
ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ФОРМУВАННЯ ПЕРЕКОНАНЬ ТА МОТИВАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дудаш Г. В.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-593-8-13>

ВСТУП

Дитинство та підлітковий вік є важливими етапами для розвитку переконань та навичок щодо здорового способу життя. Вони впливають як на загальне самопочуття у поточному періоді, так і на ризик розвитку захворювань у майбутньому¹. Саме у підлітковому віці відбувається певний перехід у життєвому циклі, протягом якого відбувається швидкий фізичний, емоційний, когнітивний та соціальний розвиток². Молоді люди намагаються набути нових, зрілих соціальних ролей характерних для дорослого віку та бути незалежними³. Підлітки, які керуються цим бажанням, починають експериментувати та «пробувати щось нове», що зазвичай становить загрозу власному здоров'ю, формує нездорові звички, які зумовлюють ризик розвитку неінфекційних та інфекційних захворювань.

Попри те, що проблеми зі здоров'ям та поведінкою підлітків спостерігаються в усьому світі⁴, значної уваги щодо покращення поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, також потребує українська молодь. Підлітковий вік надає значні можливості для формування поведінки в позитивне

¹ Collado-Soler R. et al. A systematic review of healthy nutrition intervention programs in kindergarten and primary education. *Nutrients*. 2023. Vol. 15, no. 3. P. 541. doi:10.3390/nu15030541

² Inchley J. C. et. al. Enhancing understanding of adolescent health and well-being: the health behaviour in school-aged children study. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2020. Vol. 66, no. 6. P. 3–5. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.03.014

³ Pringle, Jan et al. A systematic review of adolescent physiological development and its relationship with health-related behaviour: a protocol. *Systematic reviews*. 2016. Vol. 5, no 3. doi: 10.1186/s13643-015-0173-5

⁴ WHO. Adolescent and young adult health program. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.

русло, що може покращити здоров'я у довгостроковій перспективі⁵. Для цього необхідно звернути увагу та детально вивчити питання щодо технологій формування переконань, які сприятимуть формуванню здорової поведінки у підлітковому віці та у дорослому житті.

1. Особливості підліткового віку в контексті впровадження технологій формування переконань щодо здорового способу життя

З метою формування переконань підлітків щодо здоров'я та здорового способу життя потрібно створити для них не тільки сприятливе для здоров'я середовище з урахуванням характерних наявних чи потенційних факторів впливу, а й сформувати за участі представників різних галузей бажання використати це середовище та знання й навички для збереження та зміцнення власного здоров'я в майбутньому. Загалом для цього використовують різні підходи: медичний, поведінковий та освітній, розширення повноважень та підхід соціальних змін. Всі підходи мають потенціал для впровадження серед осіб у підлітковому віці і передбачають залучення різноманітних методів і засобів формування та зміцнення навичок, які позитивно впливають на здоров'я. Однак для досягнення ефективності програми промоції здорового способу життя необхідно зважати на специфічні потреби та виклики окремих вікових груп. При роботі з підлітками важливо враховувати вплив на формування у них переконань таких факторів: родини (культура здоров'я батьків, братів, сестер, бабусь, дідусів), соціального середовища (друзі, однолітки), ЗМІ та інтернет-ресурсів (соціальні мережі, блогери), навчального закладу (вихователі, вчителі, освітні програми, виховні заходи)⁶. Залучення всіх груп надає можливість для ефективної роботи та розробки нових технологій впливу на підлітків.

⁵ Pringle, Jan et al. A systematic review of adolescent physiological development and its relationship with health-related behaviour: a protocol. *Systematic reviews*. 2016. Vol. 5, no 3. doi: 10.1186/s13643-015-0173-5

⁶ Брич В.В., Дудаш Г.В. Формування у підлітків переконань щодо здоров'я та здорового способу життя як елемент промоції здоров'я. Сучасні медико-демографічні проблеми України та шляхи їх вирішення: колективна монографія / за заг. ред. проф. І.С. Миронюка та проф. Г.О. Слабкого. Ужгород : Вид во УжНУ «Говерла», 2025. С. 41–47. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/70569>

