

УДК 613.2:613.71:613.81/.86]-057.87

DOI <https://doi.org/10.32782/2786-9067-2026-31-4>

ПОШИРЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ ФАКТОРІВ РИЗИКУ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У СТУДЕНТСЬКИХ КОЛЕКТИВАХ

Кіцула Л. М.

ДНТ «Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького», Львів, Україна

Анотація. Одним із вагомих чинників, що впливають на виникнення і поширення хронічних неінфекційних захворювань серед різних верств населення, є шкідливий спосіб життя. Виявлення поведінкових факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань, розроблення та впровадження профілактичних заходів, передусім формування установки на здоровий спосіб життя, допоможе запобігти виникненню соціально значущих неінфекційних захворювань. Мета дослідження полягала в узагальненні даних сучасних наукових досліджень щодо наявності поведінкових факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань у студентської молоді вітчизняних закладів вищої освіти різного фахового спрямування.

Результати. Попри розуміння та усвідомлення значною кількістю студентів та студенток ролі здорового способу життя у збереженні здоров'я, вони не дотримуються основних засад здорового харчування, мають низьку фізичну активність та шкідливі звички. Зокрема, чимало студентської молоді порушує режим харчування (12,6%–35% вживає їжу 2 рази на день), має шкідливі харчові звички (4,9%–79% вживає швидку їжу, 66,9%–75% – солодкі газовані напої, 5,3%–77,3% – цукру понад норму, 1,9%–30,8% – солі 25 г і більше), не включає до раціону необхідної кількості продуктів тваринного і рослинного походження (м'яса – 1,9%–30,8%, риби – 4%–76%, молока і молочних продуктів – 8,1%–87,5%, овочів та фруктів – 15%–75%). Разом з тим, немало опитаних студентів і студенток ведуть сидячий спосіб життя (9%–50%), зловживають тютюнопалінням (5,3%–83%) та алкоголем (5%–55%).

Висновки. Опрацювання результатів наукових праць з питань поширення поведінкових факторів ризику неінфекційних захворювань у студентських колективах різних закладів вищої освіти аргументовано доводить, що ця проблема на сьогодні є вкрай актуальною, а відтак потребує подальшого вивчення та оптимізації заходів щодо промоції здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: студенти і студентки, здоровий спосіб життя, харчування, фізична активність, шкідливі звички, профілактика.

Вступ. Провідною причиною смертності у всьому світі є неінфекційні захворювання, які зумовлені впливом метаболічних факторів (підвищення кров'яного тиску, гіперглікемія, холестеринемія, надмірна маса тіла та ожиріння), шкідливих звичок (куріння, вживання спиртних напоїв, неправильне харчування, гіподинамія), станом довкілля. Саме поведінкові чинники займають чільне місце у збереженні здоров'я молодих людей, оскільки здоровий спосіб життя сприяє покращенню фізичного та психічного стану, зміцненню імунітету, підтримці оптимального рівня енергії та життєвих сил, а відтак – подовжує довголіття [27]. Стан здоров'я сучасної української молоді потребує нової парадигми до популяризації здорових звичок. Особливої уваги заслуговує свідомий підхід до свого здоров'я серед студентства, оскільки це один з найвагоміших чинників, який зумовлюється вирішальним значенням їхнього здоров'я у створенні здорового майбутнього України [5].

Мета дослідження: аналіз і узагальнення даних сучасних наукових досліджень щодо наявності поведінкових факторів ризику неінфекційних захворювань у студентської молоді.

Матеріали та методи. Проведено опрацювання результатів наукових досліджень, опублікованих у періодичних виданнях, збірниках наукових праць, інтернет-ресурсах з метою виявлення поведінкових факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань серед студентської молоді вітчизняних закладів вищої освіти різного фахового спрямування. Застосовано бібліосемантичний, соціально-гігієнічний методи дослідження.

Результати дослідження. У сучасному суспільстві, на тлі покращення рівня життя завдяки впровадженню сучасних технологій, спостерігається збільшення впливу на здоров'я сучасної молоді гіподинамії, шкідливих звичок, незбалансованого харчування, неправильного розподілу упродовж доби основних режимних елементів тощо. Зазначені чинники на тлі стресових ситуацій призводять до збільшення маси тіла та ожиріння [12]. Надлишкова вага є істотним фактором, що спричинює підвищення рівня глікемії та артеріального тиску, наслідком чого є ціла низка неінфекційних хронічних захворювань, зокрема метаболічний синдром, який підвищує ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, інсульту [6].

