

УДК 364–78:316:159.9–053.81

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.6.12>**Ірина КАРПОВА**

кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, вул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна, 14013

ORCID: 0000-0003-2939-0551

Бібліографічний опис статті: Карпова, І. (2025). Самооцінка здорового способу життя молоддю Чернігівського регіону. *Ввічливість. Humanitas*, 6, 99–108, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.6.12>

САМООЦІНКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДДЮ ЧЕРНІГІВСЬКОГО РЕГІОНУ

Мета дослідження: на основі проведення опитування різних вікових груп молоді Чернігівського регіону з'ясувати ставлення молоді до здорового способу життя та здійснити порівняльний аналіз відповідей кожної вікової групи, виокремити складові здорового способу життя, що за результатами оцінювання потребують особливої уваги педагогів, психологів, соціальних педагогів та соціальних працівників.

Методологія. Методологія нашого дослідження передбачала проведення опитування молоді трьох вікових груп молоді – учнів старших класів (14–16 років), студентів (17–22 років), працюючої молоді різних професійних груп (23–35 років). В опитуванні взяло участь 209 респондентів. При розробці закритих питань анкети «Здоровий спосіб життя української молоді» (на прикладі Чернігівського регіону), що передбачали поліваріантні відповіді, ми виходили із рекомендацій «Української тарілки здорового харчування», рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України, положень науковців про те, що здоровий спосіб життя – це гармонійне поєднання фізичного, фізіологічного, духовного, психологічного і соціального способу життя і включає різноманітні чинники. Репрезентативність вибірки децю ускладнювалась високою міграцією, мобільністю молоді в сучасних умовах війни і російської агресії.

Опитування тривало протягом жовтня-грудня 2025 року, до організації якого в якості волонтерів були залучені здобувачі I–III курсів спеціальностей «Соціальна робота та консультування», «Соціальна робота» Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (всього 23 особи). Опитування та обробка даних (збір, аналіз, візуалізація) проводилось на Google платформі.

Наукова новизна. Результати опитування засвідчили розбіжність у знаннях, прагненнях молоді до здорового способу життя, що підтверджує дані загальноукраїнських досліджень щодо труднощів молоді дотримуватись практики здорового харчування. **Висновки.** Результати опитування трьох вікових груп молоді Чернігівського регіону засвідчили в цілому позитивні тенденції щодо розуміння цінності здоров'я і здорового способу життя, його окремих складових, але разом із тим виявили проблеми у всіх вікових групах щодо теоретичного розуміння та практичного втілення поведінкових стратегій життя за окремими показниками, особливо у групі працюючої молоді, що висуває необхідність посилення просвітницької, профілактичної роботи ще на етапі шкільного навчання, а також розробки та впровадження соціальних технологій щодо здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я з метою мінімізації його ризиків.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, здорове (раціональне) харчування, режим дня, духовне здоров'я, емоційно-психічне здоров'я.

Iryna KARPOVA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Social Work and Educational and Pedagogical Sciences, T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium", 53 Hetmana Polubotka str., Chernihiv, Ukraine, 14013

ORCID: 0000-0003-2939-0551

To cite this article: Karpova, I. (2025). Samootsinka zdorovoho sposobu zhyttia moloddiu Chernihivskoho rehionu [Self-assessment of a healthy lifestyle among youth of Chernihiv region]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 6, 99–108, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.6.12>

SELF-ASSESSMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUTH OF CHERNIHIV REGION

Purpose of the study: Based on a survey of different age groups of young people in Chernihiv region, to determine young people's attitudes toward a healthy lifestyle and to conduct a comparative analysis of the responses of each age group, as well as to identify the components of a healthy lifestyle that, according to the assessment results, require special attention from educators, psychologists, social pedagogues, and social workers.

Methodology. The methodology of our study involved conducting a survey among young people from three age groups: senior school students (14–16 years old), university students (17–22 years old), and employed young people representing various professional groups (23–35 years old). A total of 209 respondents participated in the survey. When developing the closed-ended questions of the questionnaire “Healthy Lifestyle of Ukrainian Youth” (using Chernihiv region as an example), which provided for multiple-choice answers, we relied on the recommendations of the “Ukrainian Healthy Eating Plate”, the guidelines of the Ministry of Health of Ukraine, and scholarly views that define a healthy lifestyle as a harmonious combination of physical, physiological, spiritual, psychological, and social ways of life, encompassing a wide range of factors. The representativeness of the sample was somewhat complicated by high migration and the mobility of young people under the current conditions of war and Russian aggression. The survey was conducted from October to December 2025. Students of the 1st–3rd years of study in the specialties “Social Work and Counselling” and “Social Work” of the Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Work of T.H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium” were involved in its organization as volunteers (a total of 23 people). The survey and data processing (collection, analysis, visualization) were carried out on the Google platform.

Scientific novelty. The results of the survey demonstrated a discrepancy between young people's knowledge and aspirations toward a healthy lifestyle and healthy nutrition, which confirms the data of nationwide Ukrainian studies regarding the difficulties young people face in following the practice of healthy nutrition.

Conclusions. The results of the survey of three age groups of youth in Chernihiv region generally showed positive trends in understanding the value of health and a healthy lifestyle and its individual components; however, at the same time, problems were identified in all age groups regarding the theoretical understanding and practical implementation of behavioural life strategies according to certain indicators, especially in the group of working youth. This highlights the need to strengthen educational and preventive work already at the stage of school education, as well as to develop and implement social technologies for a healthy lifestyle, preservation and strengthening of health in order to minimize its risks.

Key words: health, healthy lifestyle, physical health, healthy (rational) nutrition, daily regimen, spiritual health, emotional and mental health.