- Стратегії спрямовані на інтереси підлітків, а не на самих підлітків
- Одночасне втручання на урядовому, громадському місцевому, шкільному та індивідуальному рівнях
- Втручання зосереджені на підвищенні самооцінки та власних можливостей підлітків, а не на окремих проблемах зі здоров'ям
- Зацікавлені сторони повинні діяти як захисники інтересів та надавати підліткам та їхнім опікунам найактуальнішу та доказову інформацію
- Використання методів, доречних для підлітків



Рис. 1. Ефективні стратегії зміцнення здоров'я

Основні сучасні стратегічні підходи до зміцнення здоров'я підлітків мають три основні напрями. Перший – це зміцнення здоров'я на рівні усього суспільства, наприклад, заборона реклами сигарет і забезпечення доступності екстреної контрацепції без рецепта. Другий – це промоція здоров'я фахівцями з освітою у сфері здоров'я, заохочуючи підлітків до ведення здорового способу життя. Третій підхід полягає в покращенні соціальних навичок та комунікації молодих людей у напрямку збереження здоров'я. Наприклад, відмовитися від комунікації з особами у нетверезому стані, або не піддаватися впливу осіб з аморальними переконаннями, що становлять загрозу як фізичному так і психологічному здоров'ю⁷.

Однак, значна кількість доказів свідчить про те, що найефективнішим заходом зі зміцнення здоров'я молоді було б покращення соціально-економічних умов, в яких виховуються потреби молоді, та створення більшої соціально-економічної рівності серед населення в цілому. Заходи зі зміцнення здоров'я на рівні суспільства, спрямовані на підлітків (підвищення цін на сигарети та заборона реклами сигарет), набагато ефективніші, ніж просвітницькі заходи щодо здоров'я, спрямовані на підлітків (наприклад, «не кури»).

Необхідно розуміти як підліткам, так і тим, хто працює з ними, що підлітковий вік – це час, коли засвоюється значна кількість нових знань та формуються індивідуальні установки, але це також період підвищених емоцій, тому імпульсивні дії можуть домінувати над обдуманими рішеннями. Крім того, протягом цього часу на прийняття рішень можуть впливати поведінкові фактори, зокрема тиск однолітків. Тому важливо також навчити підлітків впевнено діяти в невизначених

⁷ Viner R, Macfarlane A. Health promotion. *BMJ*. 2005.Vol. 330, no. 7490. P. 527. doi: 10.1136/bmj.330.7490.527.

або ризикованих обставинах. Наприклад, можливість відмовитися від пропозицій вживання наркотиків або відмова від керування автомобілем однолітком, який вжив алкоголь.

Розробка технологій та заходів є необхідним, але також складним процесом, який може виявитися марним, якщо не врахувати усіх особливостей розвитку підліткового віку. Для своєї ефективності технології формування переконань повинні формуватися з урахуванням факторів фізіологічного та психосоціального розвитку молоді. Технології повинні бути повністю зрозумілі та інтегровані у взаємодію з підлітками та тими, хто піклується про них⁸.

Існують різні моделі щодо формування здорового способу життя підлітків. Певний час досить поширеною моделлю роботи з формування мотивації щодо здорового способу життя було інформування про здоров'я та негативний вплив шкідливих звичок⁹.

Динамічний та безперервний розвиток у кожному аспекті життя юного віку означає, що молоді люди мають особливі потреби щодо донесення інформації про зміцнення здоров'я¹⁰. Повідомлення про здоров'я слід починати поширювати в ранньому підлітковому віці, оскільки ключові періоди ризику для початку куріння, вживання наркотиків та ризикованого сексуального життя настають у віці до 14 років. На цьому ранньому етапі повідомлення про здоров'я повинні зосереджуватися на ризику «тут і зараз», а не на ризиках у дорослому житті.

У ранньому підлітковому віці переважає конкретне мислення. Молоді люди зазвичай здатні розуміти лише лінійні «конкретні» зв'язки між причиною та наслідком. У цьому дуже буквальному контексті повідомлення про те, що куріння спричиняє рак легень, можна вважати недоречними, оскільки підлітки знають, що їхні друзі, які курять, не хворіють на рак легень.

⁸ Pringle J, Doi L, Jindal-Snape D, Jepson R, McAteer J. Adolescents and health-related behaviour: using a framework to develop interventions to support positive behaviours. *Pilot Feasibility Stud.* 2018. Vol. 2, no. 4. P. 69. doi: 10.1186/s40814-018-0259-7.

