

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра громадського здоров'я

Шифр \_\_\_\_\_

Наказ ректора про  
затвердження теми

«До захисту допускається»  
завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ В. А. Сміянов

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**НА ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВРА**  
**на тему**  
**«Формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне**  
**здоров'я у хлопців підліткового віку»**

за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я»,  
освітньо-професійна програма «Громадське здоров'я»

*Студентки групи ГР-701*

*Шмат Валерії Михайлівни*

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

*Науковий керівник:*

*Васильєв Юрій Костянтинович*

Суми 2021р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЩОДО ПІКЛУВАННЯ ПРО ВЛАСНЕ РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	6
1.1 Зміст поняття репродуктивне здоров'я. Основні терміни.....	6
1.2 Формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я.....	7
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ТЕМИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я.....	9
2.1 Застосування емпіричного методу дослідження. Проведення опитування серед хлопців підліткового віку.....	9
2.2 Результати опитування, обробка і аналіз.....	10
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЩОДО ПІКЛУВАННЯ ПРО ВЛАСНЕ РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ .....	18
3.1 Форми роботи в школі з репродуктивного здоров'я.....	18
3.2 Розробка тренінгу з формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я для хлопців підліткового віку.....	19
Висновки.....	24
Рекомендації.....	25
Список використаних джерел.....	26
Додатки.....	28

## ВСТУП

Чому варто приділити увагу саме формуванню навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я у хлопців підліткового віку?

Чоловіче репродуктивне здоров'я підпадає під вплив шкідливих факторів зовнішнього середовища, не менше ніж жіноче. Тема варта уваги, адже стан репродуктивного здоров'я у чоловіків в Україні погіршується з кожним роком. Через це, хлопцям з ранніх років варто починати дбати про своє здоров'я. На тлі досить розвиненої лікувально-профілактичної допомоги жінкам, практично відсутня система аналогічних заходів щодо репродуктивного здоров'я чоловіків[6.23].

Формування репродуктивної системи – починається з самого народження і є досить складним процесом. Змалечку батьки доводять до відома як потрібно дбати про своє здоров'я, потім ці питання підіймаються у школі, але все одно, підростаючи, коли потрібно самостійно дбати про себе, велика кількість підлітків нехтує правилами особистої гігієни, байдуже ставиться до захворювань які виникають, неналежно дбає про засоби контрацепції... Фахівці стверджують, що до 65% захворювань, які здатні призвести до проблем з репродуктивною функцією чоловічого організму, виникають в дитячому та підлітковому віці. У кожного третього хлопчика-школяра спостерігаються патології і відхилення репродуктивного здоров'я[12.17].

Формуванню здорового способу життя приділяється увага на державному рівні. Розроблено багато державних програм, затверджених Указами Президента України. Головним завданням Загальнодержавної програми «Репродуктивне здоров'я нації 2017-2021 рр.» є формування здорового способу життя, формування в людей репродуктивного віку сексуальної безпечної поведінки, що розглядається програмою як одною з необхідних умов збереження репродуктивного потенціалу нації[9.123].

Охорона репродуктивного здоров'я населення здійснюється шляхом якого визначає необхідність оптимізації і поліпшення організаційних і виховних

заходів, спрямованих на формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я[2.110].

Наукою і практикою доведено, що на даний час традиційні форми профілактичної роботи не є достатньо ефективними, відсутня чітка координація в роботі служб, що надають послуги зі збереження здоров'я молоді. Потребують розробки і впровадження сучасних інноваційних підходів і технологій профілактики ризикової поведінки в усіх сферах життєдіяльності молоді, комплексного, інтегрованого підходу до надання послуг молодим людям та до їхнього навчання[3.56].

В ході пошуку досліджень та наукових праць на тему: «Формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я» виявлено ряд суперечностей, основними з яких можна вважати: необхідність виховання в учнів відповідального ставлення до свого репродуктивного здоров'я та недостатність ефективності такої роботи в школах; потреба у виробленні в учнів життєвих навичок збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я та консерватизм форм і методів впливу на них; потенційні можливості педагогів, батьків та громадськості щодо реалізації профілактичних завдань та їхня неспроможність здійснювати позитивний виховний вплив на учнів[7.61].

**Проблема:** брак навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я у хлопців підліткового віку, а також, не усвідомлення дій та наслідків сексуальної поведінки .

#### **Актуальність проблеми.**

Стан репродуктивного здоров'я підлітків, а також не усвідомлення дій та наслідків сексуальної поведінки на даний момент є однією з небагатьох тем, що обговорюються не тільки серед фахівців, а й громадськістю. Це підтверджує особливу гостроту і актуальність проблеми.

Формування навичок для збереження репродуктивного здоров'я хлопців - підлітків є міжвідомчою проблемою і включає в себе не тільки інформацію про лікування і профілактику захворювань статевих органів, але й гігієнічне виховання з відокремленим в окрему групу питань стосовно інтимної гігієни

хлопців, а також формування навичок адекватної сексуальної поведінки, виховання поважних міжособистісних відносин, формування сімейних цінностей і установок до створення сім'ї[11.44-45].

**Об'єкт дослідження:** репродуктивне здоров'я хлопців.

**Предмет дослідження:** формування навичок у хлопців підліткового віку щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я.

**Мета роботи:** виявлення рівня обізнаності хлопців підліткового віку на тему репродуктивного здоров'я, для того, щоб на основі цих даних розробити тренінг: «Я піклуюсь про своє репродуктивне здоров'я», який допоможе підліткам сформувати навички щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я.

**Завдання:**

1. Уточнити зміст поняття «репродуктивне здоров'я» та його складові.
2. Знайти дані про стан репродуктивного здоров'я чоловіків в Україні.
3. Провести опитування хлопців підліткового віку, щоб дослідити рівень обізнаності хлопців-підлітків з питань репродуктивного здоров'я.
4. Розробити тренінг, який допоможе юнакам сформувати навички щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЩОДО ШКЛУВАННЯ ПРО ВЛАСНЕ РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

### **1.1 Зміст поняття репродуктивне здоров'я. Основні терміни**

Аналізуючи медичну, філософську, соціологічну літературу було уточнено зміст поняття «репродуктивне здоров'я» та його складові[11.41].

