

**О.П. Грищенко¹, Ф.В. Могильний¹, Б.А. Максимчук², І.А. Максимчук²,
П.О. Сіренко³**

Психологічні та соціальні аспекти ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження

¹Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, Україна

²Ізмаїльський державний гуманітарний університет, Україна

³Ризький університет імені Страдіня, Латвія.

Modern Pediatrics. Ukraine. (2025). 3(147): 102-113; doi 10.15574/SP.2025.3(147).102113

For citation: Hryshchenko OP, Mohylnyi FV, Maksymchuk BA, Maksymchuk IA, Sirenko PO. (2025). Psychological and social aspects of the value attitude of adolescents aged 11-14 to health care. Modern Pediatrics. Ukraine. 3(147): 102-113. doi: 10.15574/SP.2025.3(147).102113.

Збереження здоров'я підлітків 11–14 років є основою здоров'я нації. Зміцнення психічного, психологічного, соціального та фізичного здоров'я підлітків 11–14 років зумовлене: потребою впровадження дієвих механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності дітей; низьким рівнем залучення підлітків до інформування щодо власного здоров'я зокрема, а також психологічних і соціальних аспектів ціннісного ставлення до здоров'я взагалі; результатами наукових досліджень, які обґрунтовують вплив здоров'язбережувального освітнього середовища на формування здорових звичок у підлітковому віці (рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та поліпшенням екологічного середовища).

Мета – провести систематичний аналіз наукових джерел щодо психологічних і соціальних аспектів ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження.

Дослідження психологічних і соціальних аспектів залучення підлітків до формування ціннісного ставлення щодо збереження здоров'я потребують створення сприятливих умов у закладах загальної середньої освіти для активної допомоги з формування позитивних поведінкових та емоційних навичок у процесі інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освіту. Вчені зазначають, що ведення підлітками 11–14 років здорового способу життя є основою для збереження і зміцнення здоров'я. Проблема формування ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження є важливим напрямом розвитку освітньої системи сучасної школи, мета якої – фізичне, психічне, соціальне здоров'я та формування корисних звичок. Актуалізація суб'єктивності підлітків у збереженні і зміцненні власного здоров'я є медичною і соціальною проблемою сьогодення.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Ключові слова: підлітки 11–14 років, здоров'я, здоров'язбереження, здоровий спосіб життя, психологічні аспекти, соціальні аспекти, ціннісне ставлення до здоров'язбереження.

Psychological and social aspects of the value attitude of adolescents aged 11–14 to health care

O.P. Hryshchenko¹, F.V. Mohylnyi¹, B.A. Maksymchuk², I.A. Maksymchuk², P.O. Sirenko³

¹Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Ukraine

²Izmail State University of Humanities, Ukraine

³Riga Stradiņš University, Latvia

Preservation of the health of adolescents aged 11–14 is the basis of the health of the nation. Strengthening the mental, psychological, social and physical health of adolescents aged 11–14 is due to the need to implement effective mechanisms for the prevention of chronic non-communicable diseases, which have become the main cause of premature mortality of children; the low level of involvement of adolescents in informing about their own health in particular and the psychological and social aspects of the value attitude to health in general; the availability of scientific research results that substantiate the influence of a health-preserving educational environment on the formation of healthy habits in adolescence (physical activity in combination with a balanced diet, the fight against harmful habits and improving the ecological environment).

Aim – to conduct a systematic analysis of scientific sources on the psychological and social aspects of the value attitude of adolescents aged 11–14 to health preservation.

Research into the psychological and social aspects of involving adolescents in the formation of a value-based attitude towards health preservation requires the creation of favorable conditions in secondary education institutions to actively assist in the formation of positive behavioral and emotional skills in the process of integrating health-saving technologies into education. Scientists note that maintaining a healthy lifestyle by adolescents aged 11–14 is the basis for preserving and strengthening health. The problem of forming a value-based attitude of adolescents aged 11–14 to health preservation is becoming an important direction in the development of the educational system of a modern school, the goal of which is physical, mental, social health and the formation of useful habits. The actualization of the subjectivity of adolescents in preserving and strengthening their own health is a medical and social problem of today. The authors declare the absence of a conflict of interest.

Keywords: adolescents 11–14 years old, health, health preservation, healthy lifestyle, psychological aspects, social aspects, value attitude towards health preservation.

Вступ

Аналіз наукових джерел щодо психологічних і соціальних аспектів ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження дає змогу виокремити та обґрунтувати потребу усвідомлення підлітками

необхідності й важливості відповідати за життя, здоров'я, безпеку власну та оточуючих, що є актуальним сьогодні.

Вчені констатують, що зміцнення психічного і психологічного здоров'я підлітків 11–14 років у 20-х роках XXI століття набуває важливого

значення та зумовлене: потребою впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності дітей; низьким рівнем залучення підлітків до інформування щодо психічного здоров'я зокрема і психологічних аспектів ціннісного ставлення до здоров'я взагалі; результатами наукових досліджень, які обґрунтовують вплив здоров'язбережувального освітнього середовища на формування здорових звичок у підлітковому віці (рухової активності в поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок і поліпшенням екологічного середовища). Водночас в Україні у 20-х роках XXI століття не спостерігається значного прогресу в питаннях залучення підлітків до формування здорового способу життя. Загально-відомо, що ведення підлітками 11–14 років здорового способу життя є основою для збереження і зміцнення здоров'я саме в ці роки їхнього життя. Тому вітчизняні вчені (як лікарі, так і фахівці соціальної сфери та вчителі) стверджують, що підлітковий вік є критичним періодом для розвитку особистості дитини. Нині існує потреба у створенні сприятливих умов у закладах загальної середньої освіти, яка дає змогу формувати позитивні поведінкові й емоційні навички в процесі інтеграції здоров'язбережувальних технологій в систему освіти як загальної середньої, так і вищої.

Мета наукового огляду – провести систематичний аналіз наукових джерел щодо психологічних і соціальних аспектів ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження.

Інноваційні методики в роботі сучасних педіатрів, соціальних педагогів, соціальних працівників і вчителів, спрямовані на підтримку психічного, соціального, фізичного і духовного здоров'я підлітків, є ключовими для сучасної освіти всіх ланок.

Важливими для цієї проблеми є наукові розвідки вітчизняних вчених щодо деяких аспектів мотивації підлітків до здорового способу життя, аналізу чинників, що впливають на спосіб життя та здоров'я людей, здоров'язбереження з позицій медицини. Ці аспекти розкриті в роботах М. Амосова та ін.; психолого-педагогічні аспекти формування мотивації до здорового способу життя в підлітків – у дослідженнях Т. Бойченко, В. Вілюнас, С. Занюк, Т. Кудріної та ін.

В. Лутенко у наукових розвідках актуалізує потребу вивчення зростання кількості психоемоцій-

них розладів у підлітків 11–14 років, яке спостерігається сьогодні. Це підвищення рівня стресу, тривожності й депресивних станів серед підлітків через соціальні, освітні та інформаційні навантаження. Нині спостерігається не завжди позитивний вплив освітнього середовища на здоров'я підлітків. Дослідник визначає, що освітнє середовище значно впливає на психічний стан здобувачів середньої освіти. Щодо здоров'язбережувального підходу в закладах загальної середньої освіти констатує, що він може знизити ризик психоемоційного вигорання та сприяти гармонійному розвитку кожної дитини підліткового віку зокрема [14].

