

Г. В. ДУДАШ, В. В. БРИЧ

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКІВ ПЕРЕКОНАНЬ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета: визначити ключові концептуальні підходи до формування здорового способу життя у підлітків з урахуванням сучасних наукових та практичних аспектів.

Матеріали і методи. Для досягнення мети використовувалися такі методи дослідження: системного підходу та аналізу, бібліосемантичний, метод концептуального та описового моделювання.

Результати. Підлітковий вік є критичним періодом формування поведінки, яка впливає на все подальше життя. Основні проблеми полягають у неготовності сприймати інформацію про здоров'я та недостатності адаптованих програм інформування. Ефективна модель зміни поведінки містить три компоненти: інформаційний (знання про здоров'я та здоровий спосіб життя), емоційно-мотиваційний (ставлення до здоров'я, мотивація до дії) та діяльнісний (поведінкові навички). Активні методи навчання: ігри, тренінги, дискусії сприяють формуванню критичного мислення та безпечної поведінки, а цифрові технології дають змогу впроваджувати індивідуальні програми підтримки здорового способу життя. Сформовано рамку концептуальних підходів формування переконань підлітків щодо здорового способу життя, яка бере за основу підходи промоції здоров'я та потреби підлітків. Інтеграція всіх чинників впливу: родини, школи, соціального оточення та цифрових ресурсів забезпечує більш стійке формування переконань щодо здорового способу життя серед підлітків.

Висновки. Формування переконань щодо здорового способу життя у підлітків є актуальним і комплексним завданням, що потребує системного підходу з урахуванням особливостей розвитку цієї вікової групи.

Ефективність формування здорового способу життя значною мірою залежить від інтегрованості різних сфер. Вплив можливих чинників необхідно розглядати як взаємопов'язану систему, де кожен компонент відіграє важливу роль у формуванні у підлітків цінностей, знань і навичок, спрямованих на збереження здоров'я.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: підлітки; студенти; здоровий спосіб життя; переконання і поведінка; громадське здоров'я; освітнє середовище; цифрові технології; система охорони здоров'я.

Вступ. Питання формування переконань щодо здорового способу життя (ЗСЖ) є важливим напрямом у сфері охорони здоров'я та залишається актуальним і зараз. Необхідність покращення здоров'я підлітків зумовлена тим, що молодь є основною демографічною силою, що формуватиме майбутнє країни. Підлітки стають дедалі більш самостійними та соціально активними, але часто піддаються впливу шкідливих звичок, які формуються в несприятливому середовищі [1].

З огляду на безпосередній вплив способу життя на стан здоров'я людини, саме здоровий спосіб життя має стати пріоритетним. Проте в українському суспільстві він усе ще не є загальноприйнятим. Це може бути зумовлено недостатньо ефективним механізмом його формування на рівні суспільства – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я [2].

У цьому контексті особливо важливо не лише створити для підлітків сприятливе для здоров'я середовище з урахуванням актуальних та

потенційних чинників впливу, а й за участі фахівців із різних галузей сформувати в них прагнення використовувати це середовище разом зі знаннями й навичками для збереження і зміцнення власного здоров'я в майбутньому [3]. Це потребує розроблення ефективних комплексних моделей, які б містили різні сфери впливу: сім'ю, школу, громаду, засоби масової інформації, новітні технології, адаптовані під особливості підліткового віку.

Мета: визначити ключові концептуальні підходи до формування здорового способу життя в підлітків з урахуванням сучасних наукових і практичних аспектів та результатів власного дослідження.

Матеріали і методи. Для досягнення мети використовувалися такі методи дослідження: системного підходу та аналізу, бібліосемантичний, метод концептуального та описового моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. Підлітковий вік характеризується швидким фізичним, сексуальним і психосоціальним розвитком, а сформована поведінка впливає на все

подальше життя. Це ключовий період для формування переконань, зокрема і щодо здорового способу життя. Основні проблеми у цьому контексті – неготовність сприймати інформацію про здоров'я та недостатність адаптованих програм інформування. Через динамічний розвиток підлітків інформацію про зміцнення здоров'я потрібно починати поширювати з раннього підліткового віку, адже ризики куріння, уживання наркотиків і небезпечної поведінки з'являються до 14 років [4]. Однак робота з формування здорового способу життя передбачає не лише інформування про фактори ризику та захист від них, а й спрямована на формування відповідальної безпечної поведінки [5].

