

ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

УДК 613.95+613.2:377.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-3-16>

Дудаш Габрієлла Василівна,
здобувач третього рівня вищої освіти
за спеціальністю «Громадське здоров'я»,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID ID: 0000-0001-5801-5588
SCOPUS ID: 57224550839
м. Ужгород, Україна

Брич Валерія Володимирівна,
доктор медичних наук, професор,
професор кафедри наук про здоров'я,
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID ID: 0000-0003-3741-6002
SCOPUS ID: 57216396931
м. Ужгород, Україна

ПЕРЕКОНАННЯ ЩОДО ЗДОРОВ'Я ТА ОКРЕМІ КОМПОНЕНТИ СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Питання збереження і зміцнення здоров'я сьогодні набуває особливої актуальності через широке поширення неінфекційних захворювань. Підлітковий вік є критичним періодом для засвоєння знань, формування переконань і закріплення звичок. Для розроблення та впровадження ефективних профілактичних заходів для підлітків важливо враховувати їхні знання про здоров'я, переконання, поведінку, актуальні для них теми та оптимальні підходи до формування здорової поведінки.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати рівень обізнаності та переконань щодо здорового способу життя, реальну поведінку здобувачів фахової передвищої та професійно-технічної освіти; визначити потребу в заходах підвищення інформованості щодо здоров'я та мотивації до здорового способу життя.

Матеріали та методи. Матеріалами дослідження стали результати анонімного опитування 606 здобувачів фахової передвищої та професійно-технічної освіти. При проведенні дослідження використані такі методи: соціологічний, статистичний, узагальнення.

Результати досліджень та їх обговорення. Виявлено розбіжність між рівнем знань здобувачів освіти, переконаннями та дотриманням здорових практик. Попри те, що 94,4±0,9% респондентів обізнані щодо користі здорового способу життя, лише 80,7±1,6% справді вірять у його ефективність, і ще менше – 52,3±2,0% – дотримуються відповідних здорових звичок. Переважно опитані молоді люди утримуються від вживання нікотину та алкоголю, однак значна частина респондентів періодично або систематично вживає алкогольні напої та тютюнові вироби в різних формах.

Висновки. Необхідно приділяти більшу увагу інформуванню про здоровий спосіб життя, створити сприятливі умови та підвищити мотивацію підлітків до впровадження здорових практик у повсякденне життя. Для ефективності профілактичної роботи слід активно залучати лікарів і батьків та адаптувати навчальний матеріал до форматів, які є привабливими для молоді.

Ключові слова: студенти, мотивація, інформованість про здоров'я, фізична активність, раціональне харчування, вживання алкоголю.

Dudash Habriella Vasylivna, a Third-level Higher Education Student Majoring in Public Health, Uzhhorod National University; ORCID ID: 0000-0001-5801-5588, Uzhhorod, Ukraine

Brych Valeriya Volodymyrivna, Doctor of Medical Sciences, Professor at the Department of Health Sciences, Uzhhorod National University; ORCID ID: 0000-0003-3741-6002, Uzhhorod, Ukraine

HEALTH BELIEFS AND SELECTED LIFESTYLE COMPONENTS AMONG ADOLESCENTS STUDYING IN VOCATIONAL AND PROFESSIONAL PRE-TERTIARY EDUCATION INSTITUTIONS

Introduction. The issue of preserving and strengthening health has gained particular relevance in recent years due to the widespread prevalence of non-communicable diseases. Adolescence is a critical period for acquiring knowledge, forming beliefs, and establishing habits. In order to develop and implement effective preventive measures for adolescents, it is important to take into account their health knowledge, beliefs, behaviours, personally relevant topics, and the most appropriate approaches to fostering behaviours.

© Дудаш Г. В., Брич В. В., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Objective of the study. To determine and analyse the level of awareness and beliefs regarding a healthy lifestyle, as well as the actual behaviours of students enrolled in professional pre-tertiary and vocational education institutions; and to identify the need for initiatives aimed at improving health awareness and motivation for a healthy lifestyle.

Materials and methods. The study was based on the results of an anonymous survey of 606 students in professional pre-tertiary and vocational education institutions. The following methods were used: sociological, statistical, and generalisation techniques.

