

СТАН ПОШИРЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД МОЛОДІ

Ковальчук Андрій^{1(BCD)}, Малімон Олександр^{2(EF)}, Герасимюк Петро^{2(A)}

¹ Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Україна

² Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. У сучасних умовах соціально-економічних трансформацій та глобалізаційних процесів проблема поширення шкідливих звичок серед молоді набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – визначити наявність шкідливих звичок серед здобувачів середньої та вищої освіти.

Матеріал і методи: Дослідження проводилося серед здобувачів Луцького закладу загальної середньої освіти № 10, Підгайцівського ліцею, серед здобувачів Волинського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету. Кількість респондентів становила 675 осіб. З них: здобувачі 5-х – 9-х класів – 232 особи (10 – 15 років), 10-х – 11-х класів – 89 (16 – 17 років), здобувачі вищої освіти – 354 респонденти (по 177 здобувачів з кожного закладу вищої освіти) (18 – 20 років). Для визначення наявності шкідливих звичок серед молоді було використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування). Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

Результати. Серед опитаних здобувачів Луцького ЗЗСО №10 ми простежуємо наступну тенденцію: діти мають шкідливі звички, починаючи з 6-го класу (хлопці – 9,1 %, дівчата – 8,4 %). Серед семикласників спостерігаємо наступну динаміку наявності шкідливих навичок: 9,1 % хлопців дали позитивну відповідь; 93,3 % дівчат, не мають шкідливих звичок та 6,7 % підлітків вагалися із відповіддю. Як показало дослідження серед здобувачів ВНУ, 35,7 % юнаків та 80,0 % дівчат 1-го курсу, 61,5 % юнаків та 61,6 % дівчат 2-го року навчання, 48,1 % юнаків та 33,3 % дівчат 3-го року навчання мають шкідливі звички. 41,0 % юнаків та 17,6 % дівчат 1-го року навчання ЛНТУ мають пагубні звички. Найбільший відсоток молодих людей, які мають шкідливі звички, навчаються на 3-му курсі технічного університету (юнаки – 63,4 %; дівчата – 33,3 %). По 50,0 % юнаків 1-го та 2-го курсів не мають шкідливих звичок. Незначний відсоток респондентів вибрали варіант відповіді – важко відповісти .

Висновки. Таким чином, майже половина респондентів мають шкідливі звички, незважаючи на те, що у переважній більшості є пропагандисти здорового способу життя, а також здобувачі різних закладів освіти володіють спеціальними знаннями про шкідливість куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотиків.

Ключові слова: шкідливі звички, здобувачі, здоровий спосіб життя, викладач, тренер.

STATUS OF THE PREVALENCE OF HARMFUL HABITS AMONG YOUTH

Kovalchuk Andriy^{1(BCD)}, Malimon Oleksandr^{2(EF)}, Gerasymyuk Petro^{2(A)}

¹ Lutsk National Technical University, Lutsk, Ukraine

² Lesia Ukrainka Volyn National University, Lutsk, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;

C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;

E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. In the current conditions of socio-economic transformations and globalization processes, the problem of the spread of harmful habits among young people is becoming particularly relevant.

The aim of the study is to determine the presence of harmful habits among students of secondary and higher education.

Material and methods. The study was conducted among students of Lutsk secondary education institution No. 10, Pidhaitsiv Lyceum, among students of Volyn National University named after Lesya Ukrainka and Lutsk National Technical University. The number of respondents was 675 people. Of these: students of grades 5-9 - 232 people (10-15 years old), 10-11 grades - 89 (16-17 years old), higher education students - 354 respondents (177 students from each higher education institution) (18-20 years old). To determine the presence of harmful habits among young people, the following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological methods (questionnaires). The processing of the research results was carried out using the Microsoft Excel data package.

Results. Among the surveyed applicants of Lutsk Secondary Educational Service № 10, we observe the following trend: children have harmful habits starting from the 6th grade (boys - 9.1%, girls - 8.4%). Among seventh-graders, we observe the following dynamics of the presence of harmful habits: 9.1% of boys gave a positive answer; 93.3% of girls do not have harmful habits, and 6.7% of adolescents hesitated with the answer. As shown by a study among university applicants, 35.7% of boys and 80.0% of girls in the 1st year, 61.5% of boys and 61.6% of girls in the 2nd year of study, 48.1% of boys and 33.3% of girls in the 3rd year of study have bad habits. 41.0% of boys and 17.6% of girls in the 1st year of study at LNTU have bad habits. The largest percentage of young people who have bad habits are studying in the 3rd year of a technical university (boys – 63.4%; girls – 33.3%). 50.0% of boys in the 1st and 2nd years do not have bad habits. A small percentage of respondents chose the answer option – difficult to answer.

