

*Three models of development of professional consciousness of development worker are certain: adaptation, structural and creative and their description is given. Two groups of barriers of professional self-development of development worker are distinguished: external and internal, that is described in accordance with influence of objective and subjective factors.*

*Keywords: professional development; development of professional consciousness; social worker; reasons of professional self-development; model of development of professional consciousness; barriers of professional development.*

УДК 37. 013. 42

**Вакуленко О. В.**

### **УМОВИ ТА СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЯК ЧИННИКИ РИЗИКУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

*В статті визначено, що загально визнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни; перспективи розвитку і самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів; Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Окреслено проблему збереження здоров'я молодого покоління України, проаналізовано сучасний стан здоров'я молоді, поведінкові ризики щодо здоров'я, способу життя молоді, законодавчі умови сприяння збереженню здоров'я молоді, нормативно-правові аспекти діяльності світової спільноти, подальші шляхи сприяння формуванню здорового способу життя молоді. Зазначено, що стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві сьогодні свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп, зокрема, учнів, студентів, фахівців для організації навчальної та виховної діяльності на засадах здорового способу життя, що сприятиме гармонійному розвитку особистості.*

*Ключові слова: здоров'я, чинники ризику здоров'я, збереження здоров'я, молодь, здоров'я молоді, умови та спосіб життя молоді, поведінкові ризики щодо здоров'я, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, законодавство України щодо збереження здоров'я молоді.*

Одним із основних завдань Стратегії сталого розвитку «Україна – 2020», затвердженої Указом Президента України від 12 січня 2015 року № 5 є створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина впродовж всього життя та досягнення адекватних стандартів якості життя та благополуччя, підвищення особистої відповідальності громадян за власне здоров'я. Орієнтиром у проведенні такої роботи є програма Європейського Союзу «Європейська стратегія здоров'я – 2020». Пріоритетом Загальнодержавної програми «Здоров'я -

2020: український вимір» є формування міжсекторального підходу в проведенні профілактичних заходів для усунення негативного впливу соціальних детермінант здоров'я, створення умов дня збереження та зміцнення здоров'я населення, формування відповідального ставлення кожної людини до особистого здоров'я.

У Рекомендаціях парламентських слухань на тему «Про реформу охорони здоров'я в Україні», схвалених постановою Верховної Ради України від 21.04.2016 р. № 1338-VIII зазначено, що сучасний стан здоров'я населення України характеризується вкрай високими показниками захворюваності та смертності, низьким рівнем тривалості життя, відсутністю можливості отримувати належну медичну допомогу. За станом здоров'я громадян Україна посідає одне з найнижчих рейтингових місць у європейському регіоні. У рейтингу стану здоров'я громадян різних країн світу, визначеному Агентством Bloomberg у 2013 році, Україна посіла 99-те місце серед 145-ти взятих до оцінки країн.

Питання формування здорового способу життя стало об'єктом дослідження науковців, зокрема, проблема здоров'я активно розроблялась відомими філософами (А. Бойко, Н. Гундарьова, В. Крюкова, О. Сахно та ін.), медиками (М. Амосов, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісцин, Р. Мотилянська та ін.), психологами (В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, В. Леві, А. Маслоу, Н. Фелінська, Б. Херсонський та ін.), соціологами (А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, В. Козак, Г. Лукачек, В. Маляренко, А. Міллер, С. Таратухін та ін.). Такі вчені, як В. Бобрицька, М. Болотова, І. Брехман, Є. Булич, Е. Белік, М. Гончаренко, М. Гриньова – присвятили свої праці валеології – науці про здоров'я людини. Соціально-виховний напрям формування здорового способу життя дітей та молоді окреслений у дисертаційних роботах О. Вакуленко, О. Ващенко, Г. Голобородько, Н. Зимівець, С. Кириленко, С. Лапаєнко та ін.

