

УДК 159. 947. 5 : 008. 12 [007]

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ ЗАСОБАМИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Юрій ЮРЧИШИН

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню питань формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації. Поглиблюються теоретичні знання про механізми дії засобів масової інформації на мотиваційно-споживчу сферу особистості, на пропаганду і розвиток здорового способу життя студентів. Висвітлюються тенденції позитивного та негативного впливу засобів масової інформації на формування способу життя студентства.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студентська молодь, засоби масової інформації, мотивація.

**Постановка проблеми.** Однією із загальнодержавних проблем сьогодення вчені вважають погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлене цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження студентської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато студентів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що веде до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів.

Саме тому на сьогодні вкрай важливою є тенденція дослідження саме тих чинників, які мають безпосередній вплив на формування здорового способу життя. Одним із найважливіших із них є засоби масової інформації. Важливо дослідити саме характер впливу ЗМІ, визначити ті фактори, які змінюють усталені засади формування здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я дослідники вважають здоровий спосіб життя (ЗСЖ) (М. М. Амосов, В. М. Платонов, А. М. Изуткін, Б. М. Шиян, В. В. Колбанов, М. В. Дутчак, Ю. П. Лісицин, Г. І. Царгородцев, Р. С. Паффенбаргер, В. І. Дубровський та ін.), який визначають як діяльність, активність людей. Він спрямований на збереження і зміцнення здоров'я як умови і передумови здійснення та розвитку інших сторін і аспектів способу життя.

П. Д. Плахтій у своїх дослідженнях трактує, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей. ЗСЖ забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя [7].

У доповіді «Бережи здоров'я змолоду» В. М. Платонов звертає увагу, що сьогодні Україна посідає прикрі для нас позиції за показниками середньої тривалості життя, яка становить 67,5 року (у чоловіків – 61,7, у жінок – 73,4). На жаль, ситуація зі збереженням здоров'я населення катастрофічна. Таке оцінювання не є емоційним перебільшенням, оскільки базується на офіційних даних Організації Об'єднаних Націй і Всесвітньої організації охорони здоров'я [6].

Однією з головних причин сучасної демографічної кризи в Україні, вважає М. В. Дутчак, є недосконалість державної політики стосовно збереження здоров'я пересічних людей. Серед комплексу проблем у цій сфері особливо критична ситуація у нас щодо загальної смертності населення у працездатному віці: у чоловіків цей показник у п'ять разів вищий, ніж

у провідних країнах Європи, а в жінок – утричі. Передовий світовий досвід засвідчує, що намагання розв'язати цю проблему традиційним шляхом безперспективні. В численних наукових дослідженнях переконливо показано, що стосовно запобігання неінфекційних захворювань, які прогресують в Україні, всі можливості лікувальної медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю чинникам здорового способу життя [4].

У сучасному суспільстві, зазначає Г. М. Арзютов, всередині якого маніфестує криза здоров'я, особливого значення набуває розвиток у студентів саме оздоровчого типу мислення як цілеспрямованого процесу здобуття систематизованого досвіду в сфері здоров'я, розвитку навичок і здібностей культури оздоровлення та культури здоров'я загалом [1]. Освітній процес, що забезпечує впорядковане формування здорового способу життя спільно з розвитком інших якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою і визначає його психічну і фізичну дієздатність, додає індивідуальному розвитку межі цілеспрямованого процесу і є основним у залученні особистості до здорового способу життя.

Проблеми взаємозв'язку між засобами масової комунікації і здоровим способом життя привертати і привертають увагу багатьох фахівців. Важливим значенням для дослідження мають вивчення та аналіз робіт науковців у галузі пропаганди фізичної культури і спорту (П. О. Виноградов, 1991, С. І. Гуськов, 1997, А. М. Гендін, 2007). Особливого значення набули роботи, щодо питань ролі та впливу ЗМІ на розвиток та висвітлення спорту (Ю. А. Фомін, 2007, М. С. Дерепка, 2003, М. Хуссам, 1999).

Як бачимо, у наукових дослідженнях основна увага приділялася засобам масової комунікації як чинникам, що статистично відображають розвиток спорту та фізичної культури. Проте на сьогодні не проводилося досліджень у сфері виявлення якості інформації, яку пропонують телебачення, радіо, інтернет, друкована преса та інші види масової комунікації. Довести, що вони мають прямий та опосередкований позитивний та негативний вплив на формування здорового способу життя студента – основне завдання цього дослідження.

**Мета дослідження** - наукове обґрунтування шляхів удосконалення системи використання засобів масової інформації у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Мета статті визначила такі **завдання**:

1. Узагальнити сучасний стан вирішення проблеми дослідження у вітчизняній та зарубіжній теорії та методиці фізичного виховання різних груп населення.

2. Визначити рівень популярності серед студентської молоді різних видів масової інформації, які безпосередньо та опосередковано впливають на спосіб їхнього життя.

