

Рибалка О.Я.Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка**Атаманчук Н.М.**Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПОРУШЕННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті сутності репродуктивного описано сутність порушення репродуктивного здоров'я, значення його для повноцінного життя людини, відтворення нащадків, засоби його збереження та зміцнення. Наголошено, у сучасних умовах зростаючої демографічної кризи в Україні питання репродуктивного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Розкрито результати опитування студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (загальна кількість 95 осіб) щодо причини психофізіологічних порушень репродуктивного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, з'ясовано шляхи його збереження та зміцнення. Переконані, пропаганду здорового способу життя необхідно систематично вести педагогам в освітньому процесі закладу вищої освіти, тому що сучасні молоді люди складають репродуктивний потенціал нашої країни в майбутньому. Проведене серед студентської молоді опитування виявило суперечливу картину щодо стану її репродуктивного здоров'я. Хоча більшість студентів (87%) вважають свій репродуктивний стан задовільним, лише 55% усвідомлюють, що піклуватися про нього потрібно з народження, що свідчить про недостатній рівень обізнаності з основ репродуктивної культури. Особливе занепокоєння викликає той факт, що 18% студентів не планують мати дітей, що в умовах демографічної кризи, втрат населення внаслідок війни та міграції, є тривожним сигналом щодо майбутнього збереження генофонду нації. Результати опитування підкреслюють потребу в систематичному інформуванні студентської молоді про важливість репродуктивного здоров'я, формуванні відповідального ставлення до власного тіла, а також проведення заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок та підвищення медичної культури. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні психофізіологічних механізмів впливу хронічного стресу, тривожних розладів та інших психоемоційних станів на функціонування репродуктивної системи юнаків і дівчат.

Ключові слова: психофізіологічні фактори, репродуктивне здоров'я, культура здоров'я, репродуктивна поведінка, студентська молодь.

Постановка проблеми. Психофізіологічні порушення репродуктивного здоров'я охоплюють широкий спектр проблем, пов'язаних з впливом психічного та фізичного стану на репродуктивну функцію. Основні фактори включають стрес, гормональні порушення, інфекційні захворювання та шкідливі звички, які можуть призводити до безпліддя та інших репродуктивних розладів у чоловіків та жінок.

Репродуктивне здоров'я молодих людей є одним із важливих показників загального стану суспіль-

ства, воно тісно пов'язане з рівнем розвитку країни – економічним, соціальним і культурним. На жаль, останні роки в Україні показують негативну динаміку: погіршується стан здоров'я молодого покоління, зростає кількість хронічних хвороб, випадків безпліддя, самовільних абортів, а також випадків мертвонародження й дитячої смертності. Це викликає серйозне занепокоєння, адже ці показники суттєво відстають від міжнародних стандартів.

Війна в Україні також значно вплинула на всі аспекти нашого життя. Багато молодих людей

втрапили доступ до медичних послуг, нормального харчування та безпечного середовища для життя й навчання. Через постійний стрес, емоційне виснаження та нестабільність майбутнього, здоров'я молоді – фізичне і психічне – опинилося під загрозою. Сьогодні як ніколи важливо дбати про себе, своє тіло та своє майбутнє, щоб зберегти не лише власне здоров'я, а й здоров'я наступних поколінь.

Ситуація, що склалася, зумовлює необхідність посилення інтегрованого підходу до вирішення психофізіологічних проблем, які впливають на формування та збереження репродуктивного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних умовах зростаючої демографічної кризи в Україні питання репродуктивного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Науковцями проблема збереження та відновлення репродуктивної функції розглядається через призму медичних, соціальних, психологічних і фізіологічних факторів.

Дослідники, зокрема В. Астахов, О. Бацилева, І. Пузь вивчають різні аспекти самого поняття репродуктивного здоров'я, шукають способи його збереження і покращення. Науковці наголошують, репродуктивне здоров'я, відповідно до визначення ВООЗ, розуміється як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя в усіх аспектах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів, а не лише відсутність захворювань чи порушень. Також воно включає задоволеність та безпеку статевих життів [1, с. 6].

І. Щербак і Д. Кічка відмічають, що в умовах глибокої демографічної кризи питання збереження й покращення репродуктивного здоров'я молоді набуває особливої актуальності. В Україні спостерігається зниження народжуваності до рівня, що не забезпечує навіть простого відтворення поколінь. Також турбує низький рівень культури планування сім'ї, обмежений доступ до інформації про контрацепцію, що спричиняє небажані вагітності й зростання кількості абортів [10, с. 238].