Актуальність проблеми. Проблема здорового способу життя населення, особливо молоді, є на сьогодні актуальною для багатьох країн світу, в тому числі, й України, зокрема, в інформаційній довідці Міністерства молоді та спорту України зазначається, що цінність здоров'я, розуміння важливості дотримання здорового способу є одними із найбільш пріоритетних цінностей української молоді (6). Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад, тобто передбачає гармонійне поєднання фізичної, духовної, психологічної, соціальної складових в житті людини.

За даними соціологічних досліджень (Андріюченко, Вакуленко, Волков, Дзюба, Коляда, Комарова, Пеша, Тілікіна, 2018, с. 11) молодь відзначає здоров'я однією із найголовніших цінностей – 53,6% відповідей респондентів. Важливою складовою здорового способу життя є ментальне здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України (7)

що спираються на результати міжнародного дослідження, близько 50 % молодих людей 13–15 років в Україні страждають від стресу, пригніченості, виснаження. У більш старшій віковій групі молоді 18–24 років ці показники ще вищі.

Ряд державних документів, зокрема, Національна молодіжна стратегія до 2030 року визначає формування здорового способу життя одним із пріоритетних завдань державної молодіжної політики, що окреслює завдання формування у молоді навичок здорового способу життя, розвиток та збереження фізичної культури, культури здорового харчування та психогігієни. Це, у свою чергу, передбачає дослідження як на загальнодержавному рівні, та і у регіональному масштабі проблеми, наскільки молодь обізнана у питаннях здорового способу життя та його основних складових, а, найголовніше – чи бажає жити за вимогами здорового способу життя.

Отже, актуальність нашого дослідження щодо самооцінки здорового способу життя молоддю Чернігівського регіону визнача-

ється, з одного боку, пріоритетністю серед завдань державної молодіжної політики, а, з іншого – необхідністю з'ясування обізнаності молоді Чернігівського регіону через її самооцінку здорового способу життя з метою удосконалення на цій основі соціальної, соціально-педагогічної роботи щодо пропаганди здорового способу життя серед молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукових публікацій свідчить про досить широкий спектр тем і напрямків наукових розвідок різних наук, пов'язаних із здоровим способом життя, зокрема, і підростаючого та молодого покоління, що можна згрупувати за наступними напрямками досліджень: вивчення сутності понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» (П. Савчук, Бакіко, Ковальчук, С. Савчук, 2018; Танасійчук, 2020); формування здорового способу життя учнів, старшокласників, молоді (Балан, 2023; Кондрацька, Подолець, 2024; Піддячий, 2020); соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя сучасної студентської молоді (Писклинець, Рачкевич, 2024).

Аналіз опитувань (самооцінки) здорового способу життя різних вікових груп населення України, в тому числі, молоді здійснили ряд науковців (Барська, Степурко, Семигіна, Тимошевська, 2018; І. Палій, Ксенчина, Д. Палій, Шмигельська, 2025; Семигіна, Романова, Белишев, 2010). Так, скажімо, Ю. Барська, Т. Степурко, Т. Семигіна, В. Тимошевська на основі соціологічного дослідження прослідкували розуміння населенням України цінності категорії «здоров'я» та те, яку поведінку можна вважати здоровою. І. Палій, К. Ксенчина, Д. Палій, Т. Шмигельська вивчали оцінювання прихильності до здорового способу життя серед студентів медичних закладів вищої освіти, лікарів-інтернів і лікарів-практиків. Т. Семигіна, Н. Романова, О. Белишев дослідили результати самооцінки української молоді щодо здоров'я та способу життя. Здоровий спосіб життя українців під час війни вивчали М. Дворик, Б. Лазоренко, Т. Ларіна, Г. Громова, Н. Погорільська, В. Савінов, Ю. Гундertaйло (2024).

Мета дослідження: на основі проведення опитування різних вікових груп молоді Чернігівського регіону з'ясувати ставлення молоді до здорового способу життя та здійснити порів-

няльний аналіз відповідей кожної вікової групи, виокремити складові здорового способу життя, що за результатами оцінювання потребують особливої уваги педагогів, психологів, соціальних педагогів та соціальних працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Проблема здорового покоління, здоров'я, особливо молоді, як майбутнього будь-якого суспільства, здавна турбувала мислителів різних часів і народів. Вже у давньоіндійських «Ведах» (VI ст. до н. е.) викладались основні принципи та правила здорового способу життя. Цікаві розробки здорового способу життя залишили мислителі Стародавнього Китаю, що виходили з того, що здоров'я людини залежить від її гармонійного існування в світі (Дін Сяовей, Лі Ін, 2024), а це залежить від розумного балансу між роботою і відпочинком, виконання регулярних фізичних вправ, фітотерапії, дієти та ін.

Вагомий внесок у розробку концепції здоров'я і здорового способу життя зробили філософи, мислителі Античності. Крім медичних показників у порушенні здоров'я людини, причини недотримання здорового способу життя полягали, на думку давньогрецьких мислителів, і у порушенні гармонії між людиною і світом: шкідливими для людини природними чинниками, а також способом життя, харчуванням людини (Гіппократ називав неправильне харчування «матір'ю усіх хвороб»), а тому надавав рекомендації для збереження здоров'я, що полягали у застосуванні оздоровчих процедур – ванн, дієти, дотримання гігієни (Волошко, 2010).

Взагалі, в Стародавній Греції ідеал здорової людини, її щасливе існування в світі розглядалося, як і у стародавніх східних країнах, через призму категорії «гармонія», або «калокагатія», тобто ідеального поєднання духовної, внутрішньої краси із досконалою зовнішністю, що досягалось розумним вживанням продуктів харчування, напоїв, води, загартовування, тренувань та ін. В добу Середньовіччя вирізняються своєю оригінальністю у розумінні здорового способу життя погляди відомого ерудита, медика Авіценни, який називав збереження здоров'я мистецтвом (Волошко, 2010).

