

Дудаш Г.В., Брич В.В.

Фактори, що впливають на формування культури здоров'я підлітків

 Ужгородський національний університет,
 м. Ужгород, Україна

Dudash H.V. Brych V.V.

Factors affecting the adolescents health culture formation

 Uzhhorod National University,
 Uzhhorod, Ukraine

habriela.dudash@uzhnu.edu.ua, valeria.bruch@uzhnu.edu.ua

Вступ

Під поняттям «формування здорового способу життя» у міжнародній практиці прийнято розуміти процес застосування зусиль для сприяння збереженню здоров'я. Це зумовлює необхідність певної системи наукових знань, практичних умінь, індивідуальної стратегії поведінки, виховання ціннісного ставлення до особистого здоров'я, навчання управління власним здоров'ям [1]. Слід акцентувати увагу на формуванні здорового способу життя дітей та молоді, оскільки саме у цьому віці відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень [2].

Питання формування здорового способу життя (ФЗСЖ) та зміцнення здоров'я неодноразово висвітлювалися в багатьох наукових працях різних напрямів, а важливість виховання здорового способу життя актуалізували ще такі філософи, як Дж. Локк, А. Сміт, К. Гельвецій та інші [3]. Особливої актуальності у світі та Україні зокрема ці питання набули у другій половині ХХ століття [4]. А з початком воєнних дій росії проти України збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління стало вкрай важливим, адже умови воєнних дій у країні створюють подвійне навантаження на підлітків, які перебувають у процесі формування особистості та потребують пильної уваги з боку суспільства [5]. Варто зазначити, що натеper існує багато досліджень, які вивчають питання культури здоров'я підлітків. Зокрема, можна відзначити праці Т. Титаренко, О. Яременка, І. Беха, Т. Глазько, Т. Круцевич, Н. Пангелової, Н. Москаленко, С. Лапасенко. Загальні теоретичні питання здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, О. Дубогай, В. Платонова, О. Андрєєвої, І. Бакіко [6]. Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя у дітей і молоді вивчали Т. Бойченко, Ю. Бойчук, Т. Круцевич, А. Міненко, М. Носко, В. Оржеховська, Н. Поліщук, С. Страшко [7].

Мета дослідження – проаналізувати наукові та літературні джерела щодо ймовірних факторів, які

впливають на переконання молоді, пов'язані зі здоров'ям, та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Об'єкт та методи дослідження

Для досягнення мети дослідження було використано бібліосемантичний метод та метод системного аналізу. Матеріалами дослідження стали результати досліджень, методичні напрацювання зарубіжних та вітчизняних учених з питань формування переконань та мотивації молоді до збереження здоров'я та здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення

Питання формування переконань щодо здорового способу життя завжди було актуальним та важливим у середовищі підлітків, оскільки вони потрапляють під небезпечний, руйнівний вплив соціального середовища, друзів, однолітків, часто завдаючи шкоди своєму здоров'ю. Водночас трансформація сучасних моделей поведінки зумовлює зміну базових цінностей, моральних орієнтацій та планування життя й діяльності у підлітковому середовищі. Підлітки стають дедалі більш самостійними, на їхнє життя впливає безліч найрізноманітніших факторів, які створюють власну соціальну проактивність, зорієнтовану на засвоєння важливих моделей та зразків поведінки й цінностей, на побудову стосунків з дорослими та однолітками [8].

Важливими факторами розв'язання актуальних завдань збереження здоров'я молоді О.Б. Мехед та співавтори вважають формування на різних етапах розвитку особистості пріоритету здоров'я, виховання у молодих людей мотивації до здорового способу життя, а також уміння використовувати здобуті знання у повсякденній діяльності [7].

З метою збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді та підвищення потенціалу суспільства нашої країни 11 листопада 2020 р. на засіданні уряду була схвалена Національна стратегія державної молодіжної політики до 2030 року, де серед інших напрямів

промоції здоров'я визначено формування навичок здорового способу життя, розвиток та збереження фізичної культури, культури здорового харчування та психогігієни [9]. З метою реалізації вказаних завдань необхідні заходи з розвитку культури, спрямованої на охорону і збереження здоров'я, з одночасним активним залученням представників молоді.