Research results and discussion. The study revealed a discrepancy between students' knowledge, beliefs, and adherence to healthy practices. Although $94.4 \pm 0.9\%$ of respondents were aware of the benefits of a healthy lifestyle, only $80.7 \pm 1.6\%$ truly believed in its effectiveness, and an even smaller proportion – $52.3 \pm 2.0\%$ – reported actually adhering to healthy habits. While the majority of respondents reported abstaining from nicotine and alcohol, a significant share admitted to the occasional or regular use of alcoholic beverages and tobacco products in various forms.

Conclusions. Greater attention should be given to raising awareness of healthy lifestyles, creating supportive conditions and increasing adolescents' motivation to incorporate healthy practices. For preventive efforts to be effective, it is essential to actively involve physicians and parents and to adapt educational materials to formats that are attractive to teenagers.

Key words: students, motivation, health awareness, physical activity, balanced nutrition, alcohol consumption.

Вступ. Питання збереження та зміцнення здоров'я окремих людей і суспільства загалом стають дедалі актуальнішими в умовах зростання технологічного навантаження, тягаря неінфекційних хвороб і появи нових інфекційних захворювань [1]. Особливої уваги потребує здоров'я в підлітковому віці, адже цей період характеризується інтенсивним ростом і розвитком, біопсихосоціальними змінами [2] та має свої особливості, що впливають на поведінку підлітків, спосіб мислення та ставлення до здоров'я, а набуті навички часто зберігаються і в дорослому віці [3, 4]. Формування поведінки підлітків без належного супроводу сприяє ризику виникнення шкідливих звичок [5], а згодом і розвитку розладів здоров'я та захворювань. Водночас важливо, що зміна поведінки щодо здоров'я є цілеспрямованим процесом [6], на який впливають знання, ставлення та практичні вміння [7]. Для ефективного зміцнення здоров'я необхідне поєднання кількох компонентів: обізнаності з питань здоров'я, мотивації як окремої людини, так і суспільства загалом, та адвокації у формуванні політики, що сприяє зменшенню тягаря неінфекційних хвороб і підвищенню ефективності системи охорони здоров'я [8].

Підлітки схильні до наслідування альтернативних моделей поведінки: куріння, вживання алкоголю, наркотиків, насильства й ранньої сексуальної активності [9], але дослідження показують, що вони майже не цікавляться шкідливим впливом ризикованої поведінки на власне здоров'я [10]. Заходи промоції здоров'я серед підлітків мають за мету набуття ними достовірних знань про здоровий спосіб життя; посилення переконань щодо важливості здоров'я; використання життєвих навичок зміцнення здоров'я в повсякденному житті [11]. Отже, виникає потреба в актуалізації тем, пов'язаних зі здоров'ям, серед молоді, а також у проведенні досліджень для виявлення найбільш значущих для них питань і ефективних підходів впливу на їх поведінку.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати рівень обізнаності та переконань щодо здорового способу життя, реальну поведінку здобувачів фахової передвищої та професійно-технічної освіти; визначити потребу в заходах підвищення інформованості щодо здоров'я та мотивації до здорового способу життя.

Методологія та методи дослідження. Під час дослідження використовувались соціологічний і статистичний методи, метод узагальнення. Матеріалами слугували результати анонімного опитування, про-

веденого за оригінальною авторською анкетой, яка містила вступ та три частини запитань: щодо соціально-демографічної характеристики; щодо здорового способу життя (обізнаності – «я знаю», переконань – «я переконаний», поведінки – «я роблю»); щодо бажаних тем інформування про здоров'я та пріоритетних джерел їх отримання. Анкетування проводилось у закладах фахової передвищої та професійно-технічної освіти Закарпатської області після вступної бесіди з актуалізацією важливості здоров'я та здорового способу життя. Під час дослідження були опитані загалом 616 осіб віком 13-17 років. Після вилучення недійсних анкет аналізу підлягали дані 606 опитувальників, з яких 49,3% заповнені здобувачами фахової передвищої освіти (група А), а 50,7% – професійно-технічної освіти (група Б). Розподіл респондентів за статтю: 61,4% чоловічої та 38,6% жіночої. Щодо місця проживання: 55,8% респондентів мешкають у сільській місцевості, 44,2% – у місті.

