

<https://doi.org/10.32402/hygiene2022.72.185>
УДК 304.3:613.96

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ УСТАНОВОК МОЛОДІ

Соколова М.П., Антомонов М.Ю.

ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України», Київ, Україна
вул. Гетьмана Павла Полуботка (Попудренка), 50, Київ, 02094, Україна
mishel001@gmail.com

Мета. Оцінити рівень валеологічної свідомості та особливості способу життя сучасної молоді.

Об'єкт і методи дослідження. Вивчалась валеологічна свідомість і орієнтованість на здоров'язберігаючу поведінку учнівської та студентської молоді. Для цього використовувались бібліографічні, аналітичні методи та методи соціологічного опитування та математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Акцентовано увагу на особливостях здоров'яформуючих установок та способу життя молоді з урахуванням статі, віку, фаху та місця проживання. Вивчено такі складові способу життя, як заняття спортом, рухова активність, здорове харчування, перебування на свіжому повітрі тощо. Особлива увага приділялась шкідливим звичкам – курінню, вживанню алкогольних напоїв, витрачання тривалого часу на користування гаджетами.

Висновки. Більше половини опитуваних намагаються дотримуватись здорового способу життя – займаються спортом, достатній час перебувають на свіжому повітрі, дотримуються здорового харчування. Виявлено й негативні тенденції. Респонденти тривалий час витрачають на користування комп'ютером та смартфоном. Хоч раз в житті пробували палити 60,2% опитуваних. На момент анкетування палили 10,6% серед дівчат та 19,6% - серед хлопців. Більше половини опитуваних молодих людей вживають алкогольні напої. При цьому, майже всі опитувані (98,0%) вважають, що за збереження здоров'я, в першу чергу, несуть відповідальність вони самі. Це свідчить про те, що тільки обізнаності про здоровий спосіб життя не достатньо для дотримання здоров'яформуючої поведінки – необхідна наявність свідомості та мотивації.

Ключові слова. Молодь, валеологічна свідомість, здоров'язберігаюча поведінка здоровий спосіб життя, шкідливі звички.

FEATURES OF HEALTH-FORMING ATTITUDES OF YOUTH

M.P. Sokolova, M.Yu. Antomonov

State Institution «O.M. Marzheiev Institute for Public Health of the NAMS of Ukraine», Kyiv, Ukraine
50 Hetman Pavlo Polubotok (Popudrenko) street, Kyiv, 02094, Ukraine

Goal. To evaluate the level of valeological consciousness and lifestyle features of modern youth.

Object and methods of research. The valeological awareness and orientation to health-preserving behavior of pupils and students was studied. For this, bibliographical, analytical methods and methods of sociological survey and mathematical statistics were used.

Research results and their discussion. Attention is focused on the peculiarities of health-forming attitudes and lifestyles of young people, taking into account gender, age, profession and place of residence. Such lifestyle components as sports, physical activity, healthy nutrition, being in

the fresh air, etc. have been studied. Special attention was paid to bad habits – smoking, drinking alcoholic beverages, spending a long time using gadgets.

Conclusions. *More than half of the respondents try to maintain a healthy lifestyle - they do sports, spend enough time in the fresh air, and follow a healthy diet. Negative trends were also revealed. Respondents spend a long time using computers and smartphones. 60.2% of respondents tried smoking at least once in their life. At the time of the survey, 10.6% of girls and 19.6% of boys smoked. More than half of the interviewed young people drink alcoholic beverages. At the same time, almost all respondents (98.0%) believe that they themselves are primarily responsible for maintaining health. This shows that awareness of a healthy lifestyle alone is not enough for health-promoting behavior – awareness and motivation are required.*

Keywords. *Youth, valeological awareness, health-preserving behavior, healthy lifestyle, bad habits.*

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Останнім часом в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збідненням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'яруйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг тощо [1].