З огляду на залежність стану здоров'я людини від вибраного нею способу життя, саме здоровий спосіб життя має стати пріоритетним. Проте в українському суспільстві він все ще не є загальноприйнятим. Ймовірно, це пов'язано з особливостями механізму формування здорового способу життя на рівні суспільства – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я [7].

Висновки, зроблені групою науковців, свідчать про те, що найбільш сприятливим для розвитку особистості є дитячий, підлітковий та ранній юнацький вік [10]. Зміни організму у цей період стають основою для формування їхньої об'єктивної та суб'єктивної готовності до повноцінного життя в суспільстві. Саме в дитячі та юнацькі роки закладаються основи майбутньої життєвої позиції людини [11].

Автори концепції «когнітивних медіаторів» Л. Шайер та Г. Дж. Ботвін відзначають той факт, що переконання і судження підлітків суттєво трансформують вплив, здійснений на них батьками, вчителями та однолітками, і виступають або як фактори ризику, або як захисні фактори. Такі когнітивні медіатори включають у свою структуру: суб'єктивну норму (уявлення дитини про поведінкові норми значущих для неї людей), самоефективність (усвідомлення власної важливості, здатність чинити опір впливу інших) [12].

У підлітковому віці діти копіюють дорослих, наслідують їхню поведінку, вчинки, манери. Для підлітків характерна залежність від «ритуалів» свого близького оточення, що робить його важливим фактором їх виховання. Г.М. Педоренко вказує, що внутрішній світ несформованої особистості будується на базі поглинутих ззовні компонентів. А, зважаючи на властиве підліткам групування, активна участь у вуличних компаніях часто стає поштовхом до копіювання нездорової поведінки інших [3].

У молодіжному середовищі ціннісні орієнтації щодо власного здоров'я змінюються залежно від характеру ідеалів та авторитетів, що визначають вектори спрямувань у духовному світі конкретної групи молодих людей [7]. Отже, підлітковий вік є дуже вразливим до зовнішнього впливу, тому молодь піддається соціальним стереотипам, залежить від думки оточення, що і формує її стиль життя та поведінку. Підлітки можуть переймати як позитивну, так і негативну практику через різні сфери впливу. Позитивний вплив дозволяє розвивати соціальні навички, знаходити підтримку та коло однодумців, а негативний – створює можливості проявів нав'язаної неформальною групою асоціальної поведінки та формування хибної системи цінностей [13].

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, дозволя, характер і зміст дозволя, зовнішнього й особистісного спілкування, потреби, інтереси, установки, мотиви виконання соціокультурних функцій та інші можливості «соціальної участі» в справах суспільства і держави [3]. Саме у родині дитина здобуває знання про навколишній світ та формує переконання, які часто супроводжують людину протягом усього життя. Г.М. Педоренко наголошує, що 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 [3].

Отже, 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 цінності [3].

Систематизоване формування корисних для індивідуума і суспільства мотивів поведінки, зокрема і щодо здорового способу життя, відбувається також під час освітнього процесу [12]. Найбільш доцільними для формування мотивації до здорового способу життя підлітків є профілактичний та інформаційний напрями соціально-педагогічної діяльності [14].

Сучасні дослідники змісту соціально-педагогічної діяльності щодо формування мотивації підлітків до здорового способу життя наголошують на таких видах діяльності: вивченні ситуації, аналізі, підборі ресурсів та персоналу, допомозі груп взаємопідтримки, гуртковій роботі, інформуванні [8]. Для формування здорового способу життя в освітньому середовищі можливе застосування різних педагогічних технологій з тренінговими компонентами, проведення заходів контролю і профілактики здоров'я учнів, здійснення виховних заходів (пізнавальних, спортивно-змагальних, превентивного напрямку), організація роботи з батьками щодо вироблення позитивної мотивації до здорового способу життя, реалізація проєктів, спрямованих на формування культури здоров'я [3].