Conclusions. Thus, almost half of the respondents have bad habits, despite the fact that the vast majority are advocates of a healthy lifestyle, and students of various educational institutions have special knowledge about the harmful effects of smoking, drinking alcohol, and drugs.

Keywords: bad habits, students, healthy lifestyle, teacher, coach.

Вступ

У сучасних умовах соціально-економічних трансформацій та глобалізаційних процесів проблема поширення шкідливих звичок серед молоді набуває особливої актуальності. Молодіжне середовище є найбільш уразливим до впливу негативних соціальних факторів, зокрема стресу, інформаційного перенасичення, нестабільності життєвих орієнтирів та впливу масової культури. Саме в період юнацького віку формуються стійкі поведінкові стереотипи, які значною мірою визначають подальший спосіб життя людини, її фізичне і психічне здоров'я [2, 4].

Поширення тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв, наркотичних та психоактивних речовин, а також залежності від цифрових технологій і азартних ігор становлять серйозну загрозу для здоров'я молодого покоління. За даними сучасних досліджень [1, 5, 12, 17], значна частина молоді починає експериментувати зі шкідливими звичками ще у підлітковому віці, не усвідомлюючи повною мірою довгострокових наслідків такої поведінки. Це зумовлює зростання рівня хронічних захворювань, зниження працездатності, погіршення психоемоційного стану та соціальної адаптації.

Особливу тривогу викликає тенденція до «нормалізації» шкідливих звичок у молодіжному середовищі, коли тютюнопаління або вживання

алкоголю сприймаються як елемент соціальної взаємодії, спосіб самоствердження чи зняття психологічної напруги. Значну роль у цьому відіграють засоби масової інформації, соціальні мережі та реклама, які часто формують викривлене уявлення про прийнятність ризикованої поведінки. Водночас знижується мотивація до здорового способу життя (далі – ЗСЖ), фізичної активності та відповідального ставлення до власного здоров'я [3, 7].

У контексті сучасних викликів, пов'язаних із пандеміями, воєнними подіями та економічною нестабільністю, проблема поширення шкідливих звичок серед молоді загострюється ще більше. Психоемоційне напруження, невизначеність майбутнього та обмежені можливості для самореалізації сприяють пошуку молоддю так званих «швидких способів» зняття стресу, що часто реалізуються через залучення до шкідливих звичок.

Таким чином, дослідження стану поширення шкідливих звичок серед молоді є надзвичайно важливим як у науковому, так і в практичному аспектах. Воно дає змогу виявити основні тенденції, причини та чинники ризику формування залежностей, а також обґрунтувати ефективні напрями профілактичної та виховної роботи. Актуальність даної теми зумовлена необхідністю збереження здоров'я молодого покоління як стратегічного

ресурсу суспільства та формування у молоді свідомого ставлення до власного способу життя.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями: робота виконується відповідно до теми кафедральної науково-дослідної роботи, що плануються до виконання на факультеті Цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ на 2025-2029 р.р. «Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді» (№ д/р: 0125U000745).

Мета дослідження

Мета роботи – визначити наявність шкідливих звичок серед здобувачів середньої та вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження

Контингент: дослідження проводилося серед здобувачів Луцького закладу загальної середньої освіти № 10 (далі – ЗЗСО), Підгайцівського ліцею, серед здобувачів Волинського національного університету імені Лесі Українки (далі – ВНУ) та Луцького національного технічного університету (далі – ЛНТУ). Кількість респондентів становила 675 осіб. З них: здобувачі 5-х – 9-х класів – 232 особи (10 – 15 років), 10-х – 11-х класів – 89 (16 – 17 років), здобувачі вищої освіти – 354 респонденти (по 177 здобувачів з кожного закладу вищої освіти) (18 – 20 років).

Для визначення наявності шкідливих звичок серед здобувачів було використано наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи (анкетування). Обробка результатів дослідження

здійснювалася з використанням пакета даних «Microsoft Excel».

Результати дослідження та їх обговорення

Відповідаючи на питання анкети – «Які відомі Вам шкідливі звички?» здобувачі різних закладів освіти загалом назвали наступні залежності: тютюнопаління, зловживання алкоголем, експерименти з наркотиками, токсикоманія, ігрова залежність. Саме ці шкідливі звички відзначили 88,8% респондентів, 11,2% – вагалися із відповіддю.

Неможливо залишити поза увагою такі важливі проблеми, пов'язані зі здоров'ям підлітків, як наркоманія, тютюнопаління та зловживання алкоголем. Всі ці явища поширені в молодіжному середовищі і мають величезний вплив на життя людини в будь-якій віковій групі [9, 16].