Обробка результатів здійснювалася з визначенням відносних величин у відсотках за допомогою програмного забезпечення з використанням пакетів Google Workspace (Google Sheets) та описової статистики Microsoft Office Excel.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізом результатів опитування встановлено, що $94,4 \pm 0,9\%$ респондентів знають, що здоровий спосіб життя допомагає знизити ризик виникнення неінфекційних захворювань. Водночас $3,5 \pm 0,7\%$ опитаних зазначили, що не знали цього (у групі А – $2,7 \pm 0,9\%$, у групі Б – $4,2 \pm 1,1\%$), а $1,7 \pm 0,5\%$ відмітили, що взагалі не знають, що таке неінфекційні захворювання (у групі А – $1 \pm 0,6\%$; у групі Б – $2,3 \pm 0,9\%$). Попри те, що $94,4 \pm 0,9\%$ респондентів обізнані щодо користі здорового способу життя, лише $80,7 \pm 1,6\%$ справді вірять у його ефективність, і ще менше – $52,3 \pm 2,0\%$ – дотримуються відповідних здорових звичок. Отже, більшість учнів знає про користь здорового способу життя, але не всі вірять у його ефективність, і ще менше – дотримуються здорових звичок на практиці.

Для розуміння інформованості опитаних підлітків щодо окремих компонентів здорового способу життя проаналізовано відповіді блоку анкети щодо фізичної активності (ФА), харчування та сну. Отже, $58,7 \pm 2,0\%$ опитаних здобувачів освіти вважають, що знають потребу фізичної активності для свого віку, $28,4 \pm 1,8\%$ опитаних сумніваються у правильності своїх знань, а $12,9 \pm 1,4\%$ респондентів упевнені, що не мають

такої інформації. Водночас правильну відповідь щодо рекомендованої норми фізичної активності вказали лише 50,7±2,0% респондентів (у групі А – 48,2±2,9%; у групі Б – 53,1±2,8%), тоді як 49,3±2,0% опитаних обрали неправильні варіанти.

Переконані в тому, що достатня фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, 81,0±1,6% учасників дослідження, однак 13,9±1,4% респондентів зазначили, що їм байдуже, адже зараз відчувають себе добре. Про додаткові заняття фізичною активністю 2–3 рази на тиждень повідомили 44,7±2,0% респондентів, 4–5 разів – 25,1±1,8%, лише раз на тиждень – 11,4±1,3%, а 18,8±1,6% узагалі не займаються. Особливої різниці у відповідях здобувачів освіти різних закладів щодо додаткових занять ФА не встановлено (табл. 1).

Таким чином, хоча переважна частина респондентів (81,0±1,6%) визнає важливість фізичної активності для здоров'я, лише половина (50,7±2,0%) правильно орієнтується у рекомендованих для їхнього віку нормах ФА. Проте слід зазначити, що досить велика частка опитаних здобувачів освіти практикує додаткові заняття фізичною активністю.

Аналізом відповідей встановлено, що про вплив харчування на фізичний і емоційний стан, а також на загальний стан здоров'я, знають 94,9±0,9% респондентів, але лише 83,8±1,5% опитаних переконані в цьому, 10,4±1,2% ставляться до цього байдуже, а 5,8±1,0% взагалі не вірять у зв'язок між харчуванням і здоров'ям. Правильну відповідь щодо рекомендова-

ної кількості овочів для щоденного споживання дали лише 34,2±1,9% респондентів (у групі А – 36,5±2,8%; у групі Б – 31,9±2,7%), а вважають власний харчовий раціон здоровим лише 25,4±1,8% осіб (у групі А – 26,1±2,5%; у групі Б – 24,8±2,5%). Отже, більшість опитаних здобувачів освіти усвідомлюють важливість харчування для здоров'я, але значна частина не володіє конкретними знаннями й не практикує здорові харчові звички.

Майже всі учасники дослідження (94,7±0,9%) знають про необхідність здорового сну для відновлення організму після робочого дня, переконані у важливості сну 86,5±1,4% опитаних, правильно потребу годин сну вказали 87,1±1,4% учнів. Водночас лише 42,7±2,0% учнів відповіли, що завжди дотримуються рекомендованої норми сну (у групі А – 41,1±2,8%; у групі Б – 24,8±2,5%) (табл. 2).