Слід пам'ятати, що серед багатьох чинників, від яких залежить майбутнє України як держави, одним із найголовніших є стан здоров'я (фізичного, психологічного, соціального і духовного) її громадян, зокрема підлітків 11–14 років. Передбачення комплексного підходу до питання формування навичок здорового способу життя у вихованців є пріоритетом роботи освітніх, медичних закладів і закладів соціальної сфери. Найбільшої уваги в цьому питанні потребує категорія підлітків 11–14 років, усвідомлення нею цінності здоров'я, формування відповідних переконань, світогляду та індивідуальної здоров'язбережувальної поведінки, розуміння визначальної ролі здорового способу життя.

Цей науковий огляд базується на загальноприйнятому в міжнародному співтоваристві визначенні здоров'я, викладеному в Преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Аналізуючи дослідження Т. Зінченко, слід розглянути важливі поняття визначальних аспектів здоров'язбереження. Науковець розкриває такі аспекти, як феномен здоров'язбереження. Ці складові тісно взаємопов'язані і саме в сукупності визначають стан здоров'я людини. Ще раз важливо наголосити на потребі врахування такого поєднання для ціннісного ставлення до здоров'я підлітків 11–14 років [36].

Фізичне здоров'я залежить від багатьох чинників. На думку вітчизняних і зарубіжних науковців, важливими є генетика і побудова тіла як дорослих, так і підлітків 11–14 років.

Складовими психічного здоров'я є індивідуальні особливості психічних процесів і власти-

востей людини (підлітка, у наведеному нами дослідженні), наприклад, чутливість, збудженість, емоційність, тривожність, стресостійкість.

Основою духовного здоров'я є залежність від духовного світу особистості підлітка, зокрема, складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Стан духовного здоров'я людини обумовлюють у контексті власних ідеалів і світогляду – свідомість, ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей. Слід наголосити на потребі поглибленого вивчення саме реалізації власних здібностей і можливостей підлітків.

Т. Зінченко зазначає, що в загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній і духовній. Погоджуємося з такою тезою. Натепер соціальне здоров'я як дорослих, так і підлітків залежить від розвитку соціуму [36].

Натепер всі чотири складові – соціальна, духовна, фізична, психічна – діють одночасно, а їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я підлітків 11–14 років як цілісного складного феномена в процесі формування здоров'язбереження.

Визначаючи сутність способу життя, вітчизняні вчені констатують, що це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у сучасному житті [29].

О. Загороднева, Л. Пономарьова наголошують, що в період 2019–2023 рр. ключовим принципом роботи ВООЗ стало «забезпечення здорового способу життя», а також те, що ВООЗ, маючи величезний позитивний міжнародний досвід у боротьбі з різноманітними проблемами в галузі охорони здоров'я суспільства, залишається єдиною ефективною організацією, яка консолідує зусилля більшості країн світу для подолання проблем усього людства [35]. Слід погодитися з таким актуальним висловом науковців, який є доцільним щодо проблем здоров'язбереження підлітків 11–14 років.

Звіт про діяльність Бюро ВООЗ в Україні за 2022 р. представляє огляд діяльності Бюро ВООЗ в Україні упродовж 2022 р. Попри вкрай негативний вплив війни на здоров'я населення, Бюро ВООЗ в Україні продовжує працювати відповідно до своїх основних повноважень. ВООЗ надає підтримку уряду України в реагуванні на надзвичай-

ну ситуацію у сфері охорони здоров'я відповідно до Стратегічного плану реагування ВООЗ і продовжує реалізувати поточні пріоритетні завдання, викладені в Тринадцятій загальній програмі роботи на 2019–2023 рр., Європейській програмі роботи на 2020–2025 рр., а також Дворічній угоді про співробітництво на 2022–2023 рр., підписаній з урядом України. Це включає стримування пандемії COVID-19 та подальшу підтримку процесу реформування системи охорони здоров'я, що триває з 2015 р. Для огляду найважливіше спиратися на дані цього звіту щодо збереження здоров'я підлітків 11–14 років [3].

Як стверджують у своїх наукових розвідках Т. Карпінська та співавт., показники стану здоров'я сучасних підлітків є однією зі складових здоров'я населення України [10].

Аналіз наукових розвідок вітчизняних вчених і практиків як в освітній і медичній галузях, так і в соціальній сфері, дає змогу стверджувати, що вплив на поведінку дітей підліткового віку залежить від зусиль самого підлітка, сім'ї і суспільства. Науковці визначають основні компоненти здорового способу життя підлітка: дотримання правил гігієни, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової, фізичної працездатності та має важливе виховне і суспільне значення; загартування організму – підвищення стійкості до несприятливого систематичного впливу низки факторів навколишнього середовища, що сприяє вихованню морально-вольових якостей; оптимальна рухова активність як м'язова активність, що дає змогу підтримувати оптимальну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, дає додатковий виховний стимул до організації життєдіяльності; збалансоване харчування як процес надходження до організму речовин, необхідних для росту і розвитку, утворення нових клітин, які виробляють енергію, що витрачається під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу речовин для фізичних тренувань як складових естетичного виховання здорового способу життя підлітків 11–14 років; раціональний добовий режим як доцільно організований розпорядок добової діяльності, який відповідає віковим особливостям підлітка та його індивідуальним біологічним ритмам для виховання дисциплінованості цієї категорії дітей; відсутність шкідливих звичок (куріння, схильність до алкоголю та наркоманії, ігроманія та ін.), що гарантує високі результати

та довголіття в спорті й житті, є основою морального виховання здорового способу життя підлітків; самоконтроль як систематичні самостійні спостереження підлітка за станом власного здоров'я, фізичним розвитком, динамікою впливу фізичних навантажень та ін. [18,36].

У сучасний період пріоритетним принципом здоров'язбереження підлітків 11–14 років вітчизняні науковці вважають принцип системності й цілісності, що передбачає комплексний підхід до питання формування навичок здорового способу життя дітей. Важливими напрямками цієї роботи більшість дослідників виокремлюють діагностичний, превентивний, просвітницький, корекційно-розвивальний, профілактичний та ін.

Формування навичок здорового способу життя, уникнення шкідливих звичок, набуття необхідних позитивних життєвих навичок, сприятливих для здоров'я підлітків є готовністю робити свідомий вибір та можливістю нести відповідальність за цей вибір. Ці навички є лише початком формування ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до збереження власного здоров'я [6].

Саме тому вітчизняні дослідники стверджують, що навчитися цінувати власне здоров'я та мати навички здоров'язбереження підліток 11–14 років може лише сам особисто. Ось тому слід роз'яснювати дітям процес розуміння сутності зворотних зв'язків в оцінюванні дії чинників здоров'я і нездоров'я. Наукова спільнота «формування здорового способу життя» визначає як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема, наданню відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, посилення контролю над власним здоров'ям дітей підліткового віку.

У методичних рекомендаціях про викладання основ здоров'я у 2021/2022 навчальному році в закладах загальної середньої освіти наголошено на важливості формування й розвитку здоров'язбережувальних компетентностей. У зв'язку з цим слід використовувати систему завдань, спрямованих на розвиток життєвих і спеціальних здоров'язбережувальних навичок. Система завдань має формувати протистояння негативному психологічному впливові, подолання емоцій та стресу, розвивати співчуття і відчуття себе як громадянина, усвідомлення учнями необхідності відповідати за власне життя і здоров'я [15].