Здоровий спосіб життя був важливим аспектом буття наших предків – давніх слов'ян, українців. Вони приділяли значну увагу фізич-

ній праці, загартуванню, гігієні, раціонально організованому чергуванню праці й відпочинку, використанню здобутків народної медицини, здоровому харчуванню (багато рослинної їжі і олії, різноманітні крупи, ягоди, овочі, фрукти, відвари лікарських трав). Основними принципами здорового способу життя були: збалансованість, різноманітність, висока біологічна цінність їжі, дотримання певного режиму, простота у приготуванні страв (Волошко, 2010). Значно загартувало наших предків, не лише тілесно, а й духовно, дотримання постів, особливо після прийняття християнства.

Багатовікові традиції здорового способу життя, накопичені світовою практикою різних народів, активно використовуються при розробці змісту, принципів, засад, методичних рекомендацій щодо сучасного розуміння здорового способу життя. За дослідженнями Ю. Бойко (Бойко, 2014) в науковій літературі сформувалось декілька підходів до розуміння здорового способу життя: 1) визначення здорового способу життя через поведінку, спрямовану на збереження і зміцнення здоров'я; 2) чинники або компоненти здорового способу життя, пов'язані з діяльністю людини: раціональне поєднання фізичних і психічних навантажень, особиста гігієна, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою та ін.; 3) здоровий спосіб життя як гармонійне поєднання фізичного, духовного і соціального способу життя; 4) здоровий спосіб життя як фізіологічного способу, що відповідає потребам організму (сон, загартування та ін. – заув. авт.). Отже, ми поділяємо погляди науковців, які до компонентів здорового способу життя включають найрізноманітніші складові, що стосуються фізичного, фізіологічного, соціального, духовного, психологічного аспектів здоров'я людини.

Опитування (самооцінка) щодо здорового способу життя молоддю Чернігівського регіону (місто Чернігів і Чернігівська область) проводилось протягом жовтня-грудня 2025 року онлайн на Google платформі.

Вибірка складала 209 представників молоді трьох вікових груп: учнів старших класів (14–16 років, 77 осіб, 36,8% респондентів), студентів (17–22 роки, 75 осіб, 35,9% респондентів), працюючої молоді – представників

різних професійних груп (працівники медичної сфери, освітяни, соціальні працівники, фахівці робочих професій, сфери побутового обслуговування) (23–35 років, 57 осіб, 27,3% респондентів). Репрезентативність вибірки дещо ускладнювалась високою міграцією, мобільністю молоді в сучасних умовах війни і російської агресії.

До організації проведення опитування в якості волонтерів були залучені здобувачі I–III курсів спеціальностей «Соціальна робота та консультування», «Соціальна робота» Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (всього 23 особи).

Таким чином, при розробці закритих питань анкети «Здоровий спосіб життя українського молоді» (на прикладі Чернігівського регіону), що передбачали поліваріантні відповіді, ми виходили із рекомендацій «Української тарілки здорового харчування», рекомендацій Міністерства охорони здоров'я України, положень науковців про те, що здоровий спосіб життя – це гармонійне поєднання фізичного, фізіологічного, духовного, психологічного і соціального способу життя, тобто включає різноманітні чинники: фізичні складові, режим дня (загартування, прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди, рухова активність, фізична праця, скажімо, на присадибній ділянці, а також якісний і достатній сон, ранкові зарядки, дотримання правил гігієни); раціональне харчування (обізнаність щодо принципів здорового харчування та шкідливих продуктів, способів їх приготування, дотримання режиму харчування, достатнє вживання питної води, овочів, фруктів, відмова або мінімальне вживання продуктів смаколиків – чіпсів, сухариків, печива, цукерок, льодяників та ін.); психологічна стійкість до стресів; відмова від шкідливих звичок; позитивні взаємини з оточуючим світом, родиною, близькими, друзями; інтелектуальний розвиток і духовне самовдосконалення. Також нас цікавило, чи є у молодих людей хронічні захворювання, та чи знає молодь принципи здорового харчування і чи прагне дотримуватись здорового харчування та здорового способу життя в цілому.

При розробці питань анкети ми прагнули дослідити, з одного боку, загальну обізна-

ність молоді щодо здорового способу життя, його основних складових, прагнення до здорового харчування та здорового способу життя в цілому, а, з іншого, прослідкувати поведінкові та діяльнісні аспекти окремих параметрів здорового способу життя молоді, в першу чергу, раціонального харчування, питного режиму, фізичної активності, наявності шкідливих звичок (що визначаються як проблемні за даними загальноукраїнських опитувань), самооцінку молоді щодо наявності хронічних захворювань.

У перелік питань анкети ми включили два «провокаційні» питання для оцінки молоддю в якості складників здорового способу життя довготривале (6–8 годин) перебування у соцмережах для спілкування з однолітками, друзями та довготривалий перегляд телевізійних програм.

Аналіз результатів опитування засвідчив, що представники всіх вікових груп молоді

знайомі з поняттям «здоровий спосіб життя», лише у віковій групі учнів 2,6% та у віковій групі працюючої молоді 1,8% респондентів відзначили, що чули, але точно не знають суті цього поняття. Відповіді на наступне питання анкети дозволяло проаналізувати, які складники респонденти відносять до параметрів здорового способу життя. Результати представлені на рис. 1.