Особливу занепокоєність викликає стан здоров'я дітей, шкільної та студентської молоді. Аналіз статистичних даних свідчить, що всього лише 5% випускників шкіл є практично здоровими, 40% школярів хронічно хворі, 50% мають морфо-функціональні відхилення, до 80% страждають на різні нервово-психічні розлади. Тільки 5% юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань до проходження військової служби. У зв'язку з цим проблема вивчення механізмів здоров'я та шляхів його збереження є надзвичайно актуальною [2].

Поняття «здоров'я» неможливо сформулювати однозначно. Зараз налічується понад 400 визначень цього поняття. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Потрібно зазначити, що поняття «здоров'я» є дещо умовним і об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, фізіологічних та біохімічних показників, що визначаються з урахуванням статевих та вікових факторів, а також кліматичних і географічних умов. Здоров'я відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища, становить процес взаємодії людини та середовища існування; сам стан здоров'я формується у результаті взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів. Не менш важливим у комплексній характеристиці здоров'я є чинники, що впливають на процес його формування [3].

Діти й підлітки ще не замислюються, що здоров'я слід берегти і для цього потрібні знання і навички здорового способу життя. Одним з аспектів вирішення проблеми здоров'я людини є валеологічні установки молоді – а саме: розуміння проблем формування, збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я, правил здорового способу життя, а також уміння дотримуватися екологозберігаючої поведінки. [4].

На стан здоров'я вагомий вплив справляє спосіб життя, якого дотримується людина. Спосіб життя – біосоціальна категорія, що відбиває найбільш загальні і типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей в їх єдності з природними і соціальними умовами, інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризує її трудову діяльність, побут, форму задоволення матеріальних і духовних потреб, правила індивідуальної і суспільної поведінки [5].

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, все те, що

«допомагає нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній, побутовій сферах». Основні вимоги здорового способу життя – рухова активність, раціональне харчування, комфортні умови праці (навчання) і побуту, раціональний режим праці і відпочинку, оптимальна фізичне навантаження, відмова від шкідливих звичок, використання традиційних і нетрадиційних засобів оздоровлення тощо. Більшість цих вимог носить суб'єктивний характер, і їх виконання залежить виключно від самої людини [6].

Спрямованість особистості на здоровий спосіб життя – процес, тривалий за часом, що починається з дитячого віку. У зв'язку з цим система освіти є найважливішим механізмом у формуванні практичних умінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я, мотивації людини на здоровий спосіб життя. Актуальність проблеми підтверджується тим, що сьогодні суспільство потребує формування особистості, яка усвідомлює цінність здоров'я, вміє організувати діяльність по його збереженню і зміцненню, орієнтованої на ведення здорового способу життя, що виключає нанесення будь-якої шкоди своєму здоров'ю і здоров'ю оточуючих [4].

Мета. Оцінити рівень валеологічної свідомості та особливості способу життя сучасної молоді.

Об'єкт і методи дослідження. Вивчалась валеологічна свідомість і орієнтованість на здоров'язберігаючу поведінку учнівської та студентської молоді. Для цього використовувались бібліографічні, аналітичні методи та методи соціологічного опитування та математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В дослідженні щодо наявності у молоді здоров'язформуючих звичок прийняло участь 338 осіб, з них жіночої статі – 225 (66,6%), чоловічої – 113 (33,4%), що вказує на більшу активність осіб жіночої статі. За віковим інтервалом в групу досліджуваних входили 289 осіб (85,2%) віком від 15 до 24 років (молодь), також для порівняння була взята група старшого віку в кількості 49 осіб (14,8%) віком від 25 до 76 років.

Розподіл опитуваних за статтю та видами діяльності відображено в таблиці 1.

Таблиця 1. Розподіл респондентів за статтю та видами діяльності.

