

Молчанова С. А.,  
завідувачка сектора наукової  
та художньої літератури НБ ХНУ

**Бібліотека закладу вищої освіти  
як центр формування здорового способу життя  
студентської молоді**

*У статті здійснено обґрунтування ролі і місця бібліотеки вишу як центру формування здорового способу життя студентів, розглянуто її можливості у підтримці ЗСЖ молоді, представлено досвід наукової бібліотеки Хмельницького національного університету. Автор наголошує, що для розв'язання даної проблеми книгозбірням за допомогою всіх їхніх ресурсів слід більшу увагу приділяти духовному розвитку молоді, який є передумовою та основою здоров'я.*

**Ключові слова:** бібліотека вишу, інформація, духовність, здоровий спосіб життя, мотивація.

Стан здоров'я населення сучасної України має тенденцію до погіршення, що спричиняється посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Експерти відзначають, що тривалість життя в Україні нижча, ніж у країнах ЄС, на 10-12 років. Особливо загрозливим для нашої країни є погіршення стану здоров'я молоді. Зокрема, показниками цього погіршення є високий рівень захворюваності на ВІЛ/СНІД, збільшення кількості молоді, яка курить, вживає алкоголь та наркотики. Сьогодні в Україні за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я налічується близько 290 тисяч ін'єкційних наркоманів. На офіційному ж обліку в

наркодиспансерах перебуває 85 тисяч хворих – це вже дані Науково-дослідного інституту соціальної і судової психіатрії та наркоманії [1]. До того ж наркозалежні громадяни дедалі молодшають – вік, в якому починають вживати наркотичне зілля, становить тепер 13–15 років. Починаючи з 2002 року Україна стала європейським лідером і за темпами поширення ВІЛ/СНІДу.

Незважаючи на прийняття цілої низки важливих документів (Закон України "Основи законодавства України про охорону здоров'я", «Концепція Загальнодержавної програми "Здоров'я 2020: український вимір" на 2012-2020 роки», Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації», «Концепція (основи) державної політики України щодо алкоголю та наркотиків», «Про національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту», «Про затвердження положення про центри фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх", «Про концепцію розвитку охорони здоров'я населення України» тощо), сьогодні маємо незадовільну ситуацію - низьку народжуваність, зростання смертності, скорочення середньої тривалості життя, а також зростання та поширення хвороб. Причинами такого стану є те, що сучасна соціальна політика у сфері здоров'я в основному орієнтована на пошук шляхів поліпшення якості медичного обслуговування, а не на формування здорового способу життя як основного способу збереження і зміцнення здоров'я людини. Змінити ситуацію здатна ефективна система виховання та просвіти, яка спирається на культуру, духовність і моральність людини.

Вищевказане свідчить про те, що проблема орієнтації сучасної молоді на здоровий спосіб життя є досить актуальною. Освітня робота в цьому напрямку набуває зараз особливо важливого значення, і бібліотека не тільки не залишається осторонь цієї проблеми, але й є

однією з авторитетних структур, яка на основі партнерства з усіма зацікавленими інституціями може взяти на себе ініціативу і відповідальність за інформаційне просвітництво молодого покоління.

Ідея про необхідність збереження і зміцнення здоров'я молоді за допомогою формування у неї здорового способу життя (ЗСЖ) не є новою. Проблеми виховання та формування культури здоров'я і ЗСЖ учнівської і студентської молоді розглянуто в дослідженнях Т. Бойченко, О. Вакуленко, Д. Вороніна, Г. Голобородько, О. Коган, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської, С. Свириденко, О. Селезньової, М. Солопчука та ін. На роль бібліотек у формуванні здорового способу життя в учнів шкіл, ліцеїв та студентів вищих навчальних закладів указують І. Воронцовська, Н. Карих, О. Мишалова, Т. Павлікова, К. Павлюк, Н. Сергєєва та ін. Однак мало хто із сучасних бібліотекознавців розглядав бібліотеку як центр формування здорового способу життя. Уперше теоретичне обґрунтування ролі та місця бібліотеки в єдиній соціально-комунікаційній системі підтримки ЗСЖ на теренах України здійснив Н. Мухамед'яров [3]. Проте проблема розробки теоретичних та організаційно-методичних засад функціонування бібліотеки як центру з питань здоров'я досі ще залишається актуальною. Це можна пояснити двома основними причинами: 1) недооцінюванням значущості інформаційно-комунікаційної підсистеми формування ЗСЖ у сучасному українському суспільстві; 2) пасивністю бібліотек, які недостатньо популяризують (рекламують) свої можливості щодо збереження й зміцнення здоров'я молоді через підвищення рівня інформованості з питань ЗСЖ.