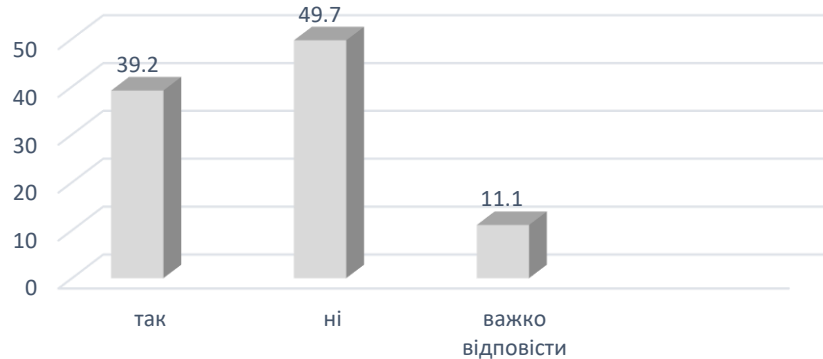
На діаграмі 1 відображено результати опитування молоді щодо наявності в них шкідливих звичок. Кількісний аналіз відповідей свідчить, що найбільша частка респондентів заперечує наявність у себе шкідливих звичок – 49,7%, що може вказувати на певний рівень сформованої мотивації до ЗСЖ або критичне ставлення до ризикованої поведінки.

Водночас 39,2% опитаних визнали наявність шкідливих звичок, що є суттєвим показником і свідчить про актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я молоді. Дана частка респондентів потребує особливої уваги зі сторони педагогічних фахівців і не тільки. Ще 11,1% учасників опитування вагалися з відповіддю, що може свідчити про недостатній рівень усвідомлення власної поведінки або

про ситуативний характер прояву шкідливих звичок.

Таким чином, отримані дані вказують на необхідність посилення науково обґрунтованих профілактичних

заходів, спрямованих на формування стійкої мотивації до ЗСЖ та зниження поширеності шкідливих звичок серед молоді.



Діаграма 1 – Стан поширення шкідливих звичок серед молоді, %

Серед опитаних здобувачів Луцького ЗЗСО №10 ми простежуємо наступну тенденцію: діти мають шкідливі звички, починаючи з 6-го класу (хлопці – 9,1%, дівчата – 8,4%).

Серед семикласників спостерігаємо наступну динаміку наявності шкідливих навичок: 9,1% хлопців дали позитивну відповідь; 93,3% дівчат, не мають шкідливих

звичок та 6,7% підлітків вагалися із відповіддю.

Серед хлопців середніх та старших класів, як видно з табл. 1, найвищий відсоток підлітків, які мають пагубні звички, посідає 9-ий клас – 38,4%. Найбільший відсоток дівчат, які мають пагубні звички (33,4%), навчається у 10-му класі.

Таблиця 1 – Наявність шкідливих звичок серед здобувачів Луцького ЗЗСО №10, %

Варіанти відповідей	Луцький ЗЗСО №10													
	5 клас (n = 20)		6 клас (n = 25)		7 клас (n = 23)		8 клас (n = 27)		9 клас (n = 28)		10 клас (n = 30)		11 клас (n = 27)	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	ю.	д.	ю.	д.
Так	–	–	9,1	8,4	9,1	–	12,5	23,5	38,4	20,0	17,6	33,4	18,2	23,1
Ні	100,0	73,3	81,8	91,6	90,9	93,3	87,5	70,5	53,8	80,0	76,4	66,6	81,8	76,9
Важко відповісти	–	26,7	9,1	–	–	6,7	–	6,0	7,8	–	6,0	–	–	–

Примітка: х – хлопці; д – дівчата; ю – юнаки

Здобувачі 5-го класу Підгайцівського ліцею, як показало анкетування, згубних звичок не мають (хлопці – 63,6% та дівчата – 70,0%) (табл. 2). Високий відсоток дівчат із шкідливими звичками продемонстрував 6 клас – 44,4%. Слід

вказати, що серед дівчат-семикласниць немає таких, які зловживають алкогольними напоями, курять, пробують наркотики та інші агресивні речовини. У хлопців високий відсоток наявності шкідливих звичок спостерігається серед дев'ятикласників.