Загальновідомо, що раціональне харчування забезпечує надходження в організм харчових нутрієнтів, енергетичну, пластичну, біорегуляторну, імунорегуляторну функції тощо. Попри це, на сьогодні численними науковими дослідженнями виявлено значні порушення принципів раціонального харчування населенням України: нерегулярне харчування, надмірна калорійність раціону, зумовлена надлишком жирів тваринного походження та вуглеводів, недостатній вміст білків, вітамінів, мікроелементів, клітковини [23]. До порушення режиму харчування населення призводить зростання урбанізації, зміна способу життя, збільшення виробництва технологічно обробленої їжі, що призводить до зменшення споживання фруктів і овочів, а також харчових волокон, які є важливими складниками здорового харчування [24]. За роки навчання у значній кількості студентів та студенток через неправильний режим харчування виникають хвороби шлунково-кишкового тракту, артеріальна гіпертензія, невротичні розлади тощо [13; 21]. Вагомим компонентом режиму харчування, який впливає на засвоєння харчових речовин, є частота приймання їжі. Науковими дослідженнями встановлено, що чимала кількість студентів та студенток не дотримується рекомендованої кратності харчування протягом дня (табл. 1).

Недосконалість харчового раціону сучасної людини зумовлена низкою чинників, зокрема низькою харчовою цінністю харчових продуктів, неповноцінним і розбалансованим раціоном, низьким рівнем біодоступності нутрієнтів, недостатністю знань та низьким рівнем культури харчування, низькою купівельною спроможністю численних верств населення, неправильними та шкідливими харчовими звичками [26]. Натепер проведено багато наукових досліджень з вивчення споживання населенням України «шкідливої їжі». Виявлено значне збільшення споживання висококалорійних продуктів з високим вмістом насичених жирів, трансжирів, цукру та солі, основним джерелом яких є харчові продукти, що пройшли технологічну обробку з метою посилення смакових властивостей їжі [7]. Харчування «порожніми калоріями» призводить до хронічного дефіциту мікронутрієнтів, метаболічних розладів, суттєво підвищує ризик розвитку

Таблиця 1

Кратність споживання їжі студентською молоддю протягом дня (%)

Навчальний заклад	Кількість прийомів їжі				
	1	2	3	4	5
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця [13]	-	35,0	47,4	14,8	2,8
Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича [16]	-	27,2	47,4	25,3	
Вінницький національний аграрний університет [22]	-	34,0	42,0	24,0	-
Дніпровський державний медичний університет [17]	-	12,6	33,7	33,0	17,2
ДВНЗ «Ужгородський національний університет» [4]	1,3	13,5	34,4	32,3	16,7
ІФНМУ [29]	-	27,5	42,5	23,5	5,2
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка [15]	5,0	20,0	50,0	25,0	
ЛНМУ імені Данила Галицького [14]	-	26,0	54,7	14,0	5,3

серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та злоякісних пухлин [8; 24]. Немало студентів і студенток мають шкідливі харчові звички (4,9%–79% вживають швидку їжу, 66,9%–75% – солодкі газовані напої, 5,3%–77,3% – цукру понад норму, 1,9%–30,8% – солі 25 г і більше), споживають оброблені м'ясні продукти з надмірним вмістом натрію (ковбаси, сосиски, паштети, напівфабрикати тощо) – 5,8%–19,7%, не включають до раціону необхідної кількості продуктів тваринного і рослинного походження (м'яса – 1,9%–30,8%, риби – 4%–76%, молока і молочних продуктів – 8,1%–87,5%, овочів та фруктів – 15%–75% опитаних). Разом з тим, чимала кількість студентської молоді веде сидячий спосіб життя (9%–50%), зловживає тютюнопалінням (5,3%–83%) та алкоголем (5%–55%) [1; 2; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18; 19; 20; 26; 29].

