

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І ЗДОРОВ'Я

НАВЧАЛЬНИЙ-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ  
НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ (ФІЛІЯ)



## **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ, СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Збірник статей VII науково-практичної  
Internet-конференції  
з міжнародною участю,

*присвячена пам'яті  
професора О. В. Пешкової*



**23-24 квітня, 2026  
м. Харків**

УДК 614.2:37.013.42:004

## ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ТА ІНТЕРАКТИВНИХ ПІДХОДІВ У ФОРМУВАННІ МЕДИЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

### THE INTEGRATION OF DIGITAL AND INTERACTIVE APPROACHES IN THE FORMATION OF HEALTH LITERACY AMONG ADOLESCENTS

*Перець О. В., Селюкова Н. Ю.*

*Perets O. V., Seliukova N. Yu.*

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна*

*National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine*

**Анотація.** У статті розглянуто сучасні підходи до формування медичної грамотності підлітків в умовах цифровізації суспільства. Показано, що медична грамотність є ключовим чинником формування здорової поведінки та профілактики захворювань у молодому віці. Проаналізовано роль цифрових технологій, зокрема мобільних додатків, онлайн-платформ та технологій віртуальної реальності, у підвищенні доступності та ефективності навчання. Особливу увагу приділено інтерактивним освітнім методам, які сприяють розвитку критичного мислення та практичних навичок прийняття рішень щодо здоров'я. Висвітлено значення психічної грамотності як важливої складової загальної медичної грамотності підлітків. Обґрунтовано, що найбільш ефективними є комплексні освітні програми, які поєднують цифрові технології, інтерактивні методи навчання та вплив соціальних комунікацій.

**Ключові слова:** медична грамотність, підлітки, цифрові технології, інтерактивне навчання, психічне здоров'я.

**Annotation.** This article discusses modern approaches to forming medical literacy among adolescents in the context of a digital society. It demonstrates that medical literacy is a key factor in fostering healthy behaviour and disease prevention at a young age. The role of digital technologies, in particular mobile applications, online platforms and virtual reality technologies, in improving the accessibility and effectiveness of learning is analysed. Particular attention is paid to interactive educational methods that promote the development of critical thinking and practical decision-making skills regarding health. The importance of mental health literacy as a key component of adolescents' overall health literacy is highlighted. It is argued that the most effective approaches are comprehensive educational programmes that combine digital technologies, interactive teaching methods and the influence of social communication.

**Key words:** health literacy, adolescents, digital technologies, interactive learning, mental health.

**Вступ.** Медична грамотність (здоров'язбережувальна грамотність (health literacy) є важливим компонентом сучасної системи громадського здоров'я, оскільки рівень поінформованості людини про власне здоров'я безпосередньо

впливає на її поведінку, стиль життя та здатність приймати обґрунтовані рішення щодо профілактики захворювань і збереження здоров'я [1, 5]. Особливо актуальним це питання є у підлітковому віці, коли формуються ключові поведінкові

моделі, що визначають здоров'я людини протягом усього життя [1]. До таких моделей належать харчові звички, рівень фізичної активності, ставлення до психічного здоров'я, а також особливості використання медичних послуг.

Саме тому здатність підлітків знаходити, розуміти, критично оцінювати та використовувати інформацію, пов'язану зі здоров'ям, стає одним із визначальних факторів формування здорового способу життя та профілактики захворювань.

Сучасні підлітки є представниками так званого «цифрового покоління», яке зростає в умовах активного розвитку інформаційних технологій. Вони широко використовують інтернет-ресурси, мобільні додатки, соціальні мережі, онлайн-платформи та різноманітні цифрові освітні ресурси для отримання інформації. Це створює нові можливості для розвитку медичної грамотності шляхом використання цифрових інструментів та інтерактивних освітніх методів [3, 4].

Водночас результати сучасних досліджень свідчать про те, що рівень медичної грамотності серед підлітків часто залишається недостатнім. Молоді люди нерідко стикаються з труднощами у критичному аналізі медичної інформації, оцінці її достовірності та ефективному використанні для прийняття рішень щодо власного здоров'я, профілактики захворювань та формування здорових поведінкових стратегій [1, 2].

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку та впровадження нових освітніх підходів, які поєднували б традиційні методи навчання із сучасними цифровими технологіями, інтерактивними

освітніми практиками та соціальними комунікаційними механізмами.