Таблиця 2 – Наявність шкідливих звичок серед здобувачів Підгайцівського ліцею, %

Варіанти відповідей	Підгайцівський ліцей													
	5 клас (n = 18)		6 клас (n = 22)		7 клас (n = 25)		8 клас (n = 20)		9 клас (n = 24)		10 клас (n = 20)		11 клас (n = 12)	
	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	х.	д.	ю.	д.	ю.	д.
Так	–	–	–	44,4	22,2	–	20,0	25,0	45,4	9,2	12,5	–	42,9	40,0
Ні	63,6	70,0	88,8	44,4	55,6	100,0	70,0	75,0	45,4	45,4	87,5	50,0	57,1	60,0
Важко відповісти	36,4	30,0	11,2	11,2	22,2	–	10,0	–	9,2	45,4	–	50,0	–	–

Примітка: х – хлопці; д – дівчата; ю – юнаки

Як показало дослідження серед здобувачів ВНУ, 35,7% юнаків та 80,0% дівчат 1-го курсу, 61,5% юнаків та 61,6% дівчат 2-го року навчання, 48,1% юнаків та 33,3% дівчат 3-го року навчання мають шкідливі звички.

Слід зазначити, що найбільший відсоток юнаків, які мають шкідливі

звички є серед респондентів 2-го та 3-го курсів (61,5% та 48,1% відповідно). Серед опитаних дівчат сумне лідерство належить представницям 1-го курсу (80,0%). Найбільше дотримуються ЗСЖ 60,7% юнаків 1-го року навчання та дівчата 3-го курсу – 55,5 % (табл. 3).

Таблиця 3 – Наявність шкідливих звичок серед здобувачів закладів вищої освіти, %

Варіанти відповідей	ВНУ						ЛНТУ					
	1-ий курс (n = 55)		2-ий курс (n = 61)		3-ій курс (n = 61)		1-ий курс (n = 63)		2-ий курс (n = 75)		3-ій курс (n = 39)	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Так	35,7	80,0	61,5	61,6	48,1	33,3	41,0	17,6	37,5	31,8	63,4	33,3
Ні	60,7	20,0	15,5	38,4	44,4	55,5	50,0	70,5	50,0	40,9	34,1	41,6
Важко відповісти	3,6	–	23,0	–	7,5	11,2	9,0	11,9	12,5	27,3	2,5	25,1

Примітка: д – дівчата; ю – юнаки

Здобувачі-першокурсники ЛНТУ таким чином розподілили відповіді серед трьох запропонованих варіантів: 41,0% юнаків та 17,6% дівчат мають пагубні звички. Найбільший відсоток молодих людей, які мають шкідливі звички, навчаються на 3-му курсі технічного університету (юнаки – 63,4%; дівчата – 33,3%). По 50,0% юнаків 1-го та 2-го курсів не мають шкідливих звичок. Незначний відсоток респондентів вибрали варіант відповіді – важко відповісти.

За результатами соціологічних опитувань, близько 40% – 10-14-річних

підлітків курили чи курять, 15% – зізнаються, що вживали алкоголь у великих кількостях [13].

Погрозливі тенденції спостерігаються і в галузі вживання молоддю наркотичних речовин. Досвід демонструє, що вживання наркотиків стрімко зростає з віком: від 9% у юнаків 13-14 років, 18% – у дівчат 17 років. За даними опитування, 6% неповнолітніх віком 13-16 років регулярно вживали наркотики і токсичні речовини (з них 3,4% – вживали протягом останніх 30 днів 1 – 2 рази, а 2,6% вживали з

регулярністю від трьох разів на місяць до 1 разу щодня) [20].

Наркоманія – одна з серйозних проблем нашого суспільства, яка викликала гостру необхідність комплексних наукових досліджень [14]. Токсикоманія – це зловживання хімічними, біологічними, лікарськими препаратами [15].

Серед здобувачів є певна категорія молоді, яка мала певний досвід вживання наркотиків чи токсичних речовин, пробували чи епізодично їх вживали. Здобувачі 5 – 9 класів на питання: «Які наркотичні і токсичні речовини Ви знаєте?» називають різноманітні препарати, таблетки, порошки; фарби, лаки, які можна нюхати. Здобувачі 10 – 11 класів знайомі із гашишем, марихуаною, планом, які курять, змішуючи їх із тютюном.

Молодь ВНУ та ЛНТУ назвали майже всі відомі наркологам

препарати: гашиш у його варіантних назвах, опіати, транквілізатори, психостимулятори, основні види токсичних речовин. Молоді люди взагалі виявляють велику компетентність із даного питання. Що б у статті не було антиреклами, ми спеціально не будемо перераховувати весь перелік наркотичних та токсичних речовин, які відомі підліткам та молоді.

ЗСЖ – це дії, звички, певні обмеження, які пов'язані з оптимальною якістю життя, яке охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти [6]. Діаграма 2 надає інформацію про наявність в оточенні здобувачів людей, які пропагують ЗСЖ. Приємно відзначити, що у 71,8% респондентів – є кому наслідувати. На жаль, 10,6% опитаних – таких знайомих не мають і 17,6% молодих людей – вагалися із відповіддю.



