

Особливості способу життя студентів

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес формування та становлення особистості є досить складним, довготривалим і об'єктивно неможливим без безпосередньої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, без утручання у цей процес соціуму із його вимогами, нормами та правилами. У процесі соціалізації особистості важливе місце займає період навчання у ВНЗ, протягом якого молода людина має змогу визначитись із власним стилем поведінки, способом життя, власними прагненнями та планами на майбутнє. У більшості випадків саме студентський період стає визначальним у житті людини, оскільки саме на цьому етапі життя особистість зазнає значних змін у власному розвитку та становленні як цілісної, свідомої, зрілої людини – повноцінного члена суспільства, громадянина своєї держави. Тому актуальним стає питання врахування викладачами вищої школи особливостей студентського віку з метою оптимізації процесу становлення цілісної, гармонійної особистості, ефективного входження та функціонування її в системі суспільних взаємовідносин загалом й оптимізації навчального процесу зокрема. Студентський вік (17–23 роки) охоплює юнацький період і частину дорослого етапу в розвитку й становленні людини та характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного й соціального розвитку. Різнобічний розгляд та вивчення викладачами вищої школи особливостей цього віку дає змогу більшою мірою розкрити риси й можливості студента, дослідити його вікові та особистісні особливості й урахувати їх у навчальному процесі [1; 2].

Із цим періодом пов'язаний початок “економічної активності”, під якою демографи розуміють залучення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї.

Перетворення мотивації, усієї системи ціннісних орієнтацій, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку із професіоналізацією виокремлюють цей вік як центральний період становлення характеру та інтелекту. Для молодої людини це час спортивних рекордів, початок художніх, технічних і наукових досягнень, бо саме в цей період досягається безліч оптимумів розвитку інтелектуальних та фізичних сил [3; 4]. Однак нерідко одночасно виявляються розбіжності між цими можливостями та їх дійсною реалізацією, оскільки стрімкий розвиток і безперервне зростання можливостей неминуче призводять до ілюзії “вічної юності”, “найкращого життя” та “легкодоступних цілей”. У багатьох дослідженнях, які вивчають особистість студента, висвітлено суперечності внутрішнього світу, складність знаходження своєї самобутності, формування яскравої, висококультурної індивідуальності. Порівняно з іншими періодами життя, у юнацькому віці спостерігається найвища швидкість оперативної пам'яті та переключення уваги, розв'язання вербально-логічних завдань. Таким чином, студентський вік характеризується досягненнями найвищих результатів, які базуються на всіх попередніх процесах біологічного, психологічного й соціального розвитку. Час навчання у ВНЗ збігається із другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Г. Ананьєв, А. В. Дмитрієв, І. С. Кон, В. Т. Лісовський, З. Ф. Єсарєва). Характерною рисою морального розвитку в цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки. У цей час зміцнюються ті риси, яких не вистачало в повному обсязі в старших класах: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, самовладання. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку та ін.) [5; 6].

Завдання дослідження – вивчити особливості організації вільного часу, харчування, тривалості сну, ставлення до шкідливих звичок і самооцінки способу життя студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженнях використано метод анкетного опитування, в якому взяв участь 91 студент четвертого курсу денної й заочної форм навчання віком від 20 до 30 років. Із денної форми навчання було опитано 28 осіб чоловічої статі та 13 – жіночої, із яких 95 % були у віковій групі 20–25 років і 5 % – у групі 26–30 років. Серед заочної форми навчання опитано 29 чоловіків та 21 жінку, відсоткове співвідношення вікових груп: 70 % – 20–25 років, 10 % – 26–30 років та 20 % – понад 30 років.

Одним із важливих показників здорового способу життя студента є тривалість нічного сну. Результати дослідження порівняно з гігієнічними нормами подано в табл. 1.

Таблиця 1

Тривалість нічного сну

Форма навчання	< гігієнічної норми (< 7 годин)		Гігієнічна норма (7–8 годин)		> гігієнічної норми (> 8 годин)	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	8	20	28	68	5	12
Заочна	13	26	24	48	13	26

Відповідно до даних, наведених у таблиці, можна стверджувати, що більшість студентів денної форми навчання дотримується гігієнічних норм, зокрема 68 % студентів сплять 7–8 годин, 20 % мають недостатню кількість часу для сну, а 12 % сплять забагато. У студентів заочної форми навчання – навпаки : 26 % студентів сплять менше 7 годин і 26 % – понад норму. Лише 48 % студентів дотримуються гігієнічної норми в режимі сну.