Види діяльності	Кількість респондентів	Жінки		Чоловіки	
		абсолютна кількість	питома вага, %	абсолютна кількість	питома вага, %
Навчання у ВУЗі	254	172	51,6	82	39,8
Навчання в коледжі	23	18	5,4	5	2,4
Навчання в школі	11	2	0,6	9	4,3
Працюють	50	33	9,9	17	8,3
Всього	338	225	66,6	113	33,4

При розгляді розподілу анкетованого контингенту за місцем проживання та видами діяльності виявлено, що з 254 осіб, що навчаються у ВУЗах, 79 (84,0%) проживають в малих населених пунктах, 175 (39,3%) – у великих населених пунктах. В коледжі навчаються 5 осіб (5,3%) з малих населених пунктів та 18 (4,0%) – з великих. З 11 осіб, що навчаються в школі, 2 (2,4%) проживають в малих населених пунктах, 9 (2,0) – у великих населених пунктах. Серед 50 працюючих 10 (10,6%) осіб із малих населених пунктів та 40 (9,0%) – з великих.

Розподіл опитуваних за місцем проживання та фахом навчання відображено в таблиці 2.

Для вивчення способу життя молоді були розглянуті такі складові, як заняття спортом, використання комп'ютеру та смартфона, час перебування на свіжому повітрі, здорове харчування, наявність шкідливих звичок та відповідальність за збереження власного здоров'я.

Таблиця 2. Розподіл респондентів за місцем проживання та фахом навчання.

Фах навчання	Кількість респондентів	Малі населені пункти		Великі населені пункти	
		абсолютна кількість	питома вага, %	абсолютна кількість	питома вага, %
Гуманітарний	25	3	3,5	22	10,7
Медико-біологічний	165	60	69,0	105	50,1
Технічний	37	10	11,5	27	13,1
Інший	66	14	16,1	52	25,2
Всього	338	96	28,4	242	71,6

Опитування показало, що з 338 анкетованих спортом займаються 188 осіб (85,5% від усіх опитуваних). Серед них 116 осіб (51,3%) жіночої статі та 72 особи (64,3%) чоловічої статі. За віком 170 опитуваних відносяться до групи молоді (питома вага у групі 58,8%), решта 18 – особи більш старшого віку (питома вага у групі 36,7%) – таким чином, простежується зв'язок між віком та заняттями спортом – чим старший контингент, тим менше осіб займаються спортом ($\chi^2=23,199$, $p<0,001$). Щодо кількості разів на тиждень занять спортом (табл. 3). З отриманих даних видно, що хлопці займаються спортом більше разів на тиждень, ніж дівчата. При вивченні зв'язку віку та занять спортом було виявлено, що серед тих, хто займається спортом, з віком зменшується кількість занять на тиждень ($r = -0,159$, $p=0,003$). При цьому не було виявленого достовірного зв'язку між віком та кількістю разів на тиждень занять спортом.

Таблиця 3. Розподіл опитуваних за статтю та кількістю разів на тиждень занять спортом.

Кількість разів на тиждень	Кількість респондентів	Жінки		Чоловіки	
		абсолютна кількість	питома вага, %	абсолютна кількість	питома вага, %
1	14	12	5,3	2	1,8
2	45	35	15,5	10	8,9
3	64	40	17,7	24	21,4
4	24	11	4,9	13	11,6
5	18	7	3,1	11	9,8
6	5	3	1,3	2	1,8
7	14	8	3,5	6	5,4
Всього	188	116	66,9	68	33,1

Однією із звичок, що впливають на стан здоров'я, є використання комп'ютера. При цьому увага приділялась не тільки часу використання, але й цілям, з якими застосовувався комп'ютер – робота та навчання, самоосвіта, спілкування у соціальних мережах, пошук інформації, ігри. Нами отримані результати, що вказують на залежність між віком опитуваних та кількістю годин на день використання комп'ютера – з віком кількість годин, проведених за монітором, збільшується ($r=0,219$, $p<0,001$). Виявлено достовірний зв'язок між віком та кількістю годин використання комп'ютера для спілкування у соціальних мережах ($r=0,174$, $p=0,001$) та між віком та використанням комп'ютера для розваг ($r =0,211$, $p<0,001$). При розгляді зв'язку між статтю опитуваних та способами використання комп'ютера, виявлено, що найчастіше використовують комп'ютер для навчання, роботи, самоосвіти, пошуку інформації та спілкування у соціальних мережах жінки, а в ігри грають переважно особи чоловічої статі.

