

УДК 351.77:613.3/9-053.81

Н. В. ПОДОБСД

ДЕРЖАВНА ПОЛІТИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ: ПІДХОДИ ТА ЗАХОДИ

Досліджено чинники формування здорового способу життя молоді в Україні: бідність, шкідливі звички, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя, низький рівень залучення до занять масовим спортом, забруднення навколишнього середовища. Окреслено основні заходи щодо прискорення формування здорового способу життя молоді.

Ключові слова: молодь, здоров'я, здоровий спосіб життя, спорт, тютюнопаління, наркоманія.

The article is devoted to the investigation of the problems about forming a healthy way of life of the young people in Ukraine. The author refers to poverty, harmful habits, irrational nourishment, sedentary life, poor involvement to mass sport, environmental pollution. The main actions as for speeding up the forming a healthy way of life of the young people are enumerated.

Key words: youth, health, a healthy way of life, sport, smoking, drug addiction, financing.

Актуальність теми дослідження обумовлена важливістю покращання здоров'я молоді, адже від цього значною мірою залежить формування трудового та інтелектуального потенціалу України. Здоров'я надає молодій людині можливість здійснювати необмежену життєдіяльність, гармонійно розвиватись, брати активну участь в економічному та політичному житті країни. Одним із основних шляхів досягнення максимально можливого здоров'я молоді є формування здорового способу життя. Саме здоровий спосіб життя – це якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, успішного навчання, продуктивної діяльності, здатності до створення сім'ї та народження здорових дітей, творчої та суспільно-політичної активності.

Напрями державної політики щодо формування здорового способу життя молоді розкрито в дослідженнях О. Яременко, О. Балакіревої, О. Вакуленко, Е. Лібанової. Наявність низки проблем у цій сфері обумовлює необхідність проведення подальших досліджень.

Метою статті є дослідження чинників формування здорового способу життя молоді в Україні та окреслення першочергових заходів державної політики в цій сфері.

З точки зору вчених, здоровий спосіб життя – це все те в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [8].

Формування здорового способу життя молоді передбачає таке:

- формування в молоді відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, усвідомлення життєвої необхідності у здоровому способі життя;
- підвищення якості проведення щорічного медичного обстеження молоді;
- поліпшення матеріально-технічної бази спеціалізованих лікувально-профілактичних закладів та установ, що надають медичну допомогу різним категоріям молоді;
- підтримку програм, спрямованих на створення та забезпечення діяльності спортивно-оздоровчих центрів молоді;
- здійснення пропагандистської діяльності, спрямованої на популяризацію здорового способу життя, запобігання тютюнопалінню та вживанню наркотиків;
- сприяння діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій, їх спілок щодо формування здорового способу життя, залучення дітей, підлітків та молоді до занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- поступову законодавчу заборону рекламування алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також торгових марок цих виробів;
- законодавчу заборону паління та вживання алкогольних виробів на вулицях та в громадських місцях [1].

Згідно з дослідженням “Демографічні аспекти молодіжної політики”, проведеного Інститутом демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, українська молодь у повсякденному житті високо цінує здоров'я – майже 90 % опитаних у віці 15 – 34 роки вважають його дуже важливим [4]. За даними дослідження “Ставлення молоді України до здорового способу життя”, проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді України за підтримки ЮНІСЕФ, молоді українці вважають, що здоров'я значною мірою залежить від низки факторів (рисунок) [5].

Охарактеризуємо основні із названих факторів більш детально.

Шкідливі звички. Найбільше опитаних основними факторами, від яких залежить здоров'я молоді, назвали наявність шкідливих звичок, зокрема, токсикоманію, вживання наркотиків, алкоголю та тютюнопаління. В українському молодіжному середовищі поширені такі шкідливі звички, як тютюнопаління, зловживання алкоголем, гострою є проблема наркозалежності.

Паління – відомий фактор ризику серцево-судинного захворювання, є причиною великої кількості захворювання на рак, підвищує серйозність захворювання на пневмонію, емфізему та хронічний бронхіт. В Україні спостерігаються набагато вищі рівні смертності від причин, пов'язаних з палінням, ніж в ЄС, і ці рівні не змінилися суттєво за останнє десятиріччя [7].

Саме тому вражаючою є інформація, що до тютюнопаління молодь долучається в ранньому віці: 30 % курців визнають, що почали палити у віці до 14 років, ще 36 % – до 16-річчя [4]. За результатами Парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя” відзначено, що в нашій країні палять 45,7 % юнаків і 35,5 % дівчат [2].

Надмірне вживання *алкоголю* пов'язане із виникненням таких хвороб, як цироз печінки, панкреатит, різні форми раку, воно викликає психологічні розлади, жорстокість. У 2004 р. Україна посідала друге місце після Естонії за рівнем смертності

від зловживання алкоголем у всьому Європейському регіоні ВООЗ. Дослідження доводять, що на сьогодні в Україні алкоголь вживають 68 % хлопців і 64 % дівчат [2].