Результати опитування щодо складників здорового способу життя засвідчили, що в цілому представники всіх вікових груп молоді Чернігівського регіону добре обізнані з поняттям здорового способу життя та його складників. Високий рівень оцінювання отримали складники щодо обізнаності про здоровий спосіб життя (процентне відношення відповідно учнів, студентів, працюючої молоді): здорове (раціональне) харчування (100%/98,7%/100%), відмова від шкідливих

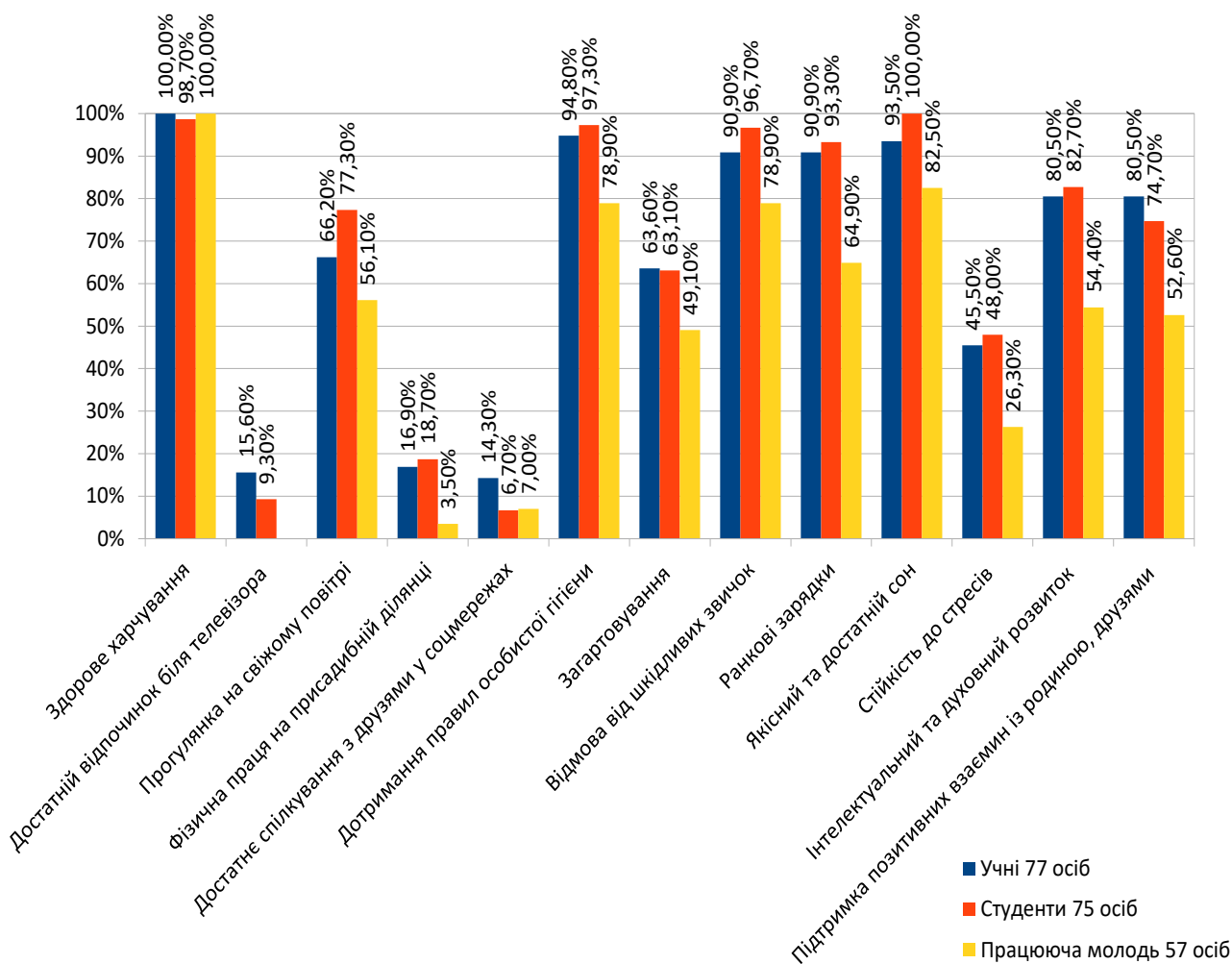


Рис. 1. Відповіді респондентів на питання анкети щодо складників здорового способу життя, %

звичок (90,9%/96,7%/78,9%), фізіологічні показники та режиму дня – дотримання правил особистої гігієни (94,8%/97,3%/78,9%), ранкові зарядки (90,9%/93,3%/64,9%), якісний, достатній сон (93,5%/100%/82,5%).

Достатньо високі показники у складників обізнаності «інтелектуальний, духовний розвиток» (80,5%/82,7%/54,4) та «підтримка позитивних взаємин з родиною, друзями» (80,5%/74,7%/52,6%). Разом із тим респонденти недооцінюють складники фізичного здоров'я – загартовування (63,6%/63,1%/49,1%), фізичної праці (16,9%/18,7%/3,5%), що корелює із даними загальнонаціональних досліджень (Семигіна, Романова, Белишев, 2010) щодо гіподинамії, малорухливого способу життя української молоді, недостатнього розуміння нею важливості щоденних фізичних навантажень для підтримки здорового функціонування організму.

Деякі респонденти вважають складниками здорового способу життя достатнє (6-8 годин) спілкування з однолітками, друзями у соцмере-

жах (14,3%/6,7%/7%) та довготривалий перегляд телепередач (15,6%/9,3%) (учні, студенти). Звичайно, з одного боку, спілкування молоді у соцмережах має позитивні аспекти: можна привітати друзів, обмінятися думками, дізнатися новини, поділитися цікавою інформацією тощо.