**Репродуктивне здоров'я** - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб, що відносяться до репродуктивної системи, її функцій і процесів. Репродуктивне здоров'я передбачає задоволеність і безпеку сексуального життя, спроможність до відтворювання нових поколінь. У поняття «Репродуктивне здоров'я» включено також **сексуальне здоров'я** - це стан фізичного, емоційного, психічного і соціального благополуччя, пов'язаного з сексуальністю, можливість здобуття сексуального досвіду, безпечного і такого, що доставляє задоволення, вільного від насильства, дискримінації та жорстокості. [1.23]

**Репродуктивне здоров'я** (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я - ВООЗ) - це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або недуг у всіх сферах, що стосуються репродуктивної системи, її функцій і процесів. [2.122]

**Репродуктивна поведінка** - це система психічних станів, дій і відносин, пов'язаних з народженням або відмовою від народження дітей. [2.124]

**Репродуктивний потенціал** - рівень фізичного і психічного стану окремої людини (єдність біологічного і соціального стану індивідуума), який дозволяє при досягненні соціальної зрілості відтворювати здорове потомство і забезпечувати баланс репродуктивного здоров'я. [2.124]

**Охорона репродуктивного здоров'я** - це сукупність факторів, методів, процедур і послуг, які надають підтримку репродуктивного здоров'я і сприяють

добробуту сім'ї або окремої людини, шляхом профілактики та вирішення проблем, пов'язаних з репродуктивним здоров'ям. [1.15]

**Право на вільний репродуктивний вибір** - це право кожної особи, перш за все жінки, тому що саме вона страждає від несприятливих наслідків і ускладнень вагітності, які спричиняють ризик для її здоров'я і навіть життя [1.10].

## **1.2 Формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я**

Підлітковий вік займає особливе місце в розвитку людини, так як відбувається біологічна і психологічна перебудова організму, адаптація до нового соціального оточення. Набуті знання, навички і цінності саме в підлітковому віці можуть допомогти зберегти здоров'я протягом усього життя[4.54].

Формування ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я як цінності, диктує необхідність щільної взаємодії фахівців різного профілю. Хоч сім'я і являється важливим фактором морального і емоційного виховання дітей і підлітків, але повноцінної сексуальної і репродуктивної освіти сім'я дати не може, перш за все тому, що багато батьків самі мають низький рівень інформованості з питань репродуктивного здоров'я. Функцію формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я виконують інші соціальні інститути і, перш за все, школа[4.56].

Школа є тим місцем, в якому легко охопити потрібну вікову категорію, якій найбільше необхідно просвітництво з питань охорони репродуктивного здоров'я. Завдання школи - закласти основи ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я, розставити ряд загальнозначущих орієнтирів, уникаючи безтактності і нав'язливості, не надаючи цій сфері виховання надмірно випереджального характеру, враховуючи особливості віку і характер фізіологічних зрушень в організмі в період статевого дозрівання. Формування

ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я є однією з форм соціального виховання в діяльності соціального робітника[5.68].

Крім школи та батьків, на формування світогляду дітей і підлітків, на їх погляди, звички і поведінку великий вплив робить навколишнє середовище - старші брати і сестри, знайомі, молодіжні компанії, особливо компанії, більш старших і авторитетних молодих людей; молодіжні та інші громадські організації. Також погляди і моральні цінності пропагують телевізійні передачі та інші засоби масової інформації, реклама, сучасні пісні. Для того щоб підвищити ефективність роботи з охорони репродуктивного здоров'я підростаючого покоління та формування ставлення до нього як цінності, потрібно поширювати необхідну інформацію в найширших колах громадськості. Недостатньо просто прочитати матеріал підліткам, який не запам'ятається та не буде цікавим. Варто заохочувати підлітків до творчих занять, організовувати вікторини, проводити тренінги, влаштовувати тематичні квести, розігрувати сцени з ролями – зараз модно і сучасно навчатися граючись, в неформальній обстановці. Тільки спільні зусилля всіх зацікавлених осіб і організацій можуть допомогти підлітку вибрати правильну життєву позицію щодо свого здоров'я[3.53].



## **РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ТЕМИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я**

### **2.1 Застосування емпіричного методу дослідження. Проведення опитування серед хлопців підліткового віку**

Метою проведення дослідження є: виявлення рівня обізнаності хлопців підліткового віку на тему репродуктивного здоров'я, для того, щоб на основі цих даних розробити тренінг, який допоможе підліткам сформувати навички щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я.

В ході проведення дослідження було використано кількісну стратегію. Її основною перевагою є можливість охоплення великої кількості респондентів та проведення точного аналізу отриманих результатів[10.408].

Для досягнення мети застосовувалися емпіричні методи дослідження:

- діагностичний (анкетування);
- прогностичний (оцінка, узагальнення незалежних характеристик) - отримані дані за допомогою цих методів дослідження, було використано при визначенні рівня обізнаності хлопців підліткового віку з теми репродуктивного здоров'я, а за допомогою системно-узагальнюючого методу зроблено висновки за результатами дослідження.

Збір даних проходив 8-28 лютого 2021 року через Google-форми шляхом розсилки посилання на анкету в месенджері Viber в чати 7-11 класів Сумської загальноосвітньої школи №2. Учасники анкетування обиралися за статтю та віком, умовою було юнаки віком 11-18 років.

Анкета має назву «Моє репродуктивне здоров'я» та складається з 16 анонімних запитань. Питання були розроблені таким чином, щоб відстежити ставлення підлітка до репродуктивного здоров'я та засобів контрацепції, його загальні знання в цій галузі, уявлення та усвідомлення своїй дій, контроль над сексуальною поведінкою; зрозуміти від яких джерел отримує інформацію підліток про репродуктивне здоров'я та чи потребує підліток кваліфікаційної допомоги фахівця для формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я.