Також можна зробити певне судження про спосіб життя студентів із тривалості розумового навантаження, яке він отримує протягом дня, а саме часу, який він проводить в аудиторіях, на лекціях та практичних заняттях. Надмірна або недостатня трата часу на навчання може виявитися в неякісній успішності.

Таблиця 2

Елементи навчального часу

Форма навчання	Тривалість аудиторних годин								Тривалість самопідготовки (год)						Наявність академічної заборгованості				Відвідує бібліот	
	4		6		8		19		1–2		3–4		> 4		так		ні		так	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	6	15	35	85	0	0	0	0	18	43	18	43	5	12	5	12	36	88	8	20
Заочна	4	8	19	38	24	48	3	6	7	14	34	68	9	18	2	4	48	96	37	74

Студенти денної форми навчання витрачають більше часу на навчання, ніж студенти заочної форми. Зокрема, денна форма вимагає більше часу на самопідготовку, 43 % студентів денної форми витрачають на самопідготовку від 3 до 4 годин на день. Проте можна з впевненістю сказати, що студенти заочної форми краще відвідують бібліотеку, 74 % студентів користуються її послугами.

Таблиця 3

Кратність харчування студентів

Форма навчання	Кількість прийомів харчування на добу (разів)									
	1		2		3		4		5	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	0	0	10	24	17	42	14	34	0	0
Заочна	0	0	9	18	37	74	2	4	4	8

Аналіз дослідження режиму харчування студентів показав, що студенти денної форми навчання переважно недостатньо та несистематично харчуються, що негативно впливає на загальний стан організму. Ми можемо спостерігати більш оптимальне харчування в студентів-заочників, 74 % із них харчуються тричі на день.

Важливим критерієм оцінки здорового способу життя є вплив шкідливих звичок на стан здоров'я студента.

Таблиця 4

Ставлення студента до шкідливих звичок

Форма навчання	Шкідливі звички							
	тютюнокуріння				уживання спиртних напоїв			
	ТАК		НІ		ТАК		НІ	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	29	71	11	27	35	85	6	15
Заочна	41	82	9	18	46	92	4	8

Отримані результати виявили, що переважна більшість студентів обох форм навчання часто вживають алкоголь і курять. Зокрема, курять 71 % студентів денної форми навчання та 85 % уживають алкоголь. Ще гірші показники в студентів заочної форми навчання – 82 % курять та 92 % уживають спиртні напої. Це негативно впливає на навчальний процес та на фізичний стан студентів.

Для підтримання оптимального стану організму студентам дуже важливо мати вільний час і проводити його активно.

Таблиця 5

Організація вільного часу

Форма навчання	Спортивні секції		Прогулянки на природі		Відвідування театру		Інші	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	26	63	15	36	1	2	0	0
Заочна	4	4	19	38	5	10	24	48

Опитування показали, що 63 % студентів денної форми проводять свій вільний час у спортивних секціях та на природі (36 %). У студентів заочної форми навчання переважають прогулянки на свіжому повітрі (38 %) та відвідування театрів (10 %). Загалом можна сказати, що найкраще проводити вільний час у процесі активних фізичних навантажень.

Важливим для студента є усвідомлення потреби дотримування елементів здорового способу життя.

Таблиця 6

Самооцінка способу життя студентів

Форма навчання	Здоровий		Наближений до здорового		Нездоровий	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	5	12	24	59	12	29
Заочна	3	6	30	60	17	34

Більшість студентів адекватно оцінюють стан свого здоров'я, який і справді є наближеним до здорового. 59 % студентів денної форми навчання вважають спосіб свого життя наближеним до здорового. 60 % студентів заочного відділення мають таку ж думку, а 34 % уважають спосіб життя нездоровим.

Аналіз цих досліджень дає нам змогу визначити основні напрями вдосконалення та корекції способу життя студента.