Основними проблемами у формуванні переконань щодо власного здоров'я часто стають неготовність до адекватного з психологічної точки зору сприйняття школярами інформації про важливість дбайливого ставлення до свого здоров'я та слабка розробленість програми інформування щодо здорового способу життя відповідно до вікових та індивідуальних психологічних характеристик особистості кожного окремого школяра.

Ураховуючи багаторічні дослідження в цій сфері, слід відзначити, що підлітків насамперед цікавить

інформація про здоровий спосіб життя та способи покращення власної фізичної привабливості, значно менше – застереження щодо факторів ризику. Хоча слід наголосити, що впродовж останніх років якісно покращилось знання підлітків щодо статевої поведінки, хвороб, що передаються статевим шляхом, та засобів контрацепції [12].

В Україні систематичне формування у школярів певної інформаційної бази з питань здоров'я почалося лише після 2000-х років з уведенням навчального предмета «Основи здоров'я». Про те, що сучасні підлітки ще дуже слабо володіють елементарними медичними знаннями, свідчать результати досліджень 2017 року «Проблеми моніторингу здоров'язберігаючої компетентності сучасних підлітків» [15]. Система гігієнічного виховання в сучасних закладах середньої освіти покращує знання школярів щодо здоров'я, але не забезпечує стійкості здоров'язберігаючої поведінки [16].

Примушування дитини чи молодої людини до здорового способу життя суперечить їхнім правам, визначеним Конвенцією ООН про права людини та Конституцією України. Необхідно забезпечити багатфакторний підхід, який дозволить усвідомити цінності здоров'я та мотивує до зміни поведінки і формування впевненості у власній здатності здійснити ці зміни [8]. Методичною основою формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дітей є гуманістичний підхід, який передбачає вплив на особистість через: навчання (набуття знань, умінь, навичок); виховання (підняття самооцінки, формування життєвих і соціальних навичок); роботу з батьками (ефективна співпраця); дружню співпрацю вчителя й учнів (добрі стосунки, позитивний мікроклімат) [3].

Формування позитивної мотивації до здорового способу життя має бути невід'ємним складником діяльності і професійної компетентності педагога незалежно від спеціальності. 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 життя [7].

Неабияку роль у формуванні здорового способу життя відіграють засоби масової інформації [17]. З початку XXI століття розпочалася революція у ЗМІ, дедалі більшої ваги набули цифрові засоби комунікації та онлайн-медіа [18]. Молода людина, сприймаючи інформацію, засвоює певний стереотип життя: спосіб і стиль життя, тип поведінки тощо. За даними наукового дослідження «Ціннісні орієнтації молоді» Українського інституту соціальних досліджень, на першому місці серед форм проведення дозвілля підлітків – перегляд телепередач: 80% молоді віком від 10 до 18 років дивляться телевизор щоденно, 25% – слухає радіо. Серед друкованих видань, яким віддає перевагу

сучасна українська молодь, досить поширеними виявилися періодичні видання (70% опитаних заявили, що читають їх часто). Тут перше місце посідають журнали розважального та інформаційного профілю (38%) і газети (36%), водночас 16% молодих людей заявили, що читають газети щоденно, 33% – два-три рази на тиждень, 20% – раз на тиждень, 24% – лише випадково. І лише 6% практично не читають газет [2].

Окремо варто зазначити рекламу, зокрема соціальну рекламу, які набули величезного розмаху і стали одним з основних засобів стимуляції споживання товарів та послуг. Вони не тільки беруть участь у формуванні споживчих потреб членів суспільства, але й мають певний вплив на всю життєдіяльність людини. Західними вченими доведено, що реклама, як механізм переконання, впливає на цінності та спосіб життя людини. Отже, важливим аспектом формування здоров'язберігаючої культури підлітків є інформування про чинники ризику для здоров'я та мотивації до здорового способу життя через використання засобів масової інформації (телебачення, інтернет, радіо, друковані видання), зовнішньої реклами, творів мистецтва (кіно, театр, книги), підручників та навчальних посібників [19].