Загалом для реалізації програм промоції здоров'я використовують різні підходи: медичний, поведінковий та освітній, розширення повноважень та підхід соціальних змін [6]. Усі мають потенціал для впровадження серед осіб у підлітковому віці й передбачають залучення різноманітних методів і засобів формування та зміцнення навичок, які позитивно впливають на здоров'я.

Модель зміни поведінки повинна складатися з трьох взаємопов'язаних компонентів: інформаційного (сукупність знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, його складники, наслідки та ін.), емоційно-мотиваційного (ставлення до здоров'я та здорового способу життя; бажання діяти у цьому напрямі; усвідомлення мети та ін.), діяльнісного (комплекс поведінкових реакцій у певній ситуації або навички поведінки).

Під час роботи з підлітками важливо враховувати вплив таких чинників на формування у них переконань: родини (культура здоров'я батьків, братів, сестер, бабусь, дідусів), соціального середовища (друзі, однолітки, наставники, тренери, авторитет), ЗМІ та Інтернет-ресурсів (соціальні мережі, блогери, сайти, трекери), закладу освіти

(вихователі, вчителі, освітні програми, виховні та навчальні заходи) (рис. 1).

За результатами власних досліджень пріоритетними джерелами інформації про здоров'я є батьки, вчителі і лікарі, менш бажаними – соціальні мережі, блогери та інші засоби масової інформації [7].

Родина відіграє важливу роль у формуванні культури здоров'я та здорового способу життя, а ефективність цього процесу залежить від виховного потенціалу сім'ї, показниками якого є сімейні цінності, орієнтації на спосіб життя, дозвілля, характер спілкування, інтереси, мотиви соціальної участі та інші аспекти, що впливають на розвиток дитини. Можна визначити основні методи формування переконань підлітків у сімейному середовищі (рис. 2).

Проте основним середовищем перебування у підлітковому віці є заклади освіти, де формування мотивації до здорового способу життя має бути частиною навчального та виховного процесу [8]. Це складається з масових, навчальних, методичних заходів, семінарів, виховних годин, консультацій за участю медиків і педагогів, спрямованих на профілактику шкідливих звичок та формування безпечної поведінки. Пріоритетними є активні методи навчання, які розвивають критичне мислення, ініціативу та творчість, з використанням ігор, тренінгів, дискусій та традиційних методів (лекції, бесіди, вправи), що сприяють зміні негативної поведінки та підтримці здорового способу життя [9]. Можна сформувати загальну модель формування стійких переконань підлітків щодо здорового способу життя в освітньому середовищі (рис. 3).

Необхідно зазначити, що педагоги є одними із центральних постатей в освітньому середовищі, які можуть позитивно впливати на психологічні характеристики та моделі поведінки учнівської молоді. Учителі мають усі можливості та передумови для



Рис. 1. Чинники впливу на переконання підлітків

Особистий приклад	• Батьки та інші члени родини демонструють ЗСЖ через власну поведінку
Підтримка і мотивація	• Заохочення до спорту, правильного харчування, активного відпочинку
Організація побуту	• Здорове харчування вдома, режим дня, обмеження шкідливих продуктів
Обговорення і пояснення	• Відкриті розмови про здоров'я, шкідливі звички, психічне благополуччя
Спільна активність	• Сімейні прогулянки, заняття спортом, приготування здорової їжі разом
Формування цінностей	• Виховання поваги до себе, свого тіла, турботи про здоров'я
Контроль та корекція	• Баланс між свободою та контролем: режим сну, гаджети, харчування