**Метою** даної доповіді є аналіз сучасних наукових підходів до формування медичної грамотності підлітків та визначення ролі цифрових технологій, інтерактивних освітніх методів і соціальних медіа у підвищенні ефективності освітніх програм у сфері громадського здоров'я.

**Матеріали та методи дослідження.** У дослідженні використано методи теоретичного аналізу, систематизації та узагальнення наукової літератури. Основу роботи становлять сучасні наукові публікації, відібрані з міжнародних баз даних (PubMed, Scopus, Web of Science), що дозволило охопити широкий спектр досліджень у сфері медичної грамотності підлітків

**Отримані результати дослідження.** Медична грамотність сьогодні розглядається як комплексна характеристика, що включає здатність людини знаходити, розуміти, аналізувати, оцінювати та використовувати інформацію, пов'язану зі здоров'ям. Йдеться не лише про знання медичних фактів або розуміння рекомендацій лікаря, а й про здатність застосовувати отримані знання у повсякденному житті для прийняття обґрунтованих рішень щодо збереження та зміцнення здоров'я [3, 5, 6].

Таким чином, медична грамотність охоплює цілий комплекс навичок, які дозволяють людині ефективно орієнтуватися у медичній інформації, зокрема: знаходити інформацію про здоров'я, аналізувати та оцінювати її достовірність, приймати обґрунтовані рішення щодо власного здоров'я, а також

використовувати отримані знання у практичній діяльності.

Однією з найбільш відомих концептуальних моделей медичної грамотності є модель, запропонована Don Nutbeam, яка передбачає три рівні розвитку цих навичок [5, 6].

Перший рівень – функціональна медична грамотність. Вона включає базові навички читання, письма та розуміння медичної інформації, необхідні для повсякденного життя та виконання рекомендацій щодо здоров'я.

Другий рівень – інтерактивна медична грамотність. Цей рівень передбачає здатність активно взаємодіяти з медичною інформацією, обговорювати питання здоров'я, використовувати різні інформаційні ресурси та застосовувати отримані знання у різних життєвих ситуаціях.

Третій рівень – критична медична грамотність, який вважається найвищим рівнем. Він включає розвинене аналітичне мислення, що дозволяє людині критично оцінювати джерела інформації, визначати їхню достовірність та самостійно приймати обґрунтовані рішення щодо власного здоров'я.

Таким чином, розвиток медичної грамотності повинен передбачати не лише передачу знань, але й формування критичного мислення, навичок аналізу інформації та здатності використовувати отримані знання у практичному житті. Саме розвиток критичної медичної грамотності сьогодні розглядається як одне з ключових завдань сучасної системи освіти у сфері громадського здоров'я.

Наразі велика роль цифрових технологій у формуванні медичної

грамотності. У сучасних умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій цифрові інструменти відіграють важливу роль у формуванні медичної грамотності населення, особливо серед молоді. Використання цифрових технологій у сфері освіти та громадського здоров'я відкриває нові можливості для підвищення ефективності освітніх програм, спрямованих на формування знань і навичок, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я [5, 6].

Сучасні підлітки активно використовують цифрові ресурси для отримання інформації, комунікації та навчання. Саме тому інтеграція цифрових технологій у освітні програми з формування медичної грамотності дозволяє зробити навчальний процес більш доступним, інтерактивним і привабливим для цієї вікової групи.

Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що використання цифрових платформ сприяє підвищенню доступності медичної інформації, забезпечує можливості персоналізації навчального процесу, підвищує мотивацію до навчання та сприяє розвитку навичок самостійного контролю за станом здоров'я. Крім того, цифрові технології дозволяють створювати індивідуалізовані освітні середовища, що враховують особливості сприйняття інформації різними групами користувачів.

Серед найбільш поширених цифрових інструментів, які використовуються у формуванні медичної грамотності підлітків, можна виділити мобільні додатки а також різноманітні освітні веб-ресурси та інтерактивні інформаційні системи.

Особливе місце серед цифрових інструментів займають мобільні додатки, які є одним із найбільш популярних засобів цифрової медицини серед підлітків. Завдяки широкому поширенню смартфонів такі додатки стали доступним та ефективним інструментом підтримки здоров'я [3].

