ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

DOI: 10.21802/artm.2021.4.20.27
УДК 613.956+371.322:614.875:616.89-008.44

ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ ОЧИМА ПІДЛІТКА ТА ЙОГО МАТЕРІ

Р.З. Ган[1], Н.Є. Горбань[2], Л.М. Слободченко[2]

[1]Івано-Франківський національний медичний університет,
кафедра пропедевтики педіатрії, м. Івано-Франківськ, Україна,
ORCID ID: 0000-0002-7601-3065, e-mail: doc_gan@ukr.net;
[2]ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології імені академіка О. М. Лук'янової НАМН України»,
відділення медичних та психосоціальних проблем здоров'я сім'ї, м. Київ, Україна,
ORCID ID: 0000-0001-8175-6579, e-mail: ngorban@i.ua,
ORCID ID: 0000-0002-6526-4942, e-mail: Islobod@ukr.net

Резюме. Найважливішим критерієм оцінки благополуччя суспільства, фактором національної безпеки країни є здоров'я молодого покоління. Стан здоров'я підлітків значною мірою визначається і рівнем валеологічної освіти в сім'ї. Адже в сім'ї формуються навички здорового способу життя, загальнолюдські духовні цінності, норми суспільного життя. Головним завданням сьогодення є більш глибоке вивчення і виявлення чинників індивідуального та сімейного медико-соціального ризику з одного боку, та оптимізація ранньої діагностики і профілактики порушень стану здоров'я дітей – з другого. Здійснено дослідження проблеми формування здорового способу життя українських підлітків 15-18 років, соціалізація яких відбувається в умовах інформаційного суспільства. Дослідження реалізовувалось шляхом обробки 1075 комплектів анкет учасників («Анкета підлітка 15–18 років» та «Анкета матері підлітка 15–18 років»), при аналізі враховувались лише інформативні відповіді. Встановлено, що основним інформаційним джерелом для підлітків є комп'ютер з мережею Інтернет та телевізор (71,3 та 66,4% опитаних, відповідно). Більшість респондентів для офлайн спілкування надають перевагу одноліткам, окремим вірним друзям (63,4 та 60,7%, відповідно), лише 45,2% підлітків люблять спілкуватися з батьками. Аналіз літературних вподобань виявив, що кожен четвертий-п'ятий підліток любить читати шкільну літературу, комікси, гумор та фантастику, повісті та романи, енциклопедії та словники. Результати опитування матерів підлітків щодо оцінки розпорядку дня та повсякденної активності їхніх дітей доводять недостатню рухову активність, лише 35,7% підлітків займаються спортом у вільний час. Допомога по дому реалізується найчастіше у застелянні підлітком свого ліжка (70,8% випадків), прибиранням у своїй кімнаті та походом в магазин (55,6 та 51,1%, відповідно). Таким чином, покращення якості життя підлітків може бути досягнуто шляхом вибору оптимального профілактичного впливу на них з урахуванням індивідуальних особливостей психологічного і фізичного статусу.

Ключові слова: підлітки, спосіб життя, здоров'я, матері.

Вступ. Формування навичок здорового способу життя підлітків є визначальним для духовного і фізичного розвитку молодого покоління, становлення його як соціальної особистості. Сьогодні на здоров`я підлітків помітніше впливають фактори, дія яких раніше була значно меншою, зокрема це стосується зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційного перевантаження, потягу частини підлітків до шкідливих звичок та особливо зміни звичного способу життя [1–4]. Діти все частіше потрапляють у зону ризику – хронічні захворювання (різні форми сколіозу, порушення зору, нервові розлади) [5]. Загальне погіршення стану здоров'я дітей значно обмежує можливості засвоєння ними навчального матеріалу, що також впливає на рівень інтелекту, може гальмувати у цілому суспільний розвиток. Омолоджуються такі проблемні суспільні явища, як алкоголізм, паління, наркоманія, венеричні захворювання, загострюються інші соціально негативні прояви серед підлітків [6-8].

Важливу роль у формуванні здоров'я підлітків відіграють фактори зовнішнього середовища і способу життя, до впливу яких вони схильні більшою мірою, ніж дорослі. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) причини 70 % передчасних смертей серед дорослих пов'язані з поведінковими факторами, які сформувалися у підлітковому віці [9].

Сучасний світ, що повсякчас ускладнюється, породжує доволі багато ризиків для життєдіяльності людини, зумовлюючи зростаючу невизначеність у світогляді та поведінці молодого покоління [10, 11]. Становлення інформаційного суспільства значним чином вплинуло на спосіб життя нових поколінь [12, 13]. Світова комп'ютерна мережа створила нову реальність – віртуальну, що має невідомі раніше характеристики. Віртуальна реальність передбачає заміщення реального простору існування людини модельованим світом комп'ютера, в який особа занурюється, як у світ реальний. Поширення нового комунікативного середовища зумовило появу таких форм взаємодії, як форуми, чати, блоги, онлайн-ігри, соціальні мережі, які є полем для формування індивідуальної ідентичності. Ускладнює ситуацію той факт, що старші покоління часто не в змозі допомогти молодим в розстановці

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

правильних пріоритетів і пошуку грамотної поведінки в цифровому середовищі. Батьки фактично виявилися не готовими до того, щоб регулювати або, принаймні, контролювати поведінку своїх дітей в мережі через відсутність відповідних навичок.

Обґрунтування дослідження. Підлітковий вік є одним з критичних періодів життя, для якого притаманні швидкі темпи росту та змін, які поступаються лише таким у малюковому віці. Тривалість й характерні особливості цього періоду залежать від часу, культури та соціально-економічної ситуації. За останнє сторіччя цей період зазнав значних численних змін, які характеризуються більш раннім настанням статевої зрілості, більш відтермінованим віком вступу до шлюбу, урбанізацією, глобальною комунікацією та змінами сексуальних відносин й форм поведінки. Цей вік дуже пов'язаний з можливістю формування «ризикової поведінки» та вимагає пильної уваги не тільки від батьків, самих підлітків, але і школи та суспільства у цілому [14-16].