Мета статті: висвітлити роль бібліотеки вишу як центру формування здорового способу життя студентів,

показати її можливості у розв'язанні цієї проблеми.

Основні завдання: з'ясувати переваги бібліотеки порівняно з іншими громадськими організаціями та установами, що працюють над проблемою збереження здоров'я; виявити найбільш важливі питання стосовно ЗСЖ студентської молоді; визначити специфіку діяльності книгозбірні у цьому напрямку.

Студентський вік – це період заключного етапу поступового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Фізичне виховання, культура здоров'я, вміння і бажання вести здоровий спосіб життя виступають у цей час основою розвитку і формування молоді людини як особистості, суттєво підвищують можливості для ефективного навчання й оволодіння професійними навичками. Доведено з високим ступенем статистичної вірогідності, що студентам, які активно займаються спортом та не мають шкідливих звичок, притаманні впевненість у поведінці, у них формується висока емоційна стійкість, витримка, вони більш енергійні, оптимістичні, мають вищий рівень наполегливості й рішучості, краще опановують програмний матеріал навчальних дисциплін тощо.

Разом з тим особливості навчання у виші, особиста відповідальність за отримання майбутнього фаху, інша методика оцінювання знань та умінь, страх перед екзаменаційною сесією, поява нових турбот, пов'язаних із проживанням у гуртожитку, необхідність самообслуговування, самостійного ведення свого бюджету, планування часу тощо часто є причинами підвищеної нервової напруги вчорашніх школярів. Науковці і педагоги відзначають збільшення з кожним роком кількості студентів, для яких характерна підвищена стурбованість, невпевненість у своїх силах, можливостях та емоційна

нестійкість, що сприяє у них розвиток неврозів, захворювань серцево-судинної, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту та ін. Аналіз стану здоров'я молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах, свідчить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % - незадовільну фізичну підготовленість. Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Значне поширення в середовищі молоді отримали шкідливі звички (вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин, куріння тютюнових виробів).

Слід зазначити, що досить часто причини погіршення здоров'я молоді в процесі навчання у вишу мають суб'єктивний, а не об'єктивний характер, тобто пов'язані з браком відповідних знань. Майбутні фахівці, які отримують знання про те, як полагодити автомобіль, створювати комп'ютерні програми тощо, часто не мають уявлення стосовно того, як поводитися з таким надзвичайно складним і найважливішим інструментом, як власний організм.

Свою частку відповідальності за формування здорового способу життя та профілактику асоціальних явищ у молодіжному середовищі несе бібліотека ЗВО, адже вона як найбільш доступний студентській молоді інформаційно-культурний центр багато що може зробити для пропаганди і мотивації ЗСЖ, боротьби зі шкідливими звичками, попередження СНІДу.

При з'ясуванні ролі бібліотеки вишу (або будь-якої публічної бібліотеки) як центру формування ЗСЖ виникають питання її переваг порівняно з іншими громадськими організаціями та установами, що працюють у цьому напрямку. Стрижневе місце книгозбірні як центру

зі збереження здоров'я молоді пояснюється тим, що вона має природну властивість приєднуватися до будь-якої сфери життєдіяльності людини та суспільства, в тому числі й тих, що пов'язані із ЗСЖ. Книгозбірні володіють значними за обсягом і унікальними за складом інформаційними ресурсами (свята святих бібліотеки) з питань здорового способу життя і надають доступ користувачам до нього. Бібліотеки мають справу із перевіреною інформацією, адже, перш ніж потрапити до фонду, та підлягає ретельній експертизі у видавництвах, редакціях, теле-, відеофірмах, книгарнях, у самій бібліотеці. У процесі бібліотечної селекції документи проходять первинний, обліковий, ідентифікаційний, пошуковий, вторинний та інші види відбору, через що до галузевого фонду бібліотеки надходять найцінніші джерела інформації. Ще однією перевагою є те, що бібліотеки ЗВО мають багатий досвід з формування здорового способу життя студентів на основі партнерської співпраці з кафедрами, громадськими організаціями, які займаються питаннями збереження здоров'я, просвітницькими організаціями тощо, тим самим підсилюючи свої можливості. За рахунок такої взаємодії користувачі отримують більш різноманітний спектр інформаційних послуг і знань. У сьогоdnішніх реаліях важливо й те, що книгозбірні є безоплатними, загальнодоступними. Як зазначає Н. Мухамед'яров, книгозбірня є практично єдиним соціально-комунікаційним інститутом, який поєднує різні напрями діяльності: функціональний (діяльнісний), змістовий, технологічний; вона є однією «з основних фундаментальних і авторитетних соціокомунікаційних структур сьогоdnення, яка за підтримки державних, регіональних і місцевих органів влади може взяти на себе ініціативу і відповідальність щодо об'єднання окремих