Очевидно, що дефіцит часу, некомпетентність у питаннях культури дозвілля та харчування призводять до низки різноманітних проблем у стані здоров'я студентської молоді, який характеризується високою розповсюдженістю захворювань та функціональних станів, що є предикторами розвитку надалі хронічних соціально значущих захворювань [21]. Встановлено зв'язок ожиріння у студентської молоді з низькою фізичною активністю, нездоровими харчовими звичками, недосипанням, стресами [3; 28]. А. М. Сердюк та співавтори зазначають, що ключові фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань добре вивчені та можуть вирішуватися як на рівні індивідуума, так і в колективах. Передумовою цього є ґрунтовні знання щодо важливості дотримання здорового способу життя для запобігання розвитку хронічної патології. Однак, попри досить високу обізнаність студентської молоді щодо найвагомішого впливу здорового способу життя на їхнє здоров'я, спостерігається низький рівень усвідомлення ймовірності виникнення хронічних хвороб. Студентство стикається з низькою бар'єрів, усталених переконань та поведінкових патернів, що стають на заваді до культури здоров'я. Зокрема, на брак вільного часу вказує 43,8%–73,2% опитаних, на відсутність бажання – 30,5%, на необхідність суттєвих фінансових витрат – 30,2%, на відсутність інтересу до турботи про здоров'я – 9,3%, на нездоровий спосіб життя – 11,4%, на недостатню кількість інформації щодо навичок здорового способу життя – 6,1%. Науковці наголошують, що проінформованість та осмислення студентами і студентками впливу факторів ризику на здоров'я, може стати вагомим компонентом профілактичних заходів. Тому невіддільною компонентою сучасної освіти є прищеплення молодому поколінню цінностей активного та здорового стилю життя, формування обізнаності щодо чинників ризику хронічних неінфекційних захворювань, популяризація правильного харчування [1; 9].

Необхідно зауважити, що передусім на сторожі свого здоров'я повинні бути студенти-медики, оскільки завдяки отриманим в університеті знанням, вони повинні бути прикладом для молоді на шляху боротьби зі шкідливими звичками та пропагувати здоровий спосіб життя [2]. Буховець Б. О. та співавтори наголошують, що здоров'я студентської молоді базується на гармонійному поєднанні фізичної, соціальної, психічної та духовної компонент з усвідомленням важливості здорових звичок, відповідального ставлення до свого здоров'я, необхідності його збереження та зміцнення. Важливим для збереження здоров'я є самовдосконалення, професійне самовизначення, дотримання етичних норм спілкування та принципів здорового способу життя (збалансоване поєднання інтелектуальної та фізичної активності, особиста гігієна, раціональне харчування та психоемоційна стабільність) [5]. Христова Т. Є. та співавтори зазначають, що для покращення рівня здоров'я нації потрібен сучасний підхід, який ґрунтується на актуальній інформаційній парадигмі здоров'я та визначає напрацювання, ухвалення та реалізацію національних програм з медичної реабілітації та оздоровлення, які мають створювати умови для раціонального та ефективного використання власних життєвих ресурсів кожною людиною [28].

Висновки. Опрацювання результатів наукових досліджень з питань поширення поведінкових факторів ризику неінфекційних захворювань (нераціональне харчування, шкідливі звички, гіподинамія тощо) у студентських колективах різних закладів вищої освіти аргументовано доводить, що ця проблема на сьогодні є вкрай актуальною, а відтак потребує подаль-

шого вивчення та оптимізації заходів щодо промоції здоров'я студентської молоді. Актуальним залишається подальше впровадження в освітній процес закладів вищої освіти України Алгоритму здоров'язбережувальних освітніх технологій, розробленого Гуліч М. П. та співавторами, оперативні завдання якого полягають у розробленні та реалізації сучасних навчальних та освітніх матеріалів з питань культури здоров'я, профілактики захворювань та чинників ризику розвитку неінфекційних захворювань; підвищенні рівня знань студентської молоді щодо важливості здорового способу життя, підтримки належної маси тіла, профілактики неінфекційних захворювань; підвищенні обізнаності студентів та студенток щодо загрози для здоров'я поведінкових факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань; формуванні у сучасних молодих людей мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я [9].