Рис. 2. Методи формування переконань підлітків у сім'ї

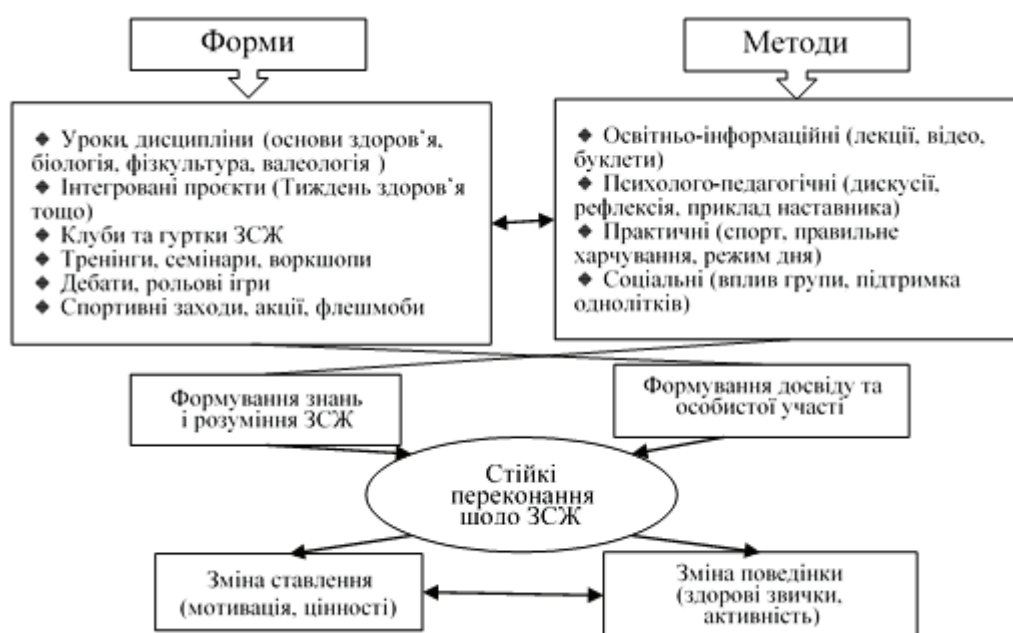


Рис. 3. Вплив освітнього процесу на формування переконань підлітків щодо здорового способу життя

допомоги дітям у формуванні ціннісного підґрунтя здорового способу життя та посилення мотивації до збереження та зміцнення здоров'я [10]. Водночас вони є одним з основних наявних та бажаних джерел інформації про здоров'я.

Оскільки соціальне оточення підлітків, зокрема однолітки та друзі, є важливим чинником впливу, ефективним є створення сприятливого соціального середовища для формування здоров'я. Це можуть бути соціальні спільноти здоров'я, де молодь без оцінки дорослих обмінюється досвідом і підтримує одне одного як наживо, так і через інформаційно-комунікаційні канали. Залучення громадськості допомагає створювати групи підтримки та проводити заходи з промоції здорового способу життя серед цільових аудиторій [11]. Відомі спортсмени, актори чи блогери можуть слугувати прикладом і мотивувати підлітків до здорового способу життя.

Для промоції здоров'я серед підлітків активно використовують нові цифрові технології: Інтернет-сайти, мобільні застосунки, соціальні мережі, гейміфікацію. Вони дають змогу впроваджувати не лише груповий, а й персоналізований підхід через індивідуальні програми ЗСЖ, ураховуючи потреби кожної людини. Ці технології у правильному поєднанні створюють можливість мотивувати підлітків стежити за фізичною активністю, харчуванням, сном і водним балансом, допомагаючи усвідомлювати та покращувати звички (рис. 4).