Отже, більшість учнів усвідомлюють важливість здорового сну для відновлення організму та підтримки хорошого самопочуття, а також знають рекомендовану кількість годин сну, проте значна частина респондентів не дотримується цих рекомендацій на практиці. Серед причин недосипання опитані здобувачі освіти найчастіше назвали безсоння (32,3%±1,9%), використання телефону та інших гаджетів (29,0±1,8%), навчання (21,1±1,7%).

Ще одним важливим компонентом здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок: вживання алкоголю, куріння сигарет та використання сучасних засобів з нікотинном. Дослідженням встановлено,

Таблиця 1

Відповіді респондентів щодо додаткових занять фізичною активністю

Група респондентів – здобувачі освіти	Не займаються ФА		Займаються ФА з частотою в тиждень					
			1 раз		2–3 рази		4–5 разів	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Група А – фахова передвища освіта (n=299)	59	19,7±2,3	27	9,0±1,7	132	44,1±2,9	81	27,1±2,6
Група Б – професійно-технічна освіта (n=307)	55	18,1±2,2	42	13,7±2,0	139	45,3±2,8	71	23,1±2,4
Всього	114	18,8±1,6	69	11,4±1,3	271	44,7±2,0	152	25,1±1,8

Таблиця 2

Відповіді респондентів щодо тривалості сну

Група респондентів – здобувачі освіти	Правильно вказали потребу сну		Дотримуються рекомендованої тривалості сну							
			Завжди		Дуже рідко		Інколи		Ніколи	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Група А – фахова передвища освіта (n=299)	253	84,6±2,1	123	41,1±2,8	24	8,0±1,6	121	40,4±2,8	31	10,4±1,8
Група Б – професійно-технічна освіта (n=307)	275	89,6±1,7	136	44,3±2,8	28	9,1±1,6	126	41,1±2,8	17	5,5±1,3
Всього	528	87,1±1,4	259	42,7±2,0	52	8,6±1,1	247	40,8±2,0	48	7,9±1,1

Вживання алкоголю за відповідями респондентів

Група респондентів – здобувачі освіти	Алкоголь									
	Не вживають		Вживають							
			слабоалкогольні напої				будь-які алкогольні напої			
			іноді		часто		іноді		регулярно	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Група А – фахова передвища освіта (n=299)	197	65,9±2,7	65	21,7±2,4	6	2,0±0,8	22	7,4±1,5	7	2,3±0,9
Група Б – професійно-технічна освіта (n=307)	198	64,5±2,7	64	20,8±2,3	9	2,9±1,0	24	7,8±1,5	9	2,9±1,0
Всього	395	65,7±1,9	129	21,5±1,7	15	2,5±0,6	46	7,7±1,1	16	2,7±0,7

що 79,8±1,6% опитаних не вживають нікотин, тоді як інші вказали, що практикують різні форми куріння: звичайних сигарет – 8±1,1%, сучасних електронних пристроїв з нікотином – 17,9±1,6%, кальяну – 6,4±1,0%. Заперечили вживання алкоголю 65,7±1,9% респондентів, проте слабоалкогольні напої іноді собі дозволяють 21,5±1,7% опитаних, а 2,5±0,6% – вживають їх часто. Частки тих, хто регулярно та іноді вживають будь-які алкогольні напої, становить 2,7±0,7% та 7,7±1,1% відповідно.

Таким чином, переважно опитані молоді люди утримуються від вживання нікотину та алкоголю, однак значна частина респондентів періодично або систематично вживає алкогольні напої та тютюнові вироби в різних формах.

Окремий блок запитань був присвячений інформуванню підлітків щодо здоров'я та здорового способу життя. Більше інформації на цю тему хотіли б отримувати 67,2±1,9% респондентів, не мають такого бажання – 12,2±1,3%, а 20,6±1,6% ставляться до цього байдуже. Аналіз відповідей щодо джерел інформації показав, що найбільш пріоритетним (68,3±1,9%) і достовірним (80,4±1,6%) джерелом інформації для здобувачів фахової передвищої та професійно-технічної освіти є лікарі. Наступними за довірою респонденти визначили батьків (43,9±2,0%) та вчителів (12,2±1,3%), а за пріоритетністю – соціальні мережі (39,9±2,0 %). Найбільш бажаними форматами отримання інформації для опитаних підлітків є відеоролики (48,2±2,0%), лекції (40,8±2,0%), короткі повідомлення для читання (37,7±2,0%), ігри (32,4±1,9%), тренінги (23,3±1,7%) та ігрові методики (23,8±1,7%).