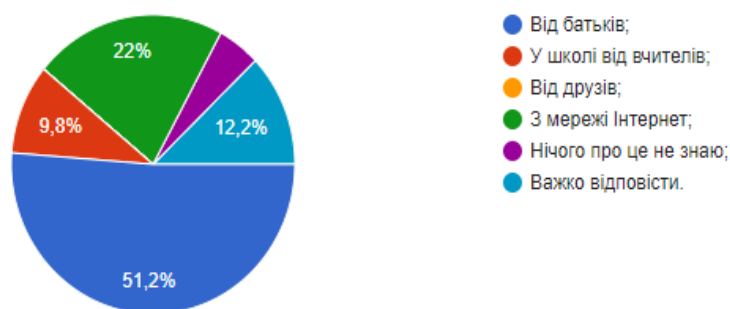
Анкета складена із 4 блоків: вступна частина із зверненням до респондентів, основна змістовна частина, соціально-демографічний блок (паспорт) та завершальний блок – передбачає подяку респондентам та побажання на майбутнє.

## 2.2 Результати опитування, обробка і аналіз.

В ході анкетування було отримано 70 анкет, відповіді на які були анонімними.

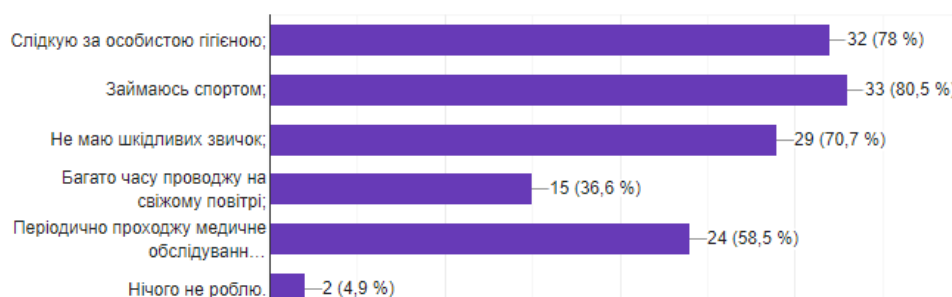
Результати та аналіз відповідей до анкети «Моє репродуктивне здоров'я»:

### 1.Звідки ти отримуєш інформацію про здоров'я?



Згідно графіку, видно, що 51,2% опитуваних отримує інформацію про здоров'я від батьків, що є більшою половиною. Виявилось, що 22% отримує інформацію з мережі Інтернет, що є неконтрольованим, а 2,9% взагалі не отримують інформацію про здоров'я, що негативно скажеться на їх стані здоров'я в майбутньому. Від друзів дізнається 0%, а у школі від вчителів 9,8%, що свідчить про присутність просвітницької роботи соціальним педагогом у школі.

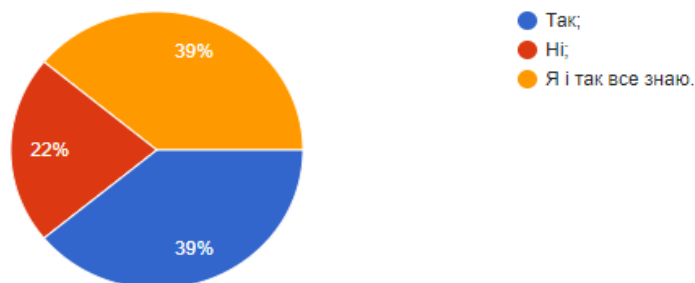
### 2.Що ти робиш для зміцнення свого здоров'я?



На графіку видно, що опитувані виконують заходи для зміцнення свого здоров'я, але не всі проводять достатню кількість часу на свіжому повітрі.

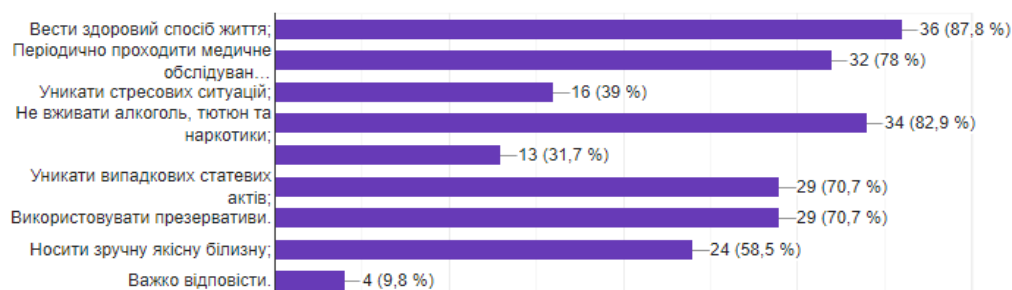
Лише 4,9% опитуваних, взагалі нічого не роблять для зміцнення свого здоров'я, що може призвести до негативних наслідків.

### 3. Чи розмовляють з тобою батьки на тему репродуктивного здоров'я?



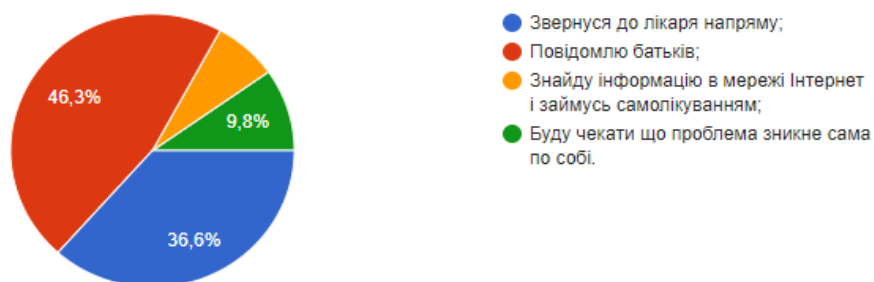
39% опитуваних стверджує, що батьки проводять їм бесіди на тему репродуктивного здоров'я, а така сама кількість 39% опитуваних стверджують, що їм не потрібна консультація на цю тему, і вони володіють достатньою кількістю інформації. 22% нажаль не спілкуються з батьками на тему репродуктивного здоров'я, можливо, серед них є ті, хто взагалі нічого не знає про це, і наражають на небезпеку власне здоров'я.