Таблиця 7

Рекомендації щодо корекції способу життя

Форма навчання	Збільшити рухову активність		Організувати раціональне харчування		Відмовися від тютюнокуріння		Відмовися від алкоголю		Сприяти покращенню емоційного стану		Раціоналізувати відпочинок		Інше	
	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%	абс. ч.	%
Денна	17	41	27	66	29	71	35	85	23	56	34	83	0	0
Заочна	34	68	15	30	34	68	27	54	21	42	34	68	0	0

Результати дослідження свідчать про важливість проведення профілактичних заходів серед студентів. 41 % студентів денної форми хотіли б збільшити рухову активність, 66 % розуміють необхідність покращення режиму та системи харчування, намагаються позбутися шкідливих звичок: тютюнокуріння – 71 % та вживання алкоголю – 85 %, близько 56 % хотіли б поліпшити свій емоційний стан.

Висновки. Узагальнивши теоретичні погляди вчених на проблему здорового способу життя студента, розуміємо, що умови проживання, спосіб харчування, шкідливі звички, здатність правильно організувати свій вільний час впливають на гармонійний розвиток молодої людини, забезпечують здоровий спосіб життя.

Вивчення тривалості сну свідчить, що більшість студентів дотримується гігієнічних норм тривалості нічного сну. Зокрема, 68 % студентів денної форми навчання та 48 % заочної форми навчання сплять 7–8 годин на добу, що є гігієнічною нормою для їхнього віку. Решта студентів або недосипають, або сплять забагато, що негативно впливає на стан їхнього здоров'я.

Вивчаючи тривалість розумового навантаження протягом дня, встановили, що студенти денної форми навчання витрачають більше часу на навчання, ніж студенти-заочники. 43 % студентів денної форми навчання витрачають на самопідготовку від 3 до 4 годин на день. Проте можна з упевненістю сказати, що студенти заочної форми навчання краще відвідують бібліотеку – 74 % користуються її послугами.

Харчування студентів денної форми навчання є нераціональним та несистематичним. На відміну від студентів денної форми навчання, заочники харчуються набагато краще: 74 % студентів харчується тричі на день.

Дослідження показало, що, на жаль, результати щодо ставлення студентів до шкідливих звичок невтішні. Більшість із них уживають алкоголь та палять. Це негативно впливає на навчальний процес і фізичний стан студентів. Водночас лише 63 % студентів денної форми навчання проводять свій вільний час у спортивних секціях.

Дослідження засвідчує важливість профілактичних заходів серед студентів. 41 % студентів денної форми хотіли б збільшити рухову активність, 66 % розуміють необхідність покращення режиму та системи харчування, намагаються позбутися шкідливих звичок тютюнокуріння – 71 % та вживання алкоголю – 85 %, близько 56 % хочуть поліпшити свій емоційний стан.

Література

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Попурри, 1999. – 672 с.
2. Амонашвили Ш. А. Основы педагогики сотрудничества / Ш. А. Амонашвили // Новое педагогическое мышление / под ред. А. В. Петровского. – М. : [б. и.], 1993. – С. 144–177.
3. Богатирьев В. С. Методика развития физических качеств юнаков : навч. посіб. / В. С. Богатирьев. – Кіров : [б. в.], 2005. – 235 с.
4. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.
5. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський. – К. : Знання, 2005. – 486 с.
6. Куценко Г. И. Книга о здоровом способе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 2007. – 592 с.

Анотації

У статті наведено результати анкетного опитування 91 студента 4 курсу про тривалість окремих елементів способу життя, їх ставлення до шкідливих звичок, організації харчування, сну, вільного часу. На основі вивчення самооцінки способу життя наведено рекомендації щодо його корекції.

Ключові слова: студенти, спосіб життя, здоров'я, елементи здорового способу життя.

Оксана Кубович. Особенности способа жизни студентов. В статье представлены результаты анкетного опроса 91 студента 4 курса о продолжительности отдельных элементов способа жизни, их отношения к вредным привычкам, организации питания, сна, свободного времени. На основе изучения самооценки способа жизни приведены рекомендации по его коррекции.

Ключевые слова: студенты, способ жизни, здоровье, элементы здорового способа жизни.

Oxana Kubovich. The Peculiarities of Life Style of Students. In the article the results of the questionnaire questioning of 91 students of the presented 4-th coarse of the leangth of separate elements of life style were shown. Lt was described the attitudes of students toward harmful habits, organization of meals, dream, fru time. According to the studing of self-appraisal of method of living by students recommendations with the aim of its correction are determined.

Key words: students, life style, health, the elements of healthy method of life.