На думку В. Пирогова та О. Цюлько, сьогодні в Україні спостерігається глибоке порушення механізмів самовідтворення населення, що виявляється не лише у зменшенні кількості населення, а й у погіршенні якості його здоров'я. Така ситуація, на їхню думку, зумовлена особливостями репродуктивної поведінки та мотивації особистості, яка, своєю чергою, тісно пов'язана з еко-

номічним і соціально-психологічним станом суспільства. Науковці наголошують про необхідність зміни форми та стилю подачі інформації щодо статевого життя, пошук більш ефективних засобів впливу на молодь. Інформаційно-просвітницька робота потребує залучення батьків, педагогів, лікарів та всебічної підтримки держави [9].

Як зазначає С. Курбатов, у сучасних умовах молодь стикається із психофізіологічними викликами, що впливають на збереження здоров'я: хронічне емоційне навантаження, порушення сну, низька рухова активність, стресові фактори здатні призводити до зниження життєвих ресурсів та погіршення потенціалу репродуктивної функції [7].

За спостереженнями О. Дудіної підлітковий вік – критичний період для формування репродуктивної системи, коли психофізіологічні фактори, такі як стрес, гормональні зміни, стиль життя, визначають репродуктивний потенціал у майбутньому [3, с. 47].

І. Романенко зазначає, до вагомих факторів, які впливають на стан репродуктивного здоров'я молоді, слід віднести й такі психосоціальні чинники, як вільне ставлення до шлюбу; недостатній рівень загальної та репродуктивної культури населення; високий рівень штучного переривання вагітності, що (особливо у ранньому репродуктивному віці) ставить під загрозу репродуктивні можливості жінки у майбутньому; трансформацію репродуктивної поведінки, що призводить до збільшення частоти захворювань, які передаються статевим шляхом, та непланованої вагітності, що супроводжується великою кількістю ускладнень і недостатньою психологічною й соціально-економічною підготовленістю молодих жінок до материнства і створення сім'ї [6].

Т. Бойчук розглядає формування здорового способу життя в молодому віці ключовим етапом у запобіганні безпліддя та розлад репродуктивної функції в майбутньому [4, с. 56].

Н. Лісовська, Ю. Савчук підкреслюють, що порушення харчування (нестача поживних речовин, незбалансовані раціони) та недостатній рівень фізичної активності ведуть до зниження репродуктивного потенціалу серед студентської молоді [8, с. 24].

Грушевська звертає увагу на те, що шкідливі звички, зокрема регулярне вживання алкоголю, куріння та наркотичних речовин, становлять найбільш поширену суб'єктивну причину безпліддя серед молоді [2, с. 115].

Отже, дослідження науковців дають підстави стверджувати, що проблематика репродуктивного

здоров'я сучасної молоді має міждисциплінарний характер, а її розв'язання потребує інтегрованого підходу, що враховує як фізіологічні, так і психічні аспекти функціонування організму.

Переконані, пропаганду здорового способу життя необхідно систематично вести педагогам в освітньому процесі закладів вищої освіти, тому що сучасні молоді люди складають репродуктивний потенціал нашої країни в майбутньому. Саме від їх здоров'я, зокрема репродуктивного, залежатиме стан генофонду нації, а також розвиток і процвітання нашої України [5, с. 590].

На сьогодні є потреба у комплексному підході до розв'язання проблем, пов'язаних з охороною здоров'я молодого покоління.

Постановка завдання. Проаналізувати і узагальнити причини психофізіологічних порушень репродуктивного здоров'я студентської молоді в умовах сьогодення, з'ясувати шляхи його збереження та зміцнення.

Методи дослідження. Нами використано теоретичні (теоретичний аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел), та емпіричні (опитування учасників освітнього процесу) методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. За даним Всесвітньої організації охорони здоров'я репродуктивне здоров'я суспільства – це умова збереження нації, її розвиток і благополуччя. Стан репродуктивного здоров'я населення є інтегральним індикатором соціального і демографічного благополуччя країни. Воно відображає рівень і характер соціального і економічного розвитку, і, в свою чергу, є важливим фактором у формуванні демографічного, економічного і культурного потенціалу суспільства в контексті його стійкого розвитку. Здоров'я жінок і дітей – основна передумова для розвитку цього потенціалу, а також для забезпечення сприятливих демографічних і економічних перспектив України.