Діаграма 2 – Наявність у підлітків та молоді знайомих, які пропагандують ЗСЖ, %

Як видно з табл. 4, переважна більшість здобувачів Луцького ЗЗСО №10 та Підгайцівського ліцею мають в оточенні пропагандистів ЗСЖ за винятком лише школярів 5-го класу ЗЗСО № 10. Слід зазначити, що частина респондентів не змогла відповісти на

питання анкети (ЗЗСО № 10: 5 клас – 30,1%, 7 клас – 11,7%, 8 клас – 8,0%, 9 клас – 14,4%, 10 клас – 13,0%, 11 клас – 20,9%; Підгайцівський ліцей: 5 клас – 33,4%, 6 клас – 22,2%, 7 клас – 29,5%, 8 клас – 9,2%, 10 клас – 40,0%, 11 клас – 22,8%.

Незначний відсоток респондентів обрали негативну відповідь. Подібна

тенденція спостерігається серед здобувачів вищої освіти (табл. 5).

Таблиця 4 – Наявність серед здобувачів середньої освіти пропагандистів ЗСЖ, %

Показники	Луцька ЗЗСО №10							Підгайцівський ліцей						
	5 клас (n=20)	6 клас (n=25)	7 клас (n=23)	8 клас (n=27)	9 клас (n=28)	10 клас (n=30)	11 клас (n=27)	5 клас (n=18)	6 клас (n=22)	7 клас (n=25)	8 клас (n=20)	9 клас (n=24)	10 клас (n=20)	11 клас (n=12)
Так	26,6	86,9	73,0	80,0	78,5	74,0	75,0	47,6	55,6	58,8	77,2	90,0	50,0	63,6
Ні	43,3	13,1	15,3	12,0	7,1	13,0	4,1	19,0	22,2	11,7	13,6	9,1	10,0	13,6
Важко відповісти	30,1	–	11,7	8,0	14,4	13,0	20,9	33,4	22,2	29,5	9,2	–	40,0	22,8

Таблиця 5 – Наявність серед здобувачів вищої освіти пропагандистів ЗСЖ, %

Показники	ВНУ			ЛНТУ		
	1-ий курс (n = 55)	2-ий курс (n = 61)	3-ій курс (n = 61)	1-ий курс (n = 63)	2-ий курс (n = 75)	3-ій курс (n = 39)
Так;	75,7	87,0	72,2	79,4	76,3	75,3
Ні;	9,0	–	8,3	4,1	2,6	9,2
Важко відповісти	15,3	13,0	19,5	16,5	21,1	15,5

Здоров'я людини – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, найважливіша складова будь-якого нашого успіху. На жаль, багато людей, особливо молоді, лише тоді починають думати про своє здоров'я, коли вже є проблеми. Коли це відбувається, все на цьому тлі здається порожнім та незначним. Тому необхідно думати про те, як зберегти своє здоров'я, працездатність та активність для повноцінного життя протягом багатьох років.

Одним із головних способів збереження здоров'я, фізичної

активності, оптимального психофізичного стану є дотримання основних компонентів ЗСЖ [8].

Відповідаючи на запитання анкети: «Чи бажаєте Ви позбутися шкідливих звичок?» 43,5% респондентів – не змогли визначитися із відповіддю, 21,4% опитаних – готові позбутися шкідливих звичок у найближчому майбутньому, 10,9% молоді – шкідливих звичок не мають, 8,7% респондентів – не хочуть позбутися згубних звичок та 8,4% опитаних – погоджуються позбутися шкідливих звичок, але можливо пізніше (табл. 6).

Таблиця 6 – Бажання молоді позбутися шкідливих звичок, %

Варіанти відповідей	Всього
так, але не зараз	8,4
так, у найближчому майбутньому	21,4
так, але можливо пізніше	7,1
ні	8,7
шкідливих звичок не маю	10,9
важко відповісти	43,5

Як видно з табл. 7.1 – 7.2, здобувачі ЗЗСО № 10, а саме, підлітки 5-го класу – 23,3%, 7-го класу – 38,4%, 8-го класу – 20,0%, 9-го класу – 42,8%, 10-го класу – 21,7%, 11-го класу – 20,8%; здобувачі Підгайцівського ліцею: 5-го класу – 9,5%, 6-го класу – 16,6%, 7-го класу – 11,7%, 8-го класу – 4,5%, 9-го

класу – 9,0%, 10-го класу – 15,0%, 11-го класу – 4,5% – мають шкідливі звички.

Варто зазначити, що кількість респондентів, які не мають згубних звичок, у Луцькому ЗЗСО № 10 у 3 – 4 рази більша, ніж у Підгайцівському ліцеї.