А, з іншого, довготривале спілкування в інтернеті (що відбувається, як правило, через мобільні телефони), створює значне навантаження на зір, посилює гіподинамію (а цей час можна було б із користю використати для занять фізкультурою, спортом, загартовування та ін., або, скажімо, волонтерських справ, допомоги родині та ін.); крім того, в процесі довготривалого перебування у соцмережах об'єктивно в поле зору молоді людини потрапляє найрізноманітніша інформація, що може посилювати тривожність, викликати депресію, проблеми зі сном, впливати на психічне здоров'я.

Аналогічно, довготривале (більше 3 годин) перебування перед телевізором призводить до цілого ряду факторів, що значно впливають

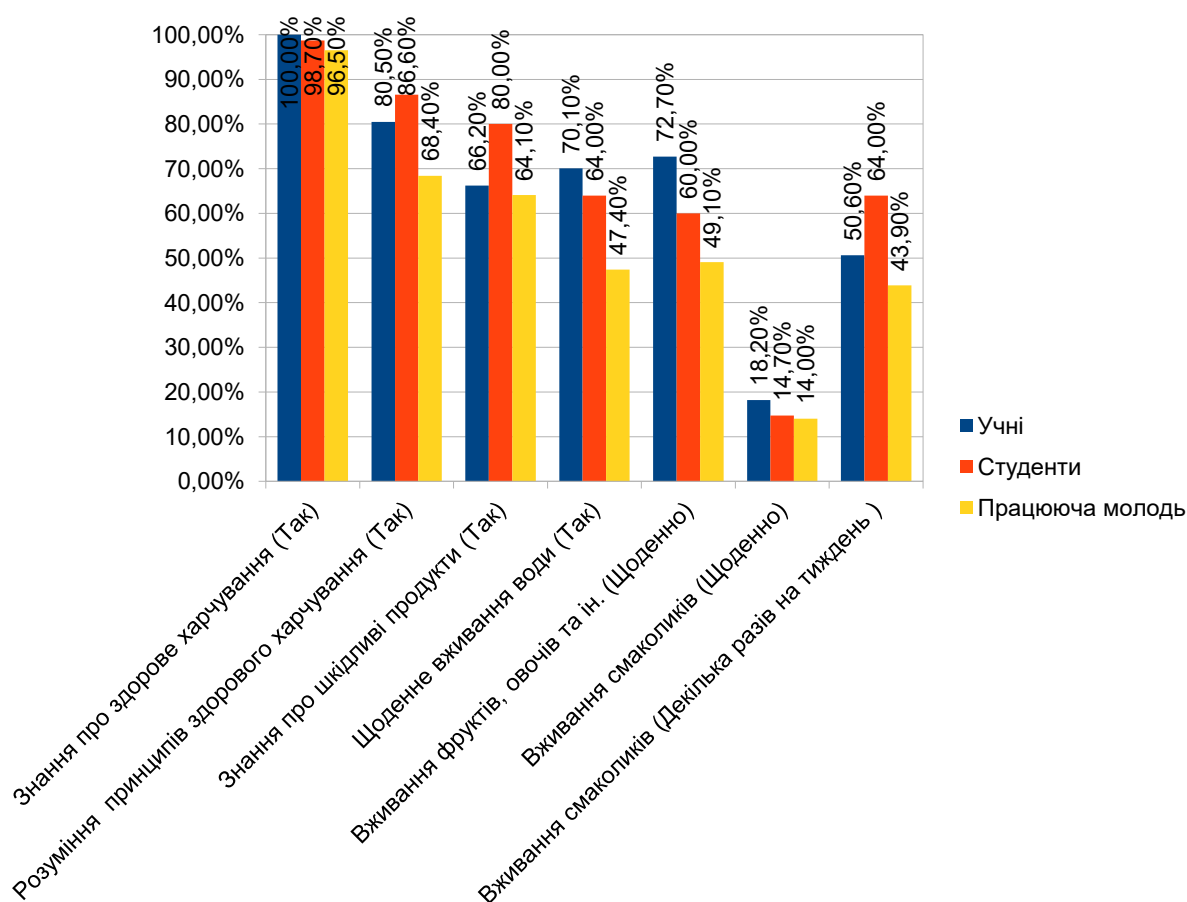


Рис. 2. Оцінювання респондентами власної обізнаності щодо здорового харчування та окремих складових повсякденної харчової поведінки, %

на здоров'я людини: гіподинамії, підвищення ризику серцево-судинних захворювань, діабету, порушення сну, безсоння, зниження розумової працездатності, посилення депресивних настроїв, почуття самотності, особливо, як показують дослідження, у підлітків.

Як уже зазначалося, ми не ставили за мету прослідкувати поведінкову стратегію молодих людей стосовно всіх означених складників, в першу чергу, звертали увагу на деякі параметри, що за даними загальнонаціональних досліджень знаходяться в «групі ризику» щодо здорового способу життя: здорове харчування (ми прослідковували показники вживання овочів, фруктів, смаколиків – чіпси, сухарики та ін., а також дотримання молодими людьми питного режиму), рухова активність, шкідливі звички. Аналізували також самооцінку молодих людей відносно наявності хронічних захворювань та показники прагнення до здорового способу життя.

Відповіді респондентів стосовно показників здорового харчування (рис. 2) засвідчили розбіжність між теоретичними знаннями респондентів (знання про здорове харчування відповідно учнів, студентів, працюючої молоді – 100%/98,7%/96,3%; розуміння принципів здорового харчування – 80,5%/86,6%/68,4%; знання про шкідливі продукти (способи їх приготування) – 66,2%/80%/64,1%) та практикою вживання ними окремих харчових продуктів.