Перспективи подальших досліджень. Для запобігання виникненню неінфекційних захворювань, зумовлених поведінковими факторами, важливим є подальший поглиблений моніторинг фактичного стану харчування, фізичної активності, поширення шкідливих звичок серед студентства, а також оцінка ефективності розроблених та впроваджених превентивних заходів, спрямованих на дотримання основних принципів здорового способу життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Башта А. О., Стеценко Н. О., Бажай-Жежерун С. А. Дослідження особливостей харчування студентської молоді і рівня її усвідомлення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань. *Наукові праці НУХТ*. 2023. Т.29, №4. С. 148–161.
2. Богачова О. С., Штиль К. М., Чувальська Д. Д. Розповсюдженість тютюнопаління та альтернативних видів паління серед студентів-медиків. Щ92 “Щорічні терапевтичні читання. Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні”: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 22–23 квітня 2021 р. / за ред. Г.Д. Фадеєнко та ін. Х., 2021. С. 16. URL: https://therapy.org.ua/files/tezu_22_04_2021.pdf (дата звернення: 25.11.2025)
3. Борисенко К.В, Задера Ю.М, Велика Н.В., Кузьмінська О.В. Поширеність, причини та профілактика ожиріння у студентів-медиків: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини», м. Київ, 19 березня 2025 р.) / за заг. ред. член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. К., 2025. С.65–67.
4. Брич В. В., Дуб М. М. Сучасні особливості режиму харчування студентської молоді. *Україна. Здоров'я нації*. 2018. № 4.1 (53). С.142–143.
5. Буховець Б. О., Ємельянова Д. В., Зайдун Д. А. Здоров'язбереження молоді як пріоритетний напрямок модернізації системи педагогічної освіти: навч.-метод. посіб. для майбутніх учителів фізичної культури. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С.5–6.
6. Васильєва С.О. Вплив надлишкової ваги на рівень артеріального тиску і глікемії. Актуальні проблеми біології та методики її викладання у закладах вищої освіти: збірник наук. праць звітної наук. конф. викладачів за 2018 – 2019 н.р. Вінниця, 2019. С. 71–81.
7. Галушко Н. А. Еволюція системи харчування населення незалежної України. *Сучасні проблеми токсикології, харчової та хімічної безпеки*. 2018. № 2–3. С.107–117.
8. Горобей М. П. Рациональне харчування як складова культури здоров'я. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 346–353.
9. Гуліч М. П., Петренко О. Д., Любарська Л. С, Коблянська А. В. До питання необхідності впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчальний процес вищих навчальних закладів. *Гігієна населених місць*. 2018. № 68. С.211–218. DOI: <https://doi.org/10.32402/hygiene2018.68.211>
10. Гуліч М.П., Петренко О.Д., Любарська Л.С. Компетенції, набуті у шкільному віці, та їхня роль у формуванні харчової поведінки молоді. Довкілля та здоров'я. 2021. № 2. С. 22–27. DOI: <https://doi.org/10.32402/dovkil2021.02.022>
11. Даниленко Г. М., Летяго Г. В., Водолажський М. Л., Авдієвська О. Г., Савельєва Л. М. Особливості харчування студентської молоді як важливого компонента здоров'язберігаючої поведінки. *Молодий вчений*. 2018. № 8 (60). С. 293–297.

12. Дорошенко Е., Гурєєва А., Черненко О., Шаповалова І. Корекція надлишкової маси тіла й ожиріння в студенток на основі комплексного використання засобів фізичної терапії та біоімпедансного аналізу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. № 33. С. 92–98.

13. Єльцова Л. Б. Гігієнічна оцінка режиму харчування студентів-медиків та обґрунтування шляхів його корекції. *Проблеми харчування*. 2017. № 1. С.17–21. DOI: <http://doi.org/10.26641/2307-0404.217.3.111935>.

14. Кіцула Л.М. Дотримання сучасною студентською молоддю рекомендацій щодо здорового харчування. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи: зб. наук. праць / [гол.ред. Ю.І. Колісник-Гуменюк]. Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2024. Вип.14. С. 204–209.

15. Ковальчук Г.Я., Лупак О.М. Раціональне харчування як важливий чинник здоров'я студентів. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 114–119.

16. Козік Н. М., Стратійчук Н. А., Пилип Г. М., Логуш Л. Г. Дослідження особливостей харчування студентів вищої школи як складової способу життя. *Молодий вчений*. Березень 2017. № 3.1 (43.1). С. 172–176.