Таблиця 7.1 - Бажання здобувачів середньої освіти позбутися шкідливих звичок (Луцька ЗЗСО №10, %)

Варіанти відповідей	Луцька ЗЗСО №10						
	5 клас (n=20)	6 клас (n=25)	7 клас (n=23)	8 клас (n=27)	9 клас (n=28)	10 клас (n=30)	11 клас (n=27)
так, але не зараз	3,3	–	–	8,0	3,5	4,3	–
так, в найближчому майбутньому	3,3	–	3,8	12,0	17,8	17,3	12,5
так, але можливо пізніше	–	–	3,8	–	3,5	–	8,3
ні	13,3	–	11,5	4,0	3,5	–	4,1
шкідливих звичок не маю	23,3	–	38,4	20,0	42,8	21,7	20,8
Важко відповісти	56,8	100,0	42,5	56,0	28,9	56,7	54,3

Таблиця 7.2 - Бажання здобувачів середньої освіти позбутися шкідливих звичок (Підгайцівський ліцей, %)

Варіанти відповідей	Підгайцівський ліцей						
	5 клас (n=18)	6 клас (n=22)	7 клас (n=25)	8 клас (n=20)	9 клас (n=24)	10 клас (n=20)	11 клас (n=12)
так, але не зараз	–	–	–	9,0	18,1	20,0	18,1
так, в найближчому майбутньому	14,2	16,6	5,8	13,6	22,7	25,0	22,7
так, але можливо пізніше	4,7	11,4	5,8	–	4,5	15,0	13,6
ні	19,0	27,7	11,7	9,0	4,5	–	–
шкідливих звичок не маю	9,5	16,6	11,7	4,5	9,0	15,0	4,5
Важко відповісти	52,6	27,7	65,0	63,9	41,2	25,0	41,1

Переважає більшість респондентів не змогли відповісти на поставлене питання. Незначні відсотки отримали варіанти відповіді: так, але не зараз; так, у найближчому майбутньому і так, але можливо пізніше.

Серед здобувачів ВНУ та ЛНТУ, які не мають шкідливих звичок, незначний (ВНУ: 1-ий курс – 3,0%; 3-ій курс – 5,5%; ЛНТУ: 1-ий курс – 4,1%; 3-ій курс – 4, %.

Усі без винятку другокурсники ВНУ та ЛНТУ мають шкідливі звички. За найбільшим відсотком, крім варіанту – не змогли відповісти, отримав відповідь – хочу позбутися шкідливих звичок у найближчому майбутньому (ВНУ: 1-ий курс – 27,2%; 2-ий курс – 54,8%; третій курс – 33,3%; ЛНТУ: 1-ий курс – 28,7%; 2-ий курс – 23,6%; 3-ий курс – 29,2% (табл. 8).

Таблиця 8 – Бажання здобувачів вищої освіти позбутися шкідливих звичок, %

Варіанти відповідей	ВНУ			ЛНТУ		
	1-ий курс (n = 55)	2-ий курс (n = 61)	3-ій курс (n = 61)	1-ий курс (n = 63)	2-ий курс (n = 75)	3-ій курс (n = 39)
так, але не зараз	24,2	19,4	11,1	6,8	10,5	7,6
так, в найближчому майбутньому	27,2	54,8	33,3	28,7	23,6	29,2
так, але можливо пізніше	6,0	12,9	8,4	9,5	10,5	13,8
ні	6,0	–	8,4	9,5	5,2	10,7
шкідливих звичок не маю	3,0	–	5,5	4,1	–	4,6
Важко відповісти	33,6	12,9	33,3	41,4	50,2	34,1

До респондентів ми звернулися з проханням запропонувати свій варіант профілактики та боротьби зі шкідливими звичками. 37,1% опитаної молоді не змогли запропонувати свої варіанти, а 62,9% респондентів запропонували такі шляхи профілактики та боротьби зі шкідливими звичками: ведення ЗСЖ; заняття фізичною культурою та спортом; не експериментувати курити, алкоголь, наркотики; виховна робота у сім'ї; роз'яснювальна розмова; приклад батьків; відеодемонстрації про шкоду негативних звичок; тренінги; семінари; лекції; круглі столи; можливості ЗМІ.

Також молодим людям було поставлено питання: «Який вплив вчителя (тренера) на Ваш свідомий вибір на користь ЗСЖ?» Аналіз відповідей показав, що 46,2% молоді значною мірою визнають впливу вчителя (тренера); 24,4% респондентів вважають – цей вплив несуттєвим; 17,7% опитаних – вагалися із відповіддю і 11,7% молодих людей обрали варіант – ніякий.

60,1% – здобувачів 5-го класу, 52,4% – 6-го класу, 46,8% – 7-го класу, 52,0% – 8-го класу, 53,7% – 9-го класу, 58,4% – 11-го класу Луцького ЗЗСО № 10 відзначили, що відчують значний вплив вчителя (тренера) на користь ЗСЖ. Тільки 48,4% респондентів 10-го класу вважають цей вплив – несуттєвим.