Як наголошує в наукових розвідках С. Грищенко (2024), здоровий спосіб життя підлітка – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей підлітків 11–14 років. Здоров'я, здоров'язбереження та формування здорового способу життя залежать від правильної поведінки і життєвих навичок [9].

Навички, що сприяють фізичному здоров'ю, такі: навички раціонального харчування (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон з урахуванням реальних можливостей, потреб і користі; уміння визначати і зберігати високу якість харчових продуктів); навички рухової активності (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, рухові ігри, фізична праця); санітарно-гігієнічні навички (особистої гігієни); уміння виконувати гігієнічні процедури (доглядати за шкірою, зубами, волоссям та ін.); режим праці та відпочинку (уміння чергувати розумову і фізичну активність); уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку; життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування; навички співчуття); навички розв'язання конфліктів; навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації та ін. [9,21].

Розуміння важливості цієї проблеми, її актуальності та складності дає змогу вітчизняним вченим виділяти напрями роботи як педіатрів, соціальних працівників і соціальних педагогів, так і вчителів закладів загальної середньої освіти, які дають змогу підвищити рівень мотивації підлітків до формування здорового способу життя, здоров'язбереження. Ними є такі: просвітницька діяльність; профілактична робота; інформування; консультування; робота з батьками; взаємодія із класними керівниками та ін. [36].

Національні стандарти формування здорового способу життя, здоров'язбереження наголошують на важливості завдань щодо створення умов здорового способу життя. Одним із таких завдань є превентивна освіта. Це комплексний цілеспрямований вплив на підлітків у процесі її динамічної взаємодії із соціальними інституціями, спрямований на фізичний, психологічний, духовний, соціальний розвиток особистості, формування в неї відповідальної поведінки, імунітету до мож-

ливих негативних впливів соціального оточення; профілактика або корекція негативних проявів поведінки. Мета шкільної превентивної освіти – мотивувати підлітків дотримуватися моделей поведінки, сприятливих для особистого, сімейного і суспільного здоров'я, безпеки, добробуту і сталого розвитку як в освітньому процесі, так і в позанавчальний час [20].

Збереження здоров'я підлітків 11–14 років безпосередньо залежить від превентивної освіти. Також важливо констатувати, що як педіатри, так і соціальні працівники та вчителі не завжди обізнані в цьому напрямі. Слід надати необхідні знання підліткам як в освітньому процесі, так і в позанавчальний час щодо складових превентивної освіти в галузі здоров'язбереження. Визначено деякі важливі напрями, які потрібно роз'яснювати підліткам.

1. Життя і здоров'я людини визначають: безпека, здоров'я, здоровий спосіб життя, безпека життєдіяльності; розвиток дитини (фізичний, психічний, соціальний). 2. Фізичне здоров'я: особиста гігієна, рухова активність і загартовування, раціональне харчування, режим праці і відпочинку, профілактика «шкільних захворювань». 3. Соціальне здоров'я: соціальне середовище і здоров'я (соціальна взаємодія, культура взаємин між статями та ін.; протидія соціальному тиску і дискримінації, профілактика соціально небезпечних захворювань і шкідливих звичок); безпечне довкілля (небезпечні місця і ситуації, безпека в школі, побутова безпека, дорожня безпека, пожежна безпека, соціальна безпека, безпека на природі, надзвичайні та екстремальні ситуації, надання невідкладної допомоги). 4. Психічне та духовне здоров'я: розвиток самоповаги та поваги до інших людей (позитивна ідентичність), емоційне благополуччя (самоконтроль, керування стресами, гартування волі та мотивація успіху), інтелектуальне благополуччя (критичне і творче мислення, уміння вчитися, прийняття рішень та аналіз проблем), духовне благополуччя (потреба в самореалізації, орієнтація на загальнолюдські цінності) [6,11].

Слід наголосити на важливості застосування вітчизняних навчальних програм із позашкільної освіти фізкультурно-спортивного і соціально-реабілітаційного напрямів, що, відповідно до Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, визначають обов'язкові результати навчання, спрямовані на досягнення здобу-

вачами освіти (у цьому аналітичному огляді – підлітками) здоров'язбережувальної, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей необхідних для визначення психологічних і соціальних складових ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження [24].

О. Березюк та співавт. наголошують на потребі визначення розвитку здоров'язбережувальних компетенцій підлітків, поглиблення життєвих навичок, усвідомлення ними необхідності відповідати за життя, здоров'я, безпеку і добробут власний та оточуючих [2].

Г. Дефорж свідчить, що успіх у формуванні свідомого та ціннісного ставлення до збереження і зміцнення здоров'я залежить від прикладу турботи про власне здоров'я дорослих в оточенні підлітків. Науковець у наукових розвідках також обґрунтовує тезу, що здорове покоління, здорова нація – пріоритетні напрями будь-якої держави. Знання про здоровий спосіб життя підлітки 11–14 років отримують у закладах загальної середньої освіти. Проте з року в рік спостерігається велика кількість захворювань, пов'язаних насамперед із недотриманням основних принципів здорового способу життя. Перша група – це серцево-судинні захворювання. Друга за небезпекою група потенційно смертельних хвороб – різні форми онкології (22%), а третя (13%) – захворювання легень і дихальних шляхів, у т.ч. запалення легень і бронхіти. Багато захворювань із цього списку можна було б уникнути, якби люди приділяли належну увагу власному здоров'ю [6].

Процес формування ціннісного ставлення до здоров'язбереження підлітків 11–14 років досліджено в закладах освіти (Україна, м. Чернігів). Аналіз отриманих результатів дає змогу зробити такі висновки. У системі цінностей здоров'я посідає перше місце у 85% опитуваних. За допомогою анкетування «Про здоровий спосіб життя», «Чи цінуєте ви власне здоров'я?» виявлено, що 17% мають шкідливі звички, 81% не мають шкідливих звичок, 2% не змогли відповісти на це запитання. Це свідчить, що серед підлітків шкідливі звички стають менш «модними». Їх витісняють знання про здоров'язбереження та цінність і спрямованість на здоровий спосіб життя. Вважаємо цю тенденцію не стійкою, тому педіатрам, соціальним працівникам і соціальним педагогам, вчителям потрібно постійно вести роботу щодо підвищення рівня мотивації підлітків 11–14 років на здоровий спосіб життя. Важливим критерієм

якості середньої освіти вітчизняні науковці вважають здоров'язбережувальну і здоров'язміцнювальну орієнтацію.

У процесі формування ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здорового способу життя найбільш важливими є превентивна робота та інформування медичним персоналом, а також фахівцями соціальної сфери і вчителями. Слід визначити деякі рекомендації цього напрямку: засобами різноманітного впливу на свідомість підлітків виробляти в них ціннісне і відповідальне ставлення до власного здоров'я; на доступному для підлітків рівні сприйняття давати їм переконливі наукові знання про згубний характер захоплення наркотиками, алкоголем, токсичними речовинами, курінням; співпрацювати з батьками з цих питань; знайомити з правовою відповідальністю за вживання, поширення, розповсюдження наркотичної сировини та насильне примушування до користування ними оточуючих; інформувати про шкідливі звички через розповсюдження тематичної літератури, зустрічі з фахівцями цього профілю (медиками, фахівцями соціальної сфери та ін.); використовувати тренінгові форми роботи для формування здорового способу життя підлітків 11–14 років; розпочинати формування ціннісного та відповідального ставлення до здорового способу життя і здоров'язбереження з початкових класів [28].