Мобільні додатки дозволяють відстежувати рівень фізичної активності, контролювати режим харчування, здійснювати моніторинг показників здоров'я, а також отримувати персоналізовані рекомендації щодо підтримання здорового способу життя. Крім того, деякі додатки спрямовані на підтримку психічного здоров'я, допомагаючи користувачам контролювати рівень стресу, покращувати емоційний стан та формувати навички психологічної саморегуляції.

Особливо ефективними такі цифрові інструменти виявилися для підлітків із хронічними захворюваннями. Наприклад, у разі цукрового діабету мобільні додатки допомагають контролювати рівень глюкози в крові, нагадують про необхідність прийому лікарських засобів, а також сприяють дотриманню рекомендацій щодо харчування та фізичної активності.

Перспективним напрямом розвитку цифрових технологій у сфері медичної освіти є використання технологій віртуальної та доповненої реальності. Ці технології дозволяють створювати інтерактивні симуляції реальних життєвих ситуацій, що сприяє більш глибокому засвоєнню знань і формуванню практичних навичок [5].

За допомогою технологій віртуальної та доповненої реальності підлітки можуть моделювати різні ситуації, пов'язані зі здоров'ям, відпрацьовувати поведінкові стратегії у складних життєвих обставинах, а також навчатися приймати обґрунтовані рішення щодо власного здоров'я. Такий формат навчання сприяє розвитку критичного мислення, підвищує рівень залученості учнів у навчальний процес та робить освітні програми більш ефективними.

Отже, використання цифрових технологій у формуванні медичної грамотності підлітків створює нові можливості для розвитку освітніх програм у сфері громадського здоров'я. Поєднання сучасних цифрових інструментів із традиційними та інтерактивними методами навчання дозволяє підвищити ефективність освітнього процесу, сформувати у молоді відповідальне ставлення до власного здоров'я та сприяти розвитку навичок прийняття обґрунтованих рішень у сфері здоров'я.

Важливу роль у формуванні медичної грамотності підлітків відіграють інтерактивні освітні методи навчання. На відміну від традиційних лекційних форм, які передбачають переважно пасивне сприйняття інформації, інтерактивні підходи спрямовані на активну участь учнів або студентів у навчальному процесі. Такий формат навчання сприяє кращому засвоєнню знань, формуванню практичних навичок та розвитку здатності застосовувати отриману інформацію у реальних життєвих ситуаціях [1, 3].

До найбільш поширених інтерактивних методів, що використовуються у формуванні медичної

грамотності, належать проблемно-орієнтоване навчання, рольові ігри, симуляційні заняття, групові дискусії, освітні ігри та елементи гейміфікації. Використання таких методів стимулює активне обговорення питань, пов'язаних зі здоров'ям, сприяє обміну досвідом між учасниками освітнього процесу та формує більш усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Особливо ефективними є рольові ігри та симуляційні тренінги, які моделюють реальні ситуації взаємодії у сфері охорони здоров'я. Наприклад, відтворення ситуації комунікації між лікарем і пацієнтом дозволяє підліткам краще зрозуміти процес надання медичної допомоги, навчитися ставити запитання щодо свого здоров'я, а також розвивати навички ефективної комунікації з медичними працівниками.

Важливим елементом інтерактивного навчання є також проблемно-орієнтований підхід, який передбачає аналіз конкретних життєвих ситуацій, пов'язаних зі здоров'ям. Такий підхід сприяє формуванню вміння самостійно шукати інформацію, аналізувати різні варіанти вирішення проблеми та приймати обґрунтовані рішення.

Таким чином, інтерактивні освітні методи не лише підвищують ефективність засвоєння навчального матеріалу, але й сприяють розвитку критичного мислення, формуванню навичок прийняття рішень у сфері здоров'я та розвитку відповідального ставлення до власного способу життя. Саме тому їх використання є важливим компонентом сучасних освітніх програм,

спрямованих на підвищення медичної грамотності молоді.

Важливим складником загальної медичної грамотності є психічна грамотність, яка охоплює знання, навички та установки, необхідні для розуміння питань психічного здоров'я. Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що підлітковий вік є одним із найбільш критичних періодів розвитку психічних розладів. Саме в цей час формуються поведінкові моделі, емоційні реакції та механізми подолання стресу, що значною мірою впливають на подальше психічне благополуччя людини [3, 6].

