

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА СПОСІБ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

1. Стан здоров'я української молоді

Наукові дослідження стверджують, що сучасні соціальні негаразди, економічна криза негативно позначилися на здоров'ї української нації взагалі, а найбільше занепокоєння викликає стан соціального, фізичного й емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління України. Молоді люди, які поки що не мають проблем із здоров'ям, вважають що немає потреби у його збереженні та зміцненні. Тому важливим завданням соціального виховання є формування у молоді активного ставлення до особистого здоров'я та усвідомлення того, що здоров'я є найбільшою цінністю, дарованою людині природою.

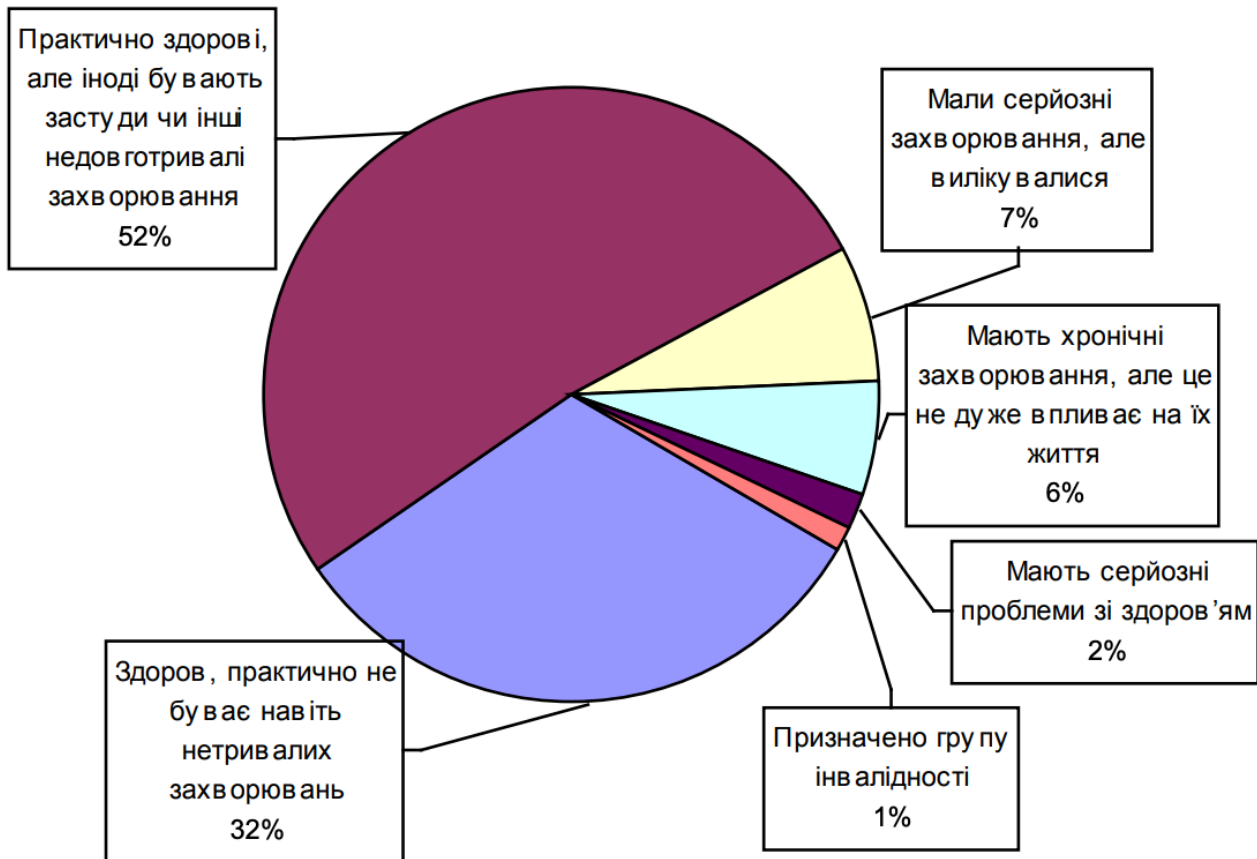
У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Наразі виокремлюють такі взаємопов'язані складові здоров'я:

- соматичне здоров'я (стан органів та систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку);
- фізичне здоров'я (рівень росту і розвитку органів та систем організму, в основі яких – морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції);
- психічне здоров'я (внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію та поведінку);
- моральне здоров'я (комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної сфер життєдіяльності, його особливість визначає система цінностей, установок та мотивів поведінки індивіда у суспільстві).

Тобто здоров'я, з одного боку, це ідеальний стан організму, чого індивід мав би прагнути досягти з перших днів свого свідомого життя, а з іншого – одна з

найважливіших характеристик якості життя, ресурс, який визначає можливість індивіда вирішувати повсякденні проблеми життя, задовольняти свої потреби задля вдосконалення власного фізичного, психічного і соціального благополуччя.