Науковцями визначено, що поява нових каналів поширення інформації створила нові можливості поширення інформації та досягнення нею цільової аудиторії. Проте вони зазначають, що через виникнення великої кількості незалежних комунікаторів збільшується поширення інформаційного «шуму» та неправдивих новин та чуток. Дослідник D. Phillips наголошує на важливості використання сучасних технологій задля сприяння та розвитку ефективних комунікацій, а саме вони дозволять ухвалювати ефективні рішення для моніторингу та оцінки в комунікації з цільовою аудиторією в мережі Інтернет [20].

Велике значення має не лише промоція позитивної поведінки, а й мінімізація демонстрації на телебаченні, в інших засобах масової інформації, а також у творах мистецтва прикладів нездорового способу життя. Певний час поширеною моделлю роботи щодо формування здорового способу життя було надання інформації про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я. Однак наявність знань у підлітків про ризики для здоров'я не гарантує бажаної поведінки і не завжди впливає на ставлення й мотивацію в цілому [21].

Актуальним та перспективним є залучення молоді до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує їхню ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Успішна діяльність щодо інформованості молоді про стан власного здоров'я пов'язана з потребою пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації [7].

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні кожного з ймовірних факторів впливу на формування переконань у підлітків щодо здорового способу життя.

Висновки

На основі проведеного аналізу наукових джерел з проблеми дослідження визначено, що формування культури здоров'я у підлітків було актуальним з давніх часів і залишилося таким до сьогодні. Визначено, що дитячий та підлітковий вік є найбільш сприятливим для формування цінностей та переконань у тому числі щодо культури здоров'я. На формування у підлітків переконань може впливати ряд факторів: родина (культура здоров'я у сім'ї), середовище (авторитет друзів, однолітків), інтернет ресурси (соціальні мережі,

контент, блогери, публічні діячі чи активісти), ЗМІ, освітній заклад (вихователі, вчителі; навчання, виховання в учнів позитивного ставлення до власного здоров'я). Системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я означає залучення до вирішення зазначеної проблеми галузі не лише охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо. Важливим у дотриманні молоді здоров'язберігаючої поведінки є також створення сприятливих умов для формування особистого бажання вести здоровий спосіб життя та визнання власного здоров'я найбільшою цінністю.