Так, за рекомендаціями міжнародної моделі раціонального харчування, адаптованої до

умов України Міністерством охорони здоров'я як «Українська тарілка здорового харчування», щоденне вживання овочів і фруктів має становити 50%. Відповіді респондентів засвідчили недостатнє розуміння молоддю корисності для організму цих продуктів.

Найнижчі показники – 49,1% в групі працюючої молоді, 72,7%/60% відповідно в групах учнів/студентів. Недостатньо розуміє молодь і важливість щоденного дотримання питного режиму води (70,1%/64%/47,4%), хоча в середньому людина за рекомендаціями МОЗ щоденно має вживати 30-40 мл води на 1 кг маси тіла, а це, наприклад, при вазі 60–65 кг має становити до 2 л на день.

Особливу тривогу викликає вживання молоддю кожної вікової групи щоденно (18,2%/14,7%/14%) чи майже щоденно (50,6%/64%/43,9%) так званих різноманітних смаколиків – чіпсів, сухариків, енергетичних батончиків, різноманітних солодоців. Такі продукти, звичайно, зручні для перекусів в умовах роботи, навчання, подорожей та ін. Але це продукти, як правило, довготривалого зберігання, і містять велику кількість консервантів (E102, E110, E211, E250, E220, E240 та ін.), а також цукру, цукрозамінників, пальмової олії, гідрогенізованих жирів, барвників, тому їх систематичне використання може призвести з часом до серцево-судинних, онкологічних та інших захворювань, появи пухлин, алергічних реакцій.

Приблизно третина респондентів відзначили (рис. 3), що хотіли б дотримуватись здорового харчування, але заважають різні

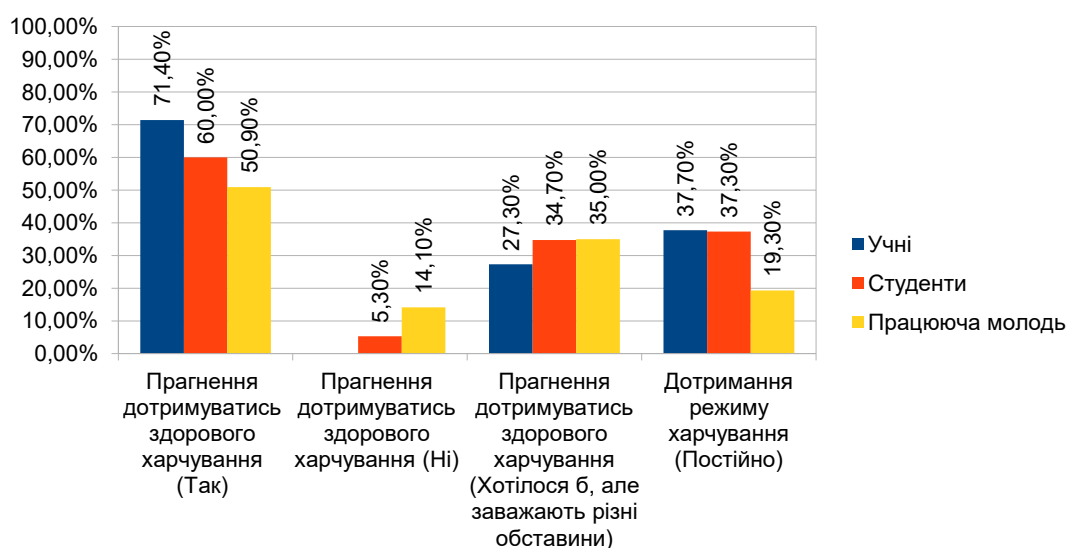


Рис.3. Оцінювання відношення до режиму харчування, %

обставини (27,3%/34,7%/35%), в групі працюючої молоді 14,1% опитаних взагалі не вважає режим харчування важливим аспектом власного життя. Більше половини респондентів кожної вікової групи відзначили, що прагнуть дотримуватись режиму здорового харчування (71,4%/60%/50,9%), але реальна картина згідно відповідей опитаних свідчить про свідоме чи не свідоме ігнорування багатьма респондентами його вимог (37,7%/37,3%/19,3%).

Отже, додаткового дослідження та аналізу потребує як вивчення причин такого явища, так і необхідність посилення просвітницької роботи стосовно зростання обізнаності молоді щодо здорового харчування, важливості дотримання його режиму, корисних та шкідливих для організму продуктів.

Опитування респондентів засвідчили реальну невідповідність і між показником «відмова від шкідливих звичок», як одного

із визначених складників здорового способу життя (90,0%/96,7%/78,9%) і дійсною поведінкою молоді. На питання «Як ви ставитесь до вживання тютюну, алкоголю?» ми отримали наступні відповіді: не вживаю зовсім (81,8%/46,7%/24,6%); рідко (0%/28%/35%); інколи, 2–3 рази на місяць (5,2%/21,3%/31,1%); 2–3 рази на тиждень (0%/0%/4%); вживаю щоденно (1,3%/4%/5,3%). Отже, не дивлячись на декларативну заявлену важливість щодо відмови від вживання тютюнових виробів, певний відсоток респондентів у кожній віковій групі має шкідливі звички, вживає алкогольні напої. Цей напрямок потребує подальшого дослідження, оскільки сьогодні існує широка практика вживання «менш шкідливих», на думку молоді, IQOS, вейпів, слабоалкогольних напоїв та ін. Самооцінка молоддю Чернігівського регіону наявності хронічних захворювань (рис. 4) засвідчила кореляцію із даними