### 4. Що потрібно робити для збереження репродуктивного здоров'я чоловіків?



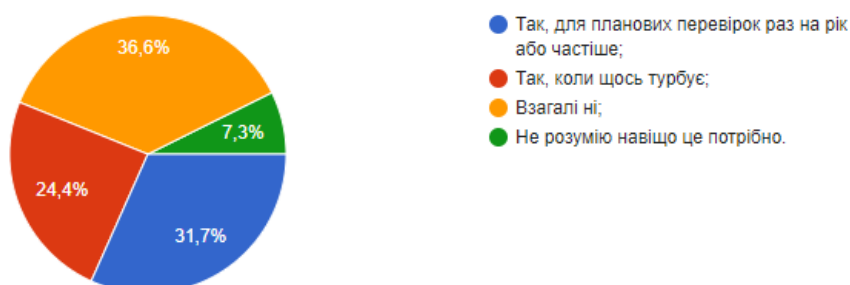
Хлопці чітко усвідомлюють що потрібно робити для збереження репродуктивного здоров'я чоловіків, проте 9,8% не змогли відповісти на це питання. Більша частина опитуваних вважає скорочення кількості статевих партнерів не вагомим.

### 5. Уяви, що стан твого здоров'я незадовільний, твої дії



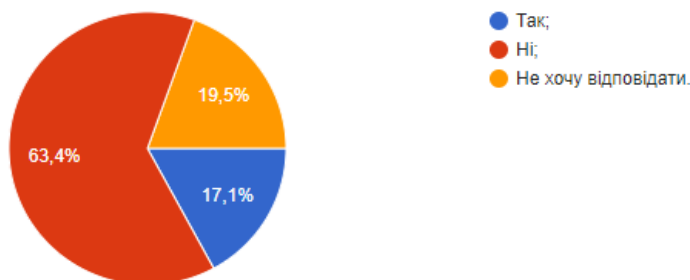
46,3% опитаних першочергово діляться своїми симптомами з батьками і разом обирають подальший план дій. 36,6% респондентів вважають, що в їхньому віці вони вже здатні звертатися до лікарів без присутності батьків, хоча українські лікарні приймають пацієнтів до 18 років лише з батьками, за виключенням клінік дружніх до молоді, які є не лише анонімними, а й не змушують повідомляти батьків про проблему. 7,3% одразу приступає до самолікування та може собі не зарадити, а нашкодити, що призведе до ускладнень або медикаментозного отруєння, про це слід розмовляти з підлітками і пояснювати – самолікування небезпечне.

6. Чи ти відвідував уролога та андролога?



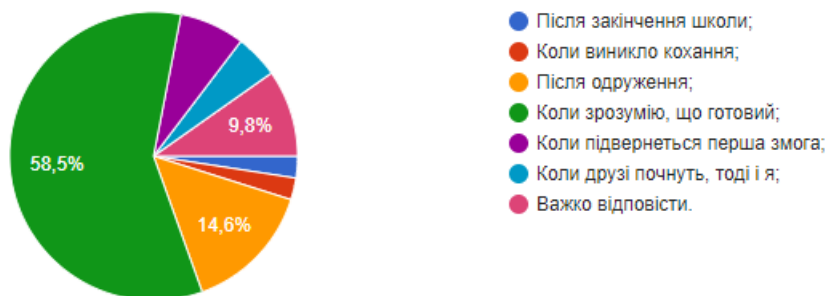
Виявлена проблема, що більшість хлопців-підлітків, а це 24,4%, не проходять планові огляди, 36,6% взагалі ніколи не зверталися до цих фахівців, а 7,3% не знає навіщо потрібно відвідувати цих лікарів. Якщо дізнатися про наявність проблеми в підлітковому віці, є шанс їх виправити.

7. Чи є в тебе дівчина?



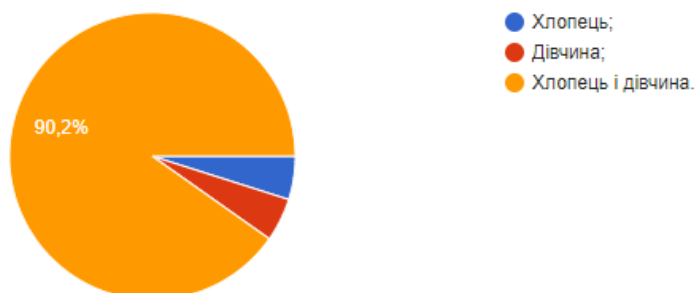
Спілкуючись з протилежною статтю, хлопці мають чітко усвідомлювати як і з чого складається репродуктивне здоров'я, адже 17,1% вже вступили у відносини з дівчатами. Хлопцям варто контролювати свої дії, нести відповідальність за вчинки.

8. Як ти гадаєш, коли можна вступити в статевий акт вперше?



Згідно цього графіку видно, що більша частина опитуваних 58,5% вступають у сексуальні стосунки, коли будуть самі готові до цього. Певна частина респондентів піддається впливу друзів і вчиняє необмірковано, що можливо, принесе негативні наслідки для здоров'я.

9. Хто повинен думати і дбати про захист статевого акту?



По 4,8% респондентів вважають, що дбати про захист статевого акту має лише хтось один, або хлопець, або дівчина, хоча це помилкове рішення, адже відповідальними мають бути обоє партнерів, саме так і вважає 90,2% опитуваних.

10. Які негативні наслідки можуть виникнути внаслідок незахищеного статевого акту?



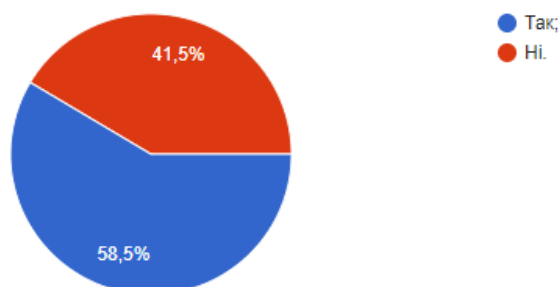
4,9% опитуваних вважає, що незахищений статевий акт немає негативних наслідків і він не є небезпечним. 61% вважає, що наслідками є одночасно і хвороби, що передаються статевим шляхом і небажана вагітність. 19,5% не бере до уваги небажану вагітність, а 14,6% не вважають за потрібним дбати про захист від статевих хвороб.

