості харчування	0	5,25	25	18,5	51,25
Шкідливі звички	19	0	12,5	31,25	37,25
Спосіб життя	0	6,25	25	6,25	62,5
Недостатня турбота про здоров'я	0	0	37,5	25	37,5

Отже, як бачимо, найбільш важливими чинниками, які надають найбільший вплив на стан здоров'я, на думку респондентів, це якість медичних послуг, особливості харчування.

На наступне питання: «Як ви себе найчастіше відчуваєте, коли зі здоров'ям у вас все благополучно?» відповіді респондентів розподілилися наступним чином:

- з твердженням «я спокійний» погодилися – 56,25 %, не згодні з цим твердженням – 6,25 % респондентів;
- з твердженням «я щасливий» погодилися – 18,75 % опитуваних, не вважають себе щасливими люди у яких зі здоров'ям все благополучно – усього 6,25 % респондентів;
- з твердженням «мені це байдуже» згодні – 12,5 %, не згодні з цим твердженням – 25 %;
- з твердженням «я відчуваю впевненість у собі» згодні – 18,75 % опитуваних, не згодні з цим твердженням – 6,25 % респондентів.

Наступним було питання: «Як ви себе найчастіше відчуваєте, коли дізнаєтеся про погіршення свого стану?».

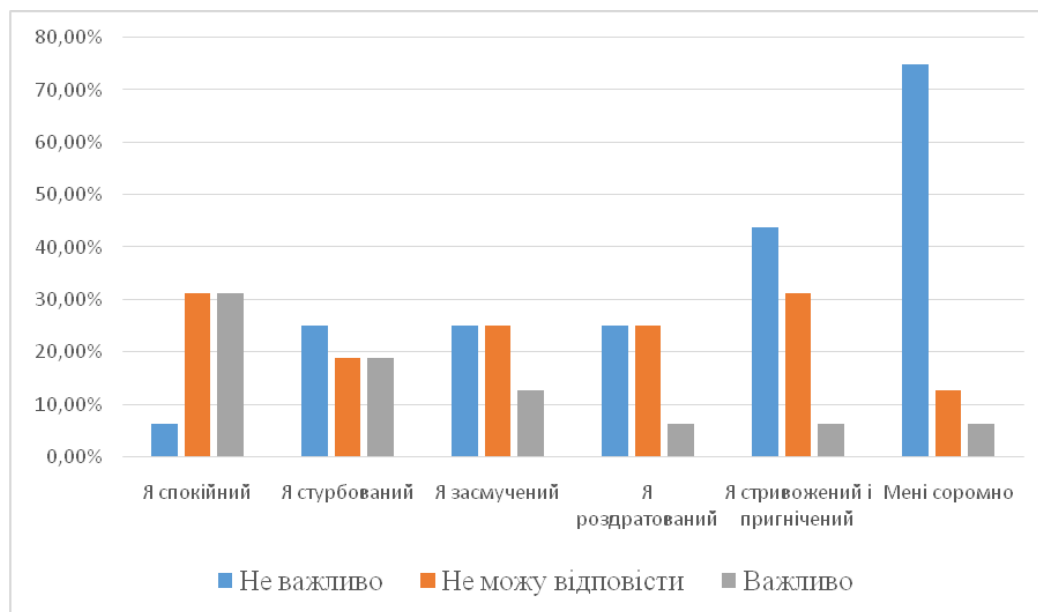


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання: «Як ви себе найчастіше відчуваєте, коли дізнаєтеся про погіршення свого стану?»

На питання: «Чи робите Ви що-небудь для підтримки вашого здоров'я і наскільки регулярно?» 37,5 % респондентів відповіли, що займаються фізичними вправами, 6,25 % опитуваних сказали, що дотримуються дієти, 12,5 % студентів сказали, що дбають про режим задля того, щоб підтримувати здоров'я. Уникають шкідливі звички – 50 % респондентів.

В рамках нашого дослідження були виявлені причини, через які, студенти піклуються про своє здоров'я недостатньо або нерегулярно. Більшість респондентів відповіла, що основними причинами вищезазначеного явища виступили наступні причини:

- «у цьому немає необхідності, так як я здоровий» обрали 25 % респондентів;
- «не вистачає сили волі» в якості причини недостатнього або нерегулярного піклування про здоров'я обрали 18,75 % опитуваних;
- «в мене немає часу» обрали 31,25 % студентів;
- «необхідність великих матеріальних витрат» визнали 12,5 % респондентів.

Більшість опитаних студентів факультету комп'ютерних наук дбають про здоров'я недостатньо/нерегулярно, через те, що вважають себе здоровими не підтвердилася, оскільки тільки 25 % респондентів відповіли на це питання позитивно.

Висновки. Здоров'я студентів є важливою частиною в процесі розвитку сучасного суспільства. Тому актуальність цього питання потребує постійного моніторингу з боку вчених як на теоретичному так і на практичному рівні.

