

УДК 613:96.613.6.01

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ОСНОВА ДЕМОГРАФІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Калиниченко І.О.

Інститут фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка

У статті проаналізовано результати дослідження медико-соціальних аспектів життєдіяльності дівчат 17-22 років з метою розробки перспективних заходів спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя. Тільки третина опитаних студенток вважають себе повністю здоровими. Установлено, що найчастіше вільний час використовується для спілкування з друзями; за стажем куріння у студентському середовищі найбільш чисельною є група дівчат, які розпочали свою кар'єру курця з 15 років за звичкою; значна кількість дівчат має досвід вживання алкогольних напоїв, а фактор цікавості від нових відчуттів приваблює до спроби вживання наркотичних препаратів. Доведено, що просвітницькі і виховні заходи є дієвими чинниками мотивації до здоров'язбереження.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дівчата, громадське здоров'я, поведінка.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах соціальної напруженості та зниження життєвого рівня населення саме молодь є однією з найбільш соціально вразливих груп населення. Негативним наслідком вказаних тенденцій є зниження потенціалу здоров'я кожного подальшого покоління щодо попереднього. У законодавчих документах постійно зазначається про нагальну необхідність підвищення ефективності реалізації основних положень законодавства України щодо збереження та зміцнення здоров'я українського народу, формування здорового способу життя (ЗСЖ) для забезпечення сталого національного розвитку [6; 8]. У Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір» зазначено, що медико-демографічна ситуація, що склалась останнім часом в Україні, ставить під загрозу майбутнє країни і зумовлює посилення уваги до стану здоров'я населення [2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні в Україні триває процес депопуляції, що характеризується найбільшими темпами скорочення населення в Європі. За даними Центру медичної статистики МОЗ України за останні два десятиліття відбулося скорочення населення з 51,636 млн. чоловік у 1990 році до 42584,5 млн. чоловік станом на 01.01.2017 р. При цьому показник природного приросту населення на 1 000 наявного населення зменшився з 0,6 у 1990 році до -3,9 – у 2014 році та -4,4 – у 2016 році. Актуальність проблеми визначається рядом чинників, серед яких чільне посідають якість довкілля та соціальні компоненти (падіння рівня життя, зростаючі стресові навантаження, погіршення якості харчування, розповсюдження тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії, зниження ролі шлюбу, недостатнє і малоефективне використання контрацептивних засобів, ранній початок статевого життя і пов'язані з цим збільшення кількості підліткових вагітностей, пологів, абортів, інфекцій, що передаються статевим шляхом [4; 5].

На сьогодні активно впроваджується освітня політика щодо ЗСЖ молоді на шкільному, вузівському, державному, міжнародному рівнях;

зростає статус і роль оздоровчої освіти та розвитку міжнародної освітньої політики з питань забезпечення ЗСЖ молоді; інтеграція міжнародних програм «Здоров'я для всіх» і «Освіта для всіх»; розробка стратегічних підходів до освітньої політики формування і забезпечення ЗСЖ молоді і профілактики різних захворювань [7].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття. Декларуючи основні постулати ЗСЖ і пропагуючи санітарно-гігієнічні знання, фахівці галузей охорони здоров'я та освіти створюють якийсь абстрактний образ правильної, з суспільної точки зору, поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, але, як правило, не пов'язаної із конкретними умовами життя молодих людей. Тому актуальним є більш ґрунтовне вивчення різних аспектів життєдіяльності дівчат 17-22 років, як основного демографічного резерву країни.

Метою дослідження було вивчити медико-соціальні аспекти життєдіяльності дівчат 17-22 років з метою розробки перспективних заходів спрямованих на формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

Організація та методи дослідження. У дослідженні брали участь 284 студентки закладів вищої освіти м. Сум (159 осіб 17-19 років 17-22 I вікова група (I ВГ) і 125 осіб 19-22 років 17-22 II вікова група (II ВГ)) на умовах добровільності і анонімності проведення анкетування. Вибір контингенту для дослідження базувався на таких міркуваннях: по-перше, студентки, які навчаються у вищих навчальних закладах, належать до окремої соціальної групи населення, об'єднану віком, специфічними способом та умовами життєдіяльності; по-друге, стан їхнього здоров'я суттєво залежить від комплексу притаманних для більшості студентської молоді соціально-побутових чинників (невисокий рівень життя та матеріального забезпечення, порушення режиму дня, харчування та збалансованості харчового раціону, ризик залучення до шкідливих звичок, недостатній рівень медичної допомоги по причині відсутності часу на необхідне звернення до лікаря, що призводить до хронізації патології). Наряду із медико-біологічними

чинниками, поведінка даного контингенту зумовлена факторами соціально-економічного характеру: зміна місця проживання, розрив з сім'єю та її традиціями, широкі соціальні контакти у середовищі однолітків (часто формуючи недостатньо свідому репродуктивну поведінку), дисонанс між високими життєвими запитами та обмеженістю матеріальних можливостей із необхідністю пошуку додаткових джерел заробітку, неготовність до самостійного життя. У ході дослідження було використано спеціально розроблено анкету «Умови та спосіб життя молоді». Стаття є фрагментом НДР кафедри медико-біологічних основ фізичної культури Навчально-наукового Інституту фізичної культури «Фізіолого-гігієнічний супровід здоров'язберезувальної діяльності закладів освіти» (№ держреєстрації 0113U004662).

