

INFLUENCE OF LIFESTYLE AND ENVIRONMENTAL HABITS ON THE HEALTH OF YOUTH (literature review)

ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ЕКОЛОГІЧНИХ ЗВИЧОК НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ (огляд літератури)

A

СОКОЛОВА М.П.
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМН України», Київ, Україна

аналіз наукової літератури свідчить, що проблема здоров'я молоді та її ціннісних орієнтацій є однією з найактуальніших, оскільки саме молодь містить у собі інноваційний потенціал тих соціокультурних перетворень, які мають місце у сучасному суспільстві, а ціннісна свідомість молодого покоління задає вектор їхньої спрямованості. Адаптація молоді до соціального середовища,

що змінюється, вимагає вироблення адекватних стандартів, здатних стати фундаментом для подальшого заохочення молоді до дбайливого ставлення до довкілля.

Виховання культури здоров'я у молоді постає як одне з пріоритетних завдань державної політики. Саме від стану здоров'я людини залежить її працездатність, добробут, інтенсивність і продуктив-

УДК: 379.8 : 613.9 : 614.4
ВПЛИВ СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА ЕКОЛОГІЧНИХ ЗВИЧОК
НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ
(огляд літератури)

Соколова М.П.

ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзеєва НАМН України», Київ, Україна

Проблема здоров'я молоді та її ціннісних орієнтацій є однією з найактуальніших. Виховання культури здоров'я та позитивних екологічних звичок у молоді постає як одне з пріоритетних завдань державної політики.

Мета: проаналізувати дані наукових джерел щодо впливу способу життя та екологічних звичок на здоров'я молоді.

Матеріали та методи. Аналітичний огляд наукових публікацій виконано з використанням реферативних баз наукових бібліотек Pub Med, Medline та текстових баз даних наукових видавництв Pub Med, Central, BMJ group тощо. Для обробки матеріалу використано бібліографічний та епідеміологічний методи.

Огляд. Аналіз наукової літератури свідчить про достатньо значну поширеність у студентському середовищі тютюну, алкоголю та енергетичних

напоїв. Показано, що фактори ризику, зокрема відсутність фізичної активності, нездорові харчові звички, вживання тютюну та алкоголю, присутні у багатьох вже у підлітковому віці, що у подальшому призводить до розвитку серцево-судинних захворювань. Встановлено, що саме підлітковий та юнацький вік є періодом остаточного формування екологічної спрямованості особистості, формування економративної або екодевіантної поведінки.

Висновки. Визначено, що у більшості молодих людей спостерігається відсутність потреби у здоровому способі життя та дотриманні позитивної екологічної поведінки, нестача знань у цій галузі, низька активність під час виконання вимог здорового способу життя, нераціональна організація навчальної діяльності, шкідливі звички та інші фактори, що негативно впливають на їхнє здоров'я. Рівень екологічної стурбованості студентства України та найближчих країн співвідноситься з малорозвиненими країнами, населення яких екологічно стурбоване переважно локальними проблемами.

Ключові слова: здоров'я молоді, здоровий спосіб життя, здоров'яформувальні звички, екологічні звички, екологічна освіта.

© Соколова М.П. СТАТТЯ, 2024.

ність праці. Крім того, задоволення потреби людини у творчій самореалізації вирішальною мірою залежить від її здоров'я та виступає найбільш суттєвою передумовою професійної діяльності. Рівень здоров'я людини є інтеграційним результатом дії на її організм різних чинників: генетично переданих передумов, стану довкілля, системи охорони здоров'я та способу життя [1].

Актуальність формування екологічної грамотності та екологічно-відповідальної поведінки зумовлена наростаючими екологічними проблемами під дією різних факторів, спричинених, серед іншого, діяльністю людини (вимирання видів тварин, зміни клімату, дефіцит природних ресурсів, забруднення повітря та води тощо) [2, 3].

Мета. Виявити основні тенденції впливу способу життя та екологічних звичок на здоров'я молоді.

Матеріали та методи. Аналітичний огляд наукових публікацій виконано з використанням реферативних баз наукових бібліотек Pub Med, Medline та текстових баз даних наукових видавництва Pub Med, Central, BMJ group тощо. Використано бібліографічний, епідеміологічний та метод системного аналізу.

Огляд. Розглядаючи сучасний стан здоров'я молоді, можна констатувати, що існує реальна загроза розвитку суспільства нашої держави. Формування здорового способу життя є нині одним з основних напрямів державної молодіжної політики [4].

Здоровий спосіб життя – це індивідуальна система поведінки людини, що забезпечує їй фізичне, духовне та соціальне благополуччя у реальному навколишньому середовищі та активне довголіття [5].



ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

Основні вимоги здорового способу життя – це рухова активність, раціональне харчування, комфортні умови навчання та побуту, раціональний режим праці і відпочинку, оптимальне фізичне навантаження, відмова від шкідливих звичок, використання традиційних і нетрадиційних засобів оздоровлення тощо. Більшість цих вимог має суб'єктивний характер і залежить виключно від самої людини [6, 7].