Т. Спіріна звертає увагу на популярність тренінгів у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'язбереження. Використанню тренінгових форм у роботі соціального педагога присвячені дослідження О. Безпалько, В. Сорочинської [27]. Тренінг є найпопулярнішою формою превентивної роботи серед підлітків останніми роками. Зокрема, такий його різновид як просвітницький. Основна мета тренінгу – підвищення компетентності в питаннях збереження і зміцнення здоров'я – може бути конкретизована в ряді завдань із різним формулюванням, але обов'язково пов'язаних із набуттям знань, формуванням вмінь, навичок, розвитком установок, які визначають поведінку. Слід зауважити, що просвітницький тренінг щодо процесу формування ціннісного ставлення до здоров'язбереження підлітків 11–14 років також допомагає дітям підліткового віку структурувати їхню поведінку на соціально схвалюваних засадах [28].

Розглянемо основні категорії дослідження психологічних і соціальних аспектів формування

здоров'язбереження підлітків 11–14 років. Для цього коротко розглянемо сутність психічного здоров'я [30]. Вітчизняними психіатрами констатовано, що психічне здоров'я стосується передусім окремих психічних процесів та механізмів і є життєздатністю індивіда, яку забезпечує повноцінний розвиток і функціонування психічного апарату. Наголошено, що психічне здоров'я свідчить про наявність душевних сил, необхідних для нормальної життєдіяльності. Тобто психічно здоровий підліток ясно мислить, його воля не паралізована. Підліток здатний контролювати власну поведінку, ставити цілі, планувати й організовувати власну діяльність у будь-якій сфері, наприклад, в освітній діяльності [19]. Як наголошено Центром громадського здоров'я МОЗ України (2024), саморегуляція є одним із механізмів, які допомагають зберегти психічне здоров'я підлітків 11–14 років. Важлива категорія для регуляторної діяльності у сфері здоров'язбереження підлітків [25]. Акцентуація характеру – це крайні варіанти норми, коли окремі риси характеру надмірно виражені, унаслідок чого виявляється вибіркова ураженість відносно певних психологічних впливів при підвищеній стійкості до інших ситуацій і дій. Акцентуація характеру дасть змогу виокремити психологічні аспекти збереження здоров'я дітей підліткового віку [1].

Проблематика психологічних знань сьогодні потребує удосконалення. Щодо проблеми норми психічного здоров'я такими кроками є: переміщення фокуса досліджень із психічного апарату на людські прояви та розуміння психічної норми як норми розвитку. Слід наголосити в цьому випадку на потребі вивчення структури психологічного здоров'я (компонентів) відповідно до підструктур особистості: компоненти психологічного здоров'я; ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях; соціальний рівень (адаптація в соціумі, вміння жити в суспільстві), соціально особистісний компонент; соціально-психологічна адаптація, моральні ставлення до людей, до світу; психічний рівень (психорегуляція, мислення, воля, почуття); індивідуально психологічний компонент, позитивне мислення, інтелект, емоційний комфорт, вольовий самоконтроль; психофізіологічний рівень (психосоматика); психосоматичний компонент, гарні самопочуття, настрій, енергійність, здоровий спосіб життя [18,23].

Для формування ціннісного ставлення до збереження здоров'я підлітків 11–14 років слід

спиратися на позитивне мислення та емоційну стійкість. Украй важливо донести ці ознаки до дітей підліткового віку.

Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. І. Дубровіна наголошує на взаємозв'язку психічного, психологічного здоров'я та розвитку особистості в цілому. Під психологічним здоров'ям авторка розуміє психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто те, що перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» [23]. Н. Павлик обґрунтовує, що психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного [23]. Інформативно слід розглянути методики дослідження психічного здоров'я підлітків 11–14 років. В основній масі вони навчаються в закладах загальної середньої освіти. Одним із найвідоміших тестів для вимірювання рівня депресії є тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна [31]. Цей тест дає змогу виокремити рівень депресії. Методика виявлення схильності до неадекватної поведінки [16]. Також є шкала депресії Бека [26]. Мета цієї шкали полягає у виявленні чинників ризику, що можуть впливати на порушення поведінкових та емоційних реакцій. Отже, як обґрунтовують вітчизняні й зарубіжні науковці, психічні, психологічні й соціальні аспекти здоров'я підлітків 11–14 років – основна ознака сформованого здорового способу життя, яка впливає на процес здоров'язбереження взагалі. Нині обґрунтована потреба в методичних рекомендаціях щодо зміцнення психічного здоров'я підлітків в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища (створення підтримуючого середовища: комфортні умови освітнього процесу, відсутність стресових чинників в освітньому середовищі, антибулінгові програми на державному і регіональному рівнях). Недостатній рівень інформації щодо розвитку навичок саморегуляції підлітків (впровадження тренінгів зі стресостійкості, дихальних технік для дітей). У методичних рекомендаціях важливо схарактеризувати здоров'язбережувальні практики (регулярна рухова активність, раціональне і збалансоване харчування, інформація про здоровий спосіб життя). Для підлітків 11–14 років слід забезпечити доступ до шкільного психолога в якості емоційної підтрим-

ки (забезпечення, організація груп взаємопідтримки). Методичні рекомендації цього напрямку мають розкривати процес інтеграції психолого-педагогічних методик (розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок, креативу як творчого самовираження). Має бути також розділ щодо співпраці з батьками підлітків (просвітницькі заходи для родин, консультації щодо підтримки підлітків 11–14 років вдома) [14].

Як доводить Т. Спіріна, контроль за способом життя має здійснюватися і державою, і громадою (суспільством), і самим підлітком. Як педіатри, так і фахівці соціальної сфери мають навчити підлітків 11–14 років наділяти себе певною відповідальністю щодо контролю власного життя й здоров'я, брати на себе особисту відповідальність за власні дії, рішення, їхні наслідки. Але і фахівці соціальної сфери, зокрема, соціальні педагоги, мають формувати в підлітків розуміння необхідності дотримання здорового способу життя, раціонального харчування, рухової активності. Тобто відповідальність як за власне здоров'я, так і за здоров'язбереження, рівною мірою несуть, з одного боку, інститути суспільства (держави, громади, організації та ін.), а з іншого – самі підлітки. Вчена вважає, що потрібно, щоб у підлітка, зокрема, була мотивація до формування здорового способу життя, здоров'язбереження [28].

О. Зубатюк, Г. Пилягіна вважають, що основною проблемою розладів поведінки в підлітків є те, що вони виникають на тлі морфофункціональної та психологічної незрілості організму, що є важливим у 11–14 років [37].

Формування ціннісного ставлення до здоров'язбереження підлітків 11–14 років залежить і від розвитку їхньої рухової активності (К. Вовк, В. Наумчук). Автори доводять, що різноманітність рухів має гармонійно увійти в повсякденне життя підлітків у наш час [34]. Слід погодитися з цією тезою.

Також слід погодитися з твердженням, що дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я підлітків 11–14 років. Цієї ж думки дотримуються вітчизняні науковці З. Удич та співавт., які вважають, що спосіб проведення вільного часу підлітків 11–14 років впливає на якість життя та ціннісну спрямованість щодо здоров'язбереження [32].