Самооцінка стану здоров'я молоді

Стан здоров'я людини безпосередньо залежить від рівня усвідомлення особистістю власної відповідальності за своє здоров'я, налаштованості на його зміцнення та збереження. Важливим показником, що дозволяє оцінити відповідальність особи за стан власного здоров'я, є самооцінка або суб'єктивне оцінювання самопочуття самою людиною. Молодь зазвичай схильна до вищих оцінок власного здоров'я, порівняно зі старшим населенням.

Так, основними пріоритетами в житті більшість молодих людей визначили сімейне щастя (63,6%), здоров'я (53,6%) та кар'єру (39,3%). У той же час суттєвим викликом здоров'ю молоді України є шкідливі звички:

- паління,
- вживання алкоголю та наркотиків,

- ризикована сексуальна поведінка, що провокує поширення соціально небезпечних хвороб.

Основними запитамі старшокласників до практичних психологів і соціальних педагогів є проблеми у стосунках з однолітками (13 %), проблеми профорієнтації – 11%; проблеми стосунків з батьками – 9 %; ознайомлення з результатами власної діагностики та соціально-психологічних досліджень – 6 %; побудова взаємовідносин з протилежною статтю – 6%; проблеми у взаєминах «вчитель-учень» – 6,01%; підготовка до ЗНО, ДПА – 5%; труднощі у навчанні – 4 %; самовдосконалення (пізнання себе, власних здібностей, можливостей, розвиток пізнавальної сфери, компетенцій) – 4%. Переживання кризових, стресових станів, емоційні проблеми складають майже 5 % від загальної кількості звернень.



2.Спосіб життя української молоді

За даними ВООЗ, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя.

Спосіб життя – це уявлення про певний тип життєдіяльності людини, яке характеризується особливостями її трудової діяльності, побуту, форми

задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.

Говорячи про спосіб життя, варто пам'ятати, що, хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, водночас багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її стану здоров'я, психіки та функціональних можливостей організму. Цим зокрема пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя людини визначають три категорії:

- рівень життя,
- якість життя,
- стиль життя.

Рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, що відбиває рівень забезпечення матеріальних, духовних та культурних потреб людини.

Якість життя розуміється як ступінь комфорту при задоволенні людських потреб.

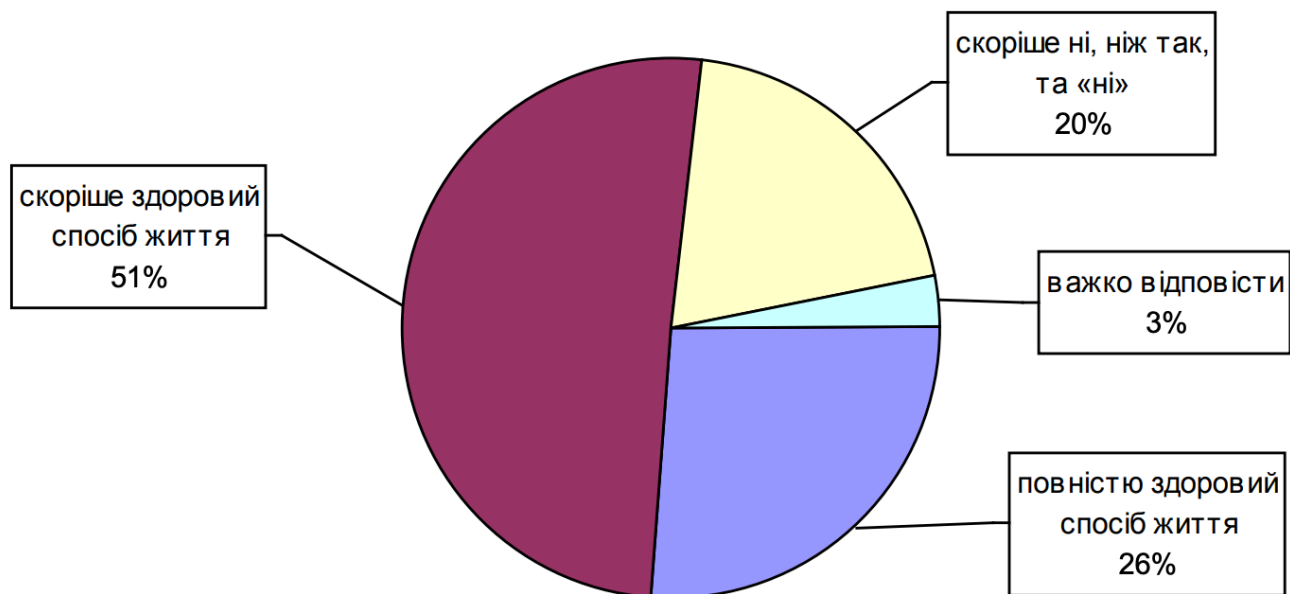
Стиль життя визначає особливості поведінки людини, тобто певний стандарт, до якого пристосовуються психологія та психофізіологія особистості.

Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, можна дійти висновку, що рівень та якість життя мають суспільний характер. Отже, здоров'я людини передовсім залежить від стилю життя, який в основному має індивідуальний характер і визначається історичними, національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.



Для кращої оптимізації життєдіяльності людини використовується поняття **здоровий спосіб життя** – це взрець систематичної поведінки особистості, спрямований на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті правильних звичок, які не завдають шкоди людині в фізичній та духовній сферах її функціонування.

Іншими словами, це - спосіб життя з метою профілактики хвороб і зміцнення здоров'я та передбачає виконання рекомендацій ВООЗ щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворювань, що передаються статевим шляхом, гармонію з оточуючим середовищем.



Самооцінка власного способу життя української молоді

Соціологічні дослідження свідчать, що значна частка української молоді віком 14-34 роки вважає свій спосіб життя здоровим: 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 26% – повністю здоровий спосіб життя, 20% вважають свій спосіб життя не здоровим («скоріше ні, ніж так» і «ні»), а 3% вагалися з відповіддю щодо стану свого здоров'я.

Вивчаючи спосіб життя молоді, дослідники визначають, як правило, сім факторів ризику, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя як здоровий чи ризикований:

- 1) надмірна вага;
- 2) небезпечний секс;
- 3) знижена фізична активність;
- 4) психологічний дискомфорт;
- 5) паління;
- 6) вживання алкогольних напоїв;
- 7) вживання наркотиків.

Безумовно, для кожної з вікових та соціальних груп молоді фактори ризику мають різний вплив. Тому вплив на здоров'я молоді того чи іншого фактора ризику залежно від віку, статі, місця проживання має бути враховано при

розробці та реалізації проектів, спрямованих на формування здорового способу життя.



3. Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Варто зауважити, що на спосіб життя молодої людини впливають не лише її індивідуальні особливості, але й навколишнє середовище та оточення. На формування способу життя молодої людини впливають такі чинники: сім'я, коло спілкування, робота, громада та суспільство тощо.

До захисних факторів індивіда відносять тісний зв'язок з соціальними інститутами і цінностями, включаючи прихильність до батьків і розширеної сім'ї, обов'язковість в шкільних справах, участь в релігійних заходах, віра в соціальні цінності.

До захисних факторів відносять також соціальний захист і емоційну компетентність, включаючи хороші комунікативні навички, чуйність, здатність до співпереживання, дбайливість, почуття гумору, просоціальну поведінку, навички вирішення проблем, почуття автономії, почуття мети і майбутнього (тобто цілеспрямованість), самодисципліну.

До індивідуальних факторів ризику відносяться:

- неадекватні життєві навички;
- недолік самоконтролю, наполегливості та навичок протистояння тиску інших;
- низька самоповага і невпевненість в собі;

- емоційні і психологічні проблеми;
- позитивне ставлення до зловживання алкоголем і наркотиками;
- заперечення загальноприйнятих цінностей і вірувань;
- нездатність успішно займатися в школі;
- недолік взаєморозуміння зі школою;
- прояви асоціальної поведінки в ранньому віці, такі як брехня, злодійство, агресивність, особливо у хлопчиків, часто поєднується з сором'язливістю або гіперактивністю.

До захисних факторів сім'ї відносять: позитивні зв'язки між членами сім'ї; виховання дітей, що включає прояв теплоти у відносинах, почуття загальної довіри, високі батьківські очікування, участь дітей у прийнятті сімейних рішень, прийняття відповідальності, відсутність постійної суворої критики; батьківські, сімейні відносини, засновані на емоційній підтримці, включає батьківську увагу до інтересів дітей, організовані та структуровані відносини батько – дитина, залученість батьків до приготування уроків та шкільних заходів тощо.

Фактори ризику сім'ї:

- сімейні конфлікти та прояви насильства вдома, сімейна дезорганізація; -
- недолік сімейної близькості;
- соціальна ізоляція сім'ї;
- підвищений сімейний стрес;
- позитивне ставлення членів сім'ї до зловживання алкоголю і наркотиками;
- двозначні, нестрогі та непослідовні правила і санкції по відношенню до вживання алкоголю або наркотиків;
- поганий догляд за дітьми і слабка дисципліна;
- нереалізовані очікування щодо розвитку.

Отже, розробляючи проекти з формування здорового способу життя молоді, доцільно аналізувати, а при необхідності використовувати роботу із сім'єю як додатковий ресурс впливу на поведінку молоді.