особистостей, організацій, установ, підприємств навколо ідеї інформаційного просвітництва всіх верств населення України на засадах соціального партнерства» [3].

Вже сьогодні все більше бібліотек перестають бути відірваними від життя, зовнішнього середовища, відкриті до змін, усвідомлюють свою роль навігаторів у безмежному морі інформації, що вигідно відрізняє їх від інших комунікативних суспільних структур. Проте, як зауважують бібліотекознавці, книгозбірні як центри формування ЗСЖ потребують розширення асортименту та підвищення якості бібліотечних послуг і сервісів, використання проектного, кадрового менеджменту, комплексу маркетингу та фандрайзингу, елементів адвокатури, PR-технологій, розвитку різних форм соціального партнерства [3]. Необхідно звернути увагу на те, що значна частина молоді надає перевагу відвідуванню бібліотеки у віртуальному режимі. Ця тенденція з кожним роком збільшується. Враховуючи це, потрібно вести пошук нових форм і методів віртуального обслуговування користувачів.

Коли ми говоримо про бібліотеку вишу як про інформаційний центр з питань здоров'я, то маємо на увазі її пріоритетний аспект стосовно підтримки і мотивації у молоді ЗСЖ (просвітницька діяльність за цим напрямком; використання різних інформаційно-комп'ютерних технологій, зокрема Інтернету; надання доступу користувачів до інформаційних ресурсів, продуктів і послуг з питань ЗСЖ; формування інформаційної бази, що стосується проблеми збереження здоров'я студентів тощо).

Основними специфічними завданнями, які ставить перед собою вишівська бібліотека у вирішенні даної проблеми є:

- популяризація літератури про здоров'я та здоровий

спосіб життя;

- забезпечення обізнаності молоді про ризики та шкідливі наслідки для здоров'я людини від куріння тютюнових виробів, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин;
- інформування про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, причини зараження, засоби профілактики, необхідні для запобігання зараженню ВІЛ та його поширенню;
- заохочення до активного відпочинку і занять спортом через збільшення обсягу знань про здоровий (отже, модний) стиль життя;
- формування у молоді мотивації та розвиток установок, що сприяють ЗСЖ.

Виконання цих завдань дозволяє підвищити рівень знань та умінь студентів з питань ЗСЖ; змінити у них ставлення до свого здоров'я; виробити здатність та бажання до його зміцнення; протистояти шкідливим звичкам і негативним впливам навколишнього середовища; збільшити число молоді, що займається в спортивних гуртках та секціях. Не треба забувати, що сьогоднішні студенти - це майбутні спеціалісти, фахівці з різних напрямків діяльності (педагоги, менеджери, економісти, інженери та ін.), які повинні бути прикладом української інтелігенції. Саме тому їхня здатність до формування ЗСЖ, піклування про власне здоров'я та відповідальне ставлення до нього як найбільшої цінності є особливо важливими чинниками.

За допомогою популяризації літератури про здоров'я та здоровий спосіб життя, використання сучасних засобів реклами (віртуальних книжкових виставок, буклетів, відеороликів, аудіороликів, прес-релізу, інформації на власному веб-сайті та на сторінці у соціальній мережі), проведення різноманітних заходів (зустрічей, бесід, промо-



акцій та ін.) бібліотека вишу може надавати майбутнім спеціалістам спеціальні знання про формування ЗСЖ, які розширять їхній кругозір та будуть необхідні майбутнім фахівцям у подальшій професійній діяльності; оволодіння знаннями з формування умінь і навичок у цій сфері також сприятиме усвідомленому вибору студентством здорового способу життя.

