

**ԱՌՈՂՋ ԿԵՆՍԱԿԵՐՊԻ ԵՎ ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՆԴԵՊ
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ԱՐԺԵՔԱՅԻՆ ՎԵՐԱԲԵՐՄՈՒՆՔԻ
ԳԵՆԴԵՐԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ
ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ***

ՄԱՀԱԿ ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ

Ժամանակակից երիտասարդության առօրյա կենսագործունեությունում առողջ կենսակերպի (ԱԿ) արմատավորման և առողջախնայող տեխնոլոգիաների ստեղծման գործընթացը ենթադրում է հետազոտական մի շարք խնդիրների համալիր լուծում: Ըստ այդմ, սույն հոդվածում ներկայացված են առողջ կենսակերպի և սեփական առողջության հանդեպ Հայ-ռուսական (Սլավոնական) համալսարանի ուսանող երիտասարդության արժեքային վերաբերմունքի գենդերային տարբերությունների բացահայտմանը միտված հարցաթերթիկային հարցման արդյունքներն ու դրանց վերլուծությունը: Մտացված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությամբ պարզվել է, որ սեփական առողջության և ԱԿ հանդեպ ավելի գիտակից, պատասխանատու և հետևողական վերաբերմունք դրսևորում են ուսանողուհիները, քան ուսանողները:

Բանալի բառեր – *առողջություն, առողջ կենսակերպ, առողջական վիճակ, հարցաթերթիկային հարցում, արժեքային վերաբերմունք, գենդերային տարբերություններ, առողջախնայող տեխնոլոգիաներ*

Մարդու երկարակեցության և մասնագիտական առողջության հոգեբանական ապահովման հարցերը ցայսօր դասվում են առողջության հոգեբանության սակավ մշակված հիմնախնդիրների շարքին: Առանց չափազանցության կարելի է ասել, որ առողջության հոգեբանությունն այսօր համարվում է գիտության հեռանկարային, արագ զարգացող բնագավառ, որը ենթադրում է հոգեբանների հատուկ պատրաստություն՝ այդ ուղղությամբ գործնական աշխատանքի համար:

Համաձայն Գ. Մ. Նիկիֆորովի¹ բնորոշման՝ առողջությունն անհրաժեշտ պայման է մարդու ակտիվ և բնականոն կենսագործունեության համար: Հեղինակի կարծիքով՝ առողջության լուրջ խանգարումներն առաջացնում են մի շարք փոփոխություններ մարդու կենսակեր-

* Հետազոտությունն իրականացվել է ՀՀ գիտության կոմիտեի ֆինանսական աջակցությամբ՝ 21T-5C177 ծածկագրով գիտական թեմայի շրջանակներում:

¹ Ст и Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова, СПб.: Питер, 2006, էջ 9:

պում, շրջապատի մարդկանց հետ գործնական հարաբերություններում, ինչպես նաև կարող են հանգեցնել մասնագիտական գործունակության կորստի և ընդհանրապես ապագային վերաբերող ծրագրերի հարկադրված շտկման ու վերանայման²: Ուստի ամեննին էլ պատահական չէ, ե/կամ միանգամայն օրինաչափ է, որ առողջարարական ուղղվածությամբ ֆիզիկական ակտիվությունը վերջին տասնամյակներին աստիճանաբար սկսել է ավելի մեծ տեղ զբաղեցնել ՀՀ երիտասարդության կենսակերպում: Միևնույն ժամանակ, զգալիորեն ավելացել են հատկապես առողջության պահպանմանն ու ամրապնդմանը վերաբերող ուսումնասիրությունները³: Աներկբա է, որ նման գիտամեթոդական աշխատանքները մեծապես նպաստում են դպրոցահասակ երեխաների և ուսանողության առողջության պահպանմանն ու ֆիզիկական դաստիարակության զարգացմանը:

Ժամանակակից ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առողջախնայող հատուկ միջոցների գործառական նշանակության բացահայտմանը միտված մեր հետազոտությունն առավելապես նվիրված է առողջության իբրև բավականին բարդ համակարգային երևույթի ֆիզիկական, սոցիալական և հոգեբանական մակարդակների ուսումնասիրմանը: Հետազոտության նախնական փուլում (2018-2020 թթ.) խնդիր էր դրված պարզել առողջ կենսակերպի տեղն ու նշանակությունը ուսանողների առօրյա կյանքում: Հետազոտությունը բացահայտեց, որ ուսանողների շրջանում առողջ կենսակերպի արմատավորման խնդիրների առումով առաջին հերթին կարևորվում են ոչ միայն համապատասխան գիտելիքների կուտակումն ու առողջ կենսակերպ վարելու պատրաստակամության ձևավորումը, այլև առողջախնայող արդյունավետ տեխնոլոգիաների մշակումն ու ներդրումը⁴: Ստացված արդյունքների վերլուծությունից պարզ դարձավ նաև, որ առողջախնայող

² Տե՛ս նույն տեղը:

³ Տե՛ս **Է. Ավանեսով, Ա. Չառինյան**, Դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության կազմակերպման նորարարական տեխնոլոգիա, Մանկավարժական միտք, № 3-4, 2010, էջ 55-62; **Акопян Е. С., Агаджанян М. Г., Чшмаритян М. В., Карапетян А. В.** Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы женщины зрелого и пожилого возраста в процессе многолетней оздоровительной тренировки. / Научные труды IX конгресса кардиологов Армении. Ассоциация армянских кардиологов, Ер., 2013, էջ 141-149; **Григорян А. Л., Векилян К. М., Оганесян С. В., Мартиросян А. В.** Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, Алтайский государственный университет, 2019, № 4 (15), էջ 79-85; **Баранов В. М., Баевский Р. М., Берсенева А. П., Михайлов В. М.** Оценка адаптационных возможностей организма и задачи повышения эффективности здравоохранения. 2004 // <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-organizma-i-zadachi-povysheniya-effektivnosti-zdravooxraneniya> / доступ. 24.11.2021

⁴ Տե՛ս **Ա. Լ. Գրիգորյան**, Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվությունը պայմանավորող կրթական ազդեցության միջոցները // «Կրթությունը 21-րդ դարում» հանդես, // № 1(1), 2019, էջ 104-113; **Григорян А. Л., Векилян К. М., Оганесян С. В., Мартиросян А. В.** Оздоровительная физическая культура в системе здорового образа жизни современной студенческой молодежи (учебно-методическое пособие для студентов), Ер.: Изд. РАУ, 2020, 80 էջ:

վարքագծի ներմուծումը մասնավորապես երիտասարդ սերնդի կենցաղի մեջ շատ բարդ և բազմաբնույթ գործընթաց է, քանզի ենթադրում է հաջորդական մի շարք կարևորագույն խնդիրների համապարփակ լուծում և գենդերային տարբերությունների հաշվառում: Սույն հետևության հիման վրա էլ խնդիր դրվեց նախքան հիմնական գիտափորձը հասկանալ և բացահայտել առողջության և ԱԿ հանդեպ ուսանող երիտասարդության շրջանում ձևավորված արժեքային վերաբերմունքում առկա գենդերային տարբերությունները: Առաջադրված խնդրի լուծման համար օգտագործվեց հարցաթերթիկային հարցման մեթոդը: Հարցաթերթը կազմելիս հաշվի են առնվել ԱԿ վերաբերյալ ժամանակակից հեղինակների կարծիքներն ու պատկերացումները⁵:

Արդյունքում հարցաթերթի բովանդակությունը կազմող հարցերը հնարավորություն ընձեռեցին ոչ միայն պարզելու ուսանողների վերաբերմունքը սեփական առողջության հանդեպ, նրանց պատկերացումներն առօրյայում առողջ կենսակերպ վարելու առանձնահատկությունների, առողջության պահպանման և ամրապնդման վերաբերյալ, այլև բացահայտելու հետազոտվող հիմնահարցի շրջանակներում նրանց արժեհամակարգի գենդերային ընդհանրություններն ու տարբերությունները: Այսպիսով, մշակված հարցաթերթը ներառում էր 15 հարց, որոնք միտված էին բացահայտելու

- ուսանողների վերաբերմունքը սեփական առողջության պահպանումն ու ամրապնդումն ապահովող գործոնների հանդեպ,
- ուսանողների գիտելիքների մակարդակը ԱԿ վարող մարդկանց տարբերիչ առանձնահատկությունների վերաբերյալ,
- ուսանողների վերաբերմունքը ԱԿ սկզբունքների հանդեպ,
- սեփական կենցաղում ԱԿ արմատավորումը խոչընդոտող գործոնները,
- ուսանողների առողջական վիճակը,
- բժշկական վերահսկողության իրականացման ռեժիմը,
- դեղորայքի ընդունման հաճախությունը,
- սթրեսի ենթարկվելն ու սթրեսի առաջացման պատճառները,
- սնվելու ռեժիմին հետևելու աստիճանը,
- առողջարարական ֆիզկուլտուրայի և սպորտի նախապատվելի ձևերը:

⁵ Ст' u **Брехман И. И.** Валеология – наука о здоровье. М.: ФиС, 1990, 208 էջ; **Маархоцкий Я. Л.** Валеология: учеб. пособие. 2-е изд. Минск: выш. шк., 2010, 286 էջ; **Вайнер Э. Н.** Валеология: Учебник для вузов. 2001. М.: Флинта: Наука, 2001, 416 էջ; **Воскресенский Б. А.** Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи: в помощь лектору. М.: О-во «Знание» РСФСР, 1987, 40 էջ; «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе» / под ред. В. В. Соколова, А. Г. Фурманова, Г. А. Бутрим и др.: Материалы междунар. науч.-практич. конф. Минск, 1999, 172 էջ; **Лисицын Ю. П.** Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010, 512 էջ:

Ձևակերպված հարցադրումների մի մասն ունեցել է պատասխանի կոնկրետ տարբերակներ, որոնցից ուսանողներն ընտրել են իրենց վարքի տրամաբանությանն առավել համապատասխանողները, իսկ հարցերի մյուս մասի համար եղել են պատասխանի բազում տարբերակներ: Այդ պարագայում հարցվողներն ազատ են եղել ընտրելու պատասխանի մեկ կամ մեկից ավելի տարբերակներ, որոնք ճիշտ են համարել:

Հարցաթերթիկային հարցմանը մասնակցել են Հայ-ռուսական (Սլավոնական) համալսարանի 1-ին կուրսում սովորող 30 ուսանող և 37 ուսանողուհի:

Հետազոտության արդյունքները ենթարկվել են մաթեմատիկական մշակման, որից հետո իրականացվել է ստացված ցուցանիշների համեմատական վերլուծություն:

Այժմ արդեն ակնհայտ է, որ հասարակական հարաբերություններում ակտիվություն դրսևորող յուրաքանչյուր ոք իր կենսաբանական, սոցիալական և մասնագիտական գործառույթները հաջող իրացնելու համար պետք է ձևավորի և ընդլայնի առողջության պահպանման ու ամրապնդման վերաբերյալ սեփական պատկերացումները, ինչպես նաև հիմնովին յուրացնի առողջ կենսակերպի իրեն նպատակահարմար ռեժիմը: Սույն հարցի վերաբերյալ ուսանողների պատկերացումներն արտացոլող հարցաթերթիկային հարցման արդյունքները ներկայացված են աղ. 1-ում:

Աղյուսակ 1

Առողջության ամրապնդմանն ու ԱԿ ապահովմանը նպաստող տեսակետները

<i>Պատասխանների տարբերակները</i>	Դրական պատասխաններ			
	<i>Ուս. -ող</i>		<i>Ուս. -ողուհի</i>	
	n	%	n	%
1. Մերժել վնասակար սովորությունները՝ ծխախոտ, ալկոհոլ, թմրամիջոց և այլն	23	76,7	30	81,1
2. Օգտագործել առողջ սնունդ	25	83,3	32	86,5
3. Պահպանել օրվա ռեժիմը	17	56,7	25	67,6
4. Պահպանել հիգիենայի կանոնները	22	73,3	24	64,9
5. Ալկոհոլի չափավոր օգտագործումը	8	26,7	4	10,8
6. Զբաղվել սպորտով և/կամ առողջարարական ֆիզկուլտուրայով	23	76,7	34	91,9

Ինչպես երևում է աղյուսակ 1-ից, հարցվող ուսանողների մեծ մասը հատկապես կարևորում է սպորտով և առողջարարական ֆիզկուլտուրայով զբաղվելը, առողջ սնունդ օգտագործելն ու վնասակար սովորություններից զերծ մնալը, ընդ որում՝ տոկոսային ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը փաստում է, որ նշված տեսակետներին շատ ավելի մեծ տեղ են տալիս ուսանողուհիները (91,9 %, 86,5 % և 81,1 %),

քան ուսանողները (76,7 %, 83,3 % և 76,7 %), ինչը կարելի է բացատրել առողջության և ԱԿ հանդեպ երիտասարդ աղջիկների ավելի գիտակից, պատասխանատու և հետևողական վերաբերմունքով:

Վերլուծությունից ակնհայտ է դառնում, որ ԱԿ տեսակետները բնութագրող համակարգում երիտասարդները կարևորում են նաև հիգիենայի կանոնների պահպանումը: Հետաքրքրական է, որ հիգիենայի կապն առողջության հետ շատ ավելի լավ են պատկերացրել հարցվող ուսանողները, քան ուսանողուհիները (համապատասխանաբար՝ 73,3 % և 64,9 %), իսկ օրվա ռեժիմի պահպանումը՝ ընդհակառակը (համապատասխանաբար՝ 56,7 % և 67,6 %):

Հատկանշական է, որ հարցվող երիտասարդների 82,1 %-ի, մասնավորաբար՝ ուսանողների 73,3 %-ի և ուսանողուհիների 89,2 %-ի կարծիքով՝ ակոնոլի չափավոր օգտագործման հանգամանքն այդքան էլ չի նպաստում առողջ կենսակերպին և առողջության պահպանմանը: Արձանագրենք նաև, որ երիտասարդ աղջիկները տղաների համեմատ դժվարանում են ճիշտ գնահատել ակոնոլի ազդեցությունն առողջության վրա, քանզի գործնականում ավելի քիչ են օգտագործում ակոնոլ:

Մեր խորին համոզմամբ՝ ԱԿ խնդիրների լուծումը չի կարող լինել հեռանկարային և արդյունավետ, եթե սահմանափակվի միայն առողջության ամրապնդման մեթոդների ու միջոցների կիրառմամբ: ԱԿ արմատավորումն առօրյա կյանքում նաև չի կարող հաջող իրագործվել, եթե մարդը չունենա առողջության գիտակցված մոտիվացիա՝ հիմնված անհրաժեշտ գիտելիքների վրա: ԱԿ վարող անձի առանձնահատկությունների և վարքային բնութագրերի վերաբերյալ հարցվողների պատկերացումները ներկայացված են աղ. 2-ում:

Աղյուսակ 2

Առողջ կենսակերպ վարող անձին բնորոշ հատկանիշները

<i>Պատասխանների տարբերակները</i>	Դրական պատասխաններ			
	<i>Ուս. -ող</i>		<i>Ուս. -ողուհի</i>	
	n	%	n	%
1. Պարբերաբար անցնում է բժշկական զննում՝ հիվանդացության կանխարգելման նպատակով	15	50,0	22	59,5
2. Բարյացակամ է այլ մարդկանց հանդեպ	7	23,3	6	16,2
3. Կառավարում է իր հույզերն ու ապրումները	7	23,3	14	37,8
4. Պարբերաբար ուսումնասիրում է առողջ կենսակերպի մասին նյութեր	13	43,3	17	45,9
5. Ապրում է հարուստ հոգևոր կյանքով, ունի բազում հետաքրքրություններ	10	33,3	6	16,2
6. Ակտիվ է հասարակական կյանքում	10	33,3	10	27
7. Ունի ամուր մարմնակազմություն	16	53,3	21	56,8
8. Աշխատասեր է և աշխատունակ	12	40,0	24	64,9

Աղյուսակ 2-ի ցուցանիշների վերլուծությունից պարզ է դառնում, որ երիտասարդների կարծիքով՝ առողջ կենսակերպ վարող անձինք նախ և առաջ աչքի են ընկնում ամուր մարմնակազմությամբ, ավելի աշխատասեր ու աշխատունակ են, շարունակ հետաքրքրվում են առողջ կենսակերպին առնչվող տեղեկատվությամբ և հիվանդությունները կանխարգելելու նպատակով պարբերաբար անցնում են բժշկական զննում: Ընդ որում՝ մարմնակազմության և ԱԿ հետաքրքրվածության վերաբերյալ հարցվողների գենդերային պատկերացումները գրեթե չեն տարբերվում, իսկ հիվանդությունների կանխարգելմանը միտված բժշկական զննությանը, ինչպես նաև աշխատասիրությանը և աշխատունակությանը տրված աղջիկների դրական պատասխանները գերազանցել են տղաների պատասխանները՝ համապատասխանաբար 9,5 %-ով և 24,9 %-ով:

Հարցաթերթում տեղ գտած անձնային հատկանիշներից, ըստ հարցման արդյունքների, համեմատաբար նվազ չափով են կարևորվել ինքնակառավարումը (31,3 %), բարյացակամությունը (19,4 %), հասարակական ակտիվությունն (29,8 %) ու հոգևոր բազում հետաքրքրություններ ունենալը (23,9 %): Այնուհանդերձ, որոշակի գենդերային առանձնահատկություններ նկատելի են նաև այս հատկանիշների դեպքում: Եթե երիտասարդ աղջիկների ընդամենը 16,2 %-ն է կարծում, որ ԱԿ որդեգրած անձինք ունեն բազում հետաքրքրություններ և ապրում են հարուստ հոգևոր կյանքով, ապա տղաների 33,3 %-ի պատկերացումները հենց այդպիսին են: Միանգամայն հակադիր պատկեր է ինքնակառավարման հարցում: Տղաների ընդամենը 23,3 %-ն է կարծում, որ առողջ կենսակերպ վարելը նպաստում է ինքնակառավարմանն ու ինքնատիրապետմանը, այն դեպքում, երբ այդ տեսակետին հակված է ուսանողուհիների 37,8 %-ը: Չնչին են տարբերությունները նաև այն հարցում, որ առողջ կենսակերպը նպաստում է հասարակական ակտիվությանը (համապատասխանաբար՝ 33,3 % և 27,0 %) ու այլոց նկատմամբ բարյացակամ վերաբերմունքին (համապատասխանաբար՝ 23,3 և 16,2 %):

Առողջ կենսակերպի սկզբունքների պահպանման կարևորության մասին հարցվողների պատկերացումներն արտացոլված են աղ. 3-ում:

Աղյուսակ 3

ԱԿ սկզբունքների հանդեպ հարցվողների վերաբերմունքը

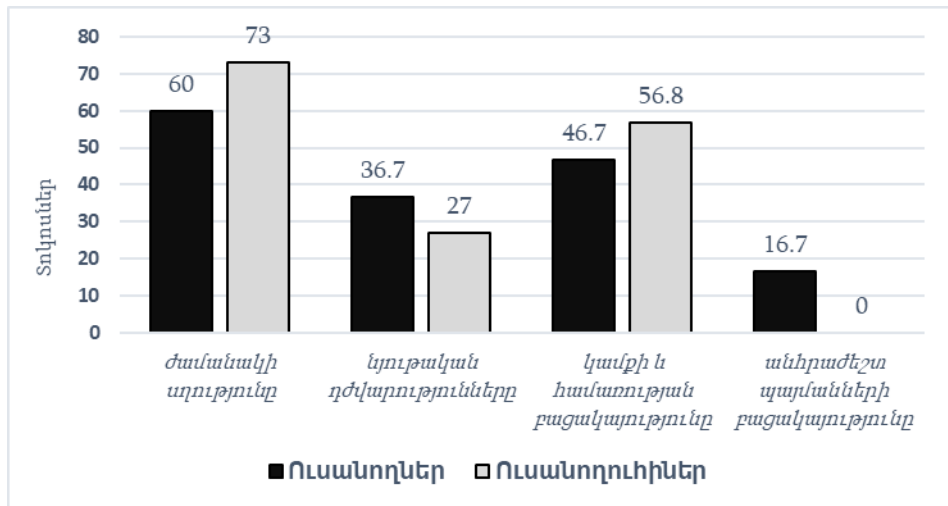
Պատասխանների տարբերակները	Դրական պատասխաններ			
	Ուս. -ող		Ուս. -ողուհի	
	n	%	n	%
1. Անհրաժեշտ եմ համարում պահպանել ԱԿ սկզբունքները	14	46,7	27	73,0
2. Կարծում եմ, որ սկզբունքները պահպանելը կարևոր է, բայց ոչ գլխավորը կյանքում	16	53,3	12	32,4
3. Այս խնդիրն ինձ չի հետաքրքրում	6	20,0	1	2,7