Постає необхідність поглибленого вивчення та обґрунтування проблеми формування ціннісного ставлення підлітків до власного здоров'я, поліпшення стану фізичного розвитку та фізичної під-

готовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності. Вітчизняні науковці також вважають нагальною потребою створення умов для підвищення рівня фізичної підготовки юнацтва для проходження служби в Збройних Силах України шляхом проведення відповідних фізкультурно-спортивних заходів, у т.ч. Всеукраїнської спартакіади серед допризовної молоді.

З метою формування ціннісного ставлення до власного здоров'я підлітків на базі Чернігівського ліцею з посиленою військово-спортивною підготовкою Чернігівської обласної ради проведено навчально-польові збори для 237 здобувачів освіти закладів загальної середньої освіти обласного підпорядкування. Також проведено обласні етапи Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»), фізкультурно-патріотичного фестивалю «Козацький гарт», фізкультурно-патріотичного фестивалю «Козацька наснага» та ін.

Формування здорового способу життя молоді, дітей підліткового віку за останні 5 років відбувається шляхом здійснення заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя і рухової активності. А також проводиться Всеукраїнська інформаційно-профілактична акція «Відповідальність починається з мене», спрямована на популяризацію здорового способу і безпечного способу життя, й уникнення шкідливих звичок. Ця акція сприяє протидії поширенню в молодіжному середовищі соціально небезпечних захворювань, алкоголізму, наркоманії та тютюнокуріння. Це є вкрай важливим для підлітків 11–14 років. Прикладом може бути також і Всеукраїнський фестиваль «Будь молодим – живи активно» (липень 2019 року, м. Вінниця) [17].

Сучасні дослідники проблеми наголошують на важливості проведення заходів для ефективнішого процесу формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя дітей підліткового віку. Коротко слід розглянути деякі з них. До 2020 р. проводилася Всеукраїнська спартакіада «Повір у себе» для підлітків 15–16 років з інвалідністю. Цей захід проводився для підтримання дітей підліткового віку з інвалідністю щодо подолання особистих фізичних порушень, реабілітації дітей з інвалідністю засобами фізичної культури і спорту для подальшої адаптації в суспільстві Міністерством молоді та спорту України, Міністерством соціальної політики України, спільно з Національним комітетом спорту інва-

лідів України та Українським центром з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт». У 2019 р. до всіх етапів спартакіади залучено 10 тис. дітей з інвалідністю з усієї України. Слід зосередити увагу наукового загалу на важливих фінальних змаганнях цієї Спартакіади для різних груп підлітків із порушеннями здоров'я. У фінальних змаганнях із баскетболу взяли участь 49 підлітків із порушеннями слуху; з плавання – 170 дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, зору, розумового і фізичного розвитку; з футболу – 84 дитини з порушеннями зору, опорно-рухового апарату, слуху; з легкої атлетики – 171 дитина з порушеннями зору, опорно-рухового апарату, слуху та ін. [17].

З метою залучення якомога більшої кількості підлітків 11–14 років до занять фізичною активністю і спортом різних видів проводяться майстер-класи, виставки на спортивну тематику, до цих заходів залучені ветерани спорту, провідні спортсмени, тренери та учні дитячо-юнацьких спортивних шкіл. У різних закладах освіти проводиться інформаційно-просвітницька робота, спрямована на збереження здоров'я підлітків, пропагування переваг здорового способу життя, популяризація серед підлітків здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом, досягнення видатних українських спортсменів, утвердження патріотизму, що вкрай важливо в сучасний період.

Науковці С. Грищенко та співавт. (2022) констатують, що під час виконання фізичних вправ значно підвищується рівень збудження рухових зон центральної нервової системи. Робота м'язів сприяє поліпшенню процесів діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню захисних функцій. Саме тому засоби фізичної культури в підлітковому віці необхідні для підтримання здоров'я дітей. Зміцнити здоров'я за допомогою фізичних вправ можна, лише знаючи послідовність, тривалість, періодичність та їхнє дозування. Ці знання важливі для вчителів фізичної культури, педіатрів і батьків підлітків 11–14 років [8].

На нашу думку, дослідження, проведені М. Носком та співавт., між руховою активністю і життєлюбністю молоді спостерігається тісний зв'язок [22].

Сьогодні є важливою діяльність Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Центр організовує і проводить фізкультурно-оздоровчі заходи для активнішого

впровадження рухової активності серед підлітків: «Рух заради здоров'я», «Спорт для всіх у парках і скверах», «Спорт для всіх – радість життя» та ін.

Сучасні заклади загальної середньої освіти висувають доволі високі вимоги. Обсяг освітньої інформації, який збільшується з кожним роком, вимагає від підлітків 11–14 років великих психічних напружень і фізичних зусиль. Важливою є теза щодо потреби раціонального режиму навчання і відпочинку школярів та функціонального стану організму підлітків у період навчання в закладах освіти, вчені наголошують на потребі збільшення обсягу навчальних годин фізичної культури в школах. Фізичне виховання зміцнює здоров'я та сприяє всебічному і гармонійному розвитку підлітків. Такої самої думки дотримуються вчителі, педіатри та соціальні працівники, а також автори цієї наукової розвідки.

Слід погодитися з висновками О. Волошина, який наголошує, що діапазон оптимальності навантажень індивідуальний, у відповідь реакція організму на одні й ті самі навантаження в різних людей може бути різною залежно від рівня фізичної підготовленості, віку, статі та інших чинників. Вчений у дослідженні зазначає, що малорухомий спосіб життя, пов'язаний із комп'ютеризацією, приводить до зменшення заняттями фізичною культурою 43% респондентів серед підлітків 11–14 років [33].

Погіршення здоров'я підлітків 11–14 років визначається місцем існування, дисгармонією між розумовими і фізичними навантаженнями на організм підлітків у сучасному освітньому середовищі. Усе це змушує дітей нервувати і хвилюватися. Результати анкетування в рамках цього дослідження свідчать, що 73% досліджуваних мають середній рівень з оцінювання здорового способу життя. Це вказує, що більшість підлітків 11–14 років знайомі з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримуються у своєму житті та навчанні.

Дані нашого дослідження підтверджують тезу, що педіатри, вчителі та фахівці соціальної сфери мають науково обґрунтовано планувати всі оздоровчі та тренувальні навантаження й заходи, враховуючи індивідуальні та статеві особливості організму підлітків. Такий напрям превентивної педагогіки має водночас бути й просвітницьким, а також формувати практичні навички дітей підліткового віку.

Слід звернути увагу наукового загалу на сьогоденний спосіб життя сучасних дітей підліткового

віку. Спосіб життя підлітків 11–14 років також насичений багатьма чинниками, які погіршують здоров'я. Серед них – зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, пов'язані з освітніми стрес-чинниками; хронічне недосипання молоді; недостатнє і нерегулярне харчування [4]. Потрібно визнати, що спосіб життя підлітків є найважливішим для психологічних і соціальних аспектів формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Як зазначено авторами статті, у 2023/2024 навчальному році низький рівень оцінювання здорового способу життя виявлено в 44% досліджуваних, і лише 15% підлітків 11–14 років дотримуються основ здорового способу життя в процесі розвитку. Це, можливо, свідчить, що в цієї групи досліджуваних закладені стереотипи поведінки неправильного способу життя і недостатньо серйозного ставлення до власного здоров'я.