Складність вивчення проблеми здорового способу життя полягає у тому, що питання можливості (неможливості) його дотримання надзвичайно суб'єктивне, оскільки воно детерміноване насамперед ступенем усвідомлення людиною важливості дій у цьому напрямку [8].

Під час проведення в Україні дослідження Тана-сійчук Ю.М. 78% студентів заявили, що вони не курять. У групі курців існує певна диференціація за ступенем залученості: більшість студентів заявляють, що викурюють щодня максимум пів пачки сигарет (60% курців). Ті, хто викурює пачку і більше, становлять 30% від числа студентів-курців. Тобто відносно багато студентів відчувають серйозну залежність від куріння. Із студентів, які палять, подолати звичку намагалися 72%, а 28% зізналися, що їй не робили такої спроби. Ще одним негативним фактором є вживання спиртних напоїв. Переважна біль-

шість студентів (70%) вживають спиртні напої, багато з них – кілька разів на місяць.

Групу ризику становлять 15% студентів, для яких частота вживання алкоголю становить більше одного разу на тиждень. Однак число тих, хто випиває щодня, є незначним і становить 2% [8].

В Україні існує проєкт «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (Health Behaviour in School-Aged Children – HBSC), який є інноваційним міжнародним дослідженням, що триває понад 30 років. Дослідження виявило, що вживання спиртних напоїв залишається досить поширеним серед учнів закладів загальної середньої освіти України.

За результатами 2018 року, у середньому 39,4% учнів мінімум один раз у житті вживали алкоголь: від 13,6% – серед 10-річних учнів, до 61,9% – серед 17-річних (2014 року мали досвід вживання алкоголю у середньому 44,8%).

Показник вживання алкоголю протягом останніх 30 днів свідчить про реальну поточну алкогольну поведінку учнів. Загалом 22,8% вживали алкоголь протягом останнього місяця: від 5,2% – серед 10-річних, до 42,8% – серед 17-річних. Різкий стрибок у середовищі хлопців і дівчат відбувається у віці 14-15 років. Більшість (61,9%) з тих, хто вживав алкоголь останнього місяця, повідомила про вживання алкоголю протягом

одного-двох днів, про вживання протягом 3-5 днів повідомив кожен п'ятий (20,3%), 17,8% пили шість і більше днів (тобто частіше, ніж раз на тиждень) [9].

За даними ВООЗ, опублікованих 28 квітня 2023 року, вживання алкоголю серед підлітків є серйозною проблемою багатьох країн. Більше чверті молодих людей, тобто 155 мільйонів підлітків віком 15-19 років, вживають алкоголь. 2016 року поширеність епізодичного вживання алкоголю підлітками віком 15-19 років становила 13,6%, переважно хлопці.

Канабіс є найбільш поширеним психоактивним наркотиком серед молоді: приблизно 4,7% осіб 15-16 років вживали його принаймні один раз. Вживання алкоголю та наркотиків дітьми та підлітками пов'язане з нейрокогнітивними змінами, які можуть призвести до поведінкових, емоційних та соціальних проблем у подальшому житті. Принаймні один з десяти підлітків віком 13-15 років вживав тютюн, хоча є регіони, де цей показник значно вищий.

Електронні сигарети є особливо небезпечними, якщо ними користуються діти та підлітки [10].

Результати дослідження Грузевої Т.С. та співавторів свідчать про серйозну поширеність у студентському середовищі України тютюну, алкоголю та енергетичних напоїв. Третина студентів вживає тютюн, 15,2 з кожних 100 респондентів є постійними курцями зі стажем. Кожні 9,3 із 100 викурюють 10 і більше сигарет на день.

Новою негативною тенденцією є вживання майже половиною опитаних студентів кальяну та вживання електронних сигарет (8,5 на 100 респондентів), що необхідно враховувати у

разі обґрунтування шляхів протидії. Три чверті респондентів вживають алкоголь. Незважаючи на переважне споживання слабоалкогольних напоїв та вина, кожен сьомий респондент вживає міцні напої.

Причиною для занепокоєння є те, що $13,6 \pm 4,7$ із 100 респондентів поєднують вживання енергетичних напоїв з алкоголем. У 4,9 на 100 опитаних студентів енергетичний напій підвищує бажання вживати алкоголь [11].