Важливим компонентом у контексті репродуктивного здоров'я, як основи демографічної безпеки країни, є репродуктивна поведінка – «система дій і стосунків, що сприяють народженню, або відмові від народження дитини в шлюбі або поза шлюбом». Репродуктивна поведінка не зводиться до репродуктивного здоров'я, вона припускає повний репродуктивний цикл (зачаття–вагітність–пологи). Порушення безперервності цього циклу досягається через контрацептивну поведінку, яка все ширше поширюється при зниженні потреби в дітях до 1–2 малюків. Рушійною силою репродуктивної поведінки є потреба

в дітях, що виражається за допомогою репродуктивних установок – психічного стану особи, що обумовлює взаємну узгодженість різного роду дій, що характеризуються позитивним або негативним відношенням до народження певного числа дітей.

Результати досліджень за останні 10–15 років свідчать про те, що Україна перебуває у стані глибокої демографічної кризи, зумовленої депопуляцією, збільшенням питомої ваги осіб похилого віку і зменшенням середньої тривалості життя. Зазначене негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту людей та економічну ситуацію в державі. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Нами було проведено емпіричне дослідження за участі 90 студентів першого курсу (вік досліджуваних 17–18 років) факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Усі респонденти були попередньо ознайомлені з метою дослідження та надали добровільну згоду на участь в опитуванні.

Так, під час опитування було виявлено, що тільки 13% студентів мають певні проблеми зі станом репродуктивного, а 87% вважають, що мають задовільний стан репродуктивного здоров'я. На запитання анкети «З якого віку необхідно зберігати стан репродуктивного здоров'я?» тільки 55% відповіли, що з народження, 15% – з п'яти років, 13% – з 12 років, 15% – з 18 років, 2% студентів відповіли, що після одруження.

Скільки в майбутньому планують мати дітей, відповіді студентів були такими – 38% одну дитину, 37% – дві, 7% – три і більше, а 18% студентів в майбутньому взагалі не планують мати дітей. Що є тривожним сигналом в зв'язку з різким зменшенням населення України. Багато молодих людей, як жінок так і чоловіків репродуктивного віку загинули на війні, або виїхали за кордон. На сьогодні вже стоїть питання про збереження генофонду нації.

На запитання «Які фактори негативно впливають на репродуктивне здоров'я?» були отримані такі результати: шкідливі звички – 47%, нездоровий спосіб життя – 35%, стреси – 13%, спадкові хвороби – 6%, незахищений секс – 6%, не відповіли – 20%.

Одним з важливих факторів, що впливають на здоров'я, в тому числі і на репродуктивне, є раціональне харчування. Проте 48% студентів відпо-

вілі, що харчуються нерационально. Часто ідуть на заняття не поспідавши, потім якийсь перекус та тільки ввечері повноцінно харчуються.

Значимим чинником впливу на репродуктивне здоров'я є рухова активність, яка покращує обмін речовин, знімає психо-емоційну напругу. Так, 26% студентів зазначили, що у них недостатня рухова активність.

Під час опитування з'ясувалося, що в тих студентів, які нерационально харчуються і мають недостатню рухову активність частіше виникають стресові стани. Зокрема, у 36% студентів часто виникають стресові стани, у 25% – рідко, у 39% – інколи.

У 13% опитаних виявлено хронічні соматичні захворювання, що негативно впливають на репродуктивне здоров'я.

Засоби, які ефективно впливають на стан репродуктивного здоров'я, студенти назвали такі: здоровий спосіб життя – 35%; 17% – регулярні огляди у лікаря; здорове харчування – 6%; фізична активність – 6%; дотримання правил особистої гігієни – 5%; підтримують стан психічного здоров'я – 4%; 15% досліджуваних відповіли, що не займаються збереженням і зміцненням репродуктивного здоров'я; 22% студентів не дали відповіді.

Таким чином, проведене опитування виявило суперечливу картину щодо стану репродуктивного здоров'я студентської молоді. Хоча більшість студентів (87%) вважають свій репродуктивний стан задовільним, лише 55% усвідомлюють, що піклуватися про нього потрібно з народження, що свідчить про недостатній рівень обізнаності з основ репродуктивної культури.

Особливе занепокоєння викликає той факт, що 18% студентів не планують мати дітей, що в умовах демографічної кризи, втрат населення внаслідок війни та міграції, є тривожним сигналом щодо майбутнього збереження генофонду нації.