Більшість опитаних підгайцівських здобувачів 7-11 класів підкреслили варіант – значний вплив. 52,4% здобувачів – 5-го класу та 50,1% – 6-го класу – не змогли відповісти на питання.

Респонденти закладів вищої освіти, а саме: 42,6% молоді ВНУ – 1-го року навчання, 55,0% – 2-го курсу, 47,3% – 3-го курсу; 44,0% – 1-го курсу ЛНТУ, 52,8% – 2 рік навчання, 35,5% – 3-го курсу вважають – вплив учителя (тренера) на своє життя – значним.

Отже, вплив вчителя (тренера) на свідомий вибір молоддю щодо ЗСЖ є вирішальним для 46,2% респондентів. Хоча 24,4% респондентів вважають цей вплив – несуттєвим.

Дискусія

У сучасному суспільстві проблема поширення шкідливих звичок серед молоді залишається однією з найактуальніших тем у галузі громадського здоров'я. Під «шкідливими звичками» найчастіше мають на увазі вживання алкоголю, тютюну, нікотинових продуктів, наркотичних та психоактивних речовин, що негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я людини, особливо у період формування особистості.

За даними нового звіту ВООЗ/Європа (2024 року), алкоголь є найпоширенішою субстанцією серед підлітків: понад 57% 15-річних хоча б раз пробували алкоголь, а близько 37% вживали його протягом останніх 30 днів.

Електронні сигарети, які часто позиціонуються як «безпечніша альтернатива», виявилися популярнішими за традиційні сигарети: 32% підлітків мали досвід їх використання, а 20% – упродовж останнього місяця. Водночас приблизно 12% 15-річних пробували канабіс, що свідчить про його подальше поширення, хоч і з тенденцією до незначного зменшення порівняно з попередніми роками. При цьому гендерна різниця у використанні шкідливих речовин різко скорочується, і дівчата поступово наздоганяють хлопців у рівнях вживання алкоголю та нікотину.

Дані тенденції [2, 18] позначають загальний вплив соціального середовища та маркетингових стратегій: поширення нікотинових продуктів у медіапросторі, доступність алкоголю, активна реклама енергетичних напоїв та культивування «культури вживання» серед молоді стимулюють формування звички на ранніх етапах життя.

У рамках інших міжнародних досліджень, проведених у різних країнах, спостерігаються схожі явища. Наприклад, у Польщі близько 34% молоді у віці 15 років пробували палити сигарети, понад 51% пробували алкоголь, а 10% – наркотичні речовини, що демонструє високий рівень експериментального вжитку у підлітковому віці. Аналогічні тенденції поширення тютюну, алкоголю та психоактивних речовин відзначаються і в інших країнах, хоча рівні можуть суттєво різнитися залежно від соціально-економічних умов, культурних факторів та законодавчих обмежень.

Окрема увага під час дискусії приділяється не лише частоті вживання, а й взаємозв'язку між шкідливими звичками та іншими аспектами життя молоді. Дослідження показують [10, 11, 18, 19], що регулярне вживання тютюну та алкоголю негативно впливає на академічну успішність, фізичну активність і навіть соціальну адаптацію. Молоді люди, які не займаються спортом чи мають слабшу соціальну підтримку, частіше схильні до розвитку шкідливих звичок, тоді як активна участь у спорті асоціюється з нижчими показниками вживання цих речовин.

У відповідь на ці виклики багато дослідників [3, 7, 14, 18, 19] пропонують комплексні превентивні стратегії, які включають освітні програми в ЗЗСО і ЗВО, обмеження рекламної діяльності виробників шкідливих продуктів, соціальну підтримку для сімей та молоді, а також цифрові інтервенції, які спрямовані на формування здорових моделей поведінки. Крім того, важливо враховувати психологічні фактори ризику, соціальний тиск з боку однолітків та прагнення до належності в

групі – ключові елементи, що впливають на рішення молодих людей про перше вживання шкідливих речовин.

Таким чином, дискусія про стан поширення шкідливих звичок серед молоді є багатовимірною: вона охоплює не лише самі статистичні показники, але й соціальні, культурні та психологічні детермінанти поведінки. Незважаючи на деякі позитивні тенденції, такі як відносне зниження вживання традиційного тютюну в певних країнах, загальна картина залишається тривожною через зростання нових форм використання нікотину, популярність алкоголю серед підлітків і перманентну доступність психоактивних речовин.