Маріоні М. зі співавторами провели в Італії комплексний систематичний огляд статей щодо психо-соціальних корелятивів споживання енергетичних напоїв суб'єктами до 18 років (опубліковано до 1 квітня 2021 року у MEDLINE/PubMed, PsycINFO, Кокранівських оглядах і Центральному реєстрі контрольованих досліджень). Було виявлено, що загальна модель вживання енергетичних напоїв пов'язана з вживанням різних речовин, включаючи алкоголь, тютюн, легкі та важкі наркотики. Насильницька та ризикована поведінка підлітків також пов'язана з вживанням енергетичних напоїв. Автори доходять висновку, що частевживання енергетичних напоїв може бути індикатором скринінгу для виявлення студентів з ризиком вживання психоактивних речовин або іншої ризикованої/проблемної поведінки. Запит про те, чи вживав підліток непередодні ексцесів енергетичні напої, може бути підставою для можливого раннього втручання/профілактики з боку поінформованих педіатрів [12].

У Поліському національному університеті та Житомирському державному університеті імені Івана Франка у 2014-2019 роках

було проведено дослідження шкідливих звичок серед студентів. Виявлено, що 32,4% хлопців і 14,9% дівчат палять. Визначено, що найбільше палять студенти спеціального відділення – 37,7%, а також студенти основного та спортивного відділень – 32,5% і 27,1% відповідно.

Серед дівчат палять 18,4% студенток спортивного відділення, 14,6% – основного та 13,4% – спеціального відділень.

Дослідженням встановлено, що 2,7% студентів обох статей першого курсу вживають алкоголь майже щодня, 3,7% – 2-3 рази на тиждень, 18,2% – один раз на тиждень, 66,0% – лише на свята. Окрім того, деякі студенти вживають наркотики. Встановлено, що учні знають про шкоду куріння, алкоголю та наркотиків, але не можуть або не хочуть позбутися шкідливих звичок. Багато студентів не відчувають потреби піклуватися про власне здоров'я.

Автори роблять висновок: середовище студентів є несприятливим для активізації компонентів здорового способу життя і сприяє поширенню шкідливих звичок, наслідки яких учні не усвідомлюють повною мірою [13].

У медичному коледжі Ісламського університету Ер-Ріяду (Саудівська Аравія) вивчалися життєві звички студентів-медиків, зокрема якість сну, режим харчування та фізична активність. Більшість студентів (87,6%) спали від 4 до 8 годин на добу, а понад 44% були незадоволені своїм сном. Лише 28,1% мали триразове харчування, приблизно 40% з них зазвичай або завжди пропускали сніданок. Загалом 44% зазвичай або завжди їли фастфуд. При цьому студенти значно більше споживали фастфудів, ніж студентки.

UDC: 379.8 : 613.9 : 614.4

INFLUENCE OF LIFESTYLE
AND ENVIRONMENTAL HABITS
ON THE HEALTH OF YOUTH
(literature review)

Sokolova M.P.

*State Institution «O.M. Marzieiev Institute
for Public Health of the NAMS
of Ukraine», Kyiv, Ukraine*

Introduction. The problem of youth health and its value orientations is currently one of the most urgent. Education of a culture of health and positive environmental habits among young people appears as one of the priority tasks of state policy.

Goal. Analyze data from scientific sources regarding the impact of lifestyle and environmental habits on the health of young people.

Materials and methods. Analytical review of scientific publications was performed using reference databases of scientific libraries Pub Med, Medline and text databases of scientific publishing houses Pub Med, Central, BMJ group, etc. Bibliographic, epidemiological and system analysis methods were used.

Review. The analysis of the scientific literature shows that tobacco, alcohol, and energy drinks are quite common in the

student environment. It is shown that risk factors, namely lack of physical activity, unhealthy eating habits, tobacco and alcohol use, are present in many people already in adolescence, which later leads to the development of cardiovascular diseases. It was found that adolescence and young adulthood are the period of final formation of the ecological orientation of the individual, formation of econormative or ecodiviant behavior.

Conclusions. It was determined that the majority of young people have a lack of need for a healthy lifestyle and the observance of positive environmental behavior, lack of knowledge in this field, low activity when fulfilling the requirements of a healthy lifestyle, irrational organization of educational activities, bad habits, etc. factors that negatively affect their health. The level of environmental concern among students in Ukraine and neighboring countries is comparable to that of underdeveloped countries, whose population is ecologically concerned mainly with local problems.

Keywords: youth health, healthy lifestyle, health-forming habits, environmental habits, environmental education.

Більшість (63,3%) показали, що зазвичай або завжди п'ють чорну каву щодня. Дівчата більш схильні до регулярного споживання кави, ніж хлопці. Лише 4,3% опитаних щодня займалися спортом протягом 30 або більше хвилин. Щодо паління, то 4,6% курили сигарети щодня, 7,1% курили електронні сигарети щодня.

Більшість студентів-медиків у Саудівській Аравії певною мірою вели здоровий спосіб життя, і ця корисна для здоров'я поведінка залежить від статі, особливо щодо фізичної активності та режиму харчування [14].

Метою дослідження в Іспанії Родрігес-Муньоса П.М. та співавторів було вив-

чення вживання алкоголю та тютюну студентами іспанських університетів та зв'язок з середземноморською дієтою. Дослідники виявили, що більшість учасників вживала алкоголь (90,2%), вживання тютюну було низьким (27,2%), причому високий відсоток студентів (78,6%) мав низьку залежність від нікотину.