Багато підлітків стикаються з тиском обставин, під впливом яких починають вживати алкоголь чи наркотичні речовини, палити й вступати в сексуальні відносини у більш ранньому віці, наражаючи себе на ризик отримання травм, настання небажаної вагітності й захворювань, які передаються статевим шляхом. Ризикова статева поведінка або, навпаки, тверде переконання підлітка у необхідності утримання від раннього статевого життя, вживання наркотичних речовин або необхідності правильного способу життя можуть мати довготривалий позитивний чи негативний вплив на здоров'я та благополуччя у майбутньому. Тому саме в цьому віці дорослі мають унікальні можливості для того, щоб зорієнтувати підлітків на формування поведінки, яка зберігає здоров'я.

Мета дослідження: з'ясувати особливості способу життя українських підлітків, дослідити їх поведінкові особливості та відношення матерів до цього шляхом анкетування.

Матеріали і методи. У роботі використані соціологічний та математико-статистичний методи дослідження. Інформаційна база – міжнародна програма ELSPAC – (European Longinudinal Study of Parenthood and Childhood – Європейське довгострокове спостереження за батьківством та дитинством), її український фрагмент «Сім'я і діти України». Відібрано 1075 комплектів анкет учасників («Анкета підлітка 15–18 років» та «Анкета матері підлітка 15–18 років»), при аналізі враховувались лише інформативні відповіді та коректно заповнені анкети. Формування бази даних – система SPSS. Статистична обробка інформації – середовище Windows XP, з використанням програм Microsoft Office 2003, 2010, «IBM SPSS Statistics 20,0», «Microsoft Office Excel 2010».

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу відповідей щодо літературних вподобань підлітків засвідчили, що лише 11,8 % (127 підлітків) часто читають книжки позашкільної програми, решта – читають їх інколи (56,5 % – 607 опитаних) або не читають зовсім – 21,6 % (232 особи) (рис. 1).

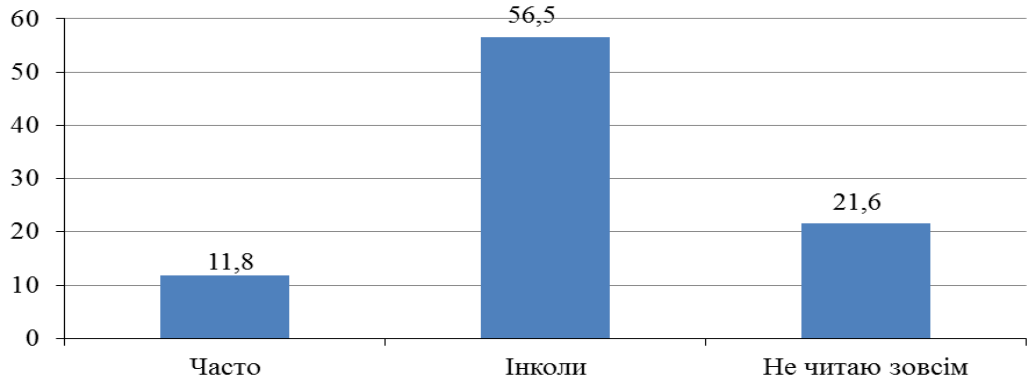

Рис. 1. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Ви читаєте книжки, окрім тих, що Ви маєте читати для школи?», %.

На запитання «Які книжки ви любите читати?» відповіді підлітків розподілились наступним чином (рис. 2). Найбільша кількість респондентів відповіли, що люблять читати шкільну літературу (27,0 % – 290 осіб), комікси, гумор та фантастику (по 26,1 % – 281 опитаний), повісті та романи (26,0 % – 279 підлітків), енциклопедії та словники (23,7 % – 255 респондентів), пригоди (20,7 % – 222 людини).

Аналіз інформаційних джерел в буденному житті підлітків встановив, що переважна більшість з них – 71,3 % опитаних – часто користуються комп'ютером (мережею Інтернет – 63,8 %) та дивиться телевізор (66,4 %). Тільки 1,7 % опитаних ніколи не дивляться телевізор, а 7,5 % – ніколи не користуються Інтернетом.

Менше половини опитаних підлітків (46,3 %) вказали, що часто дивляться відео, а 37,1 % – часто слухають плеєр. Найбільш непопулярним інформаційним джерелом виявився радіоприймач – третина підлітків його взагалі ніколи не слухає (33,1 %) (табл. 1).

Розподіл відповідей щодо тривалості роботи на комп'ютері свідчить, що більшість підлітків не дотримується гігієнічних рекомендацій [17] та зловживає комп'ютером, особливо у вихідні дні (рис. 3).

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

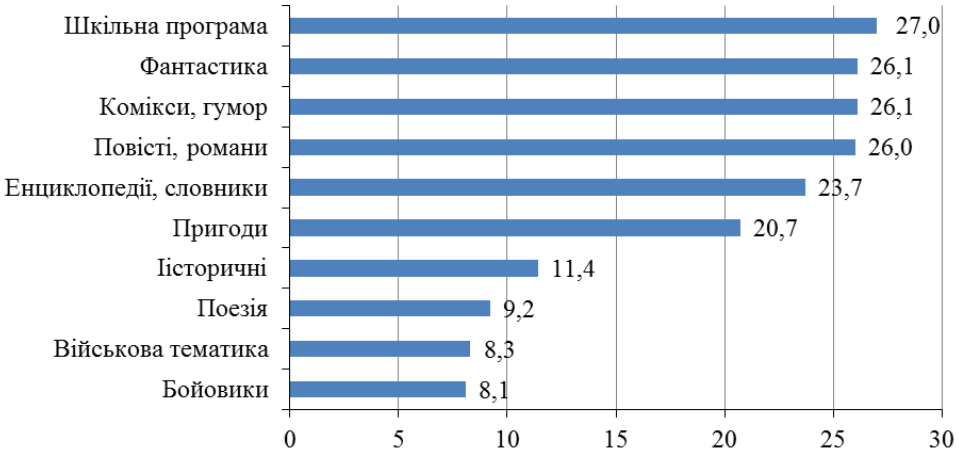

Рис. 2. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Які книжки ви любите читати?», %.