*Метою статті* є дослідження стану здоров'я, способу життя української молоді, забезпечення законодавчих аспектів умов формування здорового способу життя молоді в Україні.

Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країн, їх сьогодення та майбутнє. Якісний стан здоров'я молоді є показником цивілізованості держави. Загальновизнаним є факт, що стан здоров'я людини на 50-60% залежить від умов та способу життя. «Тобто умови та спосіб життя молоді людини можуть бути як чинником ризику, так і чинником збереження та зміцнення здоров'я» [1, с. 5].

За даними Держкомстату серед класів хвороб молоді віком 15-17 років можна виокремити поширені у 2015 році: хвороби шкіри та підшкірної клітковини; травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин; хвороби органів травлення; хвороби сечостатевої системи; хвороби ока та придаткового апарату; хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини; інфекційні та паразитарні хвороби. А найбільш поширеними були хвороби органів дихання [4].

Наукові дослідження Інституту педіатрії, акушерства і гінекології Національної академії медичних наук України з приводу вивчення стану здоров'я молоді підліткового віку свідчать, що серед них лише 37,4% мали гармонічний фізичний розвиток, до групи здорових можна було віднести тільки біля 20% підлітків. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи

показало, що у понад 57% школярів 9-11 класів виявлені знижені фізичні можливості [6].

Україна залишається лідером за рівнями захворюваності на ВІЛ-інфекцію та туберкульоз. За темпами розвитку епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу в Європі та світі наша країна є другою та п'ятою відповідно і посідає 22-ге рейтингове місце серед 123 країн світу за оціночною кількістю людей, які живуть з ВІЛ. І якщо на міжнародному рівні 2015 рік був визнаний роком успіху в боротьбі з ВІЛ, то ситуація в Україні через критично низький доступ до лікування залишається складною. З 218 тисяч зареєстрованих ВІЛ-інфікованих доступ до лікування мали лише 64 тисячі осіб (за даними Українського центру контролю за соціально небезпечними захворюваннями). За даними Держстатистики переважним шляхом передачі ВІЛ-інфекції в Україні є статевий – 54%, парентеральний ставить 38%, від ВІЛ-інфікованої матері до дитини 7% [3].

За даними соціологічного дослідження «Молоді України-2015», проведеного компанією GFK на замовлення ПРООН серед основних пріоритетів здоров'я (ведення здорового способу життя, подолання певної хвороби тощо) посідає п'яте місце (відповідно 19%). Однак, важливість здоров'я як цінності можна також побачити у таких пріоритетах молоді, як: народження та виховання дітей (48%), пошук роботи (44%), заробіток достатньої кількості грошей (36%), оскільки такі пріоритети базуються на достатньому рівні здоров'я. З збільшенням віку цінність здоров'я підвищується.

Результати дослідження «Молоді України-2015» свідчать, що 21% молоді оцінює свій стан як «здорові та у них практично не буває навіть нетривалих захворювань»; 58% – «практично здорові, але іноді бувають застуди чи інші недовготривалі захворювання»; 5% – мали серйозні захворювання, але вилікувалися; 12% – мають хронічне(-ні) захворювання, але це не дуже впливає на їх життя; 2% – мають дуже серйозні проблеми зі здоров'ям; 1% опитаних призначено групу інвалідності [6].

Загалом, значна частка молоді віком 14-34 роки вважає свій спосіб життя здоровим, 51% респондентів вважають, що ведуть скоріше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 26% - повністю здоровий спосіб життя. 20% вважають свій спосіб життя не здоровим («скоріше ні, ніж так» і «ні»), а 3% вагалися з відповіддю щодо стану свого здоров'я.