Опитані студенти продемонстрували високу прихильність до середземноморської дієти, що пов'язане з менш ризикованим вживанням алкоголю. Середземноморська дієта є частиною здорового способу життя, і відмова від надмірного вживання алкоголю призводить до бажання підтримувати такий спосіб життя.

Навпаки, нездорові харчові звички (пропуск сніданку, щоденне споживання солодощів і тістечок, а також споживання фастфуду) спонукали до ризикованого вживання алкоголю. Авторами зроблено висновок, що для сприяння звичкам здорового способу життя важливо створити програми, які пропагують здорове харчування в університетських умовах, а також періодично їх оцінювати [15].

Несуї Б.А. зі співавторами провели у Румунії перехресне дослідження 1212 студентів з середнім віком ($21,1 \pm 2,4$) років. Для оцінки та статистичного аналізу взаємозв'язку між вживанням алкоголю та чинниками способу життя

вони застосували онлайн-анкету. Виявлено вживання алкоголю учасниками дослідження на рівні 79,9%. Множинна регресія показала, що вживання алкоголю було позитивно пов'язаним зі статтю, рівнем фізичної активності, кількістю сигарет і споживанням фастфуду, а також негативно зі сном і годинами навчання.

Дослідження виявило високу поширеність (18%) запою серед юнаків. Часте вживання заборонених наркотиків пов'язане з вживанням алкоголю, але присутнє на низьких рівнях (1,6%). Дослідження засвідчило високу поширеність вживання алкоголю серед хлопців і погану харчову поведінку, пов'язану з низьким споживанням овочів і фруктів [16].

Хайде Р.С. та Дасс К. провели в Індії дослідження серед студентів молодших курсів, аби оцінити фактори ризику виникнення серцево-судинних захворювань, яким можна запобігти. За мету було взято оцінку факторів ризику: відсутність фізичної активності, нездорові харчові звички, тютюнопаління та вживання алкоголю. Поширеність вживання тютюну та алкоголю, недостатньої фізичної активності та нездорових харчових звичок становила відповідно 5,5%, 5%, 74,5% та 52,1%.

Надлишкову масу тіла мали 13,9% респондентів. Поширеність передгіпертензії та гіпертензії становила 26,9% та 12,7% відповідно. Авторами було зроблено висновок, що фактори ризику – це відсутність фізичної активності, нездорові харчові звички, вживання тютюну та алкоголю ще з підліткового віку, що у подальшому призводить до розвитку серцево-судин-

них захворювань [17].

Грибан Г.П. зі співавторами провів в Україні дослідження для з'ясування ролі рухової активності у формуванні здорового способу життя студентської молоді у процесі фізичного виховання. Виявлено, що більшість студентів не відчуває потреби у здоровому способі життя, не має щодо цього відповідних знань, не дотримується вимог здорового способу життя, не вміє організувати навчальну діяльність, проте має шкідливі звички та інші фактори, що негативно впливають на їх здоров'я.

Автори зробили висновок, що існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України не здатна змінити ставлення студентів до здорового способу життя. Метою фізичного виховання, крім формування фізичних навичок і розвитку фізичних якостей учнів, має бути виховна робота, яка спрямована на формування позитивного ставлення до здорового способу життя [18].

Екологічні звички – це спосіб організації життєдіяльності людини, що є сукупністю знань, норм та правил поведінки, ціннісних орієнтацій особистості, які відповідають вимогам стійкого розвитку та виявляються у безпосередній і опосередкованій взаємодії з природою. Екологічна свідомість як специфічна, самостійна форма суспільної свідомості виникла лише у XX столітті нової ери на протигагу загрози глобальної екологічної катастрофи та наростання кризових явищ у взаєминах суспільства та природи загалом. Вона сформувалася на основі пізнання законів, що забезпечують цілісність довкілля, і законів, що мають обумовлювати люд-

ську діяльність заради збереження і покращання природного для існування стану природи [19-23].

Підлітковий вік вважається критичним і найбільш складним етапом формування екологічної свідомості. До цього віку у дитини вже сформовано певні уявлення про світ, накопичено певні знання щодо його будови і місця людини у цьому світі, тобто закладено підвалини пізнавального компонента екологічної свідомості. У юнацькому віці переважає естетичне сприйняття навколишнього світу взагалі і довкілля зокрема. Слід зауважити, саме підлітковий та юнацький вік є періодом остаточного формування екологічної спрямованості особистості, формування еко-нормативної або екодевіантної поведінки [24].

Рівень екологічної стурбованості студентства України та найближчих країн співмірні з малорозвиненими країнами, населення яких екологічно стурбоване здебільшого локальними проблемами. Це пов'язано з об'єктивними показниками екологічної ситуації в регіонах, що вивчаються.