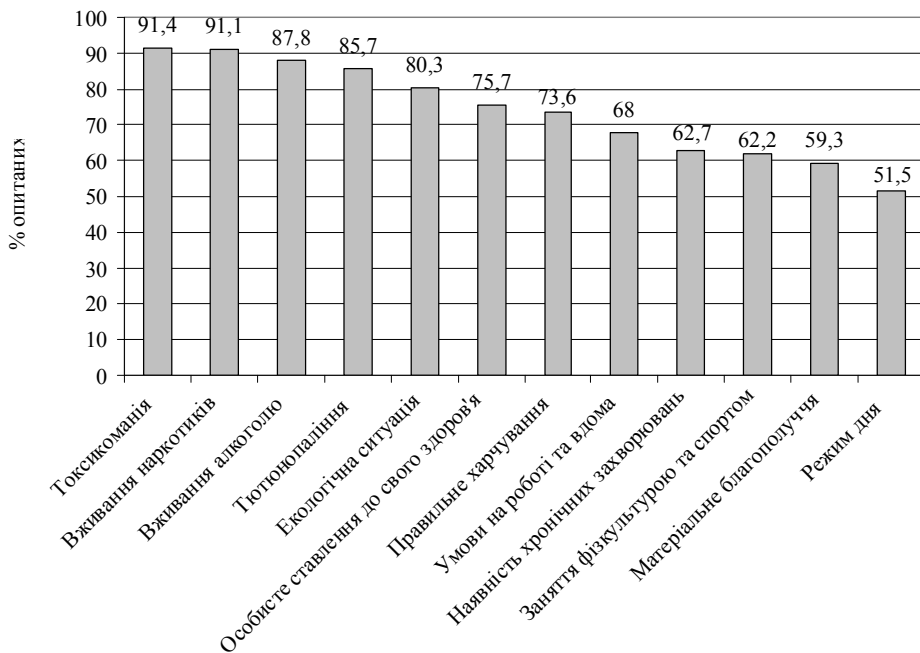


Рисунок. Фактори впливу на здоров'я молоді

В Україні 13,1 % молоді вживають *наркотики* [Там само]. Найпоширенішою наркотичною речовиною є марихуана або гашиш, її вживають 8 % молодих людей. Опитування показують, що перше вживання наркотичних речовин у 32,0 % респондентів відбулось у віці від 12 до 16 років, ще у 32,0 % – від 17 до 18 років, а у віці 19 – 28 років – 30 % молодих людей. Більше третини хлопців (34,4 %) вперше спробували наркотичні речовини у віці від 12 до 16 років, а найбільша частка дівчат – у віці 19 – 28 років (44,4 %) [6].

Бідність. За даними досліджень, на ризик бідності в Україні найбільше наражаються молоді сім'ї. Показник бідності для молоді віком 25 – 34 роки перевищує середній рівень по країні [3]. Саме в цьому віці молоді люди створюють сім'ї та народжують дітей. В українських умовах бідність, крім матеріальних нестатків, проявляється також відсутністю можливостей для здорового відпочинку, занять фізичною культурою, що є елементами формування здорового способу життя.

Нераціональне харчування. Для багатьох молодих людей характерними є нераціональне харчування. Недостатнє споживання овочів, соків, риби спричиняє нестачу основних поживних речовин, вітамінів, мінеральних солей, гальмує ріст і розвиток молодого організму, зумовлює зниження імунітету, порушення зору,

ожиріння. Соціологічні дослідження свідчать, що зайву вагу або й ожиріння має більше третини молодих людей у віці 30 – 34 роки. Слід сказати, що ожиріння є одним із основних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, якими в 2009 р. було викликано 67 % усіх смертей в Україні [7].

Малорухливий спосіб життя. Приблизно 10 % українців ведуть малорухомий спосіб життя, а 6,3 % мають недостатнє фізичне навантаження протягом тижня. 10,9 % осіб віком 18 – 29 років в Україні ведуть малорухомий спосіб життя порівняно з 3,7 % в Чеській Республіці та 7,1 % в Угорщині [7]. Лише кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі [2].

Низький рівень залучення до занять масовим спортом. Показовою рисою нездорового способу життя є низький рівень залучення до занять масовим спортом. Понад 40 % молоді взагалі не займаються ним, а ще майже 40 % – роблять це нерегулярно [4].

Дослідженням “Ставлення молоді України до здорового способу життя” було встановлено, що щоденну ранкову зарядку роблять менше 10 % молодих людей, а майже половина – ніколи не вдається до неї взагалі. З віком кількість тих, хто категорично не робить ранкову зарядку, неухильно зростає: 14 – 17 років – 34,2 %, 18 – 24 роки – 46,6 %, 25 – 35 років – 56,7 %. Також переважна більшість вихідців із села звикли взагалі обходитися без вранішніх вправ – 57,5 % [5].

Забруднення навколишнього середовища. Здоров’я молоді перебуває під значним впливом навколишнього середовища. Забруднення повітря, питної води, підвищений рівень шуму зумовлюють патологічні зміни стану здоров’я. За даними звіту з людського розвитку, частка населення України, яке користується питною водою, що відповідає національним стандартам, складає в містах 88 %, а в сільській місцевості – 66 %.