Таблиця 1

Розподіл відповідей підлітків на запитання «Як часто Ви робите наступне?»

Як часто Ви робите наступне	Часто		Іноді		Ніколи	
	n	%	n	%	n	%
Дивитесь телевізор	714	66,4	323	30	18	1,7
Дивитесь відео	498	46,3	461	42,9	45	4,2
Слухаєте радіоприймач	196	18,2	396	36,8	356	33,1
Користуєтесь плеєром	399	37,1	359	33,4	211	19,6
Користуєтесь Інтернетом	686	63,8	246	22,9	81	7,5
Користуєтесь комп'ютером	767	71,3	211	19,6	40	3,7
Читаєте газети та журнали	199	18,5	594	55,3	171	15,9

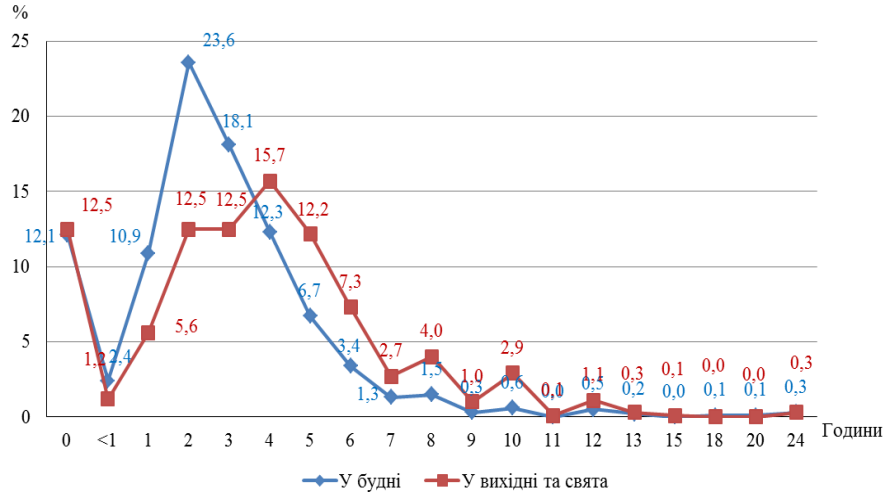

Рис. 3. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Скільки часу на день Ви зайняті комп'ютером?», %.

Максимальна кількість відповідей підтверджує, що як у будні, так і у вихідні дні тривалість роботи на комп'ютері становить від 1 до 6 години (з максимальним значенням 2 години для робочих днів, що склало 23,6 % (254 підлітків) та 4 години – у вихідні та святкові дні – 15,7 % (169 осіб, відповідно).

Однакова кількість опитаних відповіли, що жодної години не витрачають біля комп'ютера у будні (12,1 %) та вихідні (12,5 %).

Враховуючи результати опитування підлітків щодо місця роботи за комп'ютером, можна зробити висновок, що здебільшого – 79,2 % (851 респондент) працюють вдома, третина в школі – 37,2 % (400 осіб) та 17,2 % (185 підлітків) у комп'ютерному клубі (17,2 %).

Встановлено, що найчастіше підлітки використовують комп'ютер для отримання інформації – 76,3 % (820 опитаних) та спілкування з друзями – 71,7 % (771 особа), дещо менше – для перегляду фільмів та ігор 65,1 та 61,2 % (700 та 658 респондентів, відповідно) (рис. 4).

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

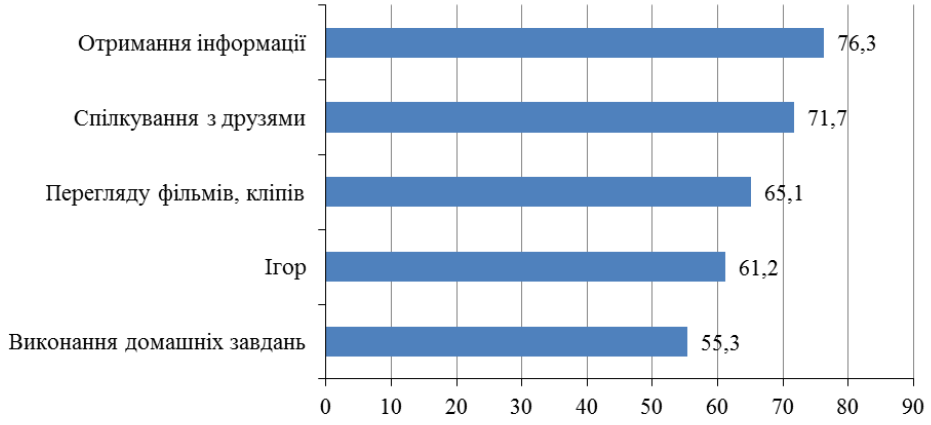

Рис. 4. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Для чого Ви використовуєте комп'ютер вдома чи у комп'ютерному клубі?», %.

Інформацію про негативний вплив на організм людини тривалого використання комп'ютера знає переважна кількість опитаних – 95,8 % підлітків, а мобільного телефону – 91,6 %. Зовсім не знають про негативний вплив комп'ютера 2,9 % опитаних, а мобільного телефону – 6,6 % опитаних (рис. 5).

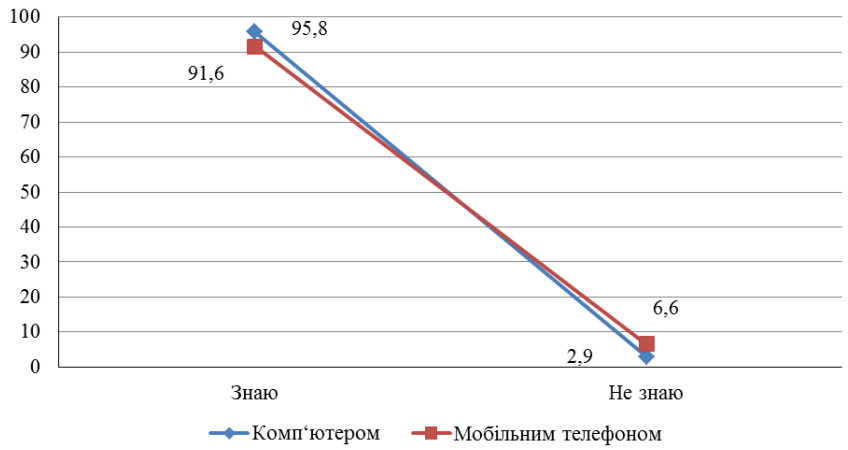

Рис. 5. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Знаєте Ви щось про негативний вплив на організм людини тривалого використання комп'ютера та мобільного телефону?», %.