Об'єктивні цифри кореспондують з суб'єктивним сприйняттям студентством екологічної ситуації. Більшість європейських та американських студентів (за різними дослідженнями, від 48% до 62,5%) та близько 12% студентів пострадянського простору почувають захищеними від екологічних ризиків. Дані багатьох досліджень в Україні та за кордоном свідчать, що частка тих, хто не був залучений до жодних екологічних практик, є значно більшою серед вітчизняних студентів (14,5%), ніж серед студентів закордонних вищих учбових закладів (2,9%) [24-27].

З позицій інтегративного

підходу до еколого-валеологічної освіти, її слід розглядати не як суму валеологічних та екологічних знань, а як принципово нове інтеграційне утворення, що характеризує особистість, яка володіє високим рівнем валеологічної та екологічної культури, екоцентричною екологічною свідомістю, ціннісним ставленням до здоров'я [28].

Характерною особливістю концепцій екологічного виховання різних педагогічних шкіл є аналіз впливу природи, її явищ і процесів на збереження і зміцнення здоров'я – фізичного, психічного, соціального, духовно-морального [29].

Еколого-валеологічна компетенція пов'язана з розумінням сутності та взаємозв'язку соціальних і природних процесів, еволюцією наукових ідей про відповідальне ставлення до навколишнього середовища, з формуванням природоохоронного та ресурсозбережного мислення і поведінки, з утвердженням цінностей життя, здоров'я та здорового способу життя, зі зміцненням здоров'я в усіх його аспектах (фізичному, психологічному, соціальному), з формуванням екологічної культури та культури здоров'я [30].

Вважається, що шанобливе ставлення до свого тіла, здоров'я, громади та планети загалом пов'язані між собою. Маючи правильні екологічні звички, можна не лише зберегти біосферу, але й убезпечити своє здоров'я та життя, полегшити перебіг та запобігти багатьом захворюванням [31].

Одним із важливих напрямів соціального виховання молоді є формування здорового способу життя та позитивних екологічних звичок. Така робота має бути науково обґрунтованою і спрямованою на усві-

домлення цінності власного і громадського здоров'я та збереження довкілля, створення умов для запобігання небезпечній поведінки, вироблення умінь та навичок здорового способу життя та дбайливого ставлення до природи. Тому необхідно звертати увагу на набуття нових навичок підлітками, правил поведінки, зміну потреб, інтересів та орієнтування молоді на певні цінності, формування бажаної поведінки і ставлення до оточення, а також усвідомлення наслідків своєї діяльності для довкілля та власного здоров'я [32].

Проведені в Україні дослідження Гнідої О.В. показують, що впровадження еколого-валеологічних знань і поглядів – це єдиний засіб, за допомогою якого можна вирішувати проблеми охорони здоров'я, які вже не до снаги подолати офіційній медицині. Забруднювачі довкілля негативно впливають на організм людини, що виявляється насамперед в алергічних реакціях, швидкій втомі, сонливості або безсонні, апатії, ослабленні уваги, розвитку неухвальної, забудькуватості, зниженні мовної активності, різких перепадах настрою [33].

Дослідження, проведені у Хорватії, виявили ставлення молоді до навколишнього середовища. Було проведено оцінку рівня освіченості молодих людей з питань охорони довкілля. Результати показали, що студенти сумлінно ставляться до навколишнього середовища, часто переробляють папір і пластик, викидають відходи у спеціально відведених місцях та використовують екологічні продукти, що позитивно впливає на стан здоров'я, [34].

Дослідження, проведене серед китайської молоді, показало, що знання про довкілля, обізнаність щодо зміни клімату та екологічне

ставлення студентів до навколишнього середовища позитивно вплинули на наміри дотримуватися корисних екологічних звичок, що змінило спосіб життя на краще та спонукало більше турбуватися не лише про довкілля, але й про своє власне здоров'я [35].

Результати дослідження екологічної поведінки в'єтнамської молоді показують, що сприйняття екологічної цінності та екологічні знання мають позитивний вплив на ставлення до екологічних звичок, які, своєю чергою, є фактором, що найсильніше орієнтує молодих людей на екологічні звички.

Окрім того, підтверджено, що фактори суб'єктивної норми молодих людей та поведінкового самоконтролю позитивно впливають на правильні екологічні звички. Показано, що молоді, яка дотримується позитивних екологічних звичок, уважніше ставиться до свого здоров'я [36].

Обговорення. Виявлено, що серед молоді світу достатньо широко розповсюджені такі шкідливі звички, як паління та вживання алкоголю [8-18]. Середніми цифрами на світовому рівні (за даними ВООЗ) показано, що 13,6% молоді вживають алкоголь та 10% палять [10]. В Україні, за результатами різних дослідників, ці показники є значно вищими. Так, Танасійчук Ю.М. виявила, що 22% досліджуваних студентів палять, а більше половини вживають алкогольні напої. Групу ризику становлять 15% студентів, для яких частота вживання алкоголю становить більше одного разу на тиждень [8].