Виклад основного матеріалу дослідження. У студенток із груп спостереження середній вік батька становив 46,86±0,40 роки, матері – 44,26±0,38 роки. Середньо-спеціальну і вищу освіту мали 50,00% та 30,68% відповідно батьків та 38,54% та 37,50% відповідно матерів. У 77,22% студенток батько працював, у 83,59% опитаних працювала мати (відмінності у кількості працюючих зумовлені відсутністю у 23% студенток у сім'ї батька).

Сім'ї 63,92% опитаних студенток постійно мешкали у власних будинках, 32,99% – у квартирах, 3,09% – у гуртожитках. Найбільше сімей мали двоє дітей (51,55%), троє дітей було у 14,43% сімей опитаних студенток, а опитані дівчата були єдиною дитиною у 30,93% сімей.

У дослідженні соціальних аспектів стилю життя дівчат необхідно зупинитися на розподілі і використанні вільного від навчання часу. Встановлено, що найчастіше (78,57%) вільний час використовується для спілкування з друзями. Другу позицію посідає «прослуховування музики» (71,43%), причому студентки молодших курсів більше надають перевагу подібному виду дозвілля, порівняно із старшокурсницями ($p < 0,05$). Значна частка студенток вільний час заповнює переглядом телепередач (47,96%) та читанням художньої літератури (50,00%). Важливим предметом дослідження є реальні форми негативної поведінки студентської молоді. До таких форм традиційно відносять надмірне вживання алкоголю, тютюнопаління та наркоманію. Висока поширеність цих ризиків у молодіжному середовищі за останні 10-15 років стала однією з основних причин погіршення юнацького здоров'я.

За даними соціологічного дослідження серед дівчат 17-22 років, частка тих, хто курить, становить 8,16±1,62% опитаних. Причому 5,10±1,30% студенток курять щодня, 3,06±1,02% – кіль-

ка разів на тиждень відповідно до обставин. За стажем куріння у студентському середовищі найбільш чисельною є група дівчат, які почала свою кар'єру курця в 15 років (48,0±2,96%), хоч дебютували до 13 років 5,0±1,29% дівчат; у віці 16-17 – 50,0±2,96% дівчат (вік співпадає з навчанням у закладах середньої освіти і перші курси ЗВО). Особливе значення мають відповіді на питання про причини тютюнокуріння, що може слугувати підґрунтям для просвітницьких заходів серед молоді щодо формування навичок ЗСЖ (табл. 1). Найбільша частка студенток курять за звичкою (62,24±2,28%), яка з роками має тенденцію до збільшення (I ВГ – 29,59±2,71%, II ВГ – 32,65±2,78%).

Для створення відповідного емоційного стану, пов'язаного з необхідністю підвищити настрій і подолати нудьгу курять 41,84±2,93% та 33,67±2,80% студенток, відповідно до причини, не залежно від віку. Для забезпечення власного соціального статусу комунікабельної дівчини і тим самим заслужити повагу друзів, курять 22,45±2,48% та 24,49±2,55% студенток відповідно.

Не менш важливим є відношення до курців у суспільстві. Зокрема 68,37±2,76% опитаних почуввають себе дискомфортно поряд з тими, хто курить, проте 30,61±2,73% студенток не вбачають нічого негативного у курінні. На питання «Чи хотіли б ви, щоб ваш чоловік курив?» 88,01±1,93% студенток дали негативну відповідь, 11,24±1,87% – індивідуально відносяться до такої звички, а 4,08±1,17% опитаних позитивно сприймають молодих мам, які курять. Негативне відношення до своїх ровесниць, які курять, висловили 80,61±2,35% студенток, 18,37±2,29% 17 – 22 індивідуально сприймають таких однокурсниць, а 1,02±0,6% – позитивно реагують на тютюнокуріння.