Інститутом педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України було проведено дослідження особливостей формування у них ціннісних соціальних пріоритетів. Наукові дослідження свідчать молодь загалом розуміє що потрібно робити, щоб бути здоровими. Для того, щоб бути здоровими опитані зазначили, що часто ходять пішки (46%), не мають шкідливих звичок (44%), намагаються правильно харчуватися (42%), займаються спортом, фітнесом, йогою тощо, (24%), регулярно роблять зарядку, фізичні вправи (19%), бігають (15%). 11% для того, щоб бути здоровими проходять профілактичні обстеження у лікарні/поліклініці [3].

75% української молоді вважають, що в Україні є, або скоріше є, ніж нема необхідні умови для реалізації права на спортивні заняття (заняття різними видами рухової активності). Натомість, тих, хто гадає, що таких умов скоріше

немає або немає, налічується 9%. Найчастіше вони пояснюють свою відповідь браком безкоштовних секцій/високою вартістю занять або повною відсутністю спортивних секцій чи занять.

Продовж останніх дванадцяти місяців хоча б раз займалися будь-яким видом спорту 68% опитаних, вагалися з відповідями 6%, проте взагалі не займалися спортом впродовж зазначеного терміну 26% молоді віком 14-34 роки. Серед тих, хто займався будь-яким видом спорту впродовж останніх 12 місяців, більшість займалася фітнесом/фізичними справами (44%), бігом (30%), футболом (24%), плаванням (23%), велосипедним спортом (21%) [6].

Із числа тих, хто бодай раз займався якимось із видів спорту або рухової активності, 45% опитаних надають перевагу фітнесу та фізичним вправам, 30% – бігу, 25% грали у футбол, 23% займалися плаванням, а 21% - велосипедному спорту. Менш популярні серед української молоді волейбол (11%), йога і баскетбол (по 6%). Відповідаючи на питання, у складі яких організаційних структур вони займалися спортом, різними видами рухової активності, 70% сказали, що це були самостійні заняття, 24% займалися в групах з оплатою послуг, 15% - в неформальних групах без оплати послуг, 10% займалися у спортивних клубах, колективах фізичної культури та секціях без оплати послуг [6].

Як зазначили опитані, більшості заважає займатися спортом або різними видами рухової активності відсутність вільного часу (40%), дефіцит власних коштів для відвідування спортивних закладів (30%), невміння організувати себе та свої заняття спортом (14%). На недостатню кількість спортивних клубів, фітнес-центрів та відсутність таких неподалік від дому або місця навчання, роботи вказали 11% опитаних, на низький рівень благоустрою та комфортності існуючих спортивних споруд – 8%.

За результатами соціологічного дослідження «Молоді України-2015» 54% опитаної молоді не палять і раніше це не робили, 19% – зараз не палять, але раніше палили. Серед тих, хто палить, 67% опитаних висловили бажання кинути курити, проте кожен з них має певні перепони: 9% молоді не вистачає коштів на відповідні засоби; 53% – не вистачає сили волі; 5% – мають інші бар'єри. Крім того, 29% молоді не хотіли би кинути палити, а 4% – вагаються з цим [6]. Більше половини молоді зазначили, що впродовж останніх 30 днів вживали алкогольні напої рідше одного разу на місяць. Частіше за інші алкогольні напої один раз на тиждень пиво вживають 22% опитаних.

9% молоді віком 14-34 роки зазначили, що протягом свого життя вживали наркотики, з них 0,9% вживають і зараз, а 8,7% – пробували, але зараз не вживають. 88,6% – ніколи не вживали наркотики, а 2% – вагаються з відповіддю. 15% опитаних вказали, що впродовж останніх 30 днів вживали марихуану («канабіс», «план», «драп»), 75% – не вживали, 10% – вагаються з відповіддю [6].

За результатами дослідницької роботи Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи найбільш негативно старшокласники ставляться до вживання наркотичних та токсичних речовин – 92%, крадіжок – 89%, надання сексуальних послуг – 85%. Вражає кількість дітей, які спробували міцний алкоголь і цигарки (49% і 60,4% відповідно).