Література

1. Andrew MB, Joanne EJ. The importance of health literacy in physiotherapy practice. *Journal of Physiotherapy*. 2010;56 (3):149-151. doi: [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(10\)70018-7](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(10)70018-7)
2. Башара ДІ. Роль соціального працівника у формуванні здорового способу життя підлітків [магістерська робота]. Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили; 2023. 90 с.
3. Педоренко ГМ. Формування навичок здорового способу життя підлітків. 2022. с. 2-17. Доступно на: <https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2022/10/Pedorenko.pdf>
4. Овчарук В. Здоров'я, здоров'язбереження та здоров'язберігаюча компетентність у контексті поглядів вітчизняних та зарубіжних вчених. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2018; 8(4):98-105.
5. Карпова ОЮ. Особливості поведінки підлітків під час війни. *У: Освіта і наука – 2023; 3-7 квіт. 2023; Київ*. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова; 2023. с. 113-114.
6. Марченко О, Бричук М. Характерні особливості ставлення до власного здоров'я та вибору факторів здорового способу життя школярів різного віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023;1:62-69. doi: <https://doi.org/10.32652/spmed>
7. Мехед ОБ, Рябченко СВ, Жара ПІ. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2019;3(159):262-266. doi: 10.5281/zenodo.3477733
8. Даниленко АВ. До питання про формування у підлітків мотивації до здорового способу життя. *У: Соціальна робота в громаді: сучасні виклики та перспективи розвитку; 24 берез. 2023; Дніпро*. Дніпро: ДНУ імені Олесея Гончара; 2023. 288 с.
9. Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року, Указ Президента України № 94/2021 [Інтернет], 12 берез. 2021 [цитовано 15 верес. 2023]. Доступно на: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#n13>
10. Сухомлинська ОВ. Нариси історії українського шкільництва. Київ: Заповіт; 2006. 304 с.
11. Боецька АС. Особливості діяльності з формування здорового способу життя учнів в умовах нової української школи. *У: Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення; 25 травня 2022; м. Ніжин (Україна)*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя; 2022. с. 139-141.
12. Сергета ІВ., Теклюк РВ. Провідні компоненти індивідуальної концепції здоров'я у контексті формування здоров'язберігаючої компетентності дівчат і юнаків. *Гігієна населених місць*. 2022; 72: 152-161. <https://doi.org/10.32402/hygiene2022.72.152>
13. Ткачук ЮМ. Вплив неформальних підліткових груп на особистісний розвиток підлітка [курсова робота в Інтернеті]. Київ: Київ. нац. лінгв. ун-т; 2023 [цитовано 15 верес. 2023]. 48 с. Доступно на: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/78787878/4227>
14. Зимівець НВ. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді [дисертація в Інтернеті]. Київ: Інститут проблем виховання Академії педагогічних наук України; 2008 [цитовано 15 верес. 2023]. 247 с. Доступно на: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1574>.
15. Теклюк РВ, Сергета ІВ. Проблеми моніторингу здоров'язберігаючої компетентності сучасних підлітків. *Довкілля та здоров'я*. 2019;1(90):17-22. doi: 10.32402/dovkil2019.01.017
16. Koreniev MM, Danylenko NM. Health of school-aged children: problems and solutions. *Journal of the Academy of Medical Sciences of Ukraine*. 2007;3:526-32.
17. Вакулєнко ОВ. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці [автореферат дисертації]. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова; 2001. 20 с.
18. Kazokiene L, Stravinskiene J. Criteria for the evaluation of Public Relations effectiveness. *Engineering Economics*. 2011;22.1.:91-105.
19. Крупник З. Здоров'язберігаюча культура підлітків як необхідна умова їх особистісного становлення. *Communication as a factor of transparency of social interaction: psychological, historical, legal, economic and political dimensions*. 2022. с. 137-144.
20. Campbell S, Campbell-Phillips S, Phillips D. Lack of Communication between Management and Employees. *SIASAT*. 2020; 5.3.:32-39.
21. Спіріна ТП. Формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка [Інтернет]*. 2012 [цитовано: 31 серп. 2023]. с. 193-201. Доступно на: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_22%288%29__26