3. Визначити характер впливу засобів масової інформації на формування здорового способу життя студентської молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Студентський вік має специфічні закономірності й становить важливий етап у розвитку особистості. У цей період відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, переконань. Студентські роки для молодої людини слід розглядати не тільки як підготовку до майбутньої професійної діяльності, але й як першу сходинку до зрілості. К. Д. Ушинський вважав період життя людини від 16 до 22-23 років найбільш вирішальним: «Тут саме завершується період утворення окремих низок (плетениць) уявлень, і якщо не усі вони, то значна частина їх групуються в одну мережу, досить широку, щоб надати вирішальну перевагу тому чи іншому уявленню у напряму думок людини та її характері».

Загальновідомо, що в наш час ЗМІ чинять найвагоміший вплив на громадську свідомість. Здатність швидко і майже тотально охоплювати найширші аудиторії дає їм можливість трансформувати традиційну систему духовного виробництва, і зараз у розвинутих суспільно-політичних системах панує теза, що ті, хто володіє ЗМІ, володіють громадською думкою [2].

Відповідно до концепції відомого канадського соціолога і культуролога Г. М. Маклуєна ера мас-медіа і електронної інформації радикально змінює як життя людини, так і її саму. Сучасні ЗМІ як складова частка масової культури знищують на планеті простір і час, національні кордони, пов'язуючи в єдину мережу найвіддаленіші куточки.

Саме за допомогою мас-медіа серед різних категорій населення (читачів, слухачів, глядачів) пропагуються певні ціннісні настанови світоглядні стереотипи та моделі поведінки, внаслідок чого спільні смаки і форми “культурного споживання” поширюються як серед привілейованих, так і малозабезпечених категорій населення. З огляду на це у змаганні за культуру мас-медіа перебувають практично поза конкуренцією.

Система засобів масової інформації дуже різноманітна: преса (газети, журнали, книги), радіо, телебачення, кінематограф, звукозаписи і відеозаписи, відеотекст, телетекст, рекламні щити і панелі, домашні відеоцентри, що поєднують телевізійні, телефонні, комп’ютерні та інші лінії зв’язку. Всім цим засобам притаманні якості, що їх об’єднують – звернення до масової аудиторії, доступність багатьом людям, корпоративний характер виробництва і розповсюдження інформації.

З огляду на це серед студентів I-V курсів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було проведено анкетування на визначення рівня популярності тих чи інших видів мас-медіа. Було встановлено, що найбільшим попитом користуються телебачення, преса та інтернет.

Студенти вважають, що користуватися телебаченням значно дешевше, аніж передплачувати або купувати пресові видання, що значною мірою спричиняє різкий інформаційний попит, передусім, на телебачення.

Аналізуючи виявлення позитивних тенденцій впливу ЗМІ на формування здорового способу життя студентської молоді, було проаналізовано ефір деяких телевізійних каналів, проаналізовано зміст 122-х передач, в яких йшлося про проблеми щодо ЗСЖ. Більшість передач пропагувала фізичну активність, 19 % – висвітлювали профілактику різних захворювань, по 10 % – змістовну організацію дозвілля та соціально-економічні проблеми молоді. В цих передачах порушувалися проблеми раціонального харчування, санітарно-гігієнічних навичок, наркоманії, алкоголізму, паління, психічного і духовного здоров’я дітей та молоді, екологічного виховання.

Аналіз спрямованості проблем дозволив виявити, що у 82 % цільових телепередачах підкреслювалася важливість конкретних складових ЗСЖ, в 57 % – пропонувалися конкретні корисні поради, але тільки у 41 % телепередач були наведені конкретні приклади ЗСЖ. Це свідчить про те, що телевізійні передачі більш спрямовані на загальну постановку проблем, ніж на розкриття реальних шляхів формування у молоді ЗСЖ.

У досліджених програмах питання здорового способу життя розглядалось досить побіжно, переважно у контексті загальної теми, певної системи щодо їхнього висвітлення не існує. Проте позитивним уже є те, що інформація подається у розважальній формі.

Отже, на сьогодні чітко продуманої системи висвітлення проблем здорового способу життя на телебаченні не розроблено. Частка передач із цієї тематики займає незначний відсоток від загальної кількості програм телебачення. До того ж із назв програм не завжди зрозуміло, про що піде мова, тому іноді ці проблеми обговорюються там, де навіть важко про це здогадатися. Іншою проблемою є те, що ці передачі транслюються переважно вдень, коли значна частина студентів знаходиться на навчанні. З огляду на це є доцільним змінити час виходу деяких передач. Відповідним державним установам і соціальним службам слід було б звернути увагу на те, щоб у спеціальних передачах, крім загальних порад, подавалися конкретні адреси, куди можна було б звернутися у разі потреби.