Про повсякденне використання мобільного телефону заявила більшість опитаних – 70,4 %, часто використовують мобільний телефон – 20,4 % підлітків, інколи – 6,5 % осіб, не мають телефону – 1,2 % опитаних.

У сучасному житті підлітків досить розповсюдженим явищем є комп'ютерні ігри. Встановлено, що кожен день або декілька разів на тиждень грає у комп'ютерні ігри третина (32,9 % – 354 опитаних) осіб, не грають зовсім – 18,0 % (193 підлітки) (рис. 6).

Важливим фактором у формуванні гігієнічних навичок підлітків є коло спілкування. За результатами опитування встановлено, що більшість респондентів у спілкуванні часто надають перевагу одноліткам (63,4 %), окремим вірним друзям (60,7 %), коханій людині (40,4 %) та старшим товаришам (34,9 %). Тільки 45,2 % осіб заявили, що часто у спілкуванні надають перевагу батькам, що можна порівняти з рівнем спілкування з коханою людиною підлітка (табл. 2).

Для формування відповідного світогляду та фізичного розвитку дитини важливий вплив мають культурно-освітні та спортивні заходи. При дослідженні рівня забезпечення можливостями для повноцінного розвитку підлітків з'ясовано, що близько половини опитаних мають можливість відвідувати кінотеатр, спортивні заходи, концерти, театр (66,9 %, 63,9 %, 51,3 %, 50,0 % респондентів, відповідно) в той час, як кожний четвертий-п'ятий підліток взагалі не має бажання відвідувати подібні заходи (табл. 3).

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

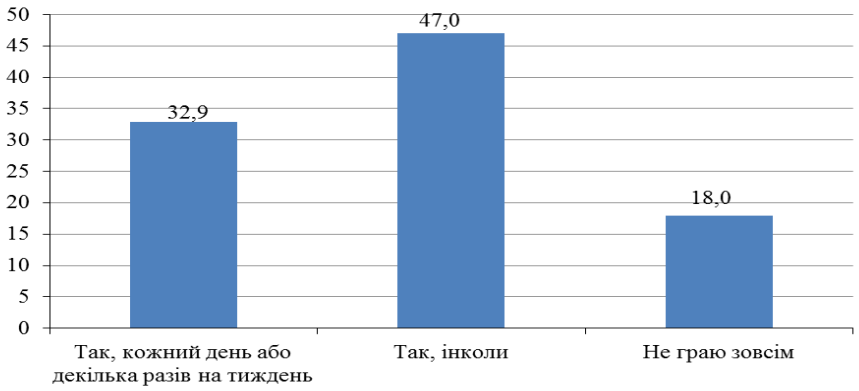

Рис. 6. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Ви граєте в комп'ютерні ігри?», %.

Таблиця 2

Розподіл відповідей підлітків на запитання «Кому Ви віддаєте перевагу у спілкуванні?»

Кому Ви віддаєте перевагу у спілкуванні	Часто		Іноді		Ніколи	
	n	%	n	%	n	%
Люблю бути наодинці	93	8,7	478	44,5	211	19,6
Одноліткам	682	63,4	268	24,9	23	2,1
Старшим товаришам	375	34,9	402	37,4	81	7,5
Дорослим знайомим	121	11,3	441	41,0	236	22,0
Батькам	486	45,2	406	37,8	32	3,0
Братам/сестрам	299	27,8	352	32,7	133	12,4
Окремим вірним друзям	653	60,7	193	18,0	33	3,1
Коханій людині	434	40,4	192	17,9	161	15,0

Таблиця 3

Розподіл відповідей підлітків на запитання «Чи є у Вас можливість відвідувати?»

Чи є у Вас можливість відвідувати	Так		Ні, немає можливості		Ні, я не хочу відвідувати	
	n	%	n	%	n	%
Театр	537	50	133	12,4	291	27,1
Кінотеатр	719	66,9	133	12,4	132	12,3
Концерт	551	51,3	214	19,9	173	16,1
Виставки	422	39,3	185	17,2	305	28,4
Музеї	491	45,7	154	14,3	279	26,0
Спортивні заходи	687	63,9	123	11,4	168	15,6

Наповненість життя підлітків відображують види занять, яким вони віддають перевагу у вільний час. Так, при аналізі відповідей на запитання анкети «Як Ви проводите свій вільний час?» найбільша кількість респондентів відповіли, що часто спілкуються з друзями, родиною (82,4 % та 54,6 % випадків, відповідно); біля половини осіб дивляться телевізор, проводять час за комп'ютером чи в Інтернеті (50,2 % та 49,9 % осіб, відповідно) (рис. 7).

Встановлено, що значна частина опитаних у вільний час ніколи не займалася туризмом (53,8 % осіб), не грала на музичних інструментах (64,2 % респондентів), не малювала та не конструювала (46,7 % підлітків), не вела культурного життя (39,4 % опитаних).

Показниками сформованості основ здорового способу життя підлітків є відповідальне ставлення до занять спортом, зокрема відвідування спортивної секції. Згідно з анкетуванням, тільки 30,0 % підлітків часто займаються спортом. Отже, отримані відповіді підтверджують існування загальновідомої проблеми гіподинамії підлітків, які найчастіше свій вільний час проводить за комп'ютером, в Інтернеті, за переглядом телевізора, спілкуючись із друзями.