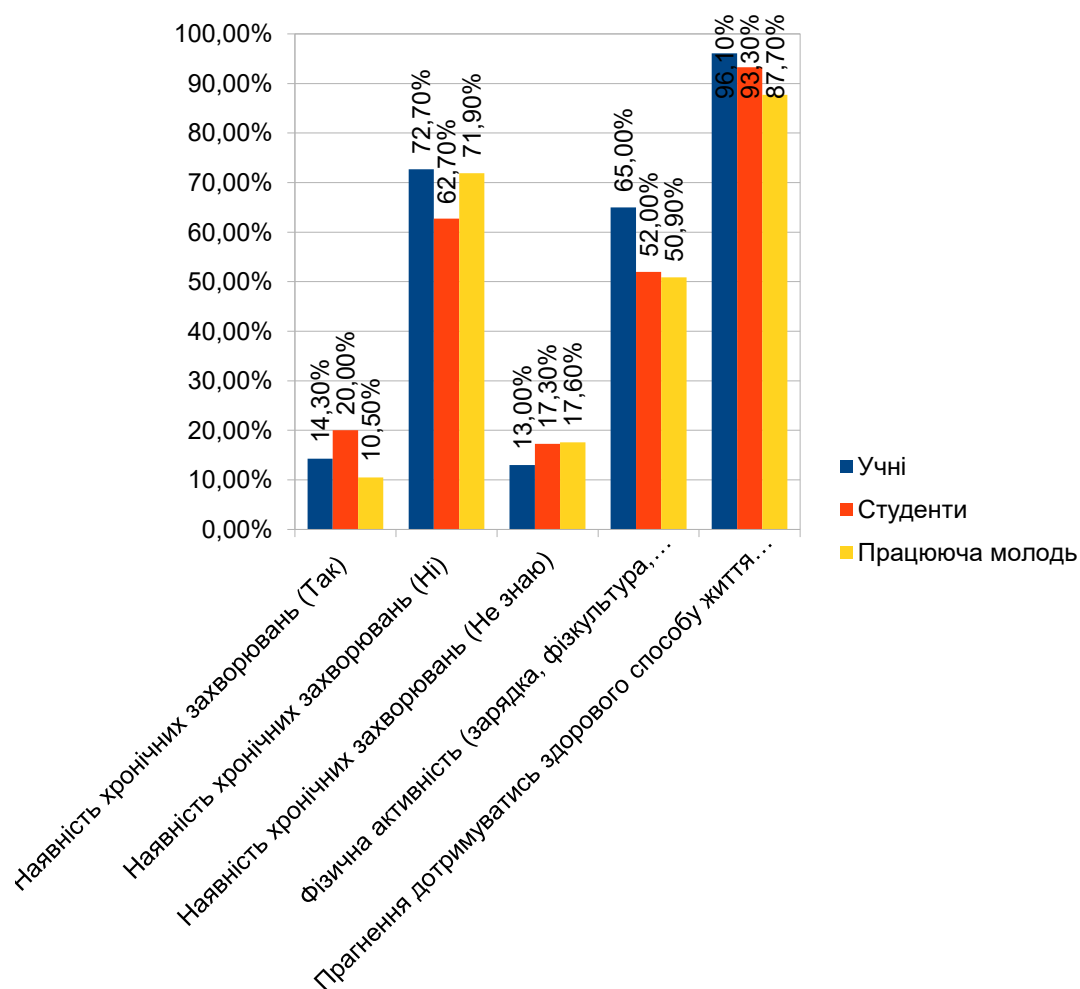


Рис. 4. Самооцінка молоді стосовно наявності хронічних захворювань та прагнення дотримання здорового способу життя, %

загальнонаціональних опитувань (Семигіна, Романова, Белишев, 2010) щодо невідповідності між високим рівнем самооцінки та реальною картиною здоров'я молоді. Недостатньо високими (65%/52%/50,9%) є і показники бажання молоді проявляти фізичну активність, що підтверджує дані про загальноукраїнську тенденцію поширення малорухливого способу життя серед молоді.

Разом із тим, значний відсоток респондентів у кожній віковій групі (96,1%/93,3%/87,7%) висловили прагнення дотримуватись здорового способу життя, що висуває, в першу чергу, перед соціальними службами, закладами освіти, передусім, соціальними, психолого-педагогічними працівниками Чернігівського регіону завдання удосконалення консультативної, просвітницької, інформаційної роботи щодо пропаганди здорового способу життя, підвищення обізнаності щодо його складових, розвиток мотивації молоді до здорового способу життя.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Результати опитування трьох вікових

груп молоді Чернігівського регіону засвідчили в цілому позитивні тенденції щодо розуміння цінності здоров'я і здорового способу життя, його окремих складових. Але разом із тим виявили проблеми у всіх вікових групах та невідповідність між теоретичним розумінням та практичним втіленням поведінкових стратегій життя за окремими показниками.