⁹ Спіріна Т., Даниленко, А. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Всичливість. Humanitas*, 2023. С. 104–109. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

¹⁰ Viner R, Macfarlane A. Health promotion. *BMJ.* 2005. Vol. 330, no. 7490. P. 527. doi: 10.1136/bmj.330.7490.527.

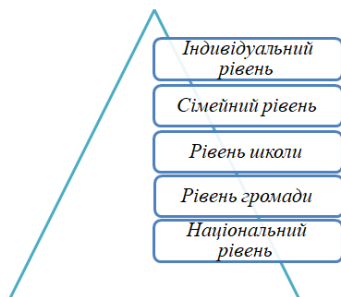
Таблиця 1

Особливості розвитку для зміцнення здоров'я в підлітковому віці

Період	Психологічний розвиток	Соціальний розвиток	Наслідки для зміцнення здоров'я
Ранній підлітковий вік	Конкретне мислення, але розуміння моральних концепцій; оцінка та коригування сприйняття тіла	Усвідомлення відмінності від батьків; початок впливу однолітків; початок поведінки ризикованої для здоров'я	Промоція здоров'я з використанням конкретних мотиваторів (приклад на власному тілі) зосередження уваги на «тут і зараз»; залучення авторитетів;
Середній підлітковий вік	Розвивається абстрактне мислення, переважно стосовно інших; відстоювання власного «Я»	Збільшення автономії (подалі від батьків)	Зосередження уваги на питаннях ризику розвитку порушень зі здоров'ям у себе та інших
Пізній підлітковий вік	Складне абстрактне мислення; подальший розвиток ідентичності та сприйняття тіла	Соціальна автономія; поділ групи на менші групи та пари	Повідомлення про можливі результати дій; адресація повідомлень через друзів та партнерів

2. Аналіз факторів, що впливають на формування переконань та мотивації підлітків

Технології формування переконань підлітків щодо здорового способу життя можуть використовуватися на різних рівнях: індивідуальному, рівні сім'ї, школи, громади та національному рівні¹¹.

**Рис. 2. Рівні, на яких можуть здійснюватися втручання**

¹¹ Viner R, Macfarlane A. Health promotion. *BMJ*. 2005. Vol. 330, no. 7490. P. 527. doi: 10.1136/bmj.330.7490.527.

Важливе значення у формуванні переконань підлітка та його ставлення до власного здоров'я має його соціальна активність. Вона реалізується в процесі спілкування з однолітками, дорослими та однокласниками. На жаль, з впровадженням карантинних заходів та військовим станом в Україні, спілкування стає більш віртуальним, а для деяких підлітків майже повністю замінює реальне спілкування¹².

В оточенні однолітків виробляється нова система критеріїв відносно свого оточення, відбувається переоцінка цінностей, з'являються нові морально-етичні норми. Спостерігаючи за поведінкою однолітків та друзів молода людина формує певні вимоги не лише до них, а й до себе. Підлітки оцінюють такі риси як принциповість, активність, відповідальне ставлення, чесність, щирість, доброту, натомість не визнають зверхності та зухвальства. Зазвичай підлітків об'єднують спільні інтереси або мотиви. Поряд з цим часто у спілкуванні спостерігається непостійність, зміна стосунків та інтересів. Взаємодія підлітка з однолітками породжує у нього бажання зайняти певний соціальний статус та мотивує його поведінку. Попри це вони прагнуть мати свою точку зору, проявити себе, свою індивідуальність¹³.

Спілкування з однолітками є джерелом отримання інформації. Підлітки дізнаються про необхідні для них речі, які дорослі не розповідають. Молодь вчиться соціальній взаємодії одночасно підкоряючись груповій дисципліні, але при цьому за необхідності відстоювати свою думку. Спілкування друзями стає для підлітків пріоритетним, адже вони не хочуть бути успішними у школі, одержувати похвалу від учителя чи батьків, але намагаються бути прийнятими серед групи однодумців¹⁴.