Аналіз факторів, що негативно впливають на репродуктивне здоров'я, показав переважання шкідливих звичок (47%) та нездорового способу життя (35%), що в поєднанні з високим рівнем стресових станів (36% відчувають їх часто) створює додаткові ризики. Також 13% студентів мають хронічні соматичні захворювання, які можуть ускладнювати репродуктивну функцію.

Нерегулярне та нерациональне харчування (визнали 48%) у поєднанні з недостатньою руховою активністю (26%) значно послаблює фізичне здоров'я молоді. Встановлено прямий зв'язок між незбалансованим способом життя та частотою виникнення стресу.

Студенти визнають, що здоровий спосіб життя є ключовим чинником збереження репродуктивного здоров'я (35%). Однак майже чверть опитаних (22%) не змогли надати відповіді, а 15% зовсім не вживають жодних заходів для його збереження, що свідчить про недостатню мотивацію та потребу в інформаційно-просвітницькій роботі.

Ризики для репродуктивного здоров'я молоді в умовах війни включають:

- Хронічний стрес і перевтома, які порушують гормональний баланс і можуть викликати розлади менструального циклу або еректильну дисфункцію.

- Недостатнє/незбалансоване харчування, що впливає на статеве дозрівання, загальний стан організму.

- Обмежений доступ до медичної допомоги, зокрема гінекологічної та урологічної.

- Інфекції, що передаються статевим шляхом через недостатню інформованість, відсутність контрацептивів і збільшення ризикованої поведінки.

- Посттравматичний стресовий розлад, що може призводити до сексуальних дисфункцій або психосоматичних порушень.

- Тривога, депресія, ізоляція, які знижують мотивацію до здорової поведінки й турботи про себе.

- Втрата почуття безпеки, що змінює ставлення до планування майбутнього, сім'ї, батьківства.

- Міграція, розлука з родиною, руйнування соціальних зв'язків і нестабільність життєвих умов.

- Низький рівень сексуальної освіти у кризових умовах, відсутність профілактичної інформації.

- Ризик сексуального насильства.

- Зниження народжуваності через страхи, економічну нестабільність та втрату репродуктивного потенціалу.

- Поширення негативних моделей репродуктивної поведінки (відмова від батьківства/материнства, відкладене народження дітей).

- Зростання кількості хронічних захворювань, які впливають на здатність до зачаття й виношування.

Таким чином, війна створює комплексну загрозу для репродуктивного здоров'я молоді – не лише через фізичні й медичні чинники, а й через глибокі психосоціальні наслідки. Це потребує системного підходу до підтримки молоді, вклю-

чаючи доступ до психологічної допомоги, репродуктивної освіти та охорони здоров'я.

Результати проведеного опитування підкреслюють потребу в систематичному інформуванні студентської молоді про важливість репродуктивного здоров'я, формуванні відповідального ставлення до власного тіла, а також проведення заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя, профілактику шкідливих звичок та підвищення медичної культури.

Висновки. Аналіз психофізіологічних чинників порушення репродуктивного здоров'я сучасної молоді свідчить про складність цієї проблеми. Репродуктивне здоров'я є фундаментальною складовою загального стану здоров'я молоді та важливим показником соціального добробуту країни. Порушення, що виникають у цій сфері, часто мають складну природу, яка формується під впливом взаємопов'язаних психофізіологічних, соціальних, екологічних та поведінкових факторів.

Результати дослідження свідчать, що серед молоді спостерігається тенденція до погіршення репродуктивного стану, що пов'язано з: високим рівнем психоемоційного навантаження (стрес, тривожність, депресивні стани); частим недосипанням; шкідливими звичками (тютюнопаління, вживання алкоголю, енергетиків); низьким рівнем фізичної активності; нераціональним харчуванням та дефіцитом вітамінів і мікроелементів; недостатнім рівнем інформованості про основи репродуктивної гігієни, профілактику інфекцій та наслідки безвідповідального статевого життя.

Особливу тривогу викликає те, що частина молодих людей не пов'язує свій спосіб життя із репродуктивною функцією в майбутньому. Брак знань, легковажне ставлення до медичних обстежень, знецінення власного здоров'я – усе це вимагає системних змін у просвіті студентської молоді.