Встановлено, що 96,94±1,02% студенток мають досвід вживання будь-якого алкогольного напою. Ніколи не вживали пиво 56,12±2,94% дівчат, щонеоділі вживали пиво – 9,18±1,71%, рідко – 30,61±2,73% опитаних. Вино і горілку вживають менше одного разу на місяць 74,49±2,58% і 11,22±1,87% дівчат відповідно, не вживають вино і горілку 17,35±2,25% та 86,73±2,01% опитаних. Ніколи не були в стані алкогольного сп'яніння 57,14±2,94% дівчат; тричі перебували у стані сп'яніння – 21,43±2,44%; до десяти раз – 16,33±2,19% опитаних. За даними попередніх наукових досліджень більше половини 17-річної молоді (61%) зазначили, що хоч раз були у стані сп'яніння [1].

Серед причин вживання алкогольних напоїв студентки, перш за все, визначають традиційне їх використання за святковим столом (79,59±2,39%) та позитивний вплив на настрій (51,02±2,97%) і подолання неприємностей (44,90±2,95%). Рівень

Таблиця 1

Розподіл студенток за причинами тютюнокуріння (%)

Причини	I вікова група n=159	II вікова група n=125	У цілому n=284
Звичка	29,59±2,71	32,65±2,78	62,24±2,88
Насмішки ровесників	5,10±1,30	3,06±1,02	8,16±1,62
Забезпечення комунікабельності	11,22±1,87	11,22±1,87	22,45±2,48
Покращення настрою	20,41±2,39	21,43±2,44	41,84±2,93
Повага друзів	12,24±1,94	12,24±1,94	24,49±2,55
Нудьга	15,31±2,14	18,37±2,29	33,67±2,80

комунікабельності схильні підвищувати за допомогою алкогольних напоїв переважно студентки I ВГ (12,24±1,94%) порівняно із студентками II ВГ (4,08±1,17%), ($t=3,61$, $p<0,01$). Натомість старшокурсниця вважають доречним долати нудьгу алкогольними напоями (16,33±2,19%), на протигагу студенткам перших курсів (5,10±1,31%), ($t=4,40$, $p<0,01$).

Під час опитування встановлено, що 2,04±% студенток вживали марихуану, гашиш, транквілізатори хоча б один раз протягом життя. У 70,41±% дівчат взагалі немає близьких знайомих, які б вживали наркотичні речовини або транквілізатори. Один або два знайомих у 26,53±% студенток вживають вищезазначені речовини, у 3,06±% студенток третина знайомих вживають наркотичні речовини або транквілізатори.

Отримані дані опосередковано можна порівняти із результатами соціологічного дослідження «Молодь України-2015», проведеного компанією GfK Ukraine, згідно яких 9% опитаних віком 14–34 роки зазначили, що протягом свого життя вживали наркотики (13% чоловіків і 4% жінок), з них 1% (23 особи) вживають і зараз, а 9% (231 особа) – пробували, але зараз не вживають; 89% опитаних ніколи не вживали наркотиків, а 2% вагалися з відповіддю.

Серед причин вживання наркотичних речовин 71,43±2,67% студенток надають пріоритет фактору цікавості від нових відчуттів під час вживання наркотичних препаратів. На другій позиції серед означених причин – підвищення настрою (36,73±2,86%), нудьга (31,63±2,76%) та подолання неприємностей (30,61±2,73%).

Зважаючи на те, що харчування є важливою складовою ЗСЖ, було проаналізовано використання деяких продуктів у раціоні дівчат 17-22 років. встановлено, що 36,08±2,85% дівчат вживають м'ясо кожен день, 49,48±2,97% – 2-3 рази на тиждень, 11,34±1,88% 17-22 один раз на тиждень, а 3,09±1,02% опитаних мали м'ясо у раціоні тільки на свята.

Риба та морепродукти використовувалася у раціоні дівчат з такою кратністю: кожен день (2,06±0,84%), 2-3 рази на тиждень (25,77±2,59%), один раз на тиждень (48,45±2,96%), тільки на свята (23,71±2,52%), що свідчить про недостатнє вживання цих продуктів.

Кожен день вживають фрукти, овочі та соки 44,90±2,95% студенток, 2-3 рази на тиждень мають у раціоні ці продукти 30,61±2,73% опитаних. На жаль, один раз на тиждень фрукти та соки вживають 17,35±2,25% дівчат, а тільки на святковому столі з'являються фрукти у 7,14±1,53% респонденток.

Підтвердженням того факту, що здоровий спосіб життя не є затребуваною нормою серед молоді, є результати опитування про рівень фізичної активності дівчат. Зокрема на факт заняття у спортивних секціях і спортивних клубах вказали тільки 15,41±2,14% студенток, причому з віком частка осіб, які займаються спортом, має тенденцію до зменшення (8,65±1,67% – I ВГ, 6,77±1,49% – II ВГ, $p>0,05$).