Складність самого поняття «здоровий спосіб життя», існування безлічі факторів, що впливають на здоров'я людини, орієнтують роботу бібліотеки на комплексний підхід до цього питання. Здоров'я людини не зводиться лише до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я і на 50% залежить від способу життя. Студентська молодь повинна зрозуміти, що ніякі ліки не здатні зробити людину здоровою. Активний фізичний розвиток, рухова активність, раціональне харчування, духовний розвиток у поєднанні зі сприятливим соціальним середовищем є передумовою та основою здоров'я.

У ході анкетування, проведеного науковою бібліотекою Хмельницького національного університету серед студентів I-II курсів (2016 р.), було отримано матеріали, які дозволили оцінити рівень їхніх знань щодо здорового способу життя та вміння його дотримуватись, ставлення до власного здоров'я. Результати анкетування свідчать про те, що 50% респондентів вважають, що мають достатній рівень інформованості з питань ЗСЖ. Проте лише 25% студентської молоді дотримуються правильного режиму харчування та постійно відвідують спортзал, 28% вказали на те, що питання ЗСЖ поки що їх не турбує, 85% періодично вживають спиртні напої, 30% мають друзів, які стикались з проблемою вживання наркотиків, 25% найважливішим фактором у збереженні здоров'я вважають

спадковість, 20% не бачать нічого поганого в комп'ютерній залежності. Все це вказує або на вузьке та спрощене уявлення студентів про сутність здоров'я, або взагалі на брак знань. Щодо джерел інформації, з яких молодь бере відомості про здоровий спосіб життя, то до переліку найпопулярніших джерел увійшли спілкування з друзями та засоби масової інформації.

Отримані результати дали змогу виявити найбільш проблемні питання, накреслити головні напрямки виховної роботи – духовне виховання, запобігання захопленню молоддю алкогольними напоями, наркотичними речовинами, популяризація активного способу життя. Щоб зберегти і зміцнити здоров'я за час навчання у вищому навчальному закладі студентам необхідно бути зорієнтованими на ведення здорового способу життя. Тому бібліотека вишу як виховний заклад постійно проводить роботу щодо мотивації його дотримання, роз'яснення шкідливості вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин, тютюнових виробів, проводить профілактичні заходи для запобігання захворювань серед студентів.

«Здоров'я молоді – здоров'я нації» - саме під такою назвою в науковій бібліотеці Хмельницького національного університету був розроблений проект, який включає цикл зустрічей з молоддю, бесід, відеолекцій, презентацію книжкових виставок, на яких представлені наукові, науково-популярні, статистичні видання, матеріали науково-практичних конференцій. Кожного року до Всесвітнього дня здоров'я проводяться дні сприяння здоровому способу життя та безпеки життєдіяльності, в межах яких презентуються книжкові виставки, виставки-інсталяції, відкриті перегляди літератури (*«Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати»*, *«Здоров'я або цигарка»*, *«Здоров'я – це скарб, цінуй його»*, *«Орієнтир –*

здоровий спосіб життя», «Книжковий фуришет «Здоров'я на вашому столі»); проводяться уроки-застереження («Рабство за власним бажанням», «Твоє життя - твій вибір», «Відкрий очі, перш ніж СНІД закриє їх», «Ціна залежності – життя»). Активно використовуються такі бібліотечні методи виховної роботи, як бесіди з використанням мультимедійного обладнання та відеофільмів. Працівники бібліотеки розповідають про складові здорового способу життя, наслідки згубних звичок, користь правильного харчування, фізичних вправ, проводять відеолекції, пропонують відповідну літературу. На життєвих прикладах молодь дізнається, яку шкоду організму завдає куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин. У межах проекту працівники книгозбірні спільно з кафедрою екології ХНУ та Хмельницькою медико-генетичною консультацією брали участь у проведенні круглого столу на тему «Ні вродженим вадам розвитку: знати і не допустити», присвяченого Всесвітньому дню попередження вроджених вад розвитку. Перед студентами виступив лікар-генетик В. Б. Долгов, який розповів про генетичні дефекти та інші причини вроджених вад розвитку, необхідність медико-генетичного консультування та інформування населення. Студенти переглянули відеозвернення професора В. Вертелецького, відомого американського генетика, члена-кореспондента Академії наук України та Аргентини, про вплив ряду екологічних чинників на процеси формування та розвитку плоду. Лейтмотивом звернення був заклик до здорового способу життя. Доцент кафедри екології ХНУ Л. С. Юглічек розповіла про шкідливий вплив алкоголю на організм дитини в період планування вагітності та в період вагітності, про фетальний алкогольний синдром плоду, його причини, наслідки та профілактику.