Важливу роль у формуванні культури здоров'я та способу життя, безумовно, відіграє родина. Для сімей характерна ця роль з різним ступенем ефективності, а успіх цього процесу залежить від рівня виховного потенціалу сім'ї. Показниками виховного потенціалу виступають сімейні цінності, зокрема: орієнтації на спосіб життя, дозвілля, характер і зміст дозвілля, зовнішнього й особистісного спілкування, потреби, інтереси, установки, мотиви виконання соціокультурних функцій та інші можливості «соціальної участі» в справах суспільства і держави. Саме у родині дитина здобуває знання

¹² Богдан В.Д., Роппе-Тенейшвілі О.В. Дослідження системи особистісних взаємин школярів перехідного віку. *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУім. Г. С. Сковороди, 2018. 804 с.

¹³ Сергеева Н.В. Особливості взаємодії молодших підлітків в малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2022. С. 469–477.

¹⁴ Бутенко, В. Г. і Бутенко, Н. І. Формування особистісних якостей підлітка в умовах сьогодення. *Педагогічна Академія : наукові записки*, 2025 № 16. С. 1–17. doi: 10.5281/zenodo.15189763.

про навколишній світ та формує переконання, які часто супроводжують людину протягом усього життя. Діти особливо сприйнятливі до позитивної поведінки батьків, укладу життя сім'ї, а особистий приклад батька і матері щодо здорового способу життя якраз і формує позитивні переконання дитини щодо власного здоров'я. Провідну роль у вихованні здорового способу життя дитини виконують батьки або особи, які їх замінюють. З раннього віку вони зобов'язані за допомогою ігор, бесід та власного прикладу виховувати у дітей активне ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я, формувати розуміння здоров'я як найбільшої цінності¹⁵.

Слід відзначити, що існує небезпека розриву між цінностями, про які говорять і тими, що реально функціонують у суспільстві. Так, наприклад, деякі батьки кажуть дітям про шкідливість тютюнопаління, але при цьому палять у приміщеннях, де проживають разом з дітьми. Це призводить до викривлення для підлітків системи цінностей¹⁶.

У підлітковому віці переважаючим середовищем є заклади освіти. Формування позитивної мотивації до здорового способу життя має бути невід'ємним складником діяльності закладів, де навчаються підлітки. Під впливом мотиваційної роботи вчителя на різних навчальних дисциплінах можна сформувати інтерес і звичку до самостійного ведення здорового способу життя, які будуть ґрунтуватися на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гармонійного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя¹⁷.

Переважаючі в освіті розглядають два взаємопов'язані процеси: навчання як засвоєння знань, умінь й навичок та виховання як засвоєння цінностей культури, соціального досвіду, моделей поведінки й цілеспрямований розвиток особистості¹⁸.

Система формування переконань у підлітків також передбачає проведення масових, навчальних, методичних та дослідних заходів. У процесі викладання навчальних дисциплін, які розкривають формування здорового способу життя, необхідно звернути увагу на усі його компоненти. Формуванню переконань щодо здорового способу життя

¹⁵ Педоренко Г.М. Формування навичок здорового способу життя підлітків. 2022. С. 2–17. URL: ua/education/wp-content/uploads/2022/10/Pedorenko.pdf

¹⁶ Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с.

¹⁷ Мехед О.Б., Рябченко С.В., Жара Г.І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2019. № 3(159). С. 262–266. doi: 10.5281/zenodo.3477733

¹⁸ Спіріна Т., Даниленко, А. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Ввічливість. Humanitas*, 2023. С. 104–109. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

можуть посприяти виховні години, проведення тематичних семінарів, конференцій, навчально-виховні заходи, обговорення науково-методичної літератури, вивчення та пропагування новітніх технологій виховання щодо формування здорового способу життя, розробка методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів на допомогу кураторам, вихователям, класним керівникам, батькам, студентам створення інформаційно-консультативних служб з залученням медиків, соціальних працівників та педагогів з питань безпечної поведінки та репродуктивного здоров'я, профілактики шкідливих звичок. Органи учнівського та студентського самоврядування, позанавчальна діяльність також мають свій вплив на формування переконань щодо здоров'я молоді.

Серед форм і методів процесу формування здорового способу життя пріоритетна роль належить активним методам. Вони повинні ґрунтуватися на демократичній взаємодії, сприяти формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості. Використовують метод соціального проектування, відкритої трибуни, ситуаційно-рольових ігор, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкову атаку», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-етичним характером, гру-драматизацію тощо. Доцільно застосовувати такі традиційні методи як бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю тощо. Застосування цих методів дає можливість організувати дієву роботу з формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, виявити негативні мотиви та змінити негативні форми поведінки дітей та молоді на позитивні; підтримати, посилити позитивні наміри вести здоровий спосіб життя; попередити шкідливі звички в учнів.¹⁹ На жаль, знання про ризики для здоров'я не гарантують бажаної поведінки. Отже, знання не завжди і не повною мірою впливають на ставлення та мотивацію загалом²⁰.