Ніякими видами фізичної активності не займаються 33,46±2,80% студенток, а 51,13±2,96% дівчат вказали, що займаються самостійно (хоч подібне твердження, скоріш за все, характеризує пасивність дівчат або низький і неефективний рівень фізичної активності). Підтвердженням вищезазначеному є те, що 46,39±2,96% студенток займаються ранковою гімнастикою, ймовірно, цей вид фізичної активності трактується як «самостійні заняття спортом». Спеціальну медичну групу з фізичного виховання відвідують 20,62±2,40% студенток.

Зважаючи на те, що суб'єктивна оцінка стану здоров'я є провідною складовою якості життя індивідууму, у ході дослідження було встановлено, що 30,61±2,73% студенток ЗВО м. Суми двох вікових груп вважають себе повністю здоровими, 55,10±2,95% – майже здоровими і 14,29±2,07% – недостатньо здоровими». Серед студенток I групи повністю здоровими себе вважають 33,33±2,79% опитаних. З віком кількість осіб з високою суб'єктивною оцінкою здоров'я зменшується до 28,40±2,67% за рахунок збільшення осіб з незначними відхиленнями у стані здоров'я з 50,62±2,96% до 60,15±2,91% дівчат (I група та II група відповідно), ($t=2,29$, $p<0,05$).

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. За результатами дослідження встановлено, що соціально-економічні детермінанти молодіжного середовища (освіта, рівень доходів, зайнятість, стереотипи поведінки щодо власного здоров'я), значною мірою перебувають поза впливом сфери охорони здоров'я, однак стимулювання і активізація діяльності щодо покращання цих детермінант є пріоритетним завданням галузей громадського здоров'я і освіти.

Зважаючи на те, що дівчата у віці від 17 до 22 років є основним демографічним резервом країни на найближче десятиліття, охорона здоров'я цієї категорії населення є першочерговим завданням не тільки фахівців охорони здоров'я, але і галузі освіти, соціальних служб, громадських організацій та має бути пріоритетом міжгалузевих наукових пошуків вирішення означених проблем.

Список літератури:

1. Балакірева О.М., Бондар Т.В., Павлова Д.М. та інш. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : монографія / наук. ред. О.М. Балакірева. К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка, 2014. 156 с.
2. Гудзеляк І. Вплив демографічної політики на процеси народжуваності в Україні // Вісник Львівського університету. Серія географія. 2011. Вип. 39. С. 122-130.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір». URL: <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=244717787>.
4. Кох Л.І., Бурцева Г.А. Фактори ризика формування репродуктивного здоров'я у дівчат-подростков // Мать и дитя. 2016. № 1(64). С. 41-44.
5. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М. Лібанової. К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. 248 с. URL: [http://www.unfpa.org.ua/files/articles/1/73/Youth%20and%20Youth%20Policy%20-%20Demo%20Aspects%20\(UA\).pdf](http://www.unfpa.org.ua/files/articles/1/73/Youth%20and%20Youth%20Policy%20-%20Demo%20Aspects%20(UA).pdf).

6. Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020». URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/5/2015>.
7. Шиян О.І. Розвиток державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді у світі та Україні // Ефективність державного управління: збірник наукових праць. 2010. Вип. 24. С. 214-219.
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516 с.

Калиниченко І.А.

Институт физической культуры
Сумского государственного педагогического университета
имени А.С. Макаренко

ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ КАК ОСНОВА ДЕМОГРАФИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Аннотация

В статье проанализированы результаты исследования медико-социальных аспектов жизнедеятельности девушек 17-22 лет с целью разработки перспективных мероприятий, направленных на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Установлено, что только треть опрошенных студенток считают себя полностью здоровыми. Чаще всего свободное время используется для общения с друзьями; по стажу курения в студенческой среде наиболее многочисленной является группа девушек, которые начали свою карьеру курильщика с 15 лет по привычке; значительное количество девушек имеет опыт употребления алкогольных напитков, а фактор любопытства от новых ощущений привлекает к попытке употребления наркотических препаратов. Доказано, что просветительские и воспитательные мероприятия могут быть наиболее действенными факторами мотивации к здоровьесбережению.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, девушки, общественное здоровье, поведение.

Kalinichenko I.A.

Institute of Physical Education of
Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE AS THE BASIS OF DEMOGRAPHIC WELL-BEING

Summary

The article analyzes the results of the study of medical-social aspects of life of girls aged 17-22 for developing perspective measures aimed at forming stable motivation to the healthy lifestyle. Only a third of the surveyed students consider themselves completely healthy. It is found out that most often free time is used for communication with friends; by the experience of smoking in the student environment, the most numerous is the group of girls who started their smoker's career at 15; a significant number of girls have experience in the use of alcoholic beverages, and the factor of interest in new sensations attracts to the attempt of the use of narcotic drugs. It is proved that informational and educational measures are effective factors of motivation to health preservation.

Keywords: healthy lifestyle, girls, public health, behavior.