Антиалкогольна пропаганда в молодіжній аудиторії з акцентом на віддалені наслідки сьогодні, як правило, малоефективна. Причина цього полягає не тільки в тому, що здоров'я на шкалі життєвих цінностей у молоді займає невисоке місце завдяки відчуттю суб'єктивного фізичного благополуччя, але й внаслідок кризи ціннісних орієнтирів. Саме тому працівники книгозбірні перевагу віддають проблемі духовності й духовного зцілення, адже давно відома залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками молоді та її подальшою долею. Як зазначають фахівці, «людська мораль – найважливіша умова повноцінного фізичного та психічного здоров'я, життєвої стійкості» [5, с. 35].

Пропаганда здорового способу життя, зокрема протиалкогольна і протинаркотична, буде більш ефективною в разі орієнтування на позитивні цінності та ідеали, які мають значення для молодіжної аудиторії – такі, як повне розкриття здібностей, самореалізація особистості, сім'я, діти, статус громадянина тощо. Ці показники сьогодні є недостатньо розробленими як у теоретичному, так і в практичному плані, однак саме вони є одними з головних (якщо не сказати більше – головними) у розв'язанні проблеми формування ЗСЖ молоді.

Отже, формування у студентів здорового способу життя повинно розпочинатися не тільки з проведення заходів, направлених на усунення шкідливих звичок, усвідомлення молоддю того, що повнота життя безпосередньо залежить від рівня здоров'я, але насамперед з формування духовності.

Відзначимо, що будь-яка програма утвердження ЗСЖ, профілактики шкідливих звичок не може будуватися за принципом заборон, залякування або заперечення. Формування свідомої установки на здоровий спосіб життя

- така мета заходів, що проводяться бібліотекою. Книгозбірня через книгу, вмілу організацію дозвіллевих заходів, створення комфортних умов для отримання інформації та відпочинку, через зв'язок із зацікавленими організаціями може внести величезний внесок у формування нового бачення здорового способу життя, а головне - у виховання потреби в здоровому способі життя молодого покоління.

Бібліотеки закладів вищої освіти як центри формування здорового способу життя студентів здатні забезпечити безпосереднє й опосередковане інформування реальних і віртуальних користувачів; налагодити партнерські зв'язки з громадськими організаціями та установами, що працюють у цьому напрямку. З огляду на це вишівська книгозбірня (як і будь-яка публічна бібліотека) є в першу чергу тим соціальним інститутом, який здатний на високому рівні забезпечити документальну, інформаційну підтримку формування та розвитку здорового способу життя молоді.

Аналіз діяльності бібліотеки з питань здоров'я молоді показав, що робота в цьому напрямку здійснюється постійно і спрямована на формування у студентів мотивації ведення ЗСЖ, профілактику та попередження асоціальних явищ у студентському середовищі. Популяризація ЗСЖ, розкриття взаємозв'язку між фізичним і духовним становленням особистості, пошук нових цікавих форм бібліотечних заходів, спрямованих на максимальне заповнення вільного часу - таким бачиться найбільш ефективний шлях проведення профілактичної роботи у даному напрямку в бібліотеках вишів.

Список використаних джерел

- 1.Активізація роботи бібліотек по формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Режим доступу: [http://bibvas.ucoz.ua/faxivcam\\_dopom/popularizacija/aktivna\\_p\\_opuljarizacija\\_zdorovogo\\_sposobu\\_zhittja.pdf/](http://bibvas.ucoz.ua/faxivcam_dopom/popularizacija/aktivna_p_opuljarizacija_zdorovogo_sposobu_zhittja.pdf/). – Назва з екрана.
- 2.Воронцовська І. Через знання – до здорового способу життя /І. Воронцовська // Бібліотечний форум. – 2016. - № 4 (6). – С.33
- 3.Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я»Закон від 19.11.1992 № 2801-ХІІ [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2801-12/>. Назва з екрана.
- 4.Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
- 5.Мухамед'яров Н. Бібліотека як соціально-комунікаційний центр формування здорового способу життя / Н. Мухамед'яров // Вісн. Кн. Палати. – 2010. - № 6. – С.18-21
- 6.Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи /М. М. Фіцула. - К.: Академвидав, 2010. - 456 с