В умовах сьогодення України – особливо враховуючи негативний вплив воєнних дій, міграцію та втрату доступу до якісної медичної допомоги – питання збереження репродуктивного здоров'я набуває стратегічного значення. Це проблема, що стосується демографічного майбутнього України.

Тому пріоритетними напрямками мають стати: впровадження репродуктивного виховання у шкільну та студентську освіту; створення молодіжних консультаційних центрів із медико-психологічною підтримкою; популяризація здорового способу життя як норми серед молоді; розвиток культури ранньої профілактики та регулярного медичного огляду.

Формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, відповідальності за майбутнє покоління – це завдання не лише медиків, а й педагогів, психологів, родини та держави загалом. Лише спільними зусиллями можливо забезпечити здорове, свідоме і життєздатне майбутнє української нації.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні психофізіологічних механізмів впливу хронічного стресу, тривожних розладів та інших психоемоційних станів на функціонування репродуктивної системи юнаків і дівчат.

Список літератури:

1. Астахов В. М., Бацилєва О. В., Пузь І. В. Психологічний супровід у репродуктивній медицині: *монографія*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2023. 125 с.
2. Бойчук Т. М. Репродуктивне здоров'я молоді: медико-соціальні аспекти. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 256 с.
3. Грушевська В. О. Шкідливі звички як фактор ризику порушення репродуктивного здоров'я. Медичні перспективи. 2020. Т. 25, №4. С. 115–119.
4. Дудіна О. В. Психофізіологічні основи статевого розвитку та репродуктивного здоров'я підлітків. Медична освіта. 2020. №2. С. 45–49.
5. Рибалка О. Я. Здоровий спосіб життя як складова репродуктивного здоров'я. Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26–27 жовтня 2023 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2023. С. 589–591.
6. Романенко І. М. Соціальні чинники формування репродуктивного здоров'я студентської молоді. Демографія та соціальна економіка. 2021. №3(45). С. 98–104.
7. Курбатов С. В. *Здоров'я молоді в умовах сучасних викликів: психофізіологічний аспект*. Харків: НТМТ, 2019. С. 20–32.
8. Лісовська Н. М., Савчук Ю. В. Харчування, фізична активність та репродуктивне здоров'я: оцінка зв'язку серед студентської молоді. *Наукові записки НаУКМА. Медицина*. 2022. Т. 10, № 1. С. 22–28.
9. Пирогов В.І., Цюлько О. Р. Вивчення соціально-медичних аспектів репродуктивного здоров'я підлітків. *Репродуктивне здоров'я жінки*. 2020. 2(2), 40–44. <https://doi.org/10.30841/2708-8731.2.2020.210960>

10. Щербак І. М., Кічка Д.В. Шляхи формування репродуктивного здоров'я молоді. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27–28 вересня 2019 р.). Чернігів, 2019. С. 236–239.

Rybalka O.Ya., Atamanchuk N.M. PSYCHOPHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF REPRODUCTIVE HEALTH DISORDERS IN MODERN YOUTH

The article describes the essence of reproductive health disorders and emphasizes their significance for a person's full life, ability to reproduce, and the means for maintaining and strengthening reproductive well-being. It is highlighted that, in the current context of a growing demographic crisis in Ukraine, the issue of youth reproductive health is becoming increasingly relevant. The authors present the results of a survey conducted among 95 students of Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University concerning the causes of psychophysiological disorders affecting reproductive health in today's conditions, and the ways to preserve and improve it. The study concludes that health promotion should be a regular and integral part of the university educational process, as modern youth represents the reproductive potential of the nation's future. The survey revealed a contradictory picture of the students' reproductive health status. Although 87% of respondents consider their reproductive condition satisfactory, only 55% recognize the need to care for it from birth. This reflects a lack of awareness regarding reproductive culture. Of particular concern is the fact that 18% of students do not plan to have children in the future – an alarming indicator in the context of demographic decline, war-related population losses, and migration, posing a threat to the genetic continuity of the nation. The findings underline the urgent need for systematic education of students about the importance of reproductive health, fostering a responsible attitude toward one's body, promoting a healthy lifestyle, preventing harmful habits, and raising medical literacy. The prospects for further research lie in studying the psychophysiological mechanisms of how chronic stress, anxiety disorders, and other psychoemotional conditions affect the functioning of the reproductive system in young men and women.

Key words: psychophysiological factors, reproductive health, health culture, reproductive behavior, student youth.

Дата надходження статті: 30.07.2025

Дата прийняття статті: 12.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025