11. Де ти візьмеш презервативи, якщо виникне потреба?



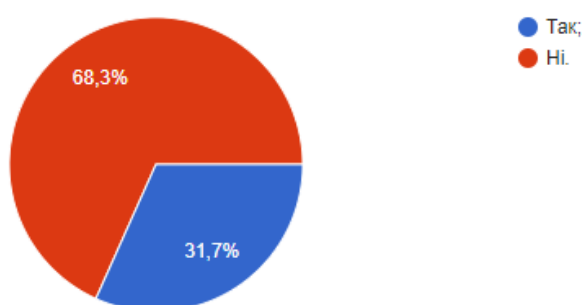
9,8% не знає де взяти презервативи, якщо вони їм знадобляться, що вказує на те, що їм необхідна підказка від фахівців. 2,4% соромиться купувати контрацептиви самостійно, а 9,8% звернуться до батьків. 73,2% самостійно впораються з вирішенням цього питання.

12. Чи хотів би ти отримати більше інформації про репродуктивне здоров'я від фахівця?



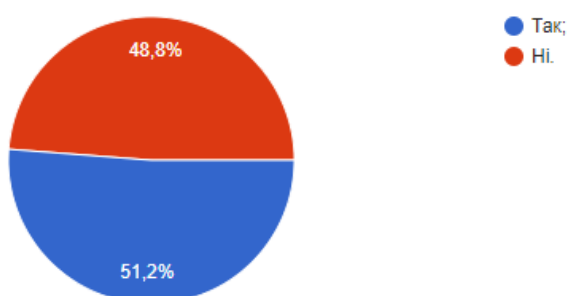
Більша частина - 58,5% опитуваних, бажає отримати більше інформації про репродуктивне здоров'я від фахівця, проте 41,5% не бажає, але це зовсім не говорить про те, що поради фахівців і консультації їм не потрібні.

13. Чи потрібна тобі допомога, для формування навичок щодо піклування за власним репродуктивним здоров'ям?



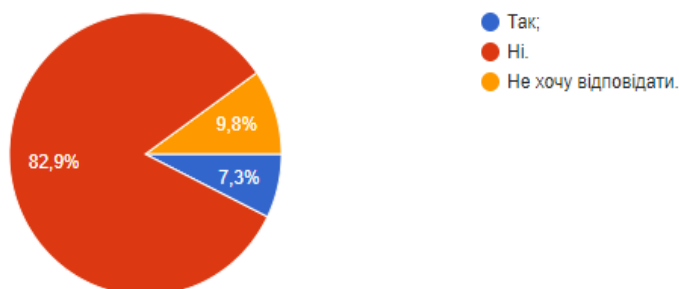
68,3% вважають, що впораються з формуванням навичок самостійно, проте 31,7% не відмовляться від допомоги, що є правильним вибором.

14. Чи хотів би ти почати контролювати власне репродуктивне здоров'я вже зараз?



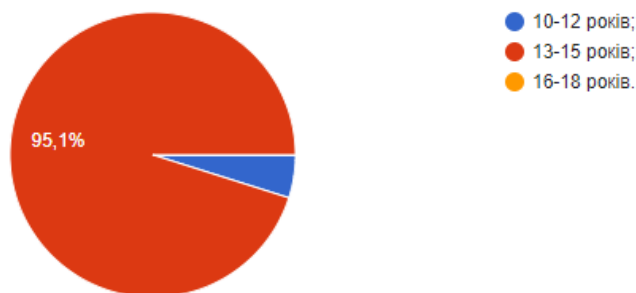
51,2% опитаних хлопців-підлітків готові дбати і контролювати своє репродуктивне здоров'я уже з підліткового віку, проте інша частина ще не готова до цього.

15. Чи вступав ти у статеві відносини?



Так як в такому ранньому віці 7,3% підлітків вже почали вести сексуальне життя, слід проводити більше роз'яснювальних робіт на тему збереження репродуктивного здоров'я та про відповідальність, про безпечність, про взаємність та про бажання обох партнерів.

16. Твій вік:



Більшість опитуваних респондентів віком 13-15 років, в цьому віці підлітки цікавляться статевим життям та деякі починають вести його. До цього підлітки мають бути готовими фізично та морально, а також знати і усвідомлювати наслідки своїх дій. Старші класи не взяли участь в анкетуванні через зайнятість підготовкою до зовнішнього незалежного оцінювання.



На основі обробки та аналізу отриманої інформації були зроблені наступні узагальнення і висновки. Хлопці підліткового віку цікавляться темою статевого життя, проявляють сексуальну поведінку, адже в цьому віці відбувається статеве дозрівання. Статеве просвітництво та статеве виховання мають викладатися та доводитися до відома школярів належним чином, щоб репродуктивне здоров'я не страждало від того, що підліток неналежним чином дбає про нього через відсутність знань і вчасно не сформовані навички.

Піклуватися про власне репродуктивне здоров'я – означає дотримуватися особистої щоденної гігієни, вести активний здоровий спосіб життя, не мати шкідливих звичок, раціонально харчуватися, підтримувати режим сну, систематично проводити профілактичні огляди у лікарів урологів і андрологів, та одразу звертатися до фахівців, якщо виникають скарги, володіти знаннями в темі сексуальної освіти та свідомо ставитися до своїх фізіологічних потреб. [9.123] Крім цього, слід пам'ятати про засоби контрацепції для захисту себе і статевого партнера від захворювань, що передаються статевим шляхом, а також знизити ризики незапланованої вагітності. Такий комплекс заходів сприяє зміцненню та збереженню репродуктивного здоров'я хлопця – підлітку[10.565].

### **Висновок**

В ході роботи було підтверджено актуальність теми, виявлено відношення до власного репродуктивного здоров'я підлітків та обізнаність їх в цьому питанні. Підлітки вже готові формувати навички щодо репродуктивного здоров'я та більшість жадає допомоги від фахівця. Було зібрано ці дані для того, щоб виявити наявні прогалини у знаннях підлітків, а далі розробити тренінг, який допоможе сформувати навички щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я у хлопців підліткового віку. Рівень обізнаності хлопців підліткового віку знаходиться на середньому рівні та має підвищитися після проходження тренінгового заняття.