17. Колесник Т. В., Новоженіна Л. І., Савченко Н. О. Особливості харчової поведінки у студентів медичного університету. Актуальні питання біології та медицини : зб. наук. праць за матеріалами XXI Всеукраїнської наук. конф. (м. Лубни, 29-30 травня 2025 р.). Лубни : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2025. С.135–138.

18. Латіна Г. О. Поведінкові фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань у молоді. Сучасні проблеми логопедії та реабілітації : матеріали VII Всеукраїнської заочної наук.-практ. конф. (м. Суми, 15 лютого 2018 р.). Суми: ФОП Цьома С.П. 2017. С. 146–148.

19. Мізюк М. І., Суслик З. Б., Мельник В. І., Гречух Л. І. Деякі особливості соціально-побутових умов, харчування та стану здоров'я студентів медичного університету. *Гігієна населених місць*. 2022. № 72. С.162–168.

DOI: <https://doi.org/10.32402/hygiene2022.72.162>

20. Оксана Мондич. Основні помилки в організації харчування студентів *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 53. С.126–134.

21. Олійник Н. А., Віннік Ю. В. Вплив харчування на здоров'я студентської молоді. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 81(1). С. 194–197.

22. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука та харчові технології: збірник наук. праць. 2017. Вип. 5(99), Т. 1. С. 121–127.

23. Палько Н. С., Магдзяк Я. С. Проблеми харчування студентів. Якість і безпечність харчової продукції і сировини – проблеми сьогодення: Матеріали міжнародної конф. : (Львів, 25 вересня 2020 року) : тези доповідей / Відп. ред. П. О. Куцик. Львів : Видавництво «Растр-7», 2020. С. 178–181.

24. Півень Н. Рекомендації щодо здорового харчування дорослих. *Практикуючий лікар*. 2018. № 1. С. 39–46.

25. Сердюк А. М., Гуліч М. П., Петренко О. Д., Любарська Л. С. Коблянська А. В. Обізнаність та усвідомлення студентською молоддю загрози для здоров'я факторів ризику виникнення неінфекційних захворювань – сучасний стан проблеми. *Медичні перспективи*. 2019. Т. 24, № 1. С. 4–14.

DOI: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168>

26. Сирохман І. В., Завгородня В. М. Товарознавство харчових продуктів функціонального призначення: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2009. С. 28.

27. Слободян Н. О., Ятищук В. Ю., Теренда Н. О., Панчишин Н. Я., Вашук Т. П. Дослідження поширеності неінфекційних хвороб у різних популяціях, оцінка факторів ризику і розробка стратегій профілактики. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 3 (101). С.35–40.

28. Христова Т. Є., Пюрко В. Є., Казакова С. М. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 108–114.

29 Цідило О. С. Оцінка раціонального харчування студентів медичного факультету ІФНМУ: матеріали XVII наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених з міжнар. участю «Перший крок в науку – 2020». (м. Вінниця, 8-10 квітня 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 239–240.

REFERENCES

1. Bashta, A. O., Stetsenko, N. O., Bazhai-Zhezherun, S. A. (2023). Doslidzhennia osoblyvostei kharchuvannia studentskoi molodi i rivnia yii usvidomlennia faktoriv ryzyku khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan [Study of nutritional characteristics of university students and their level of understanding risk factors for chronic non-communicable diseases]. *Naukovi pratsi NUKhT*. 29(4), 148–161 [in Ukrainian].

2. Bohachova, O. S., Shtyl, K. M., Chuval'ska, D. D. (2021). Rozpovsiudzenist tiutiunopalinnia ta alternatyvnykh vydiv palinnia sered studentiv-medykiv [Prevalence of tobacco smoking and alternative types of smoking among medical students]. *Shch92 "Shchorichni terapevtychni chytannia. Neinfektsiini zakhvoriuvannia: profilaktyka ta zmitsnennia zdorovia v Ukraini": Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 22–23 kvitnia / za red. H.D. Fadeienko ta in.* 16 [in Ukrainian].

3. Borysenko, K.V, Zadera, Yu.M, Velyka, N.V., Kuzminska, O.V. (2025). Poshyrenist, prychny ta profilaktyka ozhyrinnia u studentiv-medykiv [Prevalence, causes and prevention of obesity in medical students]. *Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Ekolohichni ta hihiienichni problemy sfery zhyttiedialnosti liudyny» (Kyiv, 19 bereznia 2025 r.) / za zahalnoiu redaktsiieiu chlen-kor. NAMN Ukrainy, profesora S.T. Omelchuka.* K. 65–66 [in Ukrainian].