Оскільки змінити ставлення набагато складніше, ніж збільшити рівень знань, формування переконань щодо здорового способу життя має такі складові: знання (умова для формування здорової поведінки), усвідомлення (прийняття рішень щодо особистої поведінки у формуванні навичок здорового способу життя), ставлення (впливає як на пошук інформації, так і на поведінку щодо зміцнення здоров'я), упевненість у можливості змінити власну поведінку (підтримки

¹⁹ Мельничук. І. М., Сапіжак М. І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство* № 2, 2014. С. 34–37.

²⁰ Спіріна Т., Даниленко, А. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Всїчливість. Humanitas*, 2023. С. 104–109. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

поведінки, направленої на вироблення навичок здорового способу життя), навички й уміння (комунікативні, міжособистісного спілкування, прийняття рішень, критичного мислення, розв'язання проблем, самоорганізації) та поведінка (зміна поведінки як наслідок довготривалих попередніх змін).

Мотиваційна сфера молоді у дотриманні корисних звичок також потребує уваги. Мотивація до здорового способу життя включає систему ціннісних орієнтацій та внутрішнє бажання до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я. Як вид діяльності, формування мотивації до здорового способу життя підпорядковано принципам партнерства і пристосування. Принцип партнерства скоординує діяльність уряду, сектору охорони здоров'я, інші суспільно-економічні сектори, недержавні організації, місцеву владу, промисловість, засоби масової комунікації. Принцип пристосування передбачає максимальне пристосування діяльності та врахування специфічних особливостей, можливостей осіб, громад, організацій, регіонів²¹.

Медична грамотність широко визнається вагомим фактором, що впливає на стан здоров'я та розвиток корисних звичок у підлітковому віці. ВООЗ визначила медичну грамотність як здатність людини отримувати та розуміти медичну інформацію та послуги, а також використовувати цю інформацію для прийняття кращих рішень щодо здоров'я. У наукових публікаціях зазвичай використовуються два типи медичної грамотності: функціональна та комплексна медична грамотність. Функціональна медична грамотність стосується особистої здатності читати та розуміти інформацію, пов'язану зі здоров'ям, тоді як комплексна медична грамотність – це здатність шукати інформацію, розуміти, оцінювати та застосовувати її для прийняття корисних рішень щодо здоров'я. Обидва типи вважаються дуже важливими факторами, які слід включати до промоції здоров'я в шкільному середовищі, яке є найкращим для набуття важливих життєвих навичок, пов'язаних зі здоров'ям²².

Зміцнення здоров'я, або покращення поведінки, пов'язаної зі здоров'ям слід розглядати у зв'язку з використанням інтернету, оскільки інформаційно-комунікаційні технології розвиваються та поширюються дуже швидко. Інтернет та інформаційно-комунікаційні технології розширюють можливості учнів отримувати інформацію для покращення

²¹ Спіріна Т., Даниленко, А. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Вісник гуманітарної освіти*. Humanitas, 2023. С. 104–109. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>

²² McDauid, David. Investing in health literacy: What do we know about the co-benefits to the education sector of actions targeted at children and young people?. European observatory on health systems and policies, 2016.

та зміцнення здоров'я²³. Це особливо актуально для молодих людей, оскільки вони визнають соціальні мережі корисними джерелами інформації на додаток до тих, які вони отримують під час відвідувань медичних закладів. Онлайн-спільноти та соціальні мережі використовуються для розширення доступу до цінних мереж підтримки, сприяння соціальній інтеграції та полегшення зв'язків між однолітками²⁴.

Для надання інформації щодо медичної грамотності такі технології слугують своєю практичністю та доступністю. Інтернет можна використовувати як основний компонент, враховуючи, що багато хто вже використовує його для своїх потреб, пов'язаних зі здоров'ям, або робитимуть це найближчим часом²⁵.