мання інформації для опитаних підлітків є відеоролики (48,2±2,0%), лекції (40,8±2,0%), короткі повідомлення для читання (37,7±2,0%), ігри (32,4±1,9%), тренінги (23,3±1,7%) та ігрові методики (23,8±1,7%).

Висновки. Згідно з результатами дослідження, студенти фахової передвищої та професійно-технічної освіти демонструють високий рівень загальної обізнаності щодо здорового способу життя. Водночас спостерігається невідповідність між знаннями, переконаннями та реальними практиками, що сприяє недотриманню здорових звичок, зокрема у питаннях фізичної активності, харчування та сну. Хоча більшість визнає важливість всіх компонентів здорового способу життя і переконана щодо впливу на майбутнє здоров'я, знання конкретних норм і рівень дотримання їх є недостатніми. Щодо шкідливих звичок, переважно опитані молоді люди утримуються від вживання нікотину та алкоголю, однак певна частина молоді регулярно або періодично практикує ризиковану поведінку. Варто відзначити високий рівень довіри до лікарів як джерела інформації про здоров'я, а також зацікавленість здобувачів освіти у подальшому інформуванні через сучасні та інтерактивні формати. Одержані результати свідчать про потребу організації заходів промоції здоров'я серед підлітків, що будуть спрямовані водночас набуття достовірних знань, посиленні переконань і мотивації до використання життєвих навичок зміцнення здоров'я.

REFERENCES

1. Brych VV, Dudash HV. Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk. Uzhhorod: DVNZ UzhNU; 2025.150 s.
2. Pazos CTC, Austregésilo SC, Goes PSA. Self-esteem and oral health behavior in adolescents. Cien Saude Colet. 2019; 24: 4083–92. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.02492018>.
3. Spirina T, Danylenko A. Seksualna osvita yak skladova zdorovoho sposobu zhyttia pidlitkiv. Vvichlyvist. Humanitas. 2023; 1: 104–9. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.15>.
4. Marques A, Loureiro N, Avelar-Rosa B., Naia A., Matos MG. Adolescents' healthy lifestyle. Jornal de pediatria. 2020; 96 (2): 217–224. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.09.002>.
5. Espinoza-Andres KM, Dulanto-Vargas JA, Carranza-Samanez KM. Factors influencing adolescents' knowledge, practices, and attitudes towards oral health in the Rupa-Rupa District, Peru. J Int Soc Prev Community Dent. 2024; 14 (6): 469–78. https://doi.org/10.4103/jispcd.jispcd_152_24.
6. Nwachukwu CA, Ajaero CK, Ajaero ID. The effects of mass media messages, perceived susceptibility and self-rated health on public attitude towards COVID-19 in South Africa. BMC Public Health. 2024; 24 (1): 2951. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20442-8>.
7. García-Padilla FM, Sánchez-Alcón M, Sosa-Cordobés E, Ortega-Galán AM, Garrido-Fernández A. Attitude towards health promotion in university students: construction and validation of a scale. Gac Sanit. 2024; 38 C: 102395. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102395>.

8. Te'o DT, Wild CEK, Willing EJ, et al. The impact of a family-based assessment and intervention healthy lifestyle programme on health knowledge and beliefs of children with obesity and their families. *Nutrients*. 2022; 14 (20): 4363. <https://doi.org/10.3390/nu14204363>.

9. Wiener R, Macfarlane A. Health promotion. *BMJ*. 2005; 330: 527–9. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7490.527>.

10. Brych VV, Dudash HV, Bilak-Lukyanchuk VY, Dub MM, Hutsol IY. Evaluation results of the use of modern internet sources by the students of vocational education institutions for the formation of health awareness. *Wiadomosci lekarskie*. 2021; 74 (5): 1061–4. <https://doi.org/10.36740/wlek202105102>.

11. Dudash HV, Brych VV, Dub MM. Some aspects of beliefs and behaviours that contribute to a healthy lifestyle of adolescents studying at school. *Clin. and prev. med.* 2025; (4): 110–5. <https://doi.org/10.31612/2616-4868.4.2025.14>.

Дата надходження статті: 24.07.2025

Дата прийняття статті: 20.08.2025

Опубліковано: 01.10.2025