Важливою умовою формування здорового способу життя є дотримання режиму дня, оскільки це дисциплінує підлітків і включає раціональне чергування праці і відпочинку, сприяє правильному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я підлітків. Тривалість та якість сну має прямий вплив на здоров'я підлітка, його психоемоційний стан. Найголовнішими вимогами дотримання режиму є перебування на свіжому повітрі та достатній сон, формування звички лягати спати і прокидатися в один і той самий час, перед сном провітрювати кімнату. Тривалість сну для дитини має певні рекомендовані значення (11-12 років – сон 10 годин, 13-16 років – сон 9 годин, 17-18 років – сон 8,5 годин) [18].

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

Рис. 7. Розподіл відповідей підлітків на запитання «Як Ви проводите свій вільний час?», %.

Для оцінки розпорядку дня та активності підлітків проведено анкетування матерів. У результаті аналізу відповідей встановлено, що переважна більшість –72,1 % (775 матерів) – вважає режим сну дитини стабільним, а 24,9 % (268 опитаних) відзначає його нестабільність.

Відповіді матерів на питання «О котрій годині дитина звичайно лягає спати?» свідчать, що у шкільні дні переважна більшість дітей вчасно лягає спати, а у вихідні дні підлітки зміщують режим до 23 години – 53,0 % (570 підлітків) та 49,5% (532 особи), відповідно, (рис. 8).

Щодо питання вранішнього пробудження, матері відзначили, що у шкільні дні переважна більшість дітей прокидається вранці о 7 годині (63,0 % –677 респондентів) . У вихідні дні, в основному, підлітки прокидаються о 9 (29,7 % – 319 осіб) та о 10 годині (31,1 % – 334 дитини) (рис. 9). Враховуючи викладене, можна вважати, що внаслідок раннього пробудження у шкільні дні діти намагаються компенсувати потребу у сні у вихідні дні.

Часто якість сну дитини залежить від приміщення. Згідно з опитуванням в окремій кімнаті спить 70,0 % (753 підлітка), у кімнаті з іншими дітьми – 15,3 % (165 осіб), з батьками – 9,0 % (97 дітей), у кімнаті з іншими дорослими – 2,9 % (31 підліток). З анкет матерів стало відомо, що 3,3 % (36 підлітків) не має окремого ліжка.

Під час оцінки якості сну дитини встановлено, що 87,7 % (943 матері) вважають сон дитини спокійним, а 4,7 % (51 опитана) – тривожним.

Результати анкетування матерів щодо організації дозвілля дитини підтверджують недостатню рухову активність дітей. Часто діти проводять вільний час у спілкуванні з друзями, родиною та дивляться телевізор, сидять за комп'ютером, спілкуються в Інтернеті (74,8 %, 61,0 %, 58,5 %, 47,6 % підлітків, відповідно), (табл. 4).

Згідно з опитуванням матерів, найбільше підлітки люблять читати літературу шкільної програми, енциклопедії та словники, пригоди: 48,0 %, 34,0 %, 25,7 % осіб, відповідно (рис. 10).

На запитання «Яку роботу по дому робить дитина?» матері відповіли, що часто підліток застеляє ліжко (70,8 %), наводить порядок, прибирає у своїй кімнаті (55,6 %), ходить до магазину (51,1 %) (табл. 4). Більше третини матерів (35,9 % випадків) відзначили, що дитина ніколи не займається пранням.

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

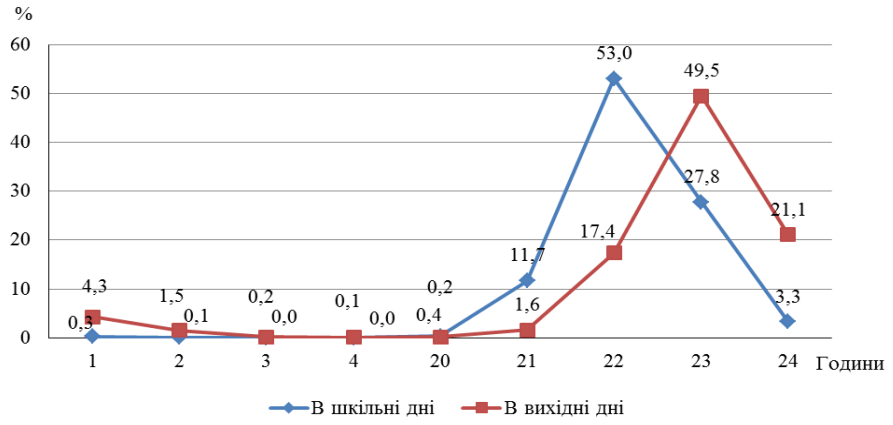

Рис. 8. Розподіл відповідей матерів на запитання «О котрій годині дитина звичайно лягає спати?», %

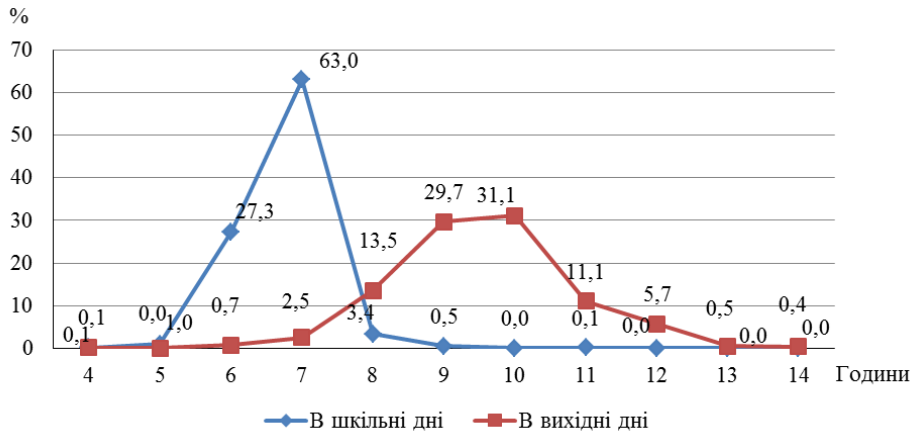

Рис. 9. Розподіл відповідей матерів на запитання «О котрій годині дитина звичайно прокидається вранці?», %.

