

**РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ СТУДЕНТІВ НАВЧАЛЬНО-
НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ЕКОНОМІКИ, УПРАВЛІННЯ, ПРАВА ТА
ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 126
"ІНФОРМАЦІЙНІ СИСТЕМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ" ЩОДО
ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Підтримка задовільного стану здоров'я студентів потребує все більше і більше уваги від організаторів освітнього процесу, адже великий відсоток молодих людей, які приходять навчатися у заклад вищої освіти вже мають різні хронічні захворювання. З метою розробки заходів щодо збереження фізичного та психічного здоров'я під час навчання у ЗВО психологічною службою проводиться анкетування здобувачів вищої освіти.

Дотримання принципів здорового способу життя та поширення шкідливих звичок вивчалось за допомогою анкети «Молодь за здоровий спосіб життя». Було проанкетовано студентів навчально-наукового інституту економіки, управління, права та інформаційних технологій спеціальності 126 Інформаційні системи та технології першого та четвертого курсів (відповідно 18 та 9 осіб).

Анкетування проведено керівником психологічної служби Плаксієнко І.Л. за участю викладачів кафедри інформаційних систем та технологій доц. Одарущенко О.Б. та Поночовного Ю.Л.

Результати анкетування подані у таблицях у відсотках.

За даними анкетування майже 90% студентів як першого, так і четвертого курсів вважають для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя, але можуть віднести себе до категорії людей, що ведуть здоровий спосіб життя лише 27,8% (1 курс) та 22,2% (4 курс).

Відповіді на запитання «Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?»	1 курс	4 курс
так, потрібно дотримуватись принципів ЗСЖ	88,8	88,9
ні, можна прожити і без цього	5,6	11,1
ця проблема мене не хвилює	5,6	

Більшість студентів вважає (відповідно 72,2% та 66,7%), що дотримується ЗСЖ «частково». Цікаво було дослідити, яких саме здорових навичок їм бракує.

Відповіді на запитання «Чи можете Ви віднести себе до категорії людей, що ведуть «здоровий спосіб життя?»	1 курс	4 курс
так	27,8	22,2
частково	72,2	66,7
ні		11,1
не розумію, що це таке		

На запитання «Що Ви робите, щоб зберегти власне здоров'я?» респонденти відповіли наступним чином:

Відповіді на запитання «Що Ви робите, щоб зберегти власне здоров'я?» Можливі декілька відповідей	1 курс	4 курс
систематично займаюсь спортом, відвідную спортивні секції	49,9	33,3
проводжу тривалий час за комп'ютером	22,2	44,4
дотримуюсь режиму дня	22,2	55,5
дотримуюсь правил здорового харчування	27,8	22,2
не маю шкідливих звичок	33,3	33,3
не роблю нічого, просто відпочиваю, у мене і так все добре	5,6	11,1

Виявлено, що для збереження свого здоров'я всього половина першокурсників систематично займається спортом, а на четвертому курсу взагалі тільки третина з них. Чомусь тривалий час, проведений за комп'ютером, 44,4% студентів четвертого курсу вважають способом збереження свого здоров'я. В подальшому виявлено, що всі студенти четвертого курсу і 72,2% першокурсників перебувають за комп'ютером більше 4 годин, звичайно, це пов'язано перш за все з вимогами до їх спеціальності, але безперервне перебування за комп'ютером 3-4 години без сумніву шкодить здоров'ю. Третина всіх студентів вважає, що не має шкідливих звичок.

За результатами анкетування більше половини студентів четвертого курсу дотримується режиму дня, чого не скажеш про першокурсників (таких всього 22,2%). Можливо, це пояснюється тим, що саме першокурсники відчують значне навчальне та психологічне навантаження протягом адаптації до нових умов навчання.

Дотримуються здорового харчування 22-27% студентів і, здається, не вважають порушення в харчуванні шкідливою звичкою. На питання «Які ситуації спонукають Вас вживати нездорову їжу (фаст фуд, газовані напої тощо) близько 40% респондентів відповіли, що це «зустріч з друзями» та 50% (66,7%) з них, що це - «вихідні та святкові дні». І тільки половина з опитуваних студентів готова відмовитись від нездорової їжі (фаст фуд, газовані напої тощо) заради свого здоров'я.