## **РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЩОДО ПІКЛУВАННЯ ПРО ВЛАСНЕ РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я У ХЛОПЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

### **3.1 Форми роботи в школі з репродуктивного здоров'я**

Форми виховної та просвітницької роботи в школі в сфері репродуктивного здоров'я мають бути інформативними, продуктивними та ефективними. [11.40]

Можна організовувати та проводити лекційні або міні-лекційні заняття, висвітлювати на них питання репродуктивного здоров'я, наголошувати на тому, що слід піклуватися про своє здоров'я та робити на це акцент. Також, надавати нову сучасну і актуальну інформацію про засоби контрацепції, взаємовідносини, сексуальну поведінку та про моральні цінності. Головне при цьому, щоб підлітку було не нудно і цікаво слухати. [8.73]

Факультативні заняття також є гарною формою роботи з учнями, для яких знадобляться навчально-методичні розробки і комплекси. Необхідно, щоб учень сам обрав для себе предмет для факультативного вивчення, щоб це не було примусом [12.15].

Виховувати ставлення і формувати навички слід не лише у підлітків, а і у їх батьків. Для батьків можна проводити семінари. Тематика, структура та зміст яких має відповідати їхнім запитам. Під час таких семінарських занять потрібно роз'яснити батькам, яким чином вони можуть допомогти своїм дітям виробити і сформувати навички самостійного і відповідального прийняття рішень. [6.24] Батьки повинні враховувати особливості і індивідуальність своєї дитини, розуміти що приймати відповідальні рішення, особливо ті, які стосуються свого здоров'я, може лише впевнена у собі людина, саме цього треба вимагати від дитини і допомогти їй стати такою. Школа може давати батькам літературу і брошури з питань профілактики і збереження репродуктивного здоров'я та сексуальної поведінки підлітків. [7.61] Батьків можна залучати до громадських і молодіжних організацій, спонукати більше проводити часу з підлітками для налагодження комунікацій і зв'язку, таким чином буде легше мати вплив на своїх дітей та знати якою мовою доносити інформацію, щоб бути почутим.

Робота з громадськістю є важливою сходинкою до досягнення цілі. Крім школи та батьків, на світогляд та погляди дітей і підлітків, на їх звички і поведінку також впливає навколишнє середовище – друзі, брати і сестри, знайомі, молодіжні компанії, молодіжні та інші громадські організації. Засоби інформаційних технологій займають велике місце в житті кожного підлітка, адже усі дивляться телевізор з великою кількістю реклами та молодіжними телепередачами, в яких досить часто піднімаються теми сексуального характеру, грають в комп'ютерні ігри, слухають пісні, та просто проводять свій час в мережі Інтернет – там скрізь трапляються терміни та ситуації, рекламні банери та пости, які можуть негативно вплинути на психіку підлітка та сформувати неправильні навички репродуктивного здоров'я та сексуальної поведінки[8.65-67].

Статеве просвітництво є дуже актуальною темою в сучасному світі, але не всі учбові засоби приділяють цьому належну увагу. Учні мають знати про анатомію статевих органів; мають розуміти як відбувається статеве розмноження від етапу запліднення та до самих пологів; усвідомлювати які емоційні відносини мають бути з партнером; розбиратися в питаннях репродуктивного здоров'я; вміти дбати про стан здоров'я та знати до кого звернутися коли щось турбує; бути компетентним та знати свої репродуктивні права; нести відповідальність за вчинені дії[10].

Найкраще засвоюється інформація яка подається нестандартно, там де можна застосувати практичне значення. Наприклад, гарним методом навчання є гра, тематичний квест, вирішення ситуаційних задач, створення стратегічних планів, та найкращим методом є тренінг, адже він включає в себе різноманітні вправи та ігри. Пропоную допомогти сформувати навички щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я хлопців підліткового віку за допомогою тренінгу.

### **3.2 Розробка тренінгу з формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я для хлопців підліткового віку**

## **Тренінг «Моє репродуктивне здоров'я»**

Метою тренінгового заняття є: формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я у хлопців підліткового віку та надання нових знань в сфері репродуктивного здоров'я, вироблення мотивації збереження власного здоров'я.

Тренінг розрахований на учнів 6-9 класів - хлопців віком 11-15 років.

Загальна тривалість заняття - 60 хвилин.

### **Хід заняття**

**I частина** – привітання, вступна промова і обґрунтування теми (5 хв.)

Вітаю! Дякую що вирішили приділити свою увагу такій важливій темі як «Репродуктивне здоров'я та сексуальна поведінка підлітків». Ви всі володієте певною інформацією в цих сферах, дехто з вас уже почав жити статевим життям, проте запевняю вас, ви дізнаєтесь багато нового та, можливо, сформуєте навички щодо збереження власного репродуктивного здоров'я, навчитесь дбати про своє тіло, чути і розуміти його. Це заняття має закликати вас розуміти призначення сексуальних стосунків та важливість репродуктивного здоров'я як складової загального здоров'я.

Формування навичок для збереження репродуктивного здоров'я хлопців - підлітків є міжвідомчою проблемою і включає в себе не тільки інформацію про лікування і профілактику захворювань статевих органів, але й гігієнічне виховання з відокремленим в окрему групу питань стосовно інтимної гігієни хлопців, а також формування навичок адекватної сексуальної поведінки, виховання поважних міжособистісних відносин, формування сімейних цінностей і установок до створення сім'ї.

**II частина** – основна (40 хв.)

1 вправа. Правила групи

- 1) Хочеш сказати? Підніми руку.
- 2) Не узагальнюй і говори лише від себе, свою думку.
- 3) Аналізуй та обговорюй усе, що передбачається даною темою.

- 4) Говори лаконічно, чітко, голосно.
- 5) Бери участь в обговоренні та роботі.
- 6) Уся інформація щодо конкретних учасників повинна зберігатися в групі.
- 7) Не бреш, будь самим собою.
- 8) Обговорюй і критикуй висловлювання, думки, а не особистість.