Աղյուսակ 3-ի ցուցանիշներից ակներև է դառնում, որ հարցվողների 61,2 %-ը համամիտ է մեզ հետ այն հարցում, որ առողջ կենսակերպը կյանքում հաջող արմատավորելու համար նախ և առաջ հարկավոր է հետևողական լինել ԱԿ սկզբունքները պահպանելու հարցում: Դրա հետ մեկտեղ՝ հարցվող երիտասարդների 41,8 %-ի համար ԱԿ սկզբունքներին հետևելը թեպետ կարևոր է, բայց ամենևին էլ գլխավորը չէ կյանքում, և ընդամենը 10,4 %-ն է նշել, որ այս խնդիրը դուրս է իրենց հետաքրքրությունների շրջանակից, ընդ որում՝ հարցված ուսանողուհիներից ընդամենը մեկն է նշել, որ չի հետաքրքրվում առողջ կենսակերպի հիմնախնդիրներով (2,7 %), մինչդեռ այդպիսի վերաբերմունք դրսևորել է երիտասարդ տղաների 20 %-ը: Ընդհանուր առմամբ՝ ԱԿ սկզբունքների պահպանման վերաբերյալ ստացված ցուցանիշների համեմատական վերլուծությունը փաստում է, որ երիտասարդ աղջիկները (73 %), ի տարբերություն տղաների (46,7 %), ավելի շատ են հակված պահպանելու դրանք և առօրյա կյանքում ավելի մեծ տեղ են հատկացնում դրանց (համապատասխանաբար՝ 32,4 % և 53,3 %):

Փորձը ցույց է տալիս, որ ԱԿ սկզբունքները կիրառելու գործընթացում որևէ կերպ չենք կարող բացառել առօրյա կյանքում դրանց արմատավորումը խոչընդոտող մի շարք օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոնների առաջացումը, որոնց առնչվող գենդերային տարբերությունների տոկոսային ցուցանիշները ներկայացված են նկար 1-ում:

Նկար 1

ԱԿ սկզբունքների պահպանումը խոչընդոտող գործոնները



Ինչպես երևում է նկար 1-ից, առօրյա կյանքում ԱԿ վարելուն, ի տարբերություն տղաների, աղջիկներին ավելի շատ են խանգարում ժամանակի սղությունն (համապատասխանաբար՝ 60 % և 73 %) ու բավարար կամքի, համառության բացակայությունը (համապատասխա-

նաբար՝ 46,7 % և 56,8 %), մինչդեռ նյութական դժվարություններից ավելի շատ բողոքում են տղաները, քան թե աղջիկները (համապատասխանաբար՝ 36,7 % և 27 %), իսկ նպաստավոր պայմաններ չլինելը եթե ուսանող տղաների համար որոշ չափով խնդրահարույց է, ապա ուսանողուհիների համար առհասարակ խոչընդոտ չէ (համապատասխանաբար՝ 16,7 % և 0 %):

Մի շարք մասնագետների կարծիքով՝ կենսագործունեության անհատական ռեժիմի օպտիմալացման գործընթացում կարևորվում է ոչ միայն սեփական առողջության ինքնավերահսկողությունը, այլև բուժզննում անցնելու պարբերականությունը⁶: Հարցման արդյունքների վերլուծությունը ուսանողության առողջական վիճակի և բուժզննում անցնելու վերաբերյալ գենդերային էական տարբերություններ չբացահայտեց. հարցվողների 57,4 %-ը սեփական առողջական վիճակը գնահատել է բավարար, 26,2 %-ը՝ լավ և 16,4 %-ը՝ անբավարար: Ուսանող երիտասարդների 20 %-ը հազվադեպ է դիմում բժշկական հետազոտության, 11,9 %-ը յուրաքանչյուր ամիս այցելում է բժշկի, իսկ 68,1 %-ը տարվա մեջ 1-3 անգամ է ենթարկվում բժշկական զննության, ընդ որում՝ տարեկան կտրվածքով բժշկական հետազոտություններ անցնողների շրջանում նկատելի է որոշակի գենդերային տարբերություն. եթե հարցված ուսանողուհիների կեսից ավելին բուժզննում անցնում է տարին մեկ անգամ, ապա ուսանողների երկու երրորդը՝ տարին 2-3 անգամ:

Երիտասարդների ԱԿ խնդիրներին նվիրված վերջին տարիների հետազոտությունների մեծ մասը փաստում է ուսանողների առողջական վիճակի կտրուկ վատթարացման մասին⁷: Այդ են հաստատում նաև մեր հետազոտության տվյալները: Հարցմանը մասնակցած առաջին կուրսի ուսանողների ընդամենը 20,9 %-ն է նշել, որ չունի որևէ հիվանդություն, ընդ որում՝ գենդերային տարբերությունների առնչությամբ կարող ենք փաստել, որ առողջների 71,4 %-ը եղել են տղա ուսանողները, իսկ 28,6 %-ը՝ ուսանողուհիները: Բնչպես ուսանողների, այնպես էլ ուսանողուհիների հետազոտական ընտրանքում, աննշան տարբերություններով հանդերձ, արձանագրվել են հենաշարժողական ապարատի խնդիրներ (22,4 %), սրտանոթային հիվանդություններ (20,1 %), աղեստամոքսային տրակտի հիվանդություններ (10,5 %), շաքարախտ (4,5 %): Բացի այդ՝ հարցված ուսանողների շուրջ 42,5 %-ն ունեցել է այլ հիվանդություններ, ընդ որում՝ 16,7 %-ն ունեցել է ոչ թե մեկ,

⁶ Տե՛ս նույն տեղը:

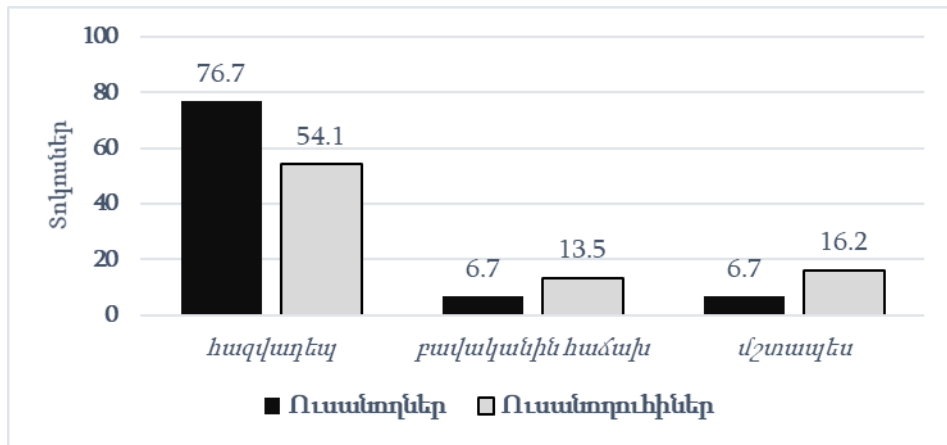
⁷ Տե՛ս **Ա. Ռ. Խաչատրյան**, Նախագորակոչային տարիքի պատանիների ֆիզիկական զարգացման և շարժողական պատրաստվածության վիճակը Գյումրիի օրինակով // Հայկական բանակ, 3 (29), Եր., 2001, էջ 41-45; **Васенков Н. В.** Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры, № 5, 2005, էջ 91-92; «Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе...»; **Зуев В. Н.** Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры, № 7, 2002, էջ 15-17:

այլ 2-3 հիվանդություն: Հատկանշական է, որ այլ հիվանդություններն ավելի շատ բնորոշ են եղել ուսանողուհիներին, քան թե ուսանողներին (համապատասխանաբար՝ 61,5 % և 39,5 %):

Այդուհանդերձ, ինչպես փաստում են նկար 2-ում ներկայացված ցուցանիշները, հարցված ուսանողների մեծ մասը հազվադեպ է օգտվում դեղամիջոցներից: Դրան գուցահետ՝ կան ուսանողներ, որոնք բավականին հաճախ կամ էլ մշտապես են ընդունում դեղորայք:

Նկար 2

Դեղորայք ընդունելու հաճախականությունը



Նկար 2-ում ներկայացված ցուցանիշների վերլուծությունից ակնհայտ է դառնում, որ առհասարակ դեղորայք չեն ընդունում տղա ուսանողների 9,9 %-ը և ուսանողուհիների 16,2 %-ը, այսինքն՝ կարող ենք եզրակացնել, որ տղաները, ի տարբերություն աղջիկների, առողջ լինելով հանդերձ, դեպքից դեպք ավելի շատ են հակված օգտվելու դեղամիջոցներից, քան ուսանողուհիները (համապատասխանաբար՝ 76,7 % և 54,1 %): Մինևույն ժամանակ, բավականին հաճախ և մշտապես դեղորայք օգտագործողների մեջ ավելի մեծ տեղ են զբաղեցնում ուսանողուհիները (համապատասխանաբար՝ 13,4 % և 29,7 %), ինչը միանգամայն օրինաչափ է, քանզի աղջիկների հիվանդացության ցուցանիշն ավելի բարձր է ստացվել, քան տղաներինը:

Հանրահայտ է նաև, որ ժամանակակից երիտասարդության կենսագործունեությունում հանդիպող մի շարք գործոններ կարող են հանգեցնել սթրեսային իրավիճակների, որոնցից գերծ մնալու համար հարկավոր է վերանայել ու շտկել սեփական կենսակերպը, այլապես սթրեսը տարբեր գործոնների համակցությամբ կարող է վնասել առողջությունը: Սթրեսային իրավիճակներին բախվելու առումով սույն հետազոտությունում զենդերային առանձնահատկություններ չեն հայտնաբերվել: Ստացված տվյալների համաձայն՝ հարցվողների 21 %-ը հազվադեպ է ենթարկվում սթրեսի, 44,6 %-ը՝ երբեմն, իսկ 34,4 %-ը՝ բավակա-

նին հաճախ: Հարցմանը ներգրավված ուսանող երիտասարդության կարծիքով՝ առաջնային սթրեսածին գործոններն են՝ ուսման հետ կապված խնդիրները (59,8 %), ինչը ավելի շատ մտահոգում է աղջիկներին, քան տղաներին (համապատասխանաբար՝ 64,9 % և 53,3 %), կուլեկտիվի հետ կապված սոցիալ-հոգեբանական խնդիրներն ու մենությունը (40,3 %), ընտանեկան խնդիրները (25,4 %), ֆինանսական դժվարությունները (14,9 %): Եվ միայն 10,5 %-ն է նշել, որ ծագող խնդիրները կարողանում է լուծել առանց սթրեսի:

Երիտասարդության առողջ կենսակերպի ձևավորման համակարգում առանձնահատուկ կարևորվում է նաև սնվելու ռեժիմի պահպանումը, ինչը մասնագետների և սննդաբանների կարծիքով՝ ապահովում է մարդու օրգանիզմի նորմալ գործառությունը, իսկ չպահպանելը կարող է հանգեցնել գրգռվածության, գերհոգնածության, անքնության, սթրեսի և այլ խնդիրների⁸: Համաձայն հարցման տվյալների՝ ինչպես ուսանողները, այնպես էլ ուսանողուհիները ոչ միշտ են պահպանում սնվելու ռեժիմը, ընդ որում՝ եթե կանոնավոր նախաճաշում է հարցվողների 44,8 %-ը, ճաշում և ընթրում է՝ 52,3 %-ը, ապա երբեմն նախաճաշում է հարցվողների 31,4 %-ը, ճաշի ռեժիմին՝ 44,8 %-ը, ընթրիքի ռեժիմին՝ 35,8 %-ը: Ստացված տվյալների վերլուծությունից պարզ դարձավ նաև, որ եթե հարցվողների 98,5 %-ը հետևողական է ճաշելու, 91,0 %-ը՝ ընթրելու ռեժիմի հարցում, ապա նախաճաշի ռեժիմը հակված է պահպանելու ընդամենը 79,1 %-ը, ինչը, կարծում ենք, կարող է բացատրվել առավոտյան ժամերին դասերից չուշանալու հանգամանքով:

Ժամանակակից կրթական համակարգի կարևորագույն հիմնահարցերից են նաև բուհերում ֆիզիկական կուլտուրայի արդյունավետության նվազման, երիտասարդների առողջության ամրապնդմանն ու պահպանմանն ուղղված կրթական համապատասխան տեխնոլոգիաների բացակայության խնդիրները⁹:

Ուսանողների շարժողական ակտիվության անբավարար մակարդակի մասին են վկայում նաև մեր հետազոտության տվյալները (տե՛ս աղ. 4):

⁸ Տե՛ս **Вайнер Э. Н.** Валеология: Учебник для вузов...; Варианты ужина при правильном питании // <https://belady.online/food/diets/varianty-uzhina-pri-pravilnom-pitanii/> (18.06.2018) / մուտք՝ 26.11.2021; Правильный обед – путь к здоровью и долголетию. / ЗожМания: сайт, посвященный здоровому образу жизни // <https://zozhmania.ru/pravilnoe-pitanie/obed.> / մուտք՝ 01.12.2021:

⁹ Տե՛ս **Изаак С. И.** Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика, монография. М.: Советский спорт, 2005, 196 էջ; **Изаак С. И.** Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга: автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 13.00.04. СПб., 2006, 55 էջ; **Ильинич В. И.** Физическая культура студента: Учеб.пособие. М.: Гардарики, 1999, 148 էջ; **Колос В. М.** Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб.пособие. Минск, БГУИР, 2009, 154 էջ; **Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И, Пазенко В. И.** Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях. // Вестник Череповецкого государственного университета, 2013, № 1, Т. 2, էջ 100-103:

Ուսանողների ֆիզիկական ակտիվության ցուցանիշները

Պատասխանների տարբերակները	Դրական պատասխաններ			
	Ուս. -ող		Ուս. -ողուհի	
	n	%	n	%
1. Զբաղվում եմ կանոնավոր	2	6,7	10	27,0
2. Անկանոն (մեկ-մեկ)	16	53,3	23	62,2
3. Չեմ զբաղվում	12	40,0	4	10,8