Таким чином, формування мотивації до здорового способу життя виступає як соціально-педагогічна проблема, у зв’язку з чим зростає необхідність обґрунтування професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, враховуючи їх у навчально-виховному процесі як основних дидактичних чинників, котрі впливають на якість фундаментальної та професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

Концентруючи увагу на питаннях здоров’я студентської молоді за узагальненням відомостей літературних джерел та на тлі летальних випадків 2008 року на уроках фізичної культури в школах, можна зробити висновки, що сьогоднішні студенти – це соціальна верства

населення, яку можна зачислити до групи підвищеного ризику [7], оскільки на непрості вікові проблеми студентів (адаптацію до фізіологічних і економічних змін, пов'язаних із процесами дозрівання, високе психоемоційне і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання і навчання, формування міжособистісних взаємостосунків) негативно впливають кризи практично всіх основних галузей суспільства і держави.

Як зазначає О. С. Куц, до значного посилення вікового погіршення адаптації студентів, наслідком чого є серйозні медичні і соціально-психологічні проблеми, що виникають в тій чи іншій сфері діяльності студентів [5].

### Висновок

На сьогодні проблеми здорового способу життя приділяють дуже багато уваги як вітчизняні, так і зарубіжні вчені. Проте слід відзначити, що здоровий спосіб життя не став нормою для більшої частини сучасної молоді. Значна частина студентів не навчилася або не має можливості завжди раціонально працювати, харчуватися, дотримуватися добового режиму дня, проявляти у необхідному обсязі рухову активність, загартовуватися, протистояти стрес-чинникам і шкідливим звичкам. Інформація, яка часто має негативний характер, іноді повністю заповнює внутрішній світ молоді людини, і тому дедалі актуальнішою стає потреба звернення мас-медіа до гуманістичних цінностей людського буття. ЗМІ є порівняно автономною силою, вони виконують інформативну і контрольну функцію і водночас покликані брати участь у вихованні та освіті молодіжної аудиторії, виконувати профілактичну роботу у таких сферах, як тютюнопаління, наркоманія, токсикоманія, девіантна поведінка тощо. Однак головною функцією ЗМІ лишається формування громадської думки щодо цих негативних явищ нашого життя. Низька якість здорового способу життя негативно позначається на дієздатності студентської молоді. Сучасний рівень їхнього способу життя залежить від багатьох чинників. Усі вони, в принципі, мають соціальний характер і можуть повною мірою використовуватися для формування дієвого рівня здорового способу життя всього контингенту студентської молоді. Подальші дослідження в галузі здорового способу життя повинні спрямовуватися на розробку практичних заходів корекції всіх його основних компонентів для підвищення їх соціальної дієвості з урахуванням індивідуально-особистісних інтересів і практичного досвіду усіх груп студентів і сучасних соціально-економічних реалій.

### Список літератури

1. *Арзютов Г. М.* Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя / Г. М. Арзютов, Л. Ф. Андропова, М. Б. Гуска, О. В. Гаркава // Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету. – 2007. – № 5. – С. 5–11.
2. *Багдикян Б.* Монополия средств информации / Б. Багдикян. – М. : Прогресс, 1987. – 320 с.
3. *Грушин Б. А.* Эффективность массовой информации и пропаганды: понятие и проблемы измерения / Б. А. Грушин. – М., 1979. – 64 с.
4. *Дутчак М. В.* А мода на здоров'я вічна / М. В. Дутчак // . – Режим доступу : [http://dialogs.org.ua/issue\\_full.php?m\\_id=10403](http://dialogs.org.ua/issue_full.php?m_id=10403)
5. *Куц О. С.* Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – К., Вінниця, 1995. – Ч. 1. – 123 с.
6. *Платонов В. М.* Бережи здоров'я змолоду / В. Н. Платонов // . – Режим доступу : <http://www.dt.ua/3000/3450/55278/>
7. *Медико-біологічні основи валеології / за ред. П. Д. Плахтія.* – Кам.-Подільськ., 2000. – 407 с.

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Юрий ЮРЧИШИН

*Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко*

**Аннотация.** Статья посвящена изучению вопросов формирования мотивации к здоровому способу жизни студенческой молодежи средствами массовой информации. Углубляются теоретические знания о механизмах действия средств массовой информации на мотивационно-потребительскую сферу личности, на пропаганду и развитие здорового образа жизни студентов. Освещаются тенденции позитивного и негативного влияния средств массовой информации на формирование образа жизни студенчества.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенческая молодежь, средства массовой информации, мотивация.

## MOTIVATION FORMATION OF STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE BY THE MEANS OF MASS MEDIA

Yuriy YURCHYSHYN

*Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko*

**Annotation.** This article deals with the study of motivation formation of the students' healthy lifestyle by the means of mass media. The theoretical knowledge has been extended about the techniques of mass media effects on the consumer motivational sphere of personality, on the propaganda and development of the students' healthy lifestyle. Tendencies to positive and negative influence of mass media on the formation of students' lifestyle have been presented in the article.

**Key words:** healthy lifestyle, students, means of mass media, motivation.