Стосовного того, хто здійснює найбільший вплив на молодь щодо вживання або невживання алкоголю, то відповіді респондентів розподілилися таким чином: батьки і найближчі родичі – 30,32%; далі зі зменшенням йдуть вчителі, викладачі та адміністрація навчального закладу – 18,97 %; близькі друзі - 14,9%; інформація зі ЗМІ – близько 13,44%, уроки «Основи здоров'я», валеології і т.п. – 13,17 %; далі йдуть – лікарі – 5,7%, знайомі – 3,5% [1].

З числа опитаних представників української молоді 28% впродовж останніх дванадцяти місяців звертались до державних/комунальних закладів з метою профілактичних обстежень, а 27% звертались до таких закладів з метою отримати консультацію лікаря. Натомість, 7% звертались за профілактичним обстеженням до приватних закладів, а 12% звертались до приватних закладів за консультацією лікаря. 45% респондентів не звертались до жодного з медичних закладів. Оцінюючи рівень своєї задоволеності послугами, наданими їм медичними закладами, молодь України більш задоволена приватними медичними закладами. З тих, хто звертався до приватних медичних закладів з метою профілактичного обстеження повністю, або скоріше задоволені, – 70%, а з тих, хто звертався за консультацією лікаря повністю, або частково задоволені, – 76%. З числа тих, хто звертався до державних/комунальних закладів за профілактичним обстеженням повністю, або скоріше задоволені, – 49%, а з тих, хто за консультацією лікаря – 51%.

За даними Інституту педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України майже 80% учнів 9–11 класів у зв'язку з відхиленнями у стані здоров'я мають обмеження у виборі професій, вони обумовлені в 65% випадків наявністю хронічних хвороб. Виявлення закономірностей функціонального стану організму молодої людини, що навчається за певною спеціальністю, є необхідною умовою його професійної адаптації до існуючих умов навчання та виробничої діяльності [6].

Проведені Інститутом педіатрії, акушерства і гінекології НАМН України дослідження щодо характеристики інформаційних джерел, якими користуються молоді люди підліткового віку, зокрема, отримують інформацію щодо збереження свого здоров'я та здоровий спосіб життя. На запитання «Звідки Ви отримуєте інформацію про здоров'я та здоровий спосіб життя?» ми отримали наступні відповіді: а) від батьків, родичів – 87,3%, від вчителів – 66,7%, від медичних працівників – 61,4%, з телебачення, газет та журналів – 60,3%, з Інтернету – 46,1%, від друзів – 27,3%, від тренера – наставника – 25,1%, з книг, брошур – 24,7%, з інших джерел – 3,4%. Звертає на себе увагу збереження у дітей авторитету інформативної ролі сім'ї, школи та медичних працівників. Важливими інформаційними ресурсами все ще залишаються телебачення, газети та журнали [6].

Отже, наукові дослідження та практика свідчать про серйозні життєві проблеми молоді країни щодо ризиків збереження здоров'я. Насамперед, їх хвилює стан здоров'я та зниження психолого-адаптаційних можливостей протягом шкільних років. Вважаємо необхідним приділити особливу увагу до вирішення таких проблем щодо збереження та зміцнення здоров'я молоді: забезпечення щорічного поглибленого профілактичного огляду та проведення

оздоровчих заходів щодо молодих людей в умовах навчальних закладів; переглянути умови проведення фізичного виховання в школах, спортивних секціях та групах здоров'я, звернути особливу увагу на створення спортивних майданчиків у місцях проживання молоді, важливим є перегляд оплати занять у спортивних секціях для молодих людей з малозабезпечених сімей.

Державною цільовою програмою «Молодь України» на 2016-2020 роки (затверджено ПКМ України 18.02.2016 р. №148) одним з пріоритетних завдань держави визначено здоровий спосіб життя молоді. Таке завдання буде вирішуватись шляхом здійснення заходів, спрямованих на популяризацію та утвердження здорового і безпечного способу життя та культури здоров'я серед молоді.