References

1. Andrew MB, Joanne EJ. The importance of health literacy in physiotherapy practice. *Journal of Physiotherapy*. 2010;56(3):149-151. doi: [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(10\)70018-7](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(10)70018-7)
2. Bashara DI. Rol sotsialnoho pratsivnyka u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttya pidlitkiv. [The role of a social worker in the formation of a healthy lifestyle for teenagers] [master thesis]. Mykolaiv: CHNU named after Peter Mohyla; 2023. 90 p. (in Ukrainian).
3. Pedorenko HM. Formuvannya navychok zdorovoho sposobu zhyttya pidlitkiv. [Formation of healthy lifestyle skills of teenagers]. 2022:2-17. Available at: <https://nenc.gov.ua/education/wp-content/uploads/2022/10/Pedorenko.pdf> (in Ukrainian).
4. Ovcharuk V. Zdorov'ya, zdorov'yazberezhennya ta zdorov'yazberihayucha kompetentnist' u konteksti pohlyadiv vitchyznyanykh ta zarubizhnykh vchenykh. [Health, health care and health care competence in the context of views of domestic and foreign scientists]. *Porivnyalna profesiyna pedahohika*. 2018;8(4):98-105 (in Ukrainian).
5. Karpova OYu, Lupiyko LV. Osoblyvosti povedinky pidlitkiv pid chas viyny. [Peculiarities of the behavior of teenagers during the war]. In: *Education and science – 2023; 2023 Kvit 3-7*; Kyiv. Kyiv: UDU imeni Mykhayla Drahomanova; 2023, s. 113-114 (in Ukrainian).
6. Marchenko O. Kharakterni osoblyvosti stavlennya do vlasnoho zdorov'ya ta vyboru faktoriv zdorovoho sposobu zhyttya shkolnyariv riznoho viku. [Characteristic features of attitude to own health and choice of healthy lifestyle factors of schoolchildren of different ages]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya*. 2023;1:62-69. doi: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.62-69> (in Ukrainian).
7. Mekhed OB, Ryabchenko SV, Zhara HI. Analiz faktoriv, shcho vplyvayut' na formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya molodi. [Analysis of factors affecting the formation of a healthy lifestyle of young people]. *Suchasni problemy zdorov'ya ta zdorovoho sposobu zhyttya u pedahohichniy osviti*. 2019;3(159):262–266. doi: 10.5281/zenodo.3477733 (in Ukrainian).
8. Danylenko AV. Do pytannya pro formuvannya u pidlitkiv motyvatsiyi do zdorovoho sposobu zhyttya. [To the question of the formation of teenagers' motivation for a healthy lifestyle]. In: *Sotsial'na robota v hromadi: suchasni vyklyky ta perspektyvy rozvytku; 2023 Berez. 24*; Dnipro. Dnipro: DNU imeni Olesya Honchara; 2023. 288 s. (in Ukrainian).
9. Pro Natsional'nu molodizhnu stratehiyu do 2030 roku [Decree of the President of Ukraine On the National Youth Strategy until 2030], Ukaz Prezidenta Ukrayiny № 94/2021 [Інтернет], 2021 Beres. 12 [cited 15 Veres. 2023]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#n13> (in Ukrainian).
10. Sukhomlyns'ka OV. Narysy istoriyi ukrayins'koho shkil'nytstva. [Essays on the history of Ukrainian schooling]. Kyiv: Zapovit, 2006. 304 s. (in Ukrainian).
11. Boyets'ka AS. Osoblyvosti diyal'nosti z formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv v umovakh novoyi ukrayins'koyi shkoly. [Peculiarities of activities for the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of the new Ukrainian school]. In: *Naukovyy vymir sotsial'no-pedahohichnykh problem s'ohodennya; 2022 Trav. 25*; Nizhyn (Ukrain). Nizhyn: NDU im. M. Hoholya; 2022:139-141 (in Ukrainian).
12. Serheta IV, Teklyuk RV. Providni komponenty indyvidual'noyi kontseptsiyi zdorov'ya u konteksti formuvannya zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti divchat i yunakiv. [Leading components of the individual concept of health in the context of the formation of health-preserving competence of girls and boys]. *Hihiyena naselenykh mist'.* 2022;72:152-161. doi: 10.32402/hygiene2022.72.152 (in Ukrainian).
13. Tkachuk YM. Vplyv neformal'nykh pidlitkovykh hrup na osobystisnyy rozvytok pidlitka. [The influence of informal teenage groups on the personal development of a teenager]. [term paper]. Kyiv: Kyiv. national language Univ; 2023. 48 p. Available at: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4227> (in Ukrainian).
14. Zymivets' NV. Sotsial'no-pedahohichni tekhnolohiyi formuvannya vidpovidal'noho stavlennya do zdorov'ya v uchniv'skoyi molodi. [Socio-pedagogical technologies of forming a responsible attitude to health among schoolchildren] [dissertation on the Internet]. Kyiv: Instytut problem vykhovannya Akademiyi pedahohichnykh nauk Ukrayiny; 2008. 247 s. [cited 15 Veres. 2023]. Available at: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1574> (in Ukrainian).
15. Teklyuk RV, Serheta IV. Problemy monitorynhu zdorov'yazberihayuchoyi kompetentnosti suchasnykh pidlitkiv. [Problems of monitoring the health-preserving competence of modern teenagers]. *Dovkillya ta zdorov'ya*. 2019;1(90):17-22 p. doi: 10.32402/dovkil2019.01.017 (in Ukrainian).
16. Koreniev MM, Danylenko HM. Zdorov'ya ditey shkil'noho viku: problemy ta shlyakhy vyrishennya. [Health of school-aged children: problems and solutions]. *Journal of the Academy of Medical Sciences of Ukraine*. 2007;3:526-32 (in Ukrainian).
17. Vakulenko OV. Zdorovyy sposib zhyttya yak sotsial'no-pedahohichna umova stanovlennya osobystosti u pidlitkovomu vitsi [avtoreferat dysertatsiyi]. [A healthy lifestyle as a socio-pedagogical condition of personality formation in adolescence]. Kyiv: Natsional'nyy pedahohichnyy universytet imeni M.P. Drahomanova; 2001. 20 s. (in Ukrainian).
18. Kazokiene L, Stravinskiene J. Criteria for the evaluation of Public Relations effectiveness. *Engineering Economics*. 2011;22.1:91-105.
19. Krupnyk Z. Zdorov'yazberihayucha kul'tura pidlitkiv yak neobkhidna umova yikh osobystisnoho stanovlennya. [Health-preserving culture of adolescents as a necessary condition for their personal development]. *Communication as a factor of transparency of social interaction: psychological, historical, legal, economic and political dimensions*. 2022:137-144 (in Ukrainian).
20. Campbell S, Campbell-Phillips S, Phillips D. Lack of Communication between Management and Employees. *SIASAT*. 2020;5.3:32-39.
21. Spirina TP. Formuvannya motyvatsiyi do zdorovoho sposobu zhyttya u pidlitkiv yak sotsial'no-pedahohichna problema. [Formation of motivation for a healthy lifestyle in teenagers as a socio-pedagogical problem]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. 2012:193-201. Available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2012_22%288%29_26 (in Ukrainian).