Одним з аспектів, що чинить вплив на здоров'я є використання смартфона. Виявлено, що кількість годин на день використання мобільного телефону залежна від віку – чим

менший вік, тем більший час витрачається на використання телефону ($r=-0,263$, $p<0,001$). Також простежується достовірний зв'язок між віком та тривалістю використання телефону для розваг ($r=0,161$, $p=0,003$). Достовірного зв'язку між віком досліджуваних та часом використанням телефону для роботи, навчання та соціальних мереж не виявлено.

Зазвичай використовують смартфон для навчання-роботи, самоосвіти, спілкування у месенджерах, суто для розмов дівчата. Для пошуку інформації смартфон застосовують частіше чоловіки (табл. 4).

Таблиця 4. Розподіл респондентів за способом використання смартфона та статтю.

Спосіб використання смартфона	Кількість респондентів	Жінки		Чоловіки	
		абсолютна кількість	питома вага, %	абсолютна кількість	питома вага, %
навчання-робота	199	147	66,8	52	47,7
спілкування у месенджерах	75	42	19,1	33	30,3
спілкування телефоном	23	18	8,2	5	4,6
самоосвіта	13	7	3,2	6	5,5
пошук інформації	19	6	2,7	13	12,0

При розподілі респондентів за способом використання смартфона та місцем проживання виявлено, що для навчання-роботи смартфон використовують 199 опитуваних, з них 42 (43,8%) проживають в малих населених пунктах, 157 (69,4%) – у великих. Спілкуванню у месенджерах надають перевагу 75 осіб, з них 18 (18,8%) проживають в малих населених пунктах, 50 (23,5%) – у великих. В основному тільки спілкуються телефоном 20 опитуваних (20,8%) з малих населених пунктів та 3 (1,2%) – з великих. Самоосвітою за допомогою смартфона займаються 5 респондентів (5,2%) з малих населених пунктів та 8 (3,3%) – з великих. Шукають різноманітну інформацію через смартфони 7 осіб (7,3%) з малих населених пунктів та 12 (5,0%) – з великих.

На питання щодо негативного впливу смартфонів «Так, згоден» відповіли 39 осіб (13,5%) з групи молоді та 3 особи (6,1) більш старшого віку. «Можливо» - відповіли 99 осіб (34,3%) молодого віку та 12 осіб (24,5%) старшого віку. Відповідь «так» надали 151 опитуваний (52,3%) з групи молоді 34 (69,4%) – з групи старшого віку. Видно, що з віком твердження про негативний вплив смартфонів зустрічається частіше.

При вивченні факторів, що викликані негативним впливом використання смартфонів, 48 опитуваних (16,6%) з групи молоді та 6 (12,3%) старшого віку вважають зменшення часу на живе спілкування між людьми. Розсіювання уваги під час виконання інших справ вважають негативним впливом використання смартфона 71 респондент (24,6%) молодшого віку та 9 (18,4%) – старшого. Негативним впливом використання смартфона за рахунок зменшення часу на виконання обов'язкових щоденних справ вважають 56 молодих людей (19,4%) та 17 осіб (34,7%) старшого віку. Серед власних варіантів респондентів щодо негативного впливу смартфонів найчастіше зустрічалися: на першому місці – вплив на зір, на другому – іонізуюче випромінювання, на третьому – формування залежності. Незважаючи на значну популярність та необхідність мобільних телефонів, 78,2% опитаних вказали, що, окрім телефонних розмов, легко могли б відмовитися від користування ними на добу, з них 83 особи (88,3%) проживають у малих населених пунктах та 189 (77,5%) – у великих.

При вивченні зв'язку між віком анкетованих та кількістю годин перебування на свіжому повітрі виявлена достовірна пряма залежність між цими показниками – чим більший вік опитуваних, тим більше часу вони проводять на свіжому повітрі ($r=0,149$, $p=0,006$).