## 2 вправа. Правда або міф про сексуальну поведінку

Вам необхідно визначити, які з запропонованих висловлювань є правдою, а які міфом.

1. Існують «безпечні» дні, коли дівчина не може завагітніти. (Міф)
2. Той хто не веде сексуальне життя в шкільному віці, стає об'єктом насмішок. (Міф)
3. Статеві захворювання передаються через усі види сексу. (Правда)
4. Вступати в сексуальні стосунки можна без згоди статевого партнера. (Міф)
5. Перерваний статевий акт – єдиний ефективний метод контрацепції. (Міф)
6. Під час першого статевого акту дівчата ніколи не вагітніють. (Міф)
7. Статевий акт без презервативу є ознакою довіри партнерів. (Міф)
8. Ризик виникнення захворювання, що передаються статевим актом можна знизити за допомогою використання презервативів. (Правда)
9. Дівчина може завагітніти до початку першої менструації. (Правда)
10. Хлопцю не потрібно дбати про захищений статевий акт, бо виникнення незапланованої вагітності його не стосується. (Міф)
11. Дотримуватися особистої гігієни не обов'язково, якщо ти не живеш статевим життям. (Міф)

## 3 вправа. Міні-лекція

Раннє статеве життя - можливі негативні наслідки: небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД. Існує низка об'єктивних причин, внаслідок яких небажано вступати у статеві зв'язки в ранньому віці, а саме[10.69]:

**1. Фізіологічні, медичні.** Рання статева активність значно збільшує ймовірність інфікування на венеричні хвороби і ВІЛ/СНІД, не виключена можливість небажаної вагітності. [9.70]

**2. Соціальні.** Ми живемо серед людей, і хочемо цього чи ні, але нам доводиться дотримуватися певних норм поведінки. Навіщо створювати собі труднощі, а потім витратити чимало сил на їхнє подолання, якщо можна цю енергію використати з набагато більшою для себе користю, що менш цінно (у порівнянні з сексом) для життя. [9.70]

**3. Емоційні.** Щоб розібратися у своїх сексуальних відчуттях і цінностях, необхідно чимало часу (навіть дорослі зазнають у цьому труднощів). Підлітки ж тільки починають пізнавати себе, тому не варто поспішати. При прийнятті рішень щодо реалізації сексуальності людина може спиратися на недостовірну інформацію (міфи), що негативно впливатиме на її сексуальну поведінку, здоров'я. [9.70]

### **ІІІ ЧАСТИНА** – підведення підсумків (15 хв.)

Тренер робить висновки та узагальнення. Тренінг допоміг вам сформувати правильні навички особистої гігієни, сформував уявлення про особливості процесу статевого дозрівання, виявив порушення репродуктивного здоров'я, вказав на можливі наслідки раннього початку статевого життя, розказав про існуючі інфекції, що передаються статевим шляхом, та способи їх уникнення; ми розглянули питання про незаплановану вагітність партнерки – відповідальність за вчинені дії; практичні навички використання засобів контрацепції; сформували позитивну репродуктивну установку і безпечну сексуальну поведінку.

Діти діляться своїми враженнями та проговорюють, що нового та корисного дізналися для себе.

## ВИСНОВКИ

В ході роботи було підтверджено актуальність проблеми стану низького рівня чоловічого репродуктивного здоров'я. Шляхом її усунення є: формування навичок щодо піклування про власне репродуктивне здоров'я у хлопців підліткового віку та формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я за допомогою проведення тренінгів у школах.

Під час виконання роботи було вирішено всі поставлені завдання:

1) На основі аналізу медичної та соціологічної літератури уточнено зміст поняття «репродуктивне здоров'я», його показники та складові.

**Репродуктивне здоров'я** - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб, що відносяться до репродуктивної системи, її функцій і процесів. Репродуктивне здоров'я передбачає задоволеність і безпеку сексуального життя, спроможність до відтворювання нових поколінь[1].

2) Підтверджено судження про високий рівень чоловічої безплідності в Україні, на основі статистичних даних.

3) Проведено опитування хлопців-підлітків. Виявлено, що стан обізнаності хлопців-підлітків з питань репродуктивного здоров'я знаходиться на початковому та середньому рівні.

4) Розроблено тренінг з урахуванням усіх наданих відповідей та виявлених критичних питань під час опитування.



## РЕКОМЕНДАЦІЇ

Підлітки мають піклуватися про власне репродуктивне здоров'я – дотримуватися особистої щоденної гігієни; вести активний здоровий спосіб життя; не мати шкідливих звичок; раціонально харчуватися і підтримувати режим сну; систематично проводити профілактичні огляди у лікарів урологів - андрологів, та одразу звертатися до фахівців, якщо виникають скарги; володіти знаннями в темі сексуальної освіти та свідомо ставитися до своїх фізіологічних потреб. Крім цього, слід пам'ятати про засоби контрацепції для захисту себе і статевого партнера від захворювань, що передаються статевим шляхом, а також знизити ризики незапланованої вагітності. Такий комплекс заходів сприяє зміцненню та збереженню репродуктивного здоров'я хлопця – підлітку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конституція України: закон України від 28 червня 1996 р. № 252к/96 // Відомості Верховної Ради України. – 1996. – № 30. – С. 10,23,50.
2. Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-ХІІ //Основи законодавства України про охорону здоров'я. – 1992. - №26. – С. 110,122-124.
3. Гатальська Т.В. Розвиток усвідомленого ставлення до здоров'я в юності // Психологічний журнал. - 2008. -№2. - С.52-56.
4. Курило Т.І. Формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я // Соціально-педагогічна робота "У допомогу педагогу". - 2007. - №7. - С.54 - 56.
5. Чугунова Н.П. Берегти здоров'я учнів - завдання кожного вчителя // Початкова школа. - 2008. - №9. - С.68.
6. Сидоренко В.Л. Особливості репродуктивного здоров'я в сучасних умовах // Здоровий спосіб життя, - 2002, - №10, С. 23-24.
7. Гапличник Т.И. Репродуктивна сексуальна поведінка, мотиви, установки підлітків та молоді // Соціологія, - 1999, - №3, - С. 61.
8. Мудрий Я. Теоретичні аспекти тренінгової роботи по збереженню репродуктивного здоров'я старшокласників / Я. Мудрий // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 11 Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – №5, – С. 65-67,73.
9. Харитонова Л. А Репродуктивне здоров'я хлопчиків і дівчаток // Початкова школа. - 2008. - №9. - С.70,123 – 124.
- 10.Кулаков В.І. Керівництво з охорони репродуктивного здоров'я / В.І. Кулаков, В.Н. Серов, Л.В. Адамян та ін. М. : Тріада-Х, 2001. – С. 69,408,565.
- 11.Сурмач М.Ю. Репродуктивне здоров'я і репродуктивний потенціал: методологія дослідження та оцінки //Медичні новини. - 2007. - №3. - С. 40-45.