Це здорове харчування, фізична активність, наявність шкідливих звичок, особливо у групі працюючої молоді, що висуває необхідність посилення просвітницької, профілактичної, інформаційної роботи ще на етапі шкільного навчання, а також розробки та впровадження соціальних технологій щодо здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я з метою мінімізації його ризиків. Перспективами подальших досліджень ми вважаємо більш ширше вивчення складових здорового харчування, шкідливих звичок молоді, інших складових здорового способу життя, розробку методичних матеріалів щодо удосконалення профілактичної, просвітницької роботи в цьому напрямі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барська Ю., Степурко Т., Семигіна Т., Тимошевська В. Здоров'я та (не)здорова поведінка українського населення: результати національного репрезентативного дослідження «Індекс здоров'я. Україна». *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2018. №2. С. 77–92. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/15766>
2. Бойко Ю. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Випуск 50, 2014. С. 63–71.
3. Волошко Н. І. Еволюція психологічної культури здорового способу життя. 2010. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6214/1/Стаття9.pdf>
4. Дворник М., Лазоренко Б., Ларіна Т., Громова Г., Погорільська Н., Савінов В., Гундертайло Ю. Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*. Вип. 43. 2024. С. 80–102. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>
5. Дін Сяовей, Лі Ін. Філософські принципи традиційної китайської медицини. URL: <https://dspace.khadi.kharkov.ua/download>
6. Міністерство молоді та спорту України. Інформація щодо здорового способу життя. URL: <https://mms.gov.ua/molodizhna-politika/napryami-molodizhnoyi-politiki/zdorovij-ta-bezpechnij-sposib-zhittya/informaciya-shchodo-zdorovogo-sposobu-zhittya>
7. Міністерство охорони здоров'я України: Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18-24 років найнижче оцінює свій психічний стан – результати міжнародного опитування. URL: <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-naivrazlivishi-do-vplivu-viini-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psihichnij-stand-rezultati-mizhnarodnogo-opituvannja>
8. Палій І., Ксенчина К., Палій Д., Шмигельська Т. Оцінювання прихильності до здорового способу життя серед студентів медичних закладів вищої освіти, лікарів-інтернів і лікарів-практиків. *Сімейна медицина. Європейські практики*. №3 (2025). С. 67–77. URL: <https://family-medicine.com.ua/article/view/339905>
9. Семигіна Т., Романова Н., Белишев О. Самооцінка молоді щодо здоров'я та способу життя. *Здоровий спосіб життя. Вісник*. 2010. С. 139–149. URL: <https://www.researchgate.net>
10. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

REFERENCES:

1. Barska, Yu., Stepurko, T., Semyhina, T., & Tymoshevska, V. (2018). Zdorovia ta (ne)zdorova povedinka ukrainskoho naselennia: rezultaty natsionalnogo reprezentatyvnoho doslidzhennia "Indeks zdorovia. Ukraina" [Health and (un)healthy behavior of the Ukrainian population: results of the national representative study "Health Index. Ukraine"]. *Visnyk Akademii pratsi, sotsialnykh vidnosyn i turyzmu – Bulletin of the Academy of Labor, Social Relations and Tourism*, 2, 77–92 [in Ukrainian].
2. Boiko, Yu. (2014). Naukovyi analiz katehorii "zdorovia" ta "zdorovyi sposib zhyttia" z pozytsii pedahohichnoi aksiolohii [Scientific analysis of the categories of "health" and "healthy lifestyle" from the perspective of pedagogical axiology] *Psykhologo-pedahohichni problemy silskoi shkoly – Psychological and pedagogical problems of a rural school*, 50, 63–71 [in Ukrainian].
3. Voloshko, N. I. (2010). Evoliutsiia psykhologichnoi kultury zdorovoho sposobu zhyttia [Evolution of the psychological culture of a healthy lifestyle]. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6214/1/Stattia9.pdf> [in Ukrainian].
4. Dvornyk, M., Lazorenko, B., Larina, T., Hromova, H., Pohorilska, N., Savinov, V. et al. (2024). Zdorovyi sposib zhyttia ukrainsiv pid chas viiny: pervynnyi analiz danykh opytuvannia [Healthy lifestyle of Ukrainians during the war: primary analysis of survey data]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological perspectives*, 43, 80–102 [in Ukrainian].
5. Din Siaovei, Li In. (2024) Filosofski pryntsyipy tradytsiinoi kytaiskoi medytsyny [Philosophical principles of traditional Chinese medicine]. Retrieved from <https://dSPACE.khadi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/c8d808db-1bd3-4038-86b0-5ab1e28856b7/content> [in Ukrainian].
6. Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy. Informatsiia shchodo zdorovoho sposobu zhyttia [Information about a healthy lifestyle]. Retrieved from <https://mms.gov.ua/molodizhna-politika/napryami-molodizhnoyi-politiki/zdorovij-ta-bezpechnij-sposib-zhyttia/informaciya-shchodo-zdorovogo-sposobu-zhyttia> [in Ukrainian].
7. Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy: Pidlitky naŭvrazlyvishi do vplyvu viiny, a molod 18-24 rokiv nainyzhche otsiniue svii psykhični stan – rezultaty mizhnarodnogo opytuvannia [Teenagers are most vulnerable to the effects of war, and young people aged 18-24 have the lowest self-esteem - results of an international survey]. Retrieved from <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-naivrazlivishi-do-vplyvu-viini-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psihichnij-stand--rezultati-mizhnarodnogo-opytuvannja> [in Ukrainian].
8. Palii, I., Ksenchyna, K., Palii, D., & Shmyhelska, T. (2025). Otsiniuvannia prykhynosti do zdorovoho sposobu zhyttia sered studentiv medychnykh zakladiv vyshchoi osvity, likariv-interniv i likariv-praktykiv [Assessment of adherence to a healthy lifestyle among medical students of higher education institutions, interns and practicing physicians]. *Simeina medytsyna. Yevropeiski praktyky – Family medicine. European practices*, 3, 67–77 [in Ukrainian].
9. Semyhina, T., Romanova, N., & Bielyshev, O. (2010). Samootsinka molodi shchodo zdorovia ta sposobu zhyttia [Youth self-assessment of health and lifestyle]. *Zdorovyi sposib zhyttia. Visnyk – Healthy ways to lose weight. Visnyk*, 139–149 [in Ukrainian].
10. Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., Dziuba, N., Koliada, V., N. Komarova, N., et al. (2018). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia : navchalno-metodychni rekomendatsii [Formation of a healthy lifestyle: educational and methodological recommendations]. K.: DU "Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky"* [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 09.11.2025

Дата прийняття статті: 27.11.2025

Опубліковано: 30.12.2025