Мета – проаналізувати наукові та літературні джерела щодо ймовірних факторів, що впливають на переконання молоді, пов'язані зі здоров'ям, та формують у неї мотивацію до збереження і зміцнення власного здоров'я.

Матеріали та методи. Для досягнення мети дослідження було використано бібліосемантичний метод та метод системного аналізу. Матеріалами дослідження стали результати досліджень, методичні напрацювання зарубіжних та вітчизняних учених з питань формування переконань та мотивації молоді до збереження здоров'я та здорового способу життя.

Результати. Визначено, що дитячий та підлітковий вік є найбільш сприятливим для формування цінностей та переконань у тому числі щодо культури здоров'я. На формування переконання щодо здоров'я у підлітків впливають: батьки або особи, які їх замінюють, друзі, вихователі, вчителі, інформація зі ЗМІ, соціальних мереж, інтернету.

Висновки. Для формування позитивних переконань підлітків щодо здоров'я необхідний системний підхід та залучення до вирішення означеної проблеми галузі не лише охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо. Важливим є також створення сприятливих умов для формування позитивної поведінки у підлітків щодо власного здоров'я.

Ключові слова: підлітки, здоровий спосіб життя, переконання, культура здоров'я, фактори поведінки.

Purpose is to analyze scientific and literary sources regarding probable factors that influence beliefs about health among young people and form their motivation to preserve and strengthen their own health.

Materials and methods. To achieve the goal of the research, the bibliosemantic method and the method of system analysis were used. The materials of the research were the results of research, the methodological work of foreign and domestic scientists on the issues of forming beliefs and motivating young people to maintain health and a healthy lifestyle.

Results. It was determined that childhood and adolescence are the most favorable for the formation of values and beliefs, including regarding the culture of health. The formation of beliefs about health among teenagers is influenced by: parents or persons who replace them, friends, educators, teachers, information from the mass media, social networks, and the Internet.

Conclusions. In order to form positive beliefs of adolescents regarding health, a systematic approach is necessary and the involvement of not only the health care sector, but also education, culture, social work, etc. It is also important to create favorable conditions for the formation of positive behavior in adolescents regarding their own health.

Key words: adolescents, healthy lifestyle, beliefs, health culture, behavioral factors.

Конфлікт інтересів: відсутній.

Conflict of interest: absent.

Відомості про авторів

Дудаш Габрієлла Василівна – аспірант освітньо-наукової програми «Громадське здоров'я» Ужгородського національного університету; вул. Митна, 29, м. Ужгород, Україна, 88000.
habriela.dudash@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0001-5801-5588

Брич Валерія Володимирівна – доктор медичних наук, доцент, професор кафедри наук про здоров'я факультету здоров'я та фізичного виховання Ужгородського національного університету; вул. Митна, 29, м. Ужгород, Україна, 88000.
valeria.bruch@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0003-3741-6002