Медичні працівники у своїй клінічній взаємодії з молоддю також беруть участь у зміцненні здоров'я та формуванні переконань молоді. Короткі обговорення питань куріння під час планових відвідувань сімейного лікаря можуть знизити рівень куріння, хоча повідомлення є ефективнішими, якщо вони спрямовані на пацієнтів, які розглядають можливості змін. Модель поведінки, заснована на «етапах змін», свідчить про те, що поради, «орієнтовані на дію», для тих, хто не готовий до змін, у кращому випадку некорисні та можуть навіть закріпити нездорову поведінку. Поради щодо зміцнення здоров'я від лікаря сприймаються найкраще, якщо вони враховують сприйнятливість, передаються в шанобливому тоні, уникають повчань, виявляють підтримку та турботу, а також розуміння їх як унікальних особистостей. Коли підлітки звертаються до первинної медичної допомоги, особливими напрямками для зміцнення здоров'я є сексуальне здоров'я, куріння та зловживання наркотиками²⁶.

Для цієї групи населення важливо надавати знання спрямовані на навички електронної грамотності. Оскільки чутливі теми, такі як сексуальна інформація чи проблеми психічного здоров'я, часто є інформацією, яку молоді люди шукають в інтернеті. Важливо надавати авторитетні джерела, які будуть прийняті цільовою групою. Також необхідно розробити більш різноманітний контент, спеціально адаптований до потреб та характеристик молоді²⁷.

²³ Prihanto J. B. et al. Health literacy and health behavior: associated factors in surabaya high school students, Indonesia. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18, no 15. P. 8111. doi:10.3390/ijerph18158111

²⁴ Hill D., Ameenuddin N. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138, no 5. e20162592. doi: 10.1542/peds.2016-2592.peds.2016-2592

²⁵ Park E, Kwon M. Health-related internet use by children and adolescents: systematic review. *J Med Internet Res*. 2018. Vol. 20, no. 4. P. 120. doi: 10.2196/jmir.7731.

²⁶ Viner R, Macfarlane A. Health promotion. *BMJ*. 2005. Vol. 330, no. 7490. P. 527. doi: 10.1136/bmj.330.7490.527.

²⁷ Park E, Kwon M. Health-related internet use by children and adolescents: systematic review. *J Med Internet Res*. 2018. Vol. 20, no. 4. P. 120. doi: 10.2196/jmir.7731.

ВИСНОВКИ

Здоровий спосіб життя важливою умовою фізичного, психічного та соціального добробуту. Підлітковий вік є вирішальним для формування поведінкових моделей, що зумовлюють стан здоров'я в дорослому житті. Саме в цей час доцільно впливати формувати переконання та мотиваційні установки щодо здорового способу життя. Це вимагає застосування різноманітних форм, методів, підходів і технологій, адаптованих до вікових, психологічних та соціальних особливостей цієї вікової категорії. Особливої уваги набуває контекст сучасних викликів, зокрема війна в Україні, що супроводжується вимушеним переміщенням, розлукою з рідними та загальною нестабільністю, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан підлітків.

Підхід до формування поведінки, спрямованої на збереження здоров'я, повинен бути комплексним, міждисциплінарним та узгодженим на всіх рівнях – індивідуальному, сімейному, шкільному, громадському та державному. Ефективність підходів зростає за умови використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, які відповідають запитам і стилю життя сучасної молоді. Включення до профілактичної та просвітницької роботи не лише педагогів, батьків і медичних працівників, а й публічних та авторитетних для підлітків осіб, значно підвищує вплив таких ініціатив. Водночас важливим чинником є активне залучення самих підлітків до процесу розробки та реалізації програм, що забезпечує їхню суб'єктну позицію.

Однак, успішна реалізація технологій формування переконань і мотивації до здорового способу життя неможлива без поліпшення соціально-економічних умов життя молоді та подолання соціальної нерівності. Таким чином, формування в підлітків спрямованої на збереження здоров'я поведінки є не лише освітнім чи виховним завданням, а складовою комплексної державної політики у сфері охорони здоров'я та соціального розвитку.