Право людини на збереження та зміцнення здоров’я передбачене Декларацією прав людини та Європейською соціальною хартією. Основні засади формування здорового способу життя були сформульовані Оттавською хартією, прийнятою на I Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя в Канаді в 1986 р. Хартія закликала міжнародну спільноту до активних дій у п’яти сферах: створення послідовної громадської політики; формування сприятливого небайдужого середовища; підвищення ефективності громадських дій; розвиток особистісних навичок; переорієнтація системи охорони здоров’я на профілактику захворювань.

У Всесвітній декларації з охорони здоров’я, прийнятій на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., а також в інших чинних документах ВООЗ формування здорового способу життя розглядається як дієвий засіб збереження і зміцнення здоров’я населення.

Сприяння здоровому способу життя визначене законодавством України одним із основних напрямів державної політики в сфері охорони здоров’я та державної молодіжної політики [1]. Першими кроками в цій сфері було створення у структурі Державного комітету України в справах сім’ї та молоді (на сьогодні – Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України) відділу формування здорового способу

життя молоді (2002 р.) та Українського Центру формування здорового способу життя молоді (2003 р.).

У Верховній Раді України щорічно відбуваються парламентські слухання з проблемних питань життя української молоді. На останніх із них, що відбулися 3 листопада 2010 р., було визнано, що стан роботи щодо формування здорового способу життя молоді залишається складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України [2].

Отже, незважаючи на значні зусилля з боку держави та суспільства, здоровий спосіб життя ще не став еталоном поведінки для української молоді.

Аналіз чинників і проблем формування здорового способу життя молоді в Україні дозволяє запропонувати такі першочергові заходи державної політики в цій сфері.

1. З метою скорочення поширення шкідливих звичок серед молоді необхідно на законодавчому рівні вирішити питання щодо повної заборони реклами пива, тютюнових та алкогольних виробів; заборонити продаж і споживання пива та слабоалкогольних напоїв у місцях проведення масових заходів, за винятком спеціально відведених для цього місць; збільшити в засобах масової інформації кількість програм за державним замовленням щодо інформування молоді про ризики та шкідливі наслідки для здоров'я, обумовлені тютюнопалінням, зловживанням алкоголем, вживанням наркотиків.

2. Для підвищення рівня рухової активності молоді, пропаганди здорового харчування доцільно включити тематику фізичної активності та раціонального харчування до навчально-виховної роботи в школах. Слід розробити та включити в навчальні програми вищих навчальних закладів спеціальний курс “Основи формування здорового способу життя”. Потрібно також на законодавчому рівні розробити заходи щодо стимулювання підприємств та організацій, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність.

3. Для поліпшення побутових умов проживання молоді необхідно прискорити прийняття Закону України “Про особливості державної підтримки забезпечення молоді житлом”. Це дозволить закріпити на законодавчому рівні як існуючі, так і нові механізми забезпечення житлом молодих громадян. Потребує активізації діяльність Фонду сприяння молодіжному житловому будівництву щодо збільшення будівництва молодіжних житлових комплексів. Нагальною є потреба розширення соціальної програми пільгового кредитування молодіжного житла.

4. З метою стимулювання молоді до здорового способу життя необхідно активізувати розробку і впровадження системи відповідних заходів, зокрема: а) збільшити державне фінансування соціальної реклами, змістом якої є пропаганда здорового способу життя; сприяння обізнаності молоді про негативні наслідки тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків; б) розширити проведення культурно-мистецьких та фізкультурно-оздоровчих акцій для молоді, спрямованих на формування здорового способу життя, культури здоров'я.

Названі заходи можуть бути успішними, якщо під час їх розробки та виконання будуть поєднані зусилля уряду, приватного сектору та української громадськості, особливо молоді.

Література:

1. Закон України “Про Загальнодержавну програму підтримки молоді на 2004-2008 роки” від 18 листопада 2003 р. № 1281-IV. – Режим доступу : www.rada.gov.ua
2. Постанова Верховної Ради України № 2992-VI від 3 лютого 2011 р. “Про рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні “Молодь за здоровий спосіб життя”. – Режим доступу : www.rada.gov.ua
3. *Лібанова Е. М.* Бідність населення України: методологія, методика та практика аналізу : [монографія] / Е. М. Лібанова. – К. : КНЕУ, 2008. – 328 с.
4. Матеріали дослідження “Демографічні аспекти молодіжної політики” / Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. – Режим доступу : <http://www.idss.org.ua>
5. Матеріали Ресурсного центру Державного інституту розвитку сім’ї та молоді. – Режим доступу : <http://www.mzz.com.ua>
6. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / за ред. Е. М. Лібанової. – К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. – 248 с.
7. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – К. : ВЕРСО-04, 2010. – 60 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко [та ін.]. – К. : Український ін-т соціал. дослід., 2000. – 166 с.

Надійшла до редколегії 26.09.2011 р.