Проект «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» показав, що у середньому 39,4% учнів принаймні один раз у житті вживали алкогольні напої,

починаючи з 10-річного віку [9]. Грузева Т.С. зі співавторами свідчать, що третина залучених до опитування студентів вживає тютюн, з них 15,2% є курцями зі стажем. Три чверті респондентів вживають алкоголь [11].

У Поліському національному університеті та Житомирському державному університеті імені Івана Франка у 2014-2019 роках дослідженням виявлено, що 32,4% студентів і 14,9% студенток палять. Встановлено, що 2,7% студентів і студенток першого курсу вживають алкоголь майже щодня, 3,7% – 2-3 рази на тиждень, 18,2% – один раз на тиждень, 66,0% – лише на свята. Крім того, дослідження показало, що деякі студенти вживають наркотики [13]. Подібні до українських даних отримано і дослідниками в Іспанії та Румунії [15, 16]. Натомість, дослідження, проведені в Індії та Саудівській Аравії, показали значно нижчі показники, навіть порівняно з наведеними у даних ВООЗ [10, 14, 17]. Деякими авторами в Україні встановлено, що учні знають про шкоду куріння, алкоголю та наркотиків, але не можуть або не мають наміру позбутися шкідливих звичок.

Багато студентів не мають потреби піклуватися про власне здоров'я [8, 13, 18].

За різними дослідженнями, більшість європейських та американських студентів (від 48% до 62,5%) залучена до екологічних проблем. Частка тих, хто не був включений до жодних екологічних практик, є значно більшою серед студентів в Україні (14,5%), ніж серед студентів закордонних вищих навчальних закладів (2,9%) [24-27]. Дослідники показали, що рівень екологічної стурбованості студентства України та найближчих країн перебуває на рівні малорозвинених країн, населення яких стур-

боване переважно локальними екологічними проблемами [24-27]. Доведено, що в Україні і за кордоном, молоді люди, що дотримуються позитивних екологічних звичок, більш дбайливо ставляться до свого здоров'я [33-36].

Висновки

1. Визначено, що у більшості молодих людей спостерігається відсутність потреби у здоровому способі життя, відсутність знань у цій галузі, низька активність під час дотримання стандартів здорового способу життя, нерациональна організація навчальної діяльності, шкідливі звички та інші фактори, що негативно впливають на їхнє здоров'я.

2. Показано, що метою виховання молоді, крім формування фізичних навичок і розвитку фізичних якостей учнів, має проводитися виховна робота, спрямована на формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Виявлено, що саме підлітковий та юнацький вік є періодом остаточного формування екологічної спрямованості особистості та формування здорового способу життя.

3. Показано, що рівень екологічної стурбованості студентства України та найближчих країн відповідає рівню малорозвинених країн, населення яких стурбоване переважно локальними екологічними проблемами. Дані багатьох досліджень свідчать, що частка тих, хто не був залучений до жодних екологічних практик, є значно більшою серед вітчизняних студентів, ніж серед студентів закордонних вищих навчальних закладів.

4. Впровадження еколого-валеологічних знань і поглядів – це єдиний засіб, за допомогою якого можна вирішувати проблеми охорони здоров'я, які вже не

здатна подолати офіційна медицина.

REFERENCES

1. Zdorovia molodi ta formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Youth health and the formation of a healthy lifestyle]. *Narodna osvita. Elektronne naukove fakhove vydannia [Public education. Electronic scientific publication]*. 2020;41(2).

https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513. Ukrainian

2. Prokhorova L, Zaviialova T, Nepsha O. Ekolohichna osvita ta vykhovannia molodi yak osnova ekolohichnoi kultury suspilstva [Environmental education and upbringing of youth as the basis of ecological culture of society]. In: *Dyskurs v umovakh minlyvosti sotsiokulturnoho prostoru [Discourse in the conditions of variability of the socio-cultural space]*; 2018 Apr 20-21; Melitopol; 2018. p. 143-6. Ukrainian

3. Hryshko S, Nepsha O. Problemy formuvannia ekolohichnoi kultury studentskoi molodi v suchasnomu suspilstvi [Problems of forming the ecological culture of student youth in modern society]. In: *VII-y Vseukrainskyi zizd ekolohiv z mizhnarodnoiu uchastiu [VII All-Ukrainian Congress of Ecologists with International Participation]*; 2019 Sep 25-27. Vinnytsia: VNTU; 2019. p. 189-90. Ukrainian

4. Novytskyi Y, Zhuravlov S, Luskan O, Mykhailenko V, Kuzmenko N. Suchasni problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi [Modern problems of developing a healthy lifestyle among young people]. *Naukovyy chasopys derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul tury (fizychna kul tura i sport) [Scientific Journal of National Peda-*