Отже, результати наведеного дослідження підтверджують думки вітчизняних і зарубіжних науковців, що в українському суспільстві спостерігається тенденція погіршення здоров'я і підвищення рівня оцінювання здорового способу життя підлітками 11–14 років. У 2022/2023 навчальному році – 35%, у 2023/2024 році – 44%. Освітній процес із великим обсягом навантаження, особливо в контексті сенсорного й розумового розвитку, несприятливо позначається на стані здоров'я підлітків.

Автором цього огляду в процесі дослідження (у 2023/2024 навчальному році) проведено тестування серед підлітків 11–14 років, у ході якого виявлено: фізіологічні показники підлітків віком 11–14 років (учнів 6–9-х класів) у 87,8% знаходяться в нормальному стані, тобто фізіологічні процеси перебігають без відхилень. Лише 7,3% від 100% досліджуваних за медичними показаннями (хронічні захворювання) мають обмеження в заняттях фізкультурою. Особливого значення приділяють здоровому способу життя підлітків (81,4%).

Отримані в результаті дослідження дані дають змогу медичним працівникам освітніх закладів правильно скласти програму корекції або підтримки рівня здоров'я і фізичних здібностей кожного підлітка (учня). Підсумовуючи, слід зазначити, що сучасне покоління підлітків недостатньо володіє необхідними знаннями, уміннями й навичками, щоб усвідомлено обирати здоровий спосіб життя.

Також слід враховувати результати дослідження вітчизняної вченої А. Куліченко щодо ролі медичної педагогіки в підготовці майбутніх фахівців галузі охорони здоров'я в процесі здоров'я-збереження та розвитку рухової активності підлітків 11–14 років [12].

Вирішення питань, які дають змогу «зберегти здоров'я хоча б частині сучасної молоді, варто починати вже в період навчання з формування в юнаків і дівчат мотивації до занять фізичними вправами, розвитку їхнього інтелектуального рівня, поглиблення світогляду, сприяння бажанню і прагненню до постійного осмисленого самовдосконалення в заходах зі збереження здоров'я» [13]. Тобто існує потреба у співпраці медиків та освітян у напрямі збереження їхнього здоров'я і формування ціннісного ставлення до здоров'язбереження взагалі.

Слід зазначити, що, як доводять у своїх наукових розвідках вітчизняні вчені С. Грищенко та співавт., підлітки 11–14 років мають отримувати об'єктивні знання про власне здоров'я, процеси здоров'я-збереження й рухову активність. Це є важливим напрямом актуальних досліджень формування ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя підлітків 11–14 років [7].

У результаті дослідження психологічних і соціальних аспектів формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя підлітків в умовах освітнього середовища визначено, що створення цілісного і підтримувального простору, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, а також є важливим чинником успішного навчання і соціальної адаптації підлітків 11–14 років. Аналітичний огляд довів, що освітнє середовище, яке враховує психологічні і соціальні аспекти формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, може ефективно знижувати рівень тривожності й стресу підлітків. Ці аспекти сприяють розвитку емоційної стійкості, підвищують мотивацію до навчання і потребують комплексних зусиль педіатрів, вчителів і фахівців соціальної сфери.

REFERENCES/ЛІТЕРАТУРА

1. Aktsentuatsiia kharakteru osobystosti. (2019). [Простір психологів. Акцентуація характеру особистості. (2019)]. URL: <https://psychology.space/psypedia-post/akczentuacziya-harakteru-osobystosti/>.
2. Bereziuk OV, Vorontsova TV, Yeresko OV, Ponomarenko VS ta Skorbut IA (2014). Orhanizatsiia profilaktychnoi roboty u navchalnykh zakladykh: posibnyk dlia administratoriv systemy osvity. Kyiv, Ukraina: Zdorovia cherez osvitu: 128. [Березюк ОВ, Воронцова ТВ, Єресько ОВ, Пономаренко ВС, та Скорбун ІА. (2014). Організація профілактичної

Висновки

Отже, можна зробити певні висновки, виявлені в ході дослідження. Зміцнення психічного, психологічного, соціального та фізичного здоров'я підлітків 11–14 років зумовлене потребою впровадження дієвих механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань дітей підліткового віку. Існує проблема низького рівня залучення підлітків до інформування щодо власного здоров'я зокрема та психологічних і соціальних аспектів ціннісного ставлення до здоров'я та здоров'язбереження взагалі. Результати сучасних наукових досліджень обґрунтовують вплив здоров'язбережувального освітнього середовища на формування здорових корисних звичок у підлітковому віці.

Науковці зазначають, що формування позитивних поведінкових і емоційних навичок у процесі інтеграції здоров'язбережувальних технологій в освіту проходять повільно. Освітня система сучасної загальної середньої освіти активно впливає на формування ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження. Актуалізація суб'єктивності підлітків у збереженні і зміцненні власного здоров'я вважається водночас медичною, психологічною і соціальною проблемою. У формуванні здорового способу життя підлітків 11–14 років ключову роль відіграє здоров'язбережувальне освітнє середовище. Створення позитивного соціального клімату в освітньому середовищі сприяє формуванню ціннісного ставлення підлітків 11–14 років до здоров'язбереження.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробленні комплексного підходу до вирішення педіатрами та фахівцями соціальної сфери проблем і труднощів у процесі формування здорового способу життя підлітків 11–14 років.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

- роботи у навчальних закладах: посібник для адміністраторів системи освіти. Київ, Україна: Здоров'я через освіту: 128]. URL: <http://autta.org.ua/files/files/%D0%84%D0%A1%20%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BC.pdf> (data zvernennia: 12.12.2024).
3. Biuro VOOZ v Ukraini. (2023). Zvit pro diialnist Biuro VOOZ v Ukraini za 2022 rik. (2023). [Бюро ВООЗ в Україні. (2023). Звіт про діяльність Бюро ВООЗ в Україні за 2022 рік. (2023)]. URL: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/i/>