Висновки

Таким чином, майже половина респондентів мають шкідливі звички, незважаючи на те, що у переважній більшості є пропагандисти ЗСЖ, а також здобувачі різних закладів освіти володіють спеціальними знаннями про шкідливість куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотиків.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні стану здоров'я та способу життя української молоді.

Література:

1. Актуальні проблеми освіти XXI століття. (2021). Матеріали Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції (14 травня 2021 р.). Київ: Факультет педагогіки і психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 126 с.
2. Алексєєв, О. О. (2021). Концепція професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями: ключові вектори побудови. У *Інновації в освіті: перспективи розвитку* (с. 222–225). Тернопіль: ЗУНУ.
3. Бабич, В. (2019). Профілактика шкідливих звичок. *Директор школи*, (43), 27–29.
4. Бакіко, І., Ніколаєв, С., Бичук, І., & Іваніцький, Р. (2022). Антиалкогольне виховання школярів за допомогою занять у спортивних секціях. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2(8), 4–13. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2022.21>.
5. Бакіко, І., & Круцевич, Т. (2022). Вплив батьків на формування здорового способу життя школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 11–19. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-011>.
6. Бакіко, І. В., & Гребік, О. В. (2019). Ставлення до куріння серед учнів-спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, ЗК(110)19*, 68–71.
7. Бакіко, І., & Денисовець, А. (2019). Особливості розповсюдження шкідливих звичок серед школярів та юних спортсменів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура»*, 32, 9–14. <https://doi.org/10.15330/fcult.32.9-14>
8. Бакіко, І., Радченко, О., & Андрійчук, Ю. (2020). Визначення теоретико-методичних знань у школярів 8–9-х класів у сфері фізичної культури і спорту. У I. Bartienieva & O. Nozdrova (Eds.), *Pedagogy in modern conditions* (с. 40–49). Boston: Primedia eLaunch. <https://doi.org/10.46299/ISG.2020.MONO.PED.III>
9. Бакіко, І. В., Черкашин, Р. Є., & Яковів, В. І. (2021). Ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. *Науковий часопис Національного*

- педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, 5(136)21), 23–26. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05)
10. Бакіко, І. (2017). Запобігання і корекція шкідливих звичок в учнів засобами фізичної культури. У *Молодь та олімпійський рух* (с. 229–230). Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України.
 11. Бакіко, І. В., Файдевич, В. В., Гребік, О. В., & Базюк, В. Д. (2020). Рівень теоретичних знань з предмету «Фізична культура» у школярів 5–7-х класів. У *Endless Light in Science* (с. 43–50). Нур-Султан.
 12. Бакіко, І. В., Ковальчук, В. Я., & Іванова, А. Є. (2021). Формування основ здорового способу життя школярів як актуальна проблема сучасної школи. У *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення* (с. 12–15). Кременець.
 13. Бойко, Ю. С. (2020). Ціннісні установки до здоров'я і здорового способу життя та процес їх формування у студентської молоді. У *Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах* (Т. 2, с. 80–118). Київ.
 14. Корінчак, Л. М. (2020). Стан сформованості навичок здорового способу життя в учнівської та студентської молоді. У *Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах* (Т. 2, с. 118–155). Київ.
 15. Круцевич, Т. Ю., & Марченко, О. Ю. (2018). Характерні відмінності у виборі факторів здорового способу життя як складових індивідуальної фізичної культури сучасних школярів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(68), 10–15. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-6.002>.
 16. Маєвський, М. (2019). Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*, 2, 62–68.
 17. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. (2016). Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
 18. Butenko, H., Goncharova, N., Saienko, V., & Tolchieva, H. (2017). Use of health tourism as a basis for improving physical condition of primary school age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 34–39. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1006>
 19. Imas, Y. V., Dutchak, M. V., Andrieva, O. V., Kashuba, V. O., Kensytska, I. L., & Sadovskyi, O. O. (2018). Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students*, 22(4), 182–189. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
 20. Vaskan, I., Moseychuk, Y., Koshura, A., Kozhokar, M., Tsybanyuk, O., Yarmak, O., & Galan, Y. (2018). Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of young men aged 15–16 years during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2504–2508. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04375>.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:**Ковальчук Андрій,**

здобувач ступеня доктора філософії
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет,
м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0009-0004-7853-6144>
E-mail: kovalok0407_@gmail.com

Малімон Олександр,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0000-0002-9814-9123>
E-mail: malimon.oleksandr@vnu.edu.ua

Герасимюк Петро,

асистент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна
<http://orcid.org/0009-0006-0244-8863>
E-mail: Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua

Отримано: 11.12.2025

Прийнято: 27.01.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Ковальчук, А., Малімон, О. & Герасимюк, П. (2026). Стан поширення шкідливих звичок серед молоді. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 105–118.
<https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.19>.