Небезпечною є ситуація з відношенням студентів до паління. Результати анкетування свідчать, що приблизно 40% першокурсників та всього 20% студентів четвертого курсу ніколи не палили. І хоча в цілому притримуються негативного ставлення до паління 33,3% та 55,6% студентів, однак досвід паління в них вже є, а значить вони не вважають його таким вже небезпечним, а деякі студенти (27,8% та 22,2%) палять і навіть не бачать в цьому нічого поганого.

Відповіді на запитання « <i>Яке Ваше ставлення до вживання тютюну?</i> »	1 курс	4 курс
негативне, але пробував(ла)	33,3	55,6
ніколи не вживав(ла) і не думаю вживати	38,9	22,2
позитивне ставлення до паління	5,6	
зрідка палю, але можу припинити в будь-який час	11,1	11,1
палю, оскільки не бачу у цьому нічого поганого	11,1	11,1

Якщо до вживання наркотиків ставиться негативно усі без винятку респонденти, то до вживання алкоголю їх ставлення не однозначне:

Відповіді на запитання « <i>Як Ви ставитися до вживання алкоголю?</i> »	1 курс	4 курс
ніколи не вживав і не думаю вживати	38,9	11,1
ставлення негативне	22,2	48,9
зрідка вживаю і не бачу у цьому нічого поганого	33,3	50,0

Результати опитування свідчать, що велика кількість студентів, особливо четвертого курсу (50%) лояльно ставиться до вживання алкогольних напоїв, наприклад, «на свята» або «при зустрічі з друзями», хоча 72,2% та 88,9% респондентів свідчить, що отримує у закладі освіти достатню інформацію про шкідливість вживання алкоголю та наркотиків.

Більшість студентів розуміє, що для вирішення проблем з вживанням алкоголю і наркотиків, якщо вони виникли б, вони можуть звернутися за порадою та підтримкою не тільки до лікарів, а й до психолога, батьків та друзів. І все ж необхідно вжити низку просвітницьких та валеологічних заходів, адже тільки половина з них вважає, що знає про державну політику формування здорового способу життя в Україні достатньо.

На основі проведених досліджень психологічною службою ПДАА з метою пропаганди здорового способу життя та покращення рівня здоров'я студентства заплановано:

більш детальне і наполегливе висвітлення в творчій майстерні психологічної служби «Здоров'я – це наш безцінний дар!» проблем дотримання ЗСЖ;

проведення психологічною службою виховних годин на наступні теми:

- «Складові здоров'я»,
- «Тютюнове пекло»,
- «Що таке психологічна залежність?»,
- «Принципи здорового харчування»,
- «Основи кінезіотерапії»,
- «Що таке психосоматика?»

8. Як Ви ставитися до вживання алкоголю?:

- а) ніколи не вживав і не думаю вживати;
- б) ставлення негативне;
- в) зрідка вживаю і не бачу у цьому нічого поганого.

9. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до шкідливих звичок?:

- а) щоб бути сучасним;
- б) під впливом друзів, знайомих;
- в) через особисті проблеми;
- г) через байдужість до власного здоров'я;
- д) не знають чи не розуміють про шкідливість негативних звичок.

10. Чи отримуєте Ви у закладі освіти інформацію про шкідливість вживання алкоголю, наркотиків, небезпеку скоєння правопорушень?:

- а) достатньо;
- б) дуже мало;
- в) ні.

11. Якби у Вас виникли проблеми з вживанням алкоголю і наркотиків, до кого б Ви звернулися за порадою?

- а) лікарі;
- б) психологи
- в) друзі
- г) церква
- д) батьки та інші родичі
- е) інше (вказіть, що саме) _____

12. Які ситуації спонукають Вас вживати нездорову їжу (фаст фуд, газовані напої тощо) Можливі кілька варіантів відповідей

- а) зустріч з друзями;
- б) вихідні та святкові дні;
- в) проблеми в житті;
- г) нічого не може спонукати мене вживати нездорову їжу;
- д) Ваша відповідь _____

13. Як Що може примусити Вас відмовитись від нездорової їжи (фаст фуд, газовані напої тощо) Можливі кілька варіантів відповідей

- а) думка оточуючих (друзів, батьків, викладачів);
- б) турбота про своє здоров'я;
- в) турбота про свою фігуру;
- г) рекламний ролик;
- д) не вживаю нездорову їжу;
- е) Ваша відповідь _____

14. Як Ви оцінюєте власний рівень знань про державну політику формування здорового способу життя в Україні?:

- а) достатній;
- б) недостатній;
- в) дещо чув (чула);
- г) нічого не відомо.