АНОТАЦІЯ

У матеріалах обґрунтовано необхідність та доцільність використання можливих технологій для формування переконань і мотивації підлітків щодо ведення здорового способу життя. Розкрито особливості підліткового віку, що впливають на сприйняття інформації та ухвалення рішень у сфері здоров'я. Проаналізовано ефективні підходи до формування внутрішніх переконань, мотиваційної сфери та соціально значущих установок. Здійснено класифікацію технологій, які сприяють розвитку особистої відповідальності за здоров'я. Підкреслено важливість комплексного підходу, що поєднує психологічну підтримку, соціальне моделювання та активне залучення підлітків до практичної

діяльності. Результати дослідження можуть бути використані у закладах освіти, громадських ініціативах та профілактичних програмах для підвищення ефективності виховної роботи з підлітками.

Література

1. Collado-Soler R. et al. A systematic review of healthy nutrition intervention programs in kindergarten and primary education. *Nutrients*. 2023. Vol. 15, no. 3. P. 541. doi:10.3390/nu15030541
2. Inchley J. C. et. al. Enhancing understanding of adolescent health and well-being: the health behaviour in school-aged children study. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 2020. Vol. 66, no. 6. P. 3–5. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.03.014
3. Pringle, Jan et al. A systematic review of adolescent physiological development and its relationship with health-related behaviour: a protocol. *Systematic reviews*. 2016. Vol. 5, no 3. doi: 10.1186/s13643-015-0173-5
4. WHO. Adolescent and young adult health program. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
5. Брич В.В., Дудаш Г.В. Формування у підлітків переконань щодо здоров'я та здорового способу життя як елемент промоції здоров'я. Сучасні медико демографічні проблеми України та шляхи їх вирішення: колективна монографія / за заг. ред. проф. І.С. Миронюка та проф. Г.О. Слабкого. Ужгород : Вид во УжНУ «Говерла», 2025. С. 41–47. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/70569>
6. Viner R, Macfarlane A. Health promotion. *BMJ*. 2005. Vol. 330, no. 7490. P. 527. doi: 10.1136/bmj.330.7490.527.
7. Pringle J, Doi L, Jindal-Snape D, Jepson R, McAteer J. Adolescents and health-related behaviour: using a framework to develop interventions to support positive behaviours. *Pilot Feasibility Stud*. 2018. Vol. 2, no. 4. P. 69. doi: 10.1186/s40814-018-0259-7.
8. Спіріна Т., Даниленко, А. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Ввічливість. Humanitas*, 2023. С. 104–109. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>
9. Богдан В.Д., Роппе-Тенешвілі О.В. Дослідження системи особистісних взаємин школярів перехідного віку. *Педагогіка здоров'я*. Харків : ХНПУім. Г. С. Сковороди, 2018. 804 с.
10. Сергеева Н.В. Особливості взаємодії молодших підлітків в малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2022. С. 469–477.
11. Бутенко, В. Г. і Бутенко, Н. І. Формування особистісних якостей підлітка в умовах сьогодення. *Педагогічна Академія : наукові записки*, 2025 № 16. С. 1–17. doi: 10.5281/zenodo.15189763.

12. Педоренко Г.М. Формування навичок здорового способу життя підлітків. 2022. С. 2–17. URL: ua/education/wp-content/uploads/2022/10/Pedorenko.pdf
13. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.
14. Мехед О.Б, Рябченко С.В, Жара Г.І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2019. № 3(159). С. 262–266. doi: 10.5281/zenodo.3477733
15. Мельничук. І. М., Сапіжак М. І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство*. № 2, 2014. С. 34–37.
16. McDaid, David. Investing in health literacy: What do we know about the co-benefits to the education sector of actions targeted at children and young people?. European observatory on health systems and policies, 2016.
17. Prihanto J. B. et al. Health literacy and health behavior: associated factors in surabaya high school students, Indonesia. *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18, no 15. P. 8111. doi: 10.3390/ijerph18158111
18. Hill D., Ameenuddin N. Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138, no 5. e20162592. doi: 10.1542/peds.2016-2592.peds.2016-2592
19. Park E, Kwon M. Health-related internet use by children and adolescents: systematic review. *J Med Internet Res*. 2018. Vol.20, no. 4. P. 120. doi: 10.2196/jmir.7731.

Information about the author:

Dudash Habriella Vasylivna,

<https://orcid.org/0000-0001-5801-5588>

Postgraduate Student of the Educational

and Scientific Program “Public Health”,

State University “Uzhhorod National University”

29, Mytna St., Uzhhorod, 88000, Ukraine