Що стосується шкідливих звичок, то хоча би один раз в житті пробували палити 174 молодих людини (60,2%) та 38 осіб (77,6%) з групи старшого віку. В залежності від статі на момент опитування палили 24 жінки (10,6%) та 22 чоловіки (19,6%). Серед тих, хто палив на період опитування, використовували електронні цигарки та нагрівальні пристрої

52 (18,0%) особи молодого віку та 4 особи (8,2%) більш старшого віку. Серед молоді палять до 5 разів на день 27 опитуваних (8,0%), серед осіб старшого віку – 2 (4,1%). Більше 5 цигарок на день викурюють 16 опитуваних (5,5%) з групи молоді та 3 особи (6,1%) більш старшого віку. Достовірного зв'язку між віком опитуваних та кількістю викурених на день сигарет не виявлено. Звертає увагу, що на момент опитування питома вага тих, хто палить, серед молодих людей була майже в 2 рази більша, ніж серед більш старших – з молодих палили 44 особи (15,2%), а серед старшого віку палило 4 особи (8,1%).

З усіх опитуваних алкогольні напої різної міцності вживають 152 жінки (67,3%) та 68 чоловіків (60,7%). При цьому вино вживають 81 жінка (52,9%) та 12 (17,4%) чоловіків; пиво – 35 жінок (22,9%) та 24 (34,8%) чоловіки; енергетичні напої – 29 жінок (19,0%) та 14 (20,3%) чоловіків; міцні напої – 8 жінок (5,2%) та 19 (27,6%) чоловіків. Взагалі, більше половини серед всіх опитуваних чоловіків та серед жінок вживають алкогольні напої.

На питання «чи вважаєте ви, що робите все можливе для збереження свого здоров'я?» позитивна відповідь була у 102 молодих людей (35,3%) та у 6 осіб (12,2%) старшого віку, що вказує на недостатні заходи, направлені на збереження та покращення свого здоров'я серед усіх опитуваних.

Серед опитаних 98,0% вважають, що за збереження здоров'я, в першу чергу, несуть відповідальність вони самі. При цьому, 66,2% респондентів не дотримуються рекомендацій щодо раціонального харчування, а серед тих, хто визнає свою відповідальність за власне здоров'я, не приділяють належну увагу харчуванню близько 54,3%. Це свідчить про те, що обізнаності про здоровий спосіб життя не достатньо для дотримання здоров'яформуючої поведінки.

Висновки

1. При вивченні зв'язку між віком та заняттям спортом було виявлено, що простежується така залежність – чим старший контингент, тим менше осіб займаються спортом. Серед тих, хто займається спортом, з віком зменшується кількість занять на тиждень. Хлопці займаються спортом більше разів на тиждень, ніж дівчата.

2. Виявлено, що в своїй діяльності комп'ютером користується 81,5% молоді. При цьому: для навчання комп'ютер використовують 56,4% опитуваних, для пошуку інформації – 24,3%, для самоосвіти – 4,3%, для спілкування у соціальних мережах – 8,2%, для ігор – 6,8%. Стосовно використання комп'ютера отримані результати, що вказують на пряму залежність між віком опитуваних та кількістю годин на день використання комп'ютера – з віком кількість годин, проведених за монітором, збільшується. Виявлено достовірний прямий зв'язок між віком та кількістю годин використання комп'ютера для спілкування у соціальних мережах та між віком та використанням комп'ютера для розваг. При розгляді зв'язку між статтю опитуваних та способами використання комп'ютера, виявлено, що для навчання та роботи комп'ютер частіше використовують дівчата – 66,8% опитуваних проти 47,7% у хлопців. Для пошуку інформації комп'ютер використовують, навпаки, частіше хлопці (30,3% проти 19,1% серед дівчат). В соціальних мережах частіше спілкуються дівчата, а грають в ігри на комп'ютері – хлопці.