- gological Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)]. 2023 Dec 21;(12(172)):9-12. [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2023.12\(172\).01](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2023.12(172).01). Ukrainian
5. Radaieva I, Ustianska O, Polishchuk L, Eberle L. Zdravia studentok i moloditayii vidnoshennia do zdorovoho sposobu zhyttia [The health of student youth and its relationship to a healthy lifestyle]. *Molodyi vchenyi [Young scientist]*. 2023 Dec 29;(12(124)):17-21. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-23>. Ukrainian
6. Croff JM, Chial AL, Crockett EK. Examining multiple health behaviors. *Health Behavior Research*. 2019 Jul 16;2(2). <https://doi.org/10.4148/2572-1836.1072>
7. Times of India Blog. Impact of lifestyle on health. <https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/worldsoul/impact-of-lifestyle-on-health-46692/>.
8. Tanasiichuk Yu. Formuvannia kompetentnosti individualnoho zdoroviazberezhennia: teoriia i praktyka v osvitynih protsesakh [Formation of competence in general health care: theory and practice in educational processes]. Vol. 2. Kyiv: Maisterni mahisteriumu; 2020. Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv v osvitynomu prostori [Formation of the culture of a healthy lifestyle of students in the educational space]; p. 46-79. Ukrainian
9. Balakirieva OM, Bondar TV, Danylenko HM, Levin Rla, Nhuien NM, Pavlova DM, Pyvovarova NP, Sakovykh OT, Fliarkovska OV, Shevchenko SL. Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorovia pidlitkiv ta molodi [Social determinants and health indicators of adolescents and young people]. Kyiv: Polihrafichnyi tsentr «Foliant»; 2019. 127 p. Ukrainian
10. World Health Organization (WHO). Adolescent and young adult health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
11. Gruzieva TS, Galienko LI, Holovanova IA, Zamkevich VB, Antonyuk OY, Konovalova LV, Dolynskiy RG, Zshyvotovska AI. Prevalence of bad habits among students of the institutions of higher medical education and ways of counteraction. *Wiadomości Lekarskie*. 2019;72(3):384-90. <https://doi.org/10.36740/wlek201903113>
12. Marinoni M, Parpinel M, Gasparini A, Ferraroni M, Edefonti V. Risky behaviors, substance use, and other lifestyle correlates of energy drink consumption in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Pediatrics*. 2022 Jan 6;181(4):1307-19. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04322-6>
13. Griban GP, Myroshnychenko MS, Tkachenko PP, Yavorska TY, Kolesnyk NY, Novitska IV, Verbovskiy IA. Bad habits and their impact on students' health. *Wiadomości Lekarskie*. 2020;73(11):2386-95. <https://doi.org/10.36740/wlek202011111>
14. Bin Abdulrahman KA, Khalaf AM, Bin Abbas FB, Alanezi OT. The lifestyle of saudi medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jul 25;18(15):7869. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157869>
15. Rodriguez-Muñoz PM, Carmona-Torres JM, Rivera-Picón C, Morales-Cané I, Fabbian F, Manfredini R, Rodriguez-Borrego MA, López-Soto PJ. Risky behaviours of spanish university students: association with mediterranean diet, sexual attitude and chronotype. *Nutrients*. 2021 Nov 12;13(11):4042. <https://doi.org/10.3390/nu13114042>
16. Năsui BA, Ungur RA, Talaba P, Varlas VN, Ciuciuc N, Silaghi CA, Silaghi H, Opre D, Pop AL. Is alcohol consumption related to lifestyle factors in romanian university students? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Feb 13;18(4):1835. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041835>
17. Dass R, Hadaye R. Assessment of preventable risk factors of cardiovascular diseases among junior college students: a cross-sectional study. *Indian Journal of Community Medicine*. 2021;46(3):450. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_682_20
18. Griban GP, Yavorska TY, Tkachenko PP, Kuvaldina OV, Dikhtiarenko ZM, Yeromenko EA, Lytvynenko AM, Hresa NV, Okhrimenko IM, Ovcharuk IS, Prontenko KV. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. *Wiadomości Lekarskie*. 2020;73(6):1199-206. <https://doi.org/10.36740/wlek202006123>
19. Kolonkova O. Kultura ekolohichnoi povedinky pidlitkiv: osoblyvosti formuvannia [Culture of ecological behavior of teenagers: features of formation]. Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi [Theoretical and methodological problems of raising children and school youth]. 2012; 1(16):110-7. Ukrainian
20. Oliinyk O. Ekolohichna kultura osobystosti [Ecological culture of the individual]. Kyiv: Naukovo-metodychnyi tsentr VFPO; 2022. Formuvannia ekolohichnoi svidomosti u studentiv yak

vymoha sohodennia [Formation of environmental consciousness among students as a requirement of today]; p. 83-6. Ukrainian

21. Long Z, Wang S, Gu X, Sun Y, Yu J, Yang J. Comparative analysis of adult and adolescent environmental awareness and intervention of adolescent environmental awareness. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*. 2020 Mar 21; 446:032070.