- item/WHO-EURO-2023-7651-47418-69673 (data zvernennia: 20.12.2024).
4. Bykov IV. (2023). Efektyvnist pedahohichnykh umov pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoi shkoly do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity: kolektyvna monohrafiia. Chernihiv: Vyd-vo «Desna Polihraf»; 1; 6: 174-202. [Биков ІВ. (2023). Ефективність педагогічних умов підготовки майбутніх учителів початкової школи до здоров'язбережувальної діяльності. Теорія і методика професійної освіти: колективна монографія. Чернігів: Вид-во «Десна Поліграф»; 1; 6: 174-202].
5. Deforz HV. (2022) Populiaryzatsiia profilaktychnoi medytsyny pid chas vykladannia pryrodnychkh dystsyplin ta dystsyplin, yaki poviazani zi zdoroviam liudyny. n III Vseukr. nauk.-prakt. internet-konf. z mizhnar. uchastiu Suchasnyi stan ta perspektvy rozvytku pryrodnychkh dystsyplin v medychnii osviti. Kropyvnytskyi: 1-4]. [Дефорж ГВ. (2022). Популяризація профілактичної медицини під час викладання природничих дисциплін та дисциплін, які пов'язані зі здоров'ям людини: III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю Сучасний стан та перспективи розвитку природничих дисциплін в медичній освіті. Кропивницький: 1-4]. URL: <https://cutt.ly/TGGUBCq> (data zvernennia: 10.12.2024).
6. Deforz HV. (2022) Formuvannia zdoroviazberezhuvalnykh kompetentnostei u maibutnikh vchyteliv spetsialnosti «serednia osvita (biolohiia ta zdorovia liudyny)». Visnyk pisladyplomnoi osvity. Seriia «Pedahohichni nauky»: 20(49): 48-66 [Дефорж ГВ. (2022). Формування здоров'язбережувальних компетентностей у майбутніх вчителів спеціальності «середня освіта (біологія та здоров'я людини)». Bulletin of Postgraduate education. Issue 20(49) Educational Sciences Series: 20(49): 48-66]. URL: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2022-20\(49\)](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2022-20(49)) (data zvernennia: 10.12.2024).
7. Hryshchenko S, Beseda N, Slobodianyuk V, Kulesha-Liubnits M, Bashtovenko O, Tryfonova O. (2022). Neuropsychological Health Technologies. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 13(3): 166-180. URL: <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/360> (data zvernennia: 12.12.2024).
8. Hryshchenko SV, Buzhyna IV, Shaparenko Ie. (2022). Problema obiektyvnoho otsiniuvannia v protsesi vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii u vyshchii shkoli. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni TH. Shevchenka. Chernihiv: ChNPU, Seriia: Pedahohichni nauky. 17 (173): 15-22. [Грищенко СВ, Бужина ІВ, Шапаренко ІЄ. (2022). Проблема об'єктивного оцінювання в процесі використання здоров'язбережувальних технологій у вищій школі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, Серія: Педагогічні науки. 17(173): 15-22].
9. Hryshchenko SV. (2024). Rukhova aktivnist yak komponent zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachiv vyshchoi osvity. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Seriia: Pedahohichni nauky: 25(181): 203-209]. [Грищенко СВ. (2024). Рухова активність як компонент здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки: 25(181): 203-209]. URL: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/index.php/visnyk> (data zvernennia: 10.12.2024).
10. Karpinska TH, Hrabovska TV, Sereda SV, Korotky VV. (2021). Pokaznyky stanu zdorovia suchasnykh pidlitkiv, yak odna iz skladovykh zdorovia naselennia derzhavy. Ukr. Med. Chasopys. 3(143); V/VI: 84-86. [Карпінська ТГ, Грабовська ТВ, Серєда СВ, Короткий ВВ. (2021). Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. Укр. Мед. Часопис. 3(143); V/VI: 84-86].
11. KM Ukrainy (2017). Kontseptsiiia rozvytku okhorony psykhichnoho zdorovia v Ukraini na period do 2030 roku. Rozporiadzhennia Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 27 hrudnia 2017 r. № 1018-r. [KM Ukrainy (2017). Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#n8> (data zvernennia: 20.12.2024).
12. Kulichenko AK. (2022). Rol medychnoi pedahohiky u pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv haluzi okhorony zdorovia: zarubizhnyi dosvid. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zb. nauk. prats. Zaporizhzhia: KPU: 81; 1: 52-57. [Куліченко АК. (2022). Роль медичної педагогіки у підготовці майбутніх фахівців галузі охорони здоров'я: зарубіжний досвід. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Зб. наук. праць. Запоріжжя: КПУ: 81; 1: 52-57].
13. Lisova SI at al. (2021). Dovilni rukhy ta yikh porushennia. Parezy, paralichi. Metodychni rekomendatsii dla samostiinoi pozaaudytorno roboty studentiv. Spetsialnist 223 Medsestrynstvo, spetsializatsiia – Likuvanna sprava. Ukladach: SI. Lisova. Kyiv: 14. [Лісова СІ та ін. (2021). Довільні рухи та їх порушення. Парези, паралічі. Методичні рекомендації для самостійної позааудиторної роботи студентів. Спеціальність 223 Медсестринство, спеціалізація – Лікувальна справа. Укладач: СІ. Лісова. Київ: 14].
14. Lutenko V. (2021). Zmitsnennia psykhichnoho zdorovia pidlitkiv v umovakh zdoroviazberezhuvalnoho osvitnoho seredovyscha. [Лутенко В. (2021). Зміцнення психічного здоров'я підлітків в умовах здоров'язбережувального освітнього середовища]. URL: <https://naurok.com.ua/zmicnennya-psykhichnogo-zdorov-ya-pidlitkiv-v-umovah-zdorov-yazberezhuvalnogo-osvitnogo-seredovyscha-438007.html> (data zvernennia: 12.12.2024).
15. Metodychni rekomendatsii pro vykladannia osnov zdorovia u 2021/2022 navchalnomu rotsi. Shkilne zhyttia. [Методичні рекомендації про викладання основ здоров'я у 2021/2022 навчальному році. Шкільне життя]. URL: <https://is.gd/46G2KI> (data zvernennia: 10.12.2024).
16. Metodyka ABCID O. Orlova. (2017). [Методика ABCID O. Орлова. (2017)]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709063/1/abcd_orlov.pdf (data zvernennia: 15.12.2024).
17. MMSU: Zvit pro stan vykonannia Planu zakhodiv shchodo realizatsii Natsionalnoi stratehii z ozdorovchoi rukhovoi aktivnosti v Ukraini na period do 2025 roku «Rukhova aktivnist – zdorovy sposib zhyttia – zdorova natsiia» za 2019 rik. (2019). [ММСУ: Звіт про стан виконання Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» за 2019 рік. (2019)]. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/rukhov_z_aktivnist/zvit-ryhova-aktivnist-2019.pdf (data zvernennia: 13.12.2024).
18. MOZ Ukrainy. (2023). Sposib zhyttia – zdorovia. Problematyka hromadskoho zdorovia. DU «Vinnytskyi oblasnyi tsentr kontroliu ta profilaktyky khvorob MOZ Ukrainy. [МОЗ України. (2023). Спосіб життя – здоров'я. Проблема громадського здоров'я. ДУ «Вінницький обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України]. URL: http://cgz.vn.ua/problematika-gromadskogo-zdorovya/problematika-gromadskogo-zdorovya_452.html (data zvernennia: 13.12.2024).
19. MOZ Ukrainy. (2024). Yak zberegty psykhichne zdorovia dytyni: poshyreni pomylky u vykhovanni. Tsentr hromadskoho zdorovia Ukrainy. [МОЗ України. (2024). Як зберегти психічне здоров'я дитини: поширені помилки у вихованні. Центр громадського здоров'я МОЗ України. (2024)]. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zberegty-psykhichne-zdorovya-ditini-poshireni-pomilki-u-vikhovanni> (data zvernennia: 12.12.2024).
20. National Health Education Standards: achieving excellence. [Online]. URL: <https://is.gd/4wVNmx> (data zvernennia: 12.12.2024).
21. Navchannia uchniv u haluzi zdorovia, bezpeky i sotsialnoi in-tehratsii. Osvita na osnovi zhyttievnykh navychok (2021)]. [Навчання учнів у галузі здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції. Освіта на основі життєвих навичок (2021)]. URL: <https://is.gd/uJxVAh> (data zvernennia: 10.12.2024).
22. Nosko M, Buzhyna I, Berezhna T. (2023). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii v zakladakh vyshchoi osvity v suchasnykh umo-