Основні результати дослідження можна представити у вигляді наступних тез:

1. 56,25 % студентів вважають важливою цінність «здоров'я».
2. 31,25 % опитуваних вважає здоров'я важливою складовою у досягненні успіху.
3. Більш важливими чинниками, які надають найбільший вплив на стан здоров'я, на думку респондентів, є якість медичних послуг та особливості харчування.
4. 56,25 % опитуваних відчувають себе спокійно, коли зі здоров'ям у них все благополучно.
5. 37,5 % респондентів для підтримки свого здоров'я займаються фізичними справами, 6,25 % опитуваних сказали, що дотримуються дієти, 12,5 % студентів сказали, що дбають про режим за для того, щоб підтримувати здоров'я. Уникають шкідливі звички – 50 % респондентів.

Важливою педагогічною проблемою є формування у студентської молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та до здоров'я оточуючих. Необхідне впровадження здоров'язбережувальних технологій в процес освіти студентів. Також потрібно використовувати комплексну діагностику мотивацій та навчати студентів практичним навичкам для ведення здорового способу життя. Це спонукатиме здобувачів освіти розглядати здоров'я, як важливий компонент власного життя.

Перспективи подальших досліджень. Наступним кроком в дослідженні наукової проблеми відповідального ставлення до здоров'я здобувачів вищої освіти може бути впровадження комплексної діагностики мотивації до ведення здорового способу життя в університетах України та Європи.

Література

1. Бойко, Ю. (2014). Шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя у студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*, 3, 50-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2014_3_9

2. Бевз, Г.М., Главник, О.П. (2005). *Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молодію*. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді.
3. Гінзбург, В.Г. Полішко, Т.М., Полушкін, П.М., Гальченко, Д.В. (2011). Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. ВНПК*. Арт-прес, 46-52.
4. Єжова, О.О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: Університетська книга, 2010.
5. Єфімова, В.М. (2010). Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 57-60.
6. Кабацька, О.В. Шуба, Л.В., Шуба, В.В. (2020). Здоров'язбережувальне освітнє середовище у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*, 5 (125) 20, 85-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.5(125).16
7. Максименка, С.Д. (Ред.). (2013). *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі*. Кіровоград: Імекс-ЛТД.
8. Міхеєнко, О.І. (2015). *Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : монографія*. Суми : Університетська книга.
9. Garcy, A.M. & Berliner, D.C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
10. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences*, University of Brighton, UK.
11. Prisyajnyuk, S.I. (2017). Use of recreational facilities during students' educational activities. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, 15. (3 K 84), 385-389.
12. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/.

References

1. Bojko, Yu. (2014). Shlyaxy' formuvannya cinnisnogo stavlennya do zdorov'ya ta zdorovogo sposobu zhy'ttya u students'koyi molodi [Ways of forming a valuable attitude to health and a healthy lifestyle among student youth]. *Zbirnyk naukovy'x prac' Umans'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu imeni Pavla Ty'chy'ny'*, 3, 50-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpudpu_2014_3_9 [In Ukrainian].
2. Бевз, Г.М., Главник, О.П. (2005). *Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молодію* [The technology of conducting trainings on the formation of a healthy lifestyle for young people]. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді [In Ukrainian].
3. Hinzburh, V.H., Polishko, T.M., Polushkin, P.M. & Halchenko, D.V. (2011). Psikhohopedahohichni zasady formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia [Psychological-pedagogical bases of formation of a healthy way of life]. *Zbirnyk naukovykh prats VNPk. Pedahohika zdorovia* [Collection of scientific works of VNPk. Pedagogy of health]. Art-pres Publ., 46-52 [In Ukrainian].
4. Ezhova, O.O. (2010). *Zdorovy sposib zhittia* [Healthy Lifestyle]. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
5. Yefimova, V.M. (2010). Zdorov'jazberezhuvalni tehnologhiji u konteksti pedaghoghichnykh doslidzhenj. [Health protecting technologies in the context of pedagogic investigations] *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 1, 57-60 [In Ukrainian].
6. Kabatska, O.V., Shuba, L.V., Shuba, V.V. (2020). The health saving educational environment at the institutional higher educational. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works*, 5 (125) 20, 85-89. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.5(125).16 [in Ukrainian]
7. Maksymenko, S.D. (Ed.), (2013). *Psikhologhichni chynnyky samodeterminaciji osobystosti v osvitnjomu prostori* [Psychological factors of self-determination for the individual in the educational space]. Kirovograd: Imeks-LTD [in Ukrainian].
8. Mikhejenko, O.I. (2015). *Pidghotovka majbutnikh fakhivciv zi zdorov'ja ljudyny do zastosuvannja zdorov'jazmicnjuvalnykh tehnologhij: teoretyko-metodychni aspekty : monohrafija* [Training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies: theoretical and methodological aspects: monograph]. Sumy: Universytetsjka knygha [in Ukrainian].
9. Garcy, A.M. & Berliner, D.C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
10. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences*, University of Brighton, UK.
11. Prisyajnyuk, S.I. (2017). Use of recreational facilities during students' educational activities. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, 15. (3 K 84), 385-389 [in Ukrainian].
12. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/. [in Switzerland].