Աղյուսակ 4-ում ներկայացված տվյալների համեմատական վերլուծությունը փաստում է, որ հարցմանը մասնակցած ուսանողների միայն 6,7 %-ն է կանոնավոր զբաղվում սպորտով կամ ֆիզկուլտուրայով, իսկ ուսանողուհիների՝ 27 %-ը: Անկանոն զբաղվում են տղաների 53,3 %-ը և աղջիկների 62,2 %-ը: Երիտասարդ տղաների 40 %-ը առհասարակ հեռու է ֆիզիկական ակտիվությունից, մինչդեռ աղջիկների ընդամենը 10,8 %-ն է վարում պասիվ կենսակերպ:

Միևնույն ժամանակ, ստացված ցուցանիշների վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վերջին տասնամյակներին ժամանակակից երիտասարդությունն առավել զբաղվիչ ու նախընտրելի է համարում առողջարարական ֆիզիկական կուլտուրայի (ԱՖԿ) և կիրառական մարզաձևերի հետևյալ տարատեսակները՝ առողջարարական ֆիթնեսը (41,8 %), լողը (36,4 %), աթլետիկ և ռիթմիկ մարմնամարզությունը (29,1 %), հեծանվասպորտը (10,9 %), աթլետիկան, առողջարարական քայլքն ու վազքը (10,9 %), աերոբիկան (9,1 %), յոգան և ուշուն (10,9 %): Բացի այդ՝ ֆիզիկական ակտիվ կենսակերպը նախընտրող ուսանողների հետաքրքրությունները վերը նշված մարզաձևերի հանդեպ բացահայտեցին նաև որոշ գենդերային առանձնահատկություններ: Այսպես, եթե ուսանողուհիներն ավելի շատ նախընտրում են ֆիթնեսը, լողը, աերոբիկան, հեծանվասպորտը, դահուկասպորտը, վոլեյբոլը, յոգան և ուշուն, ապա տղա ուսանողները նախապատվությունը տալիս են ֆուտբոլին, բասկետբոլին, ըմբշամարտին, աթլետիկային, աթլետիզմին և արևելյան մարտարվեստին: Ընդ որում, հարցմանը մասնակցած ուսանողուհիների հետաքրքրություններից առհասարակ դուրս են մնացել ֆուտբոլը, բասկետբոլը, ըմբշամարտը և աթլետիզմը, իսկ տղա ուսանողների հետաքրքրությունների շարքում ընդհարապես տեղ չեն գտել աերոբիկան և դահուկասպորտը:

Ժամանակակից ուսանողության բնորոշ առանձնահատկություններից մեկն էլ այն է, որ հարցվողների 82,1 %-ը առողջ կենսակերպի մասին տեղեկատվություն ստանում է համացանցից: Հարկ է նշել նաև, որ աղջիկների 13,5 %-ը գերադասում է դիմել հատուկ գրական աղբյուրների օգնությանը, մինչդեռ տղաներից որևէ մեկը չի ընտրել պատասխանի այդ տարբերակը:

Այսպիսով, ընդհանրացնելով հարցման արդյունքների վերլուծությունը, կարելի է ասել, որ սեփական առողջության ամրապնդման և պահպանման խնդիրը ժամանակակից երիտասարդության կենսական գերակայություններից մեկն է, որի համալիր լուծումը պարտադրում է նախ գտնել ԱԿ արմատավորումը խոչընդոտող մի շարք օբյեկտիվ և սուբյեկտիվ գործոնների ազդեցությունը չեզոքացնելու, ապա մարդու կենսագործունեության առողջախնայող տեխնոլոգիաների ստեղծման գործընթացը կյանքի կոչելու, այսինքն՝ այդ գերակայությունը իրականացնելու հիմնավոր ուղիներ, որոնք աներկբայորեն պետք է հաշվի առնեն սույն հետազոտությամբ բացահայտված գենդերային առանձնահատկությունները:

СААК ОГАНЕСЯН – Исследование гендерных различий ценностного отношения молодёжи к собственному здоровью и к здоровому образу жизни. – Процесс создания здоровьесберегающих технологий и внедрение здорового образа жизни (ЗОЖ) в повседневную жизнедеятельность современной молодёжи подразумевает комплексное решение ряда исследовательских задач. В связи с этим, в данной статье представлены результаты анкетирования и их анализ, направленные на выявление гендерных различий ценностного отношения студенческой молодежи Российско-Армянского (Славянского) университета к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Сравнительный анализ полученных показателей выявил, что более осознанное, ответственное и последовательное отношение к собственному здоровью и к различным аспектам ЗОЖ проявляют студентки, нежели студенты.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, состояние здоровья, анкетный опрос, ценностное отношение, гендерные различия, здоровьесберегающие технологии*

SAHAK HOVHANNISYAN – Study of the Gender Difference of Young's Value Attitude of Own Health and Healthy Life. – The process of creating health-care technologies and introducing healthy life (HLS) into the daily life of modern youth implies a comprehensive solution of the number of research problems. The results of the survey and its analysis aimed at identifying gender differences in the value attitude of Russian-Armenian (Slavonic) University students to their own health and a healthy life is presented in this article. A comparative analysis of the obtained indicators revealed that young female students show a more conscious, responsible and consistent attitude towards their own health and various aspects of a healthy life than male students.

Key words: *health, healthy life, state of health, questionnaire survey, value attitude, gender differences, health-care technologies*