12. Сухарев А. Г. Формування адаптаційних можливостей організму дітей і підлітків//Вісник РАМН. – 2006. - №8.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

#### «МОЄ РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я»

Вітаю! Тобі ще не виповнилося 18 років і ти чоловік за статтю? Тобі випала нагода заповнити дану анкету. Прошу, чесно відповісти на питання представлені нижче. Усі відповіді несуть виключно анонімний характер, збір яких, допоможе у дослідницькій роботі та розробці тренінгу, який потім застосовуватиметься для формування навичок щодо піклування за власним репродуктивним здоров'ям у хлопців підліткового віку.

1. Звідки ти отримуєш інформацію про здоров'я?
  - 1) Від батьків;
  - 2) У школі від вчителів;
  - 3) Від друзів;
  - 4) З мережі Інтернет;
  - 5) Нічого про це не знаю;
  - 6) Важко відповісти.
  
2. Що ти робиш для зміцнення свого здоров'я? (відповідей може бути декілька)
  - 1) Слідкую за особистою гігієною;
  - 2) Займаюсь спортом;
  - 3) Намагаюся правильно харчуватися;
  - 4) Дотримуюся режиму сну;
  - 5) Не маю шкідливих звичок;
  - 6) Багато часу проводжу на свіжому повітрі;
  - 7) Періодично проходжу медичне обслідування;
  - 8) Нічого не роблю.
  
3. Чи розмовляють з тобою батьки на тему репродуктивного здоров'я (статеві акти; вагітність; інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом; методи контрацепції)?
  - 1) Так;
  - 2) Ні;
  - 3) Я і так все знаю.

4. Що потрібно робити, для збереження репродуктивного здоров'я чоловіків?(відповідей може бути декілька)
  - 1) Вести здоровий спосіб життя;
  - 2) Періодично проходити медичне обслідування;
  - 3) Уникати стресових ситуацій;
  - 4) Не вживати алкоголь, тютюн та наркотики;
  - 5) Зменшити кількість статевих партнерів;
  - 6) Уникати випадкових статевих актів;
  - 7) Використовувати презервативи.
  - 8) Носити зручну якісну білизну;
  - 9) Я не знаю що таке репродуктивне здоров'я;
  - 10)Важко відповісти.
  
5. Уяви, що стан твого здоров'я незадовільний, твої дії:
  - 1) Звернуся до лікаря напряду;
  - 2) Повідомлю батьків;
  - 3) Знайду інформацію в мережі Інтернет і займусь самолікуванням;
  - 4) Буду чекати що проблема зникне сама по собі.
  
6. Чи відвідував ти лікарів уролога та андролога?
  - 1) Так, для планових перевірок раз на рік або частіше;
  - 2) Так, коли щось турбує;
  - 3) Взагалі ні;
  - 4) Планую сходити;
  - 5) Не розумію навіщо це потрібно.
  
7. Чи є в тебе дівчина ?
  - 1) Так;
  - 2) Ні;
  - 3) Не хочу відповідати.
  
8. Як ти гадаєш, коли можна вступити в статевий акт вперше?
  - 1) Після закінчення школи;
  - 2) Після одруження;
  - 3) Коли виникло кохання;
  - 4) Коли зрозумію, що готовий;
  - 5) Коли підвернеться перша змога;
  - 6) Коли друзі почнуть, тоді і я;
  - 7) Важко відповісти.

9. Хто повинен думати і дбати про захист статевого акту?
- 1) Хлопець;
  - 2) Дівчина;
  - 3) Хлопець і дівчина.
10. Які негативні наслідки можуть виникнути від незахищеного статевого акту?
- 1) Хвороби, що передаються статевим шляхом;
  - 2) Небажана вагітність;
  - 3) Варіанти 1 та 2 одночасно;
  - 4) Ніякі;
  - 5) Важко відповісти.
11. Де можна взяти контрацептиви?
- 1) Придбати в аптеці чи магазині самостійно;
  - 2) Попросити випадкового перехожого придбати замість тебе;
  - 3) Взяти у батьків;
  - 4) Попросити дівчину, щоб вона подбала про це;
  - 5) Важко відповісти.
12. Чи хотів би ти отримати більше інформації про репродуктивне здоров'я від фахівця?
- 1) Так;
  - 2) Ні.
13. Чи потрібна тобі допомога, для формування навичок щодо піклування за власним репродуктивним здоров'ям?
- 1) Так.
  - 2) Ні.
14. Чи хотів би ти почати контролювати власне репродуктивне здоров'я вже зараз?
- 1) Так;
  - 2) Вже займаюсь даним питанням;
  - 3) Ще не час;
  - 4) Взагалі не планую.
15. Яке твоє ставлення до статевих актів в ранньому віці?

- 1) Позитивне;
- 2) Негативне.

16. Чи ти вступав в статеві відносини?

- 1) Так;
- 2) Ні;
- 3) Не хочу відповідати.

17. Ваш вік:

- 1) 10-12 років;
- 2) 13-15 років;
- 3) 16-18 років.

18. В якому класі ти навчаєшся?

- 1) 5-6
- 2) 7-8
- 3) 9-11

Дякую за співпрацю і довіру, кожна відповідь дуже важлива. Всього найкращого!