<https://doi.org/10.1088/1755-1315/446/3/032070>

22. Kuts N. Ekolohichna svidomist ukrainsiv i dovkillia: analitichnyi dokument. [Ecological consciousness of Ukrainians and the environment: an analytical document]: Ekolohiia, pravo, liudyna; 2020. 30 p. Ukrainian

23. UNDP Ukraine medium. Ekolohichni priorytety ukrainsiv u 13 vrazhaiuchykh hrafikakh [Environmental priorities of Ukrainians in 13 impressive graphs. UNDP Ukraine]; 2020 Jul 28. <http://surl.li/ulppn>. Ukrainian

24. Wahyuningsih. The attitude of young people towards environmental issues and green products. In: International conference on management, accounting, and economy (ICMAE 2020); 2020 Feb 13-14; *Jakarta, Indonesia. Paris, France: Atlantis Press*; 2020. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200915.033>

25. UNICEF. Youngsters team up to transform the environment in Ukraine; <https://www.unicef.org/ukraine/en/stories/youngsters-team-transform-environment-ukraine>

26. Yu B. Suchasni pidkhody do problemy formuvannya ekolohichnoyi svidomosti [Modern approaches to the problem of formation of ecological consciousness]. *Naukovyy visnyk Sivershchyny. Seriya: Osvita. Sotsial ni ta povedinkovi nauky [Sci-*

tific Herald of Sivershchyna. Series: Education. Social and Behavioural Sciences]. 2020 Jul 21;1(4):7-15.

<https://doi.org/10.32755/sjeducation.2020.01.007>. Ukrainian

27. Balińska A, Jaska E, Werenowska A. The role of eco-apps in encouraging pro-environmental behavior of young people studying in Poland. *Energies*. 2021 Aug 12;14(16):4946. <https://doi.org/10.3390/en14164946>

28. Toroni Kh, Ivanova V. Ekoloho-valeolohichna osvita yak osnova formuvannya zdoroviazberezhualnoi kompetensii [Ecological and valeological education as a basis for the formation of health care competence]. *Nauka maibutnoho: zbirnyk naukovykh prats studentiv, aspirantiv ta molodykh vchenykh [Science of the future: a collection of scientific works of students, postgraduates and young scientists]*. 2018;2(2):147-52. Ukrainian

29. Dolynskiy B. Rol ekolohichnoho vykhovannia u formuvanni zdoroviazberezhualnykh navychok i vmin u molodshykh shkoliariv [The role of environmental education in the formation of health-saving skills and abilities in younger schoolchildren]. *Nauka i osvita [Science and education]*. 2011;(8):50-1. Ukrainian

30. Buzenko I. Ekoloho-valeolohichna kompetentnist: definityvni pidkhody [Ecological and valeological competence: definitive approaches]. *Naukovi zapysky. Seriya: pedahohichni nauky [Scientific notes of VDPU Series: Pedagogical sciences]*. 2018;(166):193-66. Ukrainian

31. Savchuk O. Ekolohichna kultura osobystosti [Ecological culture of the individual]. Kyiv: Naukovo-metodychnyi tsentr VFPO; 2022. *Vazhlyvist ekolohichnoho vykhovannia v zakladakh osvity [The*

importance of environmental education in educational institutions]; p. 93-6. Ukrainian

32. Danylchenko Yu. Ekolohichna kultura osobystosti [Ecological culture of the individual]. Kyiv: Naukovo-metodychnyi tsentr VFPO; 2022. *Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttia studentskoi molodi na zaniattiakh z biologii [Formation of a healthy lifestyle of student youth in biology classes]*; p. 130-3. Ukrainian

33. Hnida O. Ekolohichna kultura osobystosti [Ecological culture of the individual]. Kyiv: Naukovo-metodychnyi tsentr VFPO; 2022. *Znachennia ekoloho-valeolohichnoi kultury osobystosti dlia zberezhenia zdorovia liudyny [The value of the ecological and valeological culture of the individual for the preservation of human health]*; p. 133-6. Ukrainian

34. Hrzić L, Dujčić L, Gerovac P. Youth and environmental protection. *Školski vjesnik*. 2023;72(1):163-81. <https://doi.org/10.38003/sv.72.1.8>

35. Ma L, Shahbaz P, Haq SU, Boz I. Exploring the moderating role of environmental education in promoting a clean environment. *Sustainability*. 2023 May 17;15(10):8127. <https://doi.org/10.3390/su15108127>

36. Hoang CL, Ho DT. Explore the intention to use environmental friendly products of young people in Ho Chi Minh City through expanding the theory of planned behavior. *Science & Technology Development Journal: Economics- Law & Management*. 2024. <https://doi.org/10.32508/stdjelm.v8i1.1303>

Конфлікт інтересів відсутній.

Надійшло до редакції 26.06.24