Таблиця 4

Розподіл відповідей матерів на запитання «Як любить проводити вільний час дитина?»

Як любить проводити вільний час дитина	Часто		Інколи		Ніколи	
	n	%	n	%	n	%
Спілкується з друзями	804	74,8	209	19,4	5	0,5
Спілкується з родиною	656	61,0	284	26,4	6	0,6
Відвідує розважальні заходи	87	8,1	469	43,6	303	28,2
Малює, конструює	94	8,7	296	27,5	422	39,3
Грає на музичному інструменті	71	6,6	81	7,5	641	59,6
Дивиться телевізор	656	61,0	301	28,0	8	0,7
Займається спортом	278	25,9	412	38,3	189	17,6
Займається туризмом/подорожує	21	2,0	196	18,2	561	52,2
Веде культурне життя	60	5,6	426	39,6	306	28,5
Сидить за комп‘ютером	629	58,5	267	24,8	66	6,1
Спілкується в мережі Інтернет	512	47,6	273	25,4	138	12,8
Майже не має вільного часу	92	8,6	320	29,8	226	21,0

Надмірне використання засобів зв’язку, особливо мобільного телефону, має неабиякий негативний вплив на стан здоров’я дитини. Очевидно, що використання мобільного телефону серед населення є не контрольованим та інколи зайвим. Тільки 0,9 % (10 матерів) повідомили, що дитина не має мобільного телефону. Підлітки завжди користуються мобільним телефоном у 75,2 % (808 опитаних матерів), часто – у 19,0 % (204 випадки) та інколи – у 4,4 % (47 респонденток), що майже повністю збігається із відповідями підлітків на таке питання.

На питання щодо виду занять дітей у вільний час матері надали наступні відповіді: найчастіше підлітки займаються спортом (35,7 %), майструють, в’яжуть, вишивають, роблять щось своїми руками (32,5 %), малюють (27,1 %), грають у драмгуртку, танцюють, співають (20,4 %), (рис. 11).

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

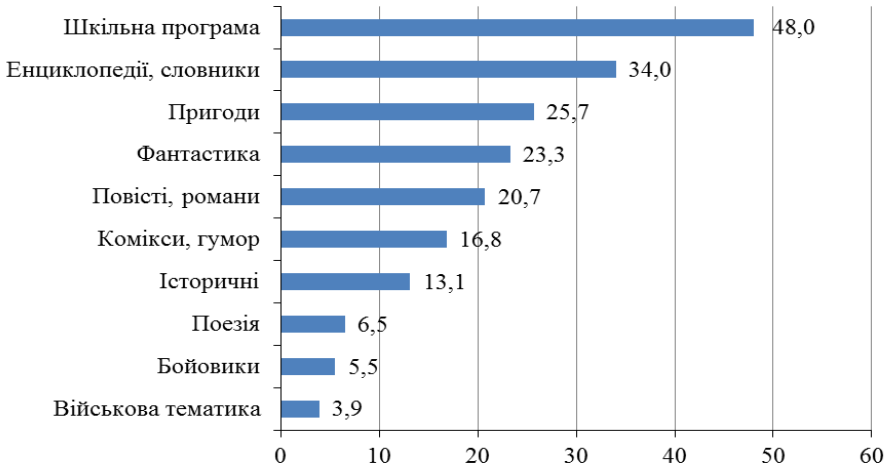

Рис. 10. Розподіл відповідей матерів на запитання «Що дитина любить читати?», %.

Таблиця 4

Розподіл відповідей матерів на запитання «Яку роботу по дому робить дитина?»

Яку роботу по дому робить дитина	Часто		Іноді		Не робить	
	n	%	n	%	n	%
Застеляє ліжко	761	70,8	245	22,8	28	2,6
Наводить порядок, прибирає у своїй кімнаті	598	55,6	411	38,2	20	1,9
Прибирає зі столу, миє посуд	482	44,8	471	43,8	68	6,3
Доглядає домашніх тварин	304	28,3	342	31,8	267	24,8
Допомагає прибирати всю квартиру	409	38,0	511	47,5	77	7,2
Виконує прання	140	13,0	374	34,8	386	35,9
Ходить до магазину	549	51,1	436	40,6	24	2,2

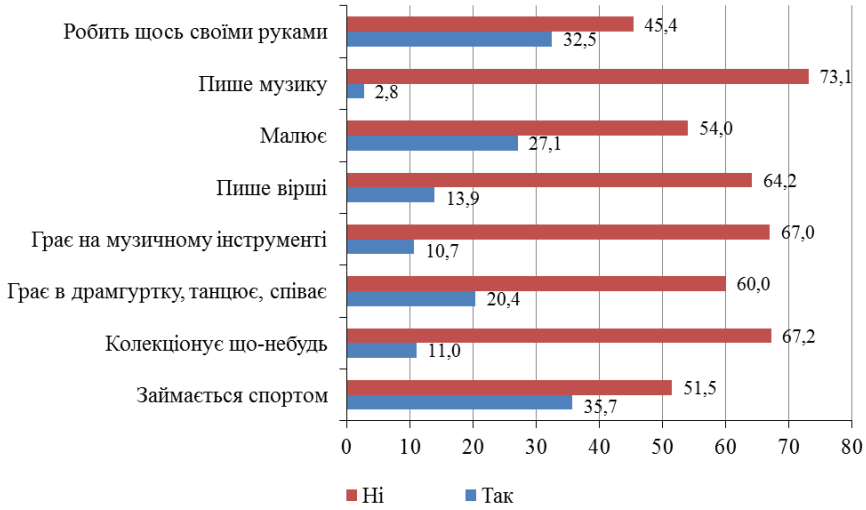

Рис. 11. Розподіл відповідей матерів на запитання «Чи займається Ваша дитина наступним?», %.

Одночасно багато матерів заперечили факти активності щодо своїх дітей: заняття спортом (51,5 %), колекціонування (67,2 %), заняття у драмгуртках, танцями, співом (60,0 %), гри на музичних інструментах (67,0 %), написання віршів (64,2 %) чи музики (73,1 %), малювання (54,0 %), майстрування, в'язання, вишивання чи вироби своїми руками (45,4 %).