З метою координації державних та недержавних організацій та закладів, управлінських структур, фінансового забезпечення розробки та впровадження заходів, спрямованих на збереження здоров'я та підвищення моральних і психолого-адаптаційних можливостей майбутніх громадян країни, вважаємо необхідним створення Державної соціальної програми формування здорового способу дітей та молоді. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян має стати державним пріоритетом, стержнем, який об'єднає народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту.

#### **Використана література:**

1. Концепція загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір» (розпорядження КМУ від 31 жовтня 2011 р. № 1164-р).
2. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. Доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін.-т розв., сім'ї та молоді. – К.: СПД Крячун Ю.В., 2010. – 156 с.
3. Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ. ін.-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. коллег., Бєляєва І. І., Митрофанський С.В. та ін.]. – К., 2015. – 200 с.
4. Статистичний бюлетень «Заклади охорони здоров'я та захворюваність населення України у 2015 році». - Державна служба статистики. – Київ, 2016. – 90 с.
5. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Частина 1, 2 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакулєнко, Ю. М. Галустьян та ін. – К.: Держ. ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – 160/212 с.
6. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) / Держ. ін.-т сімейної та молодіжної політики; [редкол.: Жданов І. О., гол. ред. коллег., Ярема О. Й., Бєляєва І. І. та ін.]. – К., 2016. – 200 с.

**ВАКУЛЕНКО ЕЛЕНА ВАСИЛЬЄВНА.** *Условия и образ жизни молодежи как факторы риска и сохранения здоровья.*

*В статье обозначено, что общепризнанным является тот факт, что здоровье и благополучие населения являются ключевыми факторами экономического и социального развития любой страны; перспективы развития и существования государства в значительной степени зависят от того, как происходит процесс воспроизводства людских ресурсов; Конституцией Украины определено, что человек, его жизнь и здоровье являются наивысшими социальными ценностями государства. Определено проблему сохранения здоровья молодого поколения Украины, проанализировано состояние здоровья современной молодежи, поведенческие риски здоровья, образ жизни молодежи, законодательные условия содействия сохранению здоровья молодежи, нормативно-правовые аспекты деятельности мирового сообщества, дальнейшие пути содействия формированию здорового образа жизни молодежи. Отмечено, что состояние здоровья украинской молодежи и общая демографическая ситуация в обществе показывают, что существует реальная потребность в развитии культуры здорового образа жизни различных групп, в частности, учащихся, студентов, специалистов для организации воспитательной деятельности на основе здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровье, факторы риска здоровья, сохранения здоровья, молодежь, здоровье молодежи, условия и образ жизни молодежи, поведенческие риски здоровья, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, законодательство Украины по сохранению здоровья молодежи.*

**VAKYLENKO OLENA.** *Conditions and method of young life as factors of risk and health protection.*

*The article states that it is generally recognized that the health and well-being of the population are key factors in the economic and social development of any country. The prospects for development and the very existence of the state depend to a large extent on how the process of reproduction of the basis of productive forces - human resources - takes place. The Constitution of Ukraine states that the person, his life and health are the highest social values of the state. The problem of saving the health of the young generation of Ukraine is outlined, the current state of youth health, behavioral health risks, the way of life of young people, the legal conditions for promoting the health of young people, the legal and regulatory aspects of the world community's activities, and the ways of promoting the formation are analyzed. a healthy lifestyle for young people. It is noted that the state of health of Ukrainian youth and the general demographic situation in the present society show that there is a real need to develop a healthy lifestyle culture of different groups, in particular, students, students, specialists for the organization of educational and educational activities on the basis of a healthy lifestyle, which will contribute to the harmonious development of the individual.*

*Key words: health, health risk factors, health care, youth, youth health, conditions and life style of youth, behavioral health risks, healthy lifestyle, healthy lifestyle, Ukrainian legislation on saving young people's health.*