Працівники охорони здоров'я у своїй клінічній взаємодії з молоддю також беруть участь у зміцненні їхнього здоров'я та формуванні переконань. Коли підлітки звертаються до первинної медичної допомоги, особливими напрямками для зміцнення здоров'я є сексуальне здоров'я, куріння та вживання наркотиків [4]. Водночас підлітки



Рис. 4. Форми впливу цифрових технологій на формування переконань підлітків щодо здорового способу життя

не так часто контактують особисто з медичними працівниками: їх взаємодія переважно пов'язана з виникненням розладів здоров'я. Тому додатковим суб'єктом проведення цільового консультування з питань здоров'я та здорового способу життя може стати фахівець із громадського здоров'я, який працюватиме на рівні громади чи первинної медичної допомоги та матиме відповідні навички.

Отже, під час розроблення програм промоції здоров'я та здорового способу життя для підлітків та молоді слід поєднати базові підходи з методами реалізації та джерелами впливу, ураховуючи і побажання та вподобання представників цільової групи. За основу можна брати рамку концептуальних підходів, представлену в табл. 1.

Проте забезпечити комплексність указаних методів можна лише через міжсекторальну співпрацю медичних, освітніх, соціальних, спортивних установ, громадських організацій та місцевих влад, що відповідає принципам ВООЗ. Основним координатором розроблення та реалізації програм промоції здоров'я та здорового способу життя для молоді на рівні регіону та громад може стати фахівець із громадського здоров'я, функціями якого надалі стануть не лише ефективне впровадження та відстежування процесу реалізації заходів, а й здійснення моніторингу результатів серед підлітків і молоді та модифікація інтервенцій залежно від потреб, що виникатимуть.

Висновки. Формування переконань щодо здорового способу життя у підлітків є актуальним

Таблиця 1

Рамка концептуальних підходів до формування переконань підлітків щодо здорового способу життя

Концептуальний підхід	Методи реалізації	Очікувані результати/переваги
Медичний	Інформування про здоров'я та ризики шкідливих звичок; консультації працівників охорони здоров'я чи фахівця з громадського здоров'я	Підвищення знань про здоров'я, профілактика захворювань, усвідомлення ризиків
Поведінковий	Активне навчання, тренінги, моделі зміни поведінки (інформаційний, емоційно-мотиваційний, діяльнісний компоненти), залучення фахівця з громадського здоров'я	Формування відповідальної та безпечної поведінки, розвиток мотивації та практичних навичок
Освітній	Інтеграція здоров'язбережувальної тематики в навчальний процес; ігри, дискусії, вправи, семінари	Розвиток критичного мислення, творчості, ініціативи; зміна негативних звичок
Підхід розширення повноважень	Створення можливостей для самостійних рішень, індивідуальні програми здорового способу життя	Розвиток самоконтролю, відповідальності та внутрішньої мотивації
Підхід соціальних змін	Створення сприятливого соціального середовища; залучення однолітків, спільнот, авторитетних осіб; групи підтримки. Координатором може стати фахівець із громадського здоров'я на рівні громади	Підтримка позитивної поведінки через соціальні взаємодії, формування здорових звичок
Цифрові технології та персоналізація	Соціальні мережі, мобільні застосунки, гейміфікація, індивідуальні плани ЗСЖ	Підвищення мотивації, залучення до формування здорового способу життя, адаптація до індивідуальних потреб

і комплексним завданням, що потребує системного підходу з урахуванням особливостей розвитку цієї вікової групи.

Ефективність формування здорового способу життя значною мірою залежить від інтегрованості різних сфер. Вплив можливих чинників необхідно розглядати як взаємопов'язану систему, де кожен компонент відіграє важливу роль у формуванні у підлітків цінностей, знань і навичок, спрямованих на збереження здоров'я. Водночас успішна реалізація таких комплексних підходів потребує

належного рівня державної підтримки, міжсекторальної співпраці та поліпшення соціально-економічних умов, що сприятимуть створенню сприятливого для здоров'я середовища.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та науковому обґрунтуванні комплексних моделей програм, спрямованих на формування здорового способу життя серед молоді з урахуванням системного підходу та особливостей розвитку підліткового віку.