Підсумовуючи результати відповідей українських підлітків та їхніх матерів, можна із впевненістю сказати, що у нашому суспільстві не приділяється належна увага зайнятості підлітків. Відсутня планомірна робота щодо зацікавленості дітей різними формами діяльності, професійної орієнтації та культурного розвитку.

Висновки. Таким чином, результати дослідження свідчать про недостатній рівень сформованості основ здорового способу життя підлітків. Виявлена висока поширеність факторів ризику в способі життя:

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

дефіцит сну, низька фізична активність, тривале перебування за комп'ютером. Встановлено, що для сучасного покоління підлітків притаманний більш інертний тип проведення дозвілля. Здебільшого підлітки мало читають, багато часу проводять в Інтернеті, вважають за краще дивитися телевізор. Тільки близько третини підлітків відвідують гуртки за інтересами. Перевагу у спілкуванні підлітки надають одноліткам, окремим вірним друзям та батькам.

Можна припустити, що низькі показники сформованості основ здорового способу життя підлітків зумовлені складністю цього процесу, який залежить як від зовнішніх чинників (вплив школи, сім'ї, позашкільних установ, засобів масової інформації, ровесників), так і від внутрішньої установки підлітків.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та створення практичного підґрунтя для реалізації таких концепцій.

References:

1. Balakireva OM, Bondar TV, Pavlova DM. Trends of smoking, alcohol consumption and drug use among youth, which studies. Ukr. socìum. 2016; 4(59):21-41. DOI: https://doi.org/10.15407/socium2016.04.021.
2. Roslyakova SV, Ptashko TG, Chernikova EG. Peculiarities of socialization of modern teenagers. Baltic Humanitarian Journal. 2018; 4(25):292-6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sotsializatsii-sovremennyh-podrostkov-1.
3. Iurev VK, Zhirkov PG. The Prevalence of Some Lifestyle Risk Factors, Negatively Affecting the Health of High School Students. Pediatrician. 2018; 9(2):49-54. DOI: 10.17816/PED9249-54.
4. Bubniak SM. Social well-being of internally displaced persons in modern Ukrainian society: [dissertation]. Lviv: National University of Lviv; 2020. P.289.
5. Antipkin YG, Volosovets OP, Maidannik VG, Berezenko VS, Moiseenko RO, Vygovska OV, et al. Status of child population health — the future of the country (part 1). Zdorove Rebenka. 2018; 13(1):1-11. DOI: 10.22141/2224-0551.13.1.2018.127059.
6. Balakireva OM, Pavlova DM, Nguyen N-MK, Levtsun OG, Pivovarova NP, Sakovich OT, et al. Smoking, alcohol and substance abuse among adolescent students: trends remain in Ukraine. Kyiv: TOV «Obnova kompani». 2019. P.214.
7. Kann L, McManus T, Harris WA, Shanklin SL, Flint KH, Queen B, et al. Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2017. MMWR Surveill Summ. 2018; Jun, 15; 67(8):1-114. DOI: 10.15585/mmwr.ss6708a1.
8. Patel SS, Zvinchuk O, Erickson TB. The Conflict in East Ukraine: A Growing Need for Addiction Research and Substance Use Intervention for Vulnerable Populations. Forensic Sci Addict Res. 2020; 5(3):406-8. DOI: 10.31031/FSAR.2020.05.000616.
9. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report 2013/2014 survey. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. 2016. URL: http: //www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016-study-20132014-survey.
10. Shakhrai V. The state of formation of teenagers' value of life: analysis of research results. Theoretical and Methodical Problems of Children and Youth Education: zbirnik nauk. prac. 2018; 22:284-94. DOI: https://doi.org/10.32405/2308-3778-2018-22-284-294
11. Kuchma VR, Sokolova SB. Basic trends in behavioral health risks. Health Risk Analysis. 2019; 2:4-13. DOI: 10.21668/health.risk/2019.2.01.
12. Maksimova OA. "Digital" generation: lifestyle and identity-construction in the virtual reality. Vestnik Chelyab. GU. 2013; 313(22):6-10. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovoe-pokolenie-stil-zhizni-i-konstruirovanie-identichnosti-v-virtualnom-prostranstve.
13. Trukhmanova EN. Internet communication as a factor of socialization of modern teenagers and young men. Privolzhskij nauchnyj vestnik. 2014; 39(11-2):186-8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/internet-kommunikatsii-kak-faktor-sotsializatsii-sovremennyh-podrostkov-i-yunoshey.
14. World Health Organization. WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. 2020.
15. Magomedovna, Minazova. Features Of The Development Of Coping Behavior In Adolescence And Adolescence. 2021. P.1062-1069. DOI: 10.15405/epsbs.2021.11.142.
16. Larsen B, Luna B. Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2018; 94:179-195.
17. State sanitary rules and standards "Arrangement and equipment of computer rooms in educational institutions and the mode of work of students on personal computers" DSanPiN 5.5.6.009-98. 1998; December, 30; 9. Available from: https://zakon.rada.gov.ua/rada/main/l121525.
18. Krasnokutska SN. Forming of healthy way of life of teenagers. NZKP [internet]. 2014; 0(35):91-5. URL: https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/1814.