4. Brych, V. V., Dub, M. M. (2018). Suchasni osoblyvosti rezhymu kharchuvannia studentskoi molodi [Modern features of the diet of student youth]. *Ukraina. Zdorovia natsii.* 4.1(53), 142–143 [in Ukrainian].

5. Bukhovets, B. O., Yemelianova, D. V., Zaidun, D. A. (2023). Zdoroviazberezhennia molodi yak priorityetnyi napriamok modernizatsii systemy pedahohichnoi osvity [Youth health preservation as a priority direction of modernization of the pedagogical education system] : navchalno-metodychnyi posibnyk dlia maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury, Odesa: vydavets Bukaiev Vadym Viktorovych, 5–6 [in Ukrainian].

6. Vasyliieva, S.O. (2019). Vplyv nadlyshkovoi vahy na riven arterialnoho tysku i hlikemii [The impact of excess weight on blood pressure and glycemia]. *Aktualni problemy biologii ta metodyky yii vykladannia u zakladakh vyshchoi osvity: zbirnyk naukovykh prats zvitnoi naukovoii konferentsii vykladachiv za 2018–2019 n.r., Vinnytsia.* 71–81 [in Ukrainian].

7. Halushko, N. A. (2018). Evoliutsiia systemy kharchuvannia naselennia nezaleznoi Ukrainy [Evolution of nutrition system of the population of independent Ukraine]. *Suchasni problemy toksykologii. Kharchovoi ta khimichnoi.* 2–3, 107–117 [in Ukrainian].

8. Horobei, M. P. (2017). Ratsionalne kharchuvannia yak skladova kultury zdorovia [Rational nutrition as a component of a culture of health]. *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka.* Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H. 346–353 [in Ukrainian].

9. Hulich, M. P., Petrenko, O. D., Liubarska, L. S., Koblianska, A. V. (2018). Do pytannia neobkhidnosti vprovadzhennia zdoroviazberihaiuchykh osvitnikh tekhnolohii v navchalnyi protses vyshchykh navchalnykh zakladiv [On the need to introduce health education technologies in the educational process of higher educational institutions] *Hihiiena naselenykh mists.* 68, 211–118 DOI: <https://doi.org/10.32402/hygiene2018.68.211> [in Ukrainian].

10. Hulich, M.P., Petrenko, O.D., Liubarska, L.S. (2021). Kompetentsii, nabuti u shkilmomu vitsi, ta yikhnia rol u formuvanni kharchovoi povedinky molodi [Competences acquired at school age and their role in formation of food behavior in young people]. *Dovkillia ta zdorovia.* 2, 22–27 DOI: <https://doi.org/10.32402/dovkil2021.02.022> [in Ukrainian].

11. Danylenko, G.M., Letyago, G. V., Vodolazhsky, M. L., Avdiievska, O. G., Savelieva, L. M. (2018). Osoblyvosti kharchuvannia studentskoi molodi yak vazhlyvoho komponenta zdoroviazberihaiuchoi povedinky. *Molodyi vchenyi.* 8(60), 293–296 [in Ukrainian].