Список літератури

1. Даниленко А.В. До питання про формування у підлітків мотивації до здорового способу життя. *Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку*, м. Дніпро, 24 березня 2023 р. Дніпро : ДНУ імені Олеса Гончара, 2023. 288 с.
2. 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.
3. 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 : Говерла, 2025. С. 41–47. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/70569>
4. Viner R., Macfarlane A. Health promotion. *BMJ*. 2005. Vol.330, no.7490. P. 527. doi: 10.1136/bmj.330.7490.527.
5. Дудаш Г.В. Формування у підлітків переконань щодо здоров'я та здорового способу життя як потреба громадського здоров'я. *Роль системи громадського здоров'я в імплементації «Стратегії розвитку системи охорони здоров'я до 2030 року»* : матеріали II Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю, м. Ужгород, 03–04 жовтня 2024 р. Ужгород : УжНУ, 2024. С. 66–68.
6. Tochukwu Sibeudu F. Health Promotion. *Primary Health Care*. IntechOpen; 2022. Doi: 10.5772/intechopen.101933.
7. Дудаш Г.В., Брич В.В., Дуб М.М. Окремі аспекти переконань та поведінки, що сприяють здоровому способу життя підлітків, які навчаються у школі. *Клінічна та профілактична медицина*. 2025. № 4. С. 110–115. URL: <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.14>
8. Спіріна Т., Даниленко А. Сексуальна освіта як складник здорового способу життя підлітків. *Ввічливість. Humanitas*, 2023. С. 104–109. doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>
9. Мельничук. І.М., Сапіжак М.І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство*. 2014. № 2. С. 34–37.
10. Дудаш Г.В., Брич В.В. Можливості впливу педагогів на формування у підлітків переконань щодо здоров'я та здорового способу життя. *Громадське здоров'я: від аналізу минулого до розуміння майбутнього* : зб. мат. Всеукраїнської наук.-прак. конф. з міжн. участю, м. Дніпро, 10 жовтня 2024 р. Дніпро, 2024. С. 59–62.
11. Литвинова О., Кушнірук О. Менеджмент промоції здорового способу життя. *Суспільство та національні інтереси*. 2024. № 3(3). С. 1–14.

References

1. Danylenko, A.V. (2023, March 24). Do pytannia pro formuvannia u pidlitkiv motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia [On the issue of adolescents' motivation formation for a healthy lifestyle]. In *Sotsialna robota v hromadi: suchasni vykylyky ta perspektyvy rozvytku*, Dnipro, Ukraine. Dnipro: DNU imeni Olesia Honchara. [in Ukrainian].
2. Mekhed, O.B., Riabchenko, S.V., & Zhara, H.I. (2019). Analiz faktoriv, shcho vplyvaiut na formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi [Analysis of factors influencing youth's healthy lifestyle formation]. *Suchasni problemy zdorovoho ta zdorovoho sposobu zhyttia u pedahohichnii osviti*, 3(159), 262–266. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3477733> [in Ukrainian].
3. Brych, V.V., & Dudash, H.V. (2025). Formuvannia u pidlitkiv perekonan shchodo zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia yak element promotsii zdorovia [Formation of adolescents' beliefs about health and healthy lifestyle as an element of health promotion]. In I.S. Myroniuk & H.O. Slabkyi (Eds.), *Suchasni medyko-demohrafichni problemy Ukrainy ta shliakhy yikh vyrishennia: Kolektyvna monohrafiia* (pp. 41–47). Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla». Retrieved from: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/70569> [in Ukrainian].
4. Viner, R., & Macfarlane, A. (2005). Health promotion. *BMJ*, 330(7490), 527. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7490.527>
5. Dudash, H.V. (2024). Formuvannia u pidlitkiv perekonan' shchodo zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia yak potreba hromads'koho zdorovia [Formation of adolescents' beliefs about health and healthy lifestyle as a public health need]. In Rol' systemy hromads'koho zdorovia v implemntatsii «Stratehii rozvytku systemy okhorony zdorovia do 2030 roku»: materialy druhoi vseukrains'koi naukovo konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Uzhhorod, 03–04 zh. 2024, s. 66–68). Uzhhorod: DVNZ «UzhNU» [in Ukrainian].
6. Sibeudu, F.T. (2022). Health promotion. In *Primary health care*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.101933>