УДК 613.956+371.322:614.875:616.89-008.44

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ УКРАИНСКОЙ МОЛОДЕЖИ ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКА И ЕГО МАТЕРИ

Р.З. Ган[1], Н.Е. Горбань[2], Л.Н. Слободченко[2]

[1]Ивано-Франковский национальный медицинский университет,
кафедра пропедевтики педиатрии,
г. Ивано-Франковск, Украина,
ORCID ID: 0000-0002-7601-3065,
e-mail: doc_gan@ukr.net;
[2]ДУ «Институт педиатрии, акушерства и гинекологии имени академика Е. М. Лукьяновой НАМН Украины», отделение медицинских и психосоциальных проблем здоровья семьи,
г. Киев, Украина,

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

ORCID ID: 0000-0001-8175-6579,
e-mail: ngorban@i.ua,
ORCID ID: 0000-0002-6526-4942,
e-mail: Islobod@ukr.net

Резюме. Важнейшим критерием оценки благополучия общества, фактором национальной безопасности страны является здоровье молодого поколения. Состояние здоровья подростков в значительной степени определяется и уровнем валеологического образования в семье. Ведь в семье формируются навыки здорового образа жизни, общечеловеческие духовные ценности, нормы общественной жизни. Главной задачей сегодняшнего дня является более глубокое изучение и выявление факторов индивидуального и семейного медико-социального риска с одной стороны, и оптимизация ранней диагностики и профилактики нарушений состояния здоровья детей – с другой. В работе исследованы проблемы формирования здорового образа жизни украинских подростков 15-18 лет, социализация которых происходит в условиях информационного общества, что реализовано путем обработки 1075 комплектов анкет участников («Анкета подростка 15-18 лет» и «Анкета матери подростка 15-18 лет»), при анализе которых учитывались только информативные ответы. Установлено, что основным информационным источником для подростков является компьютер с сетью Интернет и телевизор (71,3 и 66,4% опрошенных, соответственно). Большинство респондентов для офлайн общения отдают предпочтение сверстникам, отдельным верным друзьям (63,4 и 60,7%, соответственно), только 45,2% подростков любят общаться с родителями. Анализ литературных предпочтений показал, что каждый четвертый-пятый подросток любит читать школьную литературу, комиксы, юмор и фантастику, повести и романы, энциклопедии и словари. Результаты опроса матерей подростков относительно оценки распорядка дня и повседневной активности их детей доказывает недостаточную двигательную активность, только 35,7% подростков занимаются спортом в свободное время. Помощь по дому реализуется чаще всего в застилании подростком своей кровати (70,8% случаев), уборкой в своей комнате и походом в магазин (55,6 и 51,1%, соответственно). Таким образом, улучшение качества жизни подростков может быть достигнуто путем выбора оптимального профилактического воздействия на них с учетом индивидуальных особенностей психологического и физического статуса.

Ключевые слова: подростки, образ жизни, здоровья, матери.

UDC 613.956+371.322:614.875:616.89-008.44

UKRAINIAN YOUTH LIFESTYLE PECULIARITIES WITH THE EYES OF A TEENAGER AND HIS MOTHER

R.Z. Han[1], N.E. Gorban[2], L.M. Slobodchenko[2]

[1]*Ivano-Frankivsk National medical university, propaedeutics of pediatrics department, Ivano-Frankivsk, Ukraine,*
ORCID ID: 0000-0002-7601-3065,
e-mail: doc_gan@ukr.net;
[2]*SI «Institute of Pediatrics, Obstetrics and Gynecology named after Academician O.M. Lukyanova of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine», department of medical and psychosocial family health problems, Kyiv, Ukraine,*
ORCID ID: 0000-0001-8175-6579,
e-mail: ngorban@i.ua,
ORCID ID: 0000-0002-6526-4942,
e-mail: Islobod@ukr.net

Abstract. The most important criterion for assessing the well-being of society, a factor in the national security of the country is the health of the younger generation. The state of health of adolescents is largely determined by the level of valeological education in the family. After all, the family develops the skills of a healthy lifestyle, universal spiritual values, and norms of social life. The main task today, on the one hand, is to study and identify the factors of individual and family health and social risk, and on the other hand - to optimize the early diagnosis and prevention of health disorders in children. The formation of skills for a healthy lifestyle of adolescents is crucial for the spiritual and physical development of the younger generation, its formation as a social personality. The paper examines the problems of forming a healthy lifestyle of Ukrainian adolescents aged 15-18, whose socialization takes place in the information society, which is implemented by processing 1,075 sets of questionnaires ("Questionnaire of adolescents 15-18 years" and "Questionnaire of mothers of adolescents 15-18 years"), in the analysis of which only informative answers were taken into account. Information base - the international program ELSPAC - (European Longitudinal Study of Parenthood and Childhood - European long-term monitoring of parenthood and childhood), its Ukrainian fragment "Family and Children of Ukraine".

It was found that the main source of information for adolescents is a computer with the Internet and television (71.3 and 66.4% of respondents, respectively). The results of the survey of adolescents on the place of work at the computer showed that for the most part - 79.2% of respondents work at home, a third at school - 37.2% and 17.2% of adolescents - in the computer club (17.2%). The maximum number of answers confirms that both on weekdays and weekends the duration of work on the computer is from 1 to 6 hours with a maximum value of 2 hours for working days (23.6%) and 4 hours - on weekends and holidays (15.7%)). Information on the negative impact on the human body of long-term computer use is known to the vast majority of respondents - 95.8% of adolescents. The majority of respondents for offline communication prefer peers, some loyal friends (63.4 and 60.7%, respectively), only 45.2 and 40.4% of adolescents like to communicate with their parents and beloved person, respectively. An analysis of literary preferences found that one in four to five teenagers enjoyed reading school literature, comics, humor and science fiction, short stories and novels, encyclopedias and dictionaries.

ISSN 2521-1455 (Print)
ISSN 2523-4250 (Online)

The results of the survey of mothers of adolescents on the assessment of the daily routine and daily activity of their children prove insufficient physical activity; only 35.7% of adolescents go in for sports in their free time. Home help is most often provided by a teenager making his bed (70.8% of cases), cleaning his room and going to the store (55.6 and 51.1%, respectively). Survey of mothers on the living conditions of their children's sleep showed that the vast majority of them sleep in a separate room (70.0% of adolescents), in a room with other children - 15.3% of respondents, with parents - 9.0% of children in the room with other adults - 2.9% of adolescents. But 3.3% of children do not have a single bed.

Summing up the results of the responses of Ukrainian adolescents and their mothers, it is possible to say that in our society, due attention is not paid to the employment of adolescents. Thus, improving the quality of life of adolescents can be achieved by choosing the optimal preventive effect on them, taking into account the individual characteristics of psychological and physical status.

Keywords: adolescents, lifestyle, health, mothers.

Стаття надійшла в редакцію 10.12.2021 р.
Стаття прийнята до друку 20.12.2021 р.