3. Виявлено, що кількість годин на день використання мобільного телефону зворотно залежна від віку – чим менший вік, тем більший час витрачається на використання телефону. Також простежується прямий зв'язок між віком та тривалістю використання телефону для розваг. Достовірного зв'язку між віком досліджуваних та часом використанням телефону для роботи, навчання та соціальних мереж не виявлено. Звертає увагу те, що питома вага молоді, що використовує телефон для навчання та роботи, майже в три рази менша, ніж серед старшого віку. При розподілі респондентів за статтю виявлено, що зазвичай використовують смартфон для навчання-роботи дівчата, спілкуванням у месенджерах частіше займаються хлопці, а суто для розмов частіше використовують телефон дівчата. З віком серед опитуваних твердження про негативний вплив смартфонів зустрічається частіше.

4. При вивченні зв'язку між віком анкетованих та кількістю годин перебування на свіжому повітрі виявлена достовірна пряма залежність між цими показниками – чим більший вік опитуваних, тим більше часу вони проводять на свіжому повітрі.

5. Виявлено, що хоч раз в житті пробували палити 60,2% опитуваних. На момент анкетування палили 10,6% серед дівчат та 19,6% - серед хлопців. Достовірного зв'язку між віком опитуваних та кількістю викурених на день сигарет не виявлено. Звертає увагу, що на момент опитування питома вага тих, хто палить, серед молодих людей була майже в два рази більша, ніж серед більш старших.

6. Більше половини опитуваних молодих людей вживають алкогольні напої. При цьому, дівчата частіше вживають вино (52,9%) та пиво (22,9%), хлопці – пиво (34,8%), енергетичні напої (20,3%) та міцні алкогольні напої (27,6%).

7. Майже всі опитувані (98,0%) вважають, що за збереження здоров'я, в першу чергу, несуть відповідальність вони самі. При цьому, 66,2% респондентів не дотримуються рекомендацій щодо раціонального харчування, а серед тих, хто визнає свою відповідальність за власне здоров'я, не приділяють належну увагу харчуванню близько 54,3%. Це свідчить про те, що обізнаності про здоровий спосіб життя не достатньо для дотримання здоров'яформуючої поведінки.

Внески авторів:

Соколова М.П. – ідея статті, аналіз отриманих результатів, написання статті.

Антомонов М.Ю. – статистична обробка отриманих результатів, висновки.

Фінансування. Стаття написана в рамках виконання бюджетної НДР «Наукове обґрунтування критеріїв комплексної оцінки здоров'яформуючої поведінки молоді як інструментарію профілактики неінфекційних захворювань», № держреєстрації 0120 U 105429.

Конфлікт інтересів. Конфлікт інтересів відсутній.

REFERENCES

1. Boiko Yu. [Ways of forming a valuable attitude to health and a healthy lifestyle among student youth]. In: [Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University named after Pavel Tychna]. 2014;2(2):50-7. Ukrainian.
2. Kharchenko SM. [Methodological foundations of the formation of health-preserving competence of future specialists in the agrarian profile]. *Pedagogichni nauky: teoriya, istoriya, innovatsijni tehnologii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies]. 2019;4(88):128-38. Ukrainian.
doi: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2019.04/128-138>
3. Fedko OA. [Multidimensionality of the concept of health in modern scientific thought]. *Electronic scientific journal «Derzhavne upravlinnya: udoskonalennya ta rozvytok»*. 2009;4. Ukrainian. Available from: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=76>
4. Tanasiichuk YuM. [Formation of a healthy lifestyle culture of students in the educational space]. In: [Formation of general health care competence: theory and practice in educational processes]. Kyiv; 2020:46-79. Ukrainian.
5. Potashniuk IV. [Professional Valeological Preparation of Future Biologists in Higher Education Institutions of III-IV Accreditation Levels]. In: [Theory and methodology of professional education]. 2000. 20 p. Ukrainian.
6. Horashchuk VP. [Formation of the culture of health of schoolchildren (theory and practice)]. Luhansk; 2003. 388 p. Ukrainian.

Надійшла до редакції / Received: 14.11.2022