7. Dudash, H.V., Brych, V.V., & Dub, M.M. (2025). Some aspects of beliefs and behaviours that contribute to a healthy lifestyle of adolescents studying at school. *Clinical and Preventive Medicine*, (4), 110–115. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.14>
8. Spirina, T., & Danylenko, A. (2023). Seksualna osvita yak skladova zdorovoho sposobu zhyttia pidlitkiv [Sexual education as a component of adolescents' healthy lifestyle]. *Vvichlyvist'. Humanitas*, 104–109. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15> [in Ukrainian].
9. Melnychuk, I.M., & Sapizhak, M.I. (2014). Motivatsiia formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia sered riznykh katehorii naselennia [Motivation for forming a healthy lifestyle among different population groups]. *Medsestrynstvo*, (2), 34–37. [in Ukrainian].
10. Dudash, H.V., & Brych, V.V. (2024). Mozhlyvosti vplyvu pedahohiv na formuvannia u pidlitkiv perekonan' shchodo zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia [Possibilities of educators' influence on formation of adolescents' beliefs about health and healthy lifestyle]. In *Hromads'ke zdorovia: vid analyzy mynuloho do rozuminnia maibutnoho: zbirnyk materialiv Vseukrains'koi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, m. Dnipro, 10 zhovtnia 2024* (pp. 59–62). MO3 Ukrainy: DDMU. [in Ukrainian].
11. Lytvynova, O., & Kushniruk, O. (2024). Menedzhment promotsii zdorovoho sposobu zhyttia [Management of healthy lifestyle promotion]. *Suspilstvo ta natsionalni interesy*, (3(3)), 1–14. [in Ukrainian].

CONCEPTUAL APPROACHES TO THE FORMATION OF ADOLESCENTS' BELIEFS ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE

H. V. DUDASH, V. V. BRYCH

State University «Uzhhorod National University», Uzhhorod, Ukraine

Purpose: To identify key conceptual approaches to promoting healthy lifestyles among adolescents, with consideration of current scientific and practical aspects.

Materials and Methods. To achieve this goal, the following research methods were applied: systematic approach and analysis, bibiosemanitic method, and conceptual and descriptive modelling.

Results. Adolescence is a critical period for developing behaviours that influence lifelong health. The main challenges are adolescents' reluctance to accept health-related information and the lack of adapted educational programmes. An effective model of behaviour change consists of three components: informational (knowledge of health and healthy lifestyles), emotional–motivational (attitudes towards health, motivation to act), and behavioural (practical skills). Active learning methods – such as games, training sessions and discussions – encourage critical thinking and safe behaviour, while digital technologies allow for personalised programmes to support healthy lifestyles. A framework of conceptual approaches has been developed, grounded in health promotion strategies and tailored to adolescents' needs. The integration of influencing factors – family, school, social environment and digital resources – ensures a more sustainable development of adolescents' health-related beliefs.

Conclusions. Shaping healthy lifestyle beliefs among adolescents is a relevant and complex task that requires a systematic approach aligned with their developmental characteristics. The effectiveness of health promotion depends largely on the integration of different domains. Influencing factors should be viewed as an interconnected system, where each component plays a vital role in forming adolescents' values, knowledge and skills for maintaining health.

KEY WORDS: adolescents; students; healthy lifestyle; beliefs and behaviour; public health; educational environment; digital technologies; healthcare system.

Рукопис надійшов до редакції 05.08.2025

Рукопис прийнято до публікації 25.08.2025

Рукопис опубліковано 20.10.2025

Відомості про авторів:

Дудаш Габрієлла Василівна – здобувач третього рівня вищої освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5801-5588>

Брич Валерія Володимирівна – доктор медичних наук, професор кафедри наук про здоров'я, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3741-6002>

Електронна адреса для листування: habriela.dudash@uzhnu.edu.ua