12. Doroshenko, E., Hurieieva, A., Chernenko, O., Shapovalova, I., Oliinyk, M. (2019). Korektsiia nadlyshkovoi masy tila y ozhyrinnia v studentok na osnovi kompleksnoho vykorystannia zasobiv fizychnoi terapii ta bioimpedansnoho analizu [Correction of Overweight and Obesity in Female Students Based on the Integrated Use of Physical Therapy and Bioimpedance Analysis. Topicality]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*. 33, 92–98 [in Ukrainian].
13. Yeltsova, L.B. (2017). Hihienichna otsinka rezhymu kharchuvannia studentiv-medykiv ta obhruntuvannia shliakhiv yoho korektsii [Hygienic estimation of medical students' diet scheme and substantiation the ways of its correction]. *Problemy kharchuvannia*. 1, 17–21 DOI: <http://doi.org/10.26641/2307-0404.217.3.111935>. [in Ukrainian].
14. Kitsula Liubov (2024). Dotrymannia suchasnoiu studentskoiu moloddu rekomendatsii shchodo zdorovoho kharchuvannia [Compliance with the recommendations regarding healthy nutrition by current student youth]. *Suchasni tendentsii rozvytku osvity y nauky : problemy ta perspektyvy: zb. nauk. prats / [hol.red. Yu.I. Kolisnyk-Humeniuk]*. Kyiv – Lviv – Berezhany – Lomzha. 204–209 [in Ukrainian].
15. Kovalchuk, H.Ya., Lupak, O.M. (2017). Ratsionalne kharchuvannia yak vazhlyvyi chynnyk zdorovia studentiv [Sound nutrition as a significant factor of student's health]. *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka*, Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H.114–119 [in Ukrainian].
16. Kozik, N. M., Stratiichuk, N. A., Pylyp, H. M., Lohush, L. H. (2017). Doslidzhennia osoblyvostei kharchuvannia studentiv vyshchoi shkoly yak skladovoi sposobu zhyttia [Research of feeding habits of higher school students as a component of a way of life]. *Molodyi vchenyi*. 43.1(3.1), 172–176 [in Ukrainian].
17. Kolesnyk, T.V., Novozhenina, L.I., Savchenko, N.O. (2025). Osoblyvosti kharchovoi povedinky u studentiv medychnoho universytetu [Peculiarities of eating behavior in medical university students]. *Aktualni pytannia biolohii ta medytsyny : zb. nauk. prats za materialamy XKhI Vseukrainskoi naukovo konferentsii (m. Lubny, 29-30 travnia 2025 r.)*. Lubny : Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka». 135–138 [in Ukrainian].
18. Latina, H. O. (2018). Povedinkovi faktory ryzyku khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan u molodi [Behavioral risk factors for chronic non-infectious diseases in youth]. *Suchasni problemy lohopedii ta rehabilitatsii : materialy VII Vseukrainskoi zaochnoi nauково-praktychnoi konferentsii (15 liutoho, m. Sumy)*. Sumy: FOP Tsoma S.P. 146–148 [in Ukrainian].
19. Miziuk, M. I., Suslyk, Z. B., Melnyk, V. I., Hrechukh, L. S. (2022). Deiaki osoblyvosti sotsialno-pobutovykh umov, kharchuvannia ta stanu zdorovia studentiv medychnoho universytetu [Some characteristics of social and domestic conditions, food and state of health of medical university students]. *Hihienanaselenykhmists*. 72, 162–168. DOI: <https://doi.org/10.32402/hygiene2022.72.162> [in Ukrainian].
20. Mondich, O. (2021). Osnovni pomylky v orhanizatsii kharchuvannia studentiv [The main mistakes in the organization of student nutrition]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhavnogo humanitarnoho universytetu. Serii: Pedagogichni nauky*. 53, 126–34 [in Ukrainian].
21. Oliinyk, N. A., Vinnik, Yu. V. (2018). Vplyv kharchuvannia na zdorovia studentskoi molodi [Influence of nutrition on the health of student youth]. *Zbirnyk naukovykh prats Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Pedagogichni nauky*. 81(1), 194–197 [in Ukrainian].
22. Oliinyk, N.A., Shvets, O.I. (2017). Ratsionalne kharchuvannia studentiv ta yoho vplyv na pratsezdattist [The rational nutrition of students and its impact on working ability]. *Ahrarna nauka ta kharchovi tekhnolohii: zbirnyk naukovykh prats*. 1, 5(99), 121–127 [in Ukrainian].
23. Palko, N. S., Mahdziak, Ya. S. (2020). Problemy kharchuvannia studentiv [Students' nutrition problems]. *Yakist i bezpechnist kharchovoi produktsii i syrovyny – problemy sohoddennia: Materialy mizhnarodnoi konferentsii. Lviv, 25 veresnia 2020 roku : tezy dopovidei. Vidp. red. P. O. Kutsyk*. Lviv : Vydavnytstvo «Rastr-7». 178–181 [in Ukrainian].
24. Piven, N. (2018). Rekomendatsii shchodo zdorovoho kharchuvannia doroslykh [Recommendations for healthy nutrition of adults]. *Praktykuiuchy likar*. 1, 39–46 [in Ukrainian].
25. Serdiuk, A. M., Hulich, M. P., Petrenko, O. D., Liubarska, L. S., Koblianska, A. V. (2019). Obiznanist ta usvidomlennia studentskoiu moloddu zahrozy dlia zdorovia faktoriv ryzyku vynykennia neinfektsiinykh zakhvoriuvan – suchasnyi stan problemy [The awareness and consciousness of young

students about the threat of risk factors of development of non infectious diseases – modern status of the problem]. *Medychni perspektyvy*. 1 (24), 4–14. DOI: <https://doi.org/10.26641/2307-0404.2019.1.162168> [in Ukrainian].