- vakh. Teoriia i metodyka profesiinoi osvity: kolektyvna monohrafiia. Chernihiv: Vyd-vo «Desna Polihraf»: 1: 7: 203-230. [Носко М, Бужина І, Бережна Т. (2023). Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умовах. Теорія і методика професійної освіти: колективна монографія. Чернівці: Вид-во «Десна Поліграф»: 1: 7: 203-230].
23. Pavlyk NV (2022). Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti. Psykholohiia i osobystist: 1. [Павлик НВ (2022). Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість: 1]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732472/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%20%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%201-2022.pdf> (data zvernennia: 13.12.2024).
24. Prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv «Osnovy zdorovia» 5-9 klasy 2017 rik. (2017). Osvita.UA. [Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я» 5-9 класи 2017 рік. (2017). Освіта.UA]. URL: <https://is.gd/sGUg59> (data zvernennia: 12.12.2024).
25. Samorehuliatiiia. Vikipediia. (2020). [Саморегуляція. Вікіпедія. (2020)]. URL <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F> (data zvernennia: 13.12.2024).
26. Shkala depresii Beka (BDI-1A) (pidlitkoviy variant opytuvalnyka). Adaptatsiia 2001 roku N. Tarabrinoi. (2001). [Шкала депресії Бека (BDI-1A) (підлітковий варіант опитувальника). Адаптація 2001 року Н. Тарабрінної. (2001)]. URL: <https://psymag.info/tests/shkala-depresii-beka-bdi-1a-pidlitkoviy-variant-opituvalnika-1674035978> (data zvernennia: 15.12.2024).
27. Sorochynska Vle. (2008). Osnovy preventyvnoi pedahohiky: navch. posib. Vinnytisia: 173]. [Сорочинська ВЕ. (2008). Основи превентивної педагогіки: навч. посіб. Вінниця: 173].
28. Spirina TP. (2012). Formuvannia motyvatsii do zdorovoho sposobu zhyttia u pidlitkiv yak sotsialno-pedahohichna problema. Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: zbirnyk nauk. prats. Luhansk: DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka»: 193-201. [Спіріна ТП. (2012). Формування мотивації до здорового способу життя у підлітків як соціально-педагогічна проблема. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: збірник наук. праць. Луганськ: ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»: 193-201]. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1520/1/T_SPIRINA_VL-NUTS_10_KSP&KO_IPSP.pdf (data zvernennia: 13.12.2024).
29. Sposib zhyttia. Vikipediia. (2024). [Спосіб життя. Вікіпедія. (2024)]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F (data zvernennia: 13.12.2024).
30. Tereshchenko LA, Petrovska TV. (2019). Psykholohichniy pidkhid do vyznachennia poniattia «psykhichne zdorovia» subiektyv vzaemodii v osvithnomu prostori. Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. Kyiv-Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka: VI: Psykholohiia obdarovanosti: 15: 340-348. [Терещенко Л.А., Петровська Т.В. (2019). Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктивної взаємодії в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка: VI: Психологія обдарованості: 15: 340-348].
31. Test «Shkala reaktyvnoi i osobystisnoi tryvozhnosti» Spilberhera-Khanina (1986). [Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (ШПOT)] [State-Trait Anxiety Inventory, STAI. (1986)]. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/> (data zvernennia: 13.12.2024).
32. Udych ZI, Rusyn LP, Shaparenko Ie, Hryshchenko SV. (2022). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v osvithnomu seredovyschi zakladiv vyshchoi osvity. Innovatsiina pedahohika. 48; 2: 174-177. [Удич ЗІ, Русин ЛП, Шапаренко ІЄ, Грищенко СВ. (2022). Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка. 48; 2: 174-177].
33. Voloshyn OR. (2022). Formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti uchniv molodshoho shkilnoho viku. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriia: «Pedahohika. Sotsialna robota»: 1(50): 48-51. [Волошин ОР. (2022). Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів молодшого шкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»: 1(50): 48-51].
34. Vovk K, Naumchuk V. (2023). Rozvytok shvydkisnykh zdibnos-tei yak chynnyk fizychnoho vdoskonalennia shkoliariv. Materialy V Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii «Shliakhy rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodi Ukrainy» m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r. Drohobych: Pó svit: 193-203. [Вовк К, Наумчук В. (2023). Розвиток швидкісних здібностей як чинник фізичного вдосконалення школярів. В Всеукраїнській науково-практичній конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України» м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич: По' світ: 193-203].
35. Zahorodnieva OV, Ponomarova LI. (2021). Rol vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia u vyrishenni mizhnarodnykh problem hromadskoho zdorovia: istoriia, suchasnist ta perspektyvy rozvytku. Actual problems of modern medicine: 7: 89-97. [Загороднева ОВ, Пономарьова ЛІ. (2021). Роль всесвітньої організації охорони здоров'я у вирішенні міжнародних проблем громадського здоров'я: історія, сучасність та перспективи розвитку. Actual problems of modern medicine: 7: 89-97].
36. Zinchenko T. (2022). Formuvannia kluchovykh kompetentnos-tei u vykhovantsiv shchodo zdorovoho sposobu zhyttia na zaniattiakh u hurtkakh komunalnoho pozashkilnoho navchalnoho zakladu «Tsentri dytiachoi ta yunatskoi tvorchosti «Suziria» Kryvorizkoï miskoi rady v ramkakh oblasnoho proiektu «Osvitni stratehii sotsializatsii osobystosti hromadskoho suspilstva». [Зінченко Т. (2022). Формування ключових компетентностей у вихованців щодо здорового способу життя на заняттях у гуртках комунального позашкільного навчального закладу «Центр дитячої та юнацької творчості «Сузір'я» Криворізької міської ради в рамках обласного проекту «Освітні стратегії соціалізації особистості громадянського суспільства»]. URL: <https://naurok.com.ua/motivaciya-pidlitkiv-do-zdorovogo-sposobu-zhyttia-v-zakladah-pozashkilno-osviti-181968.html> (data zvernennia: 20.12.2024).
37. Zubatiuk O., Pyliagina G. (2021). Social functioning in patients with depressive-paranoid symptoms and factors of its prognosis. Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology. This link is disabled: 12(1): 40-51. URL: https://www.researchgate.net/publication/359110263_Social_Functioning_in_Patients_with_Depressive-Paranoid_Symptoms_and_Factors_of_its_Prognosis (data zvernennia: 12.12.2024).

Відомості про авторів:

Грищенко Олександра Петрівна – к.юрид.н., ст. викладач каф. права, філософії та політології НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернівці, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0002-3725-8094>.

Могильний Федір Віталійович – к.пед.н., доцент каф. соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук НУЧК ім. Т.Г. Шевченка. Адреса: м. Чернівці, вул. Гетьмана Полуботка, 53. <https://orcid.org/0000-0002-0581-7680>.

Максимчук Борис Анатолійович – д.пед.н., проф., проф. каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, ІДГУ. Адреса: м. Ізмаїл, вул. Рєпіна, 12. <https://orcid.org/0000-0002-4168-1223>.

Максимчук Ірина Анатолівна – к.пед.н., доц., доц. каф. фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ІДГУ. Адреса: м. Ізмаїл, вул. Рєпіна, 12. <https://orcid.org/0000-0002-4361-3507>.

Сіренко Павло Олександрович – PhD, Ризький ун-т ім. Страдіня. Адреса: Латвія, м. Піра, 16 Dzirciema iela, LV-1007. <https://orcid.org/0000-0002-2787-6497>.

Стаття надійшла до редакції 18.01.2025 р., прийнята до друку 08.04.2025 р.