26. Syrokhman, I. V., Zavorodnia, V. M. (2009). Tovaroznavstvo kharchovykh produktiv funktsionalnoho pryznachennia [Commodity science of functional food products]. *Navch. posib. K.: Tsentr uchbovoi literatury*. 28 [in Ukrainian].

27. Slobodian, N. O., Yatyshchuk, V. Yu., Terenda, N. O., Panchyshyn, N. Ya., Vashchuk, T. P. (2024). Doslidzhennia poshyrenosti neinfektsiinykh khvorob u riznykh populiatsiakh, otsinka faktoriv ryzyku i rozrobka stratehii profilaktyky [Study of prevalence of non-communicable diseases in different populations, assessment of risk factors and development of prevention strategies]. *Visnyk sotsialnoi hihieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy*. 3(101), 35–40 [in Ukrainian].

28. Khrystova, T.Ye., Piurko, V.Ye., Kazakova, S.M. (2017). Stan zdorovia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv ta shliakhy yoho polipshennia [The health status of students of higher educational institutions and ways of its improvement]. *Zahalna teoriia zdorovia ta zdoroviazberezhennia : kolektyvna monohrafiia / za zah. red. prof. Yu. D. Boichuka*. – Kharkiv: Vyd. Rozhko S. H. 108–114 [in Ukrainian].

29. Tsydylo, O.S. (2020). Otsinka ratsionalnoho kharchuvannia studentiv medychnoho fakultetu IFNMU [An assessment of rational nutrition of students of the medical faculty of IFNMU]. *Materialy XVII Naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv ta molodykh vchenykh z mizhnarodnoiu uchastiu «Pershyi krok v nauku – 2020»*. 8-10 kvitnia 2020 roku m. Vinnytsia. 239–240 [in Ukrainian].

THE SPREADING OF BEHAVIORAL RISK FACTORS OF NON-INFECTIOUS DISEASES IN STUDENT GROUPS

Kitsula L. M.

Abstract. An unhealthy lifestyle is one of the significant factor influencing the emergence and spread of chronic noncommunicable diseases among different segments of the population. Identifying behavioral risk factors for the development of non-infectious diseases and developing and implementing preventive measures, primarily promoting healthy lifestyles, will help prevent the occurrence of socially significant non-infectious diseases. The aim of this review was to summarize the data of modern scientific research on the presence of behavioral risk factors in the development of non-infectious diseases among students of motherland higher education institutions of various professional fields.

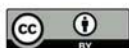
Results. Despite the understanding and awareness of a significant number of male and female students of the role of a healthy lifestyle in maintaining health, they do not adhere to the basic principles of healthy eating, have low physical activity, and harmful habits. In particular, many students disturb the diet regime (12.6%–35% eat twice a day), have unhealthy eating habits (4.9%–79% eat fast food, 66.9%–75% consume sweet carbonated drinks, 5.3%–77.3% consume more than the recommended amount of sugar, 1.9%–30.8% consume 25 g or more of salt), do not include the necessary amount of animal and plant products in their diet (meat – 1.9%–30.8%, fish – 4%–76%, milk and dairy products – 8.1%–87.5%, vegetables and fruits – 15%–75%). At the same time, many of the surveyed students lead a sedentary lifestyle (9%–50%), abuse tobacco (5.3%–83%) and alcohol (5%–55%).

Conclusions. The analysis of scientific works on the spread of behavioral risk factors for non-infectious diseases among student groups at various higher education institutions convincingly proves that this problem is extremely relevant today and therefore requires further study and optimization of measures to promote the health of young students.

Key words: male and female students, healthy lifestyle, nutrition, physical activity, harmful habits, prophylaxis.

Кіцула Любов Михайлівна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4529-5749>

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження статті до видання: 21.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 27.05.2026