Разом із тим підлітки часто не мають достатнього рівня знань для розпізнавання перших проявів психічних проблем або не знають, до кого можна звернутися по допомогу. У зв'язку з цим формування психічної грамотності стає важливим напрямом сучасних освітніх програм у сфері громадського здоров'я.

Психічна грамотність передбачає формування кількох ключових компонентів, зокрема: базових знань про психічне здоров'я та поширені психічні розлади; здатності розпізнавати ранні симптоми психологічних проблем; подолання стигматизації психічних розладів; формування готовності звертатися за професійною допомогою.

Освітні програми, спрямовані на підвищення психічної грамотності, демонструють позитивні результати. Дослідження свідчать, що такі програми сприяють зниженню рівня стигматизації психічних розладів, підвищують обізнаність молоді щодо питань психічного здоров'я та формують більш позитивне ставлення до звернення за

психологічною чи психіатричною допомогою.

Таким чином, інтеграція питань психічного здоров'я в освітні програми є важливим елементом формування медичної грамотності підлітків та сприяє ранній профілактиці психічних розладів і підтримці психічного благополуччя молодого покоління.

У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні медичної грамотності молоді. Для підлітків цифрове середовище часто є одним із основних джерел отримання інформації про здоров'я, спосіб життя, фізичну активність, харчування та психічне благополуччя. Соціальні медіа забезпечують швидке поширення інформації, формування онлайн-спільнот за інтересами та створюють можливості для обговорення питань здоров'я у неформальному середовищі [1, 3, 5].

За результатами міжнародних досліджень, понад 90 % підлітків регулярно користуються соціальними мережами, а значна частина з них проводить у цифровому просторі понад три години на день. Така активна присутність у соціальних медіа робить їх одним із ключових каналів отримання інформації, у тому числі й про питання здоров'я. Приблизно 60–70 % молодих людей отримують інформацію про здоровий спосіб життя саме через соціальні мережі, зокрема через відеоконтент, блоги та рекомендації популярних інфлюенсерів.

Особливе місце у цьому інформаційному просторі посідають блогери та цифрові лідери думок. Підлітки

часто сприймають їх як авторитетні джерела інформації та приклади для наслідування. Контент, який створюють популярні блогери, може значною мірою впливати на формування поведінкових моделей молоді, зокрема на ставлення до фізичної активності, харчових звичок, зовнішнього вигляду, психічного здоров'я та профілактики шкідливих звичок. Дослідження свідчать, що близько 40–50 % підлітків зазначають зміну певних поведінкових звичок під впливом контенту блогерів, зокрема щодо харчування, занять спортом або використання продуктів, пов'язаних зі здоров'ям.

Водночас соціальні мережі можуть бути не лише джерелом корисної інформації, але й середовищем поширення недостовірних або псевдонаукових рекомендацій. Частина контенту, пов'язаного зі здоров'ям, не має достатнього наукового підтвердження, що може формувати хибні уявлення про профілактику або лікування захворювань. У зв'язку з цим важливим завданням освітніх програм є розвиток у підлітків навичок критичного мислення та здатності оцінювати достовірність інформації, отриманої з цифрових джерел.

Ефективним підходом до підвищення рівня медичної грамотності є також освітня модель «peer education» – навчання за принципом «рівний-рівному». У межах таких програм підлітки отримують інформацію від своїх однолітків, які проходять спеціальну підготовку та виступають у ролі освітніх лідерів. Такий формат комунікації сприяє підвищенню довіри до інформації, оскільки молодь часто легше сприймає рекомендації від людей свого віку [1].

Наукові дослідження демонструють, що програми, засновані на принципі «рівний-рівному», можуть ефективно впливати на формування здорової поведінки. Зокрема, вони показують позитивні результати у профілактиці куріння та вживання психоактивних речовин, формуванні здорового харчування, підвищенні рівня фізичної активності та покращенні обізнаності щодо психічного здоров'я.

Таким чином, поєднання можливостей соціальних мереж, впливу блогерів та освітніх програм за принципом «рівний-рівному» створює сучасний інформаційний простір, у якому формуються знання та поведінкові установки молоді щодо здоров'я. Раціональне використання цих інструментів у програмах громадського здоров'я може значно підвищити ефективність просвітницьких заходів та сприяти формуванню відповідального ставлення підлітків до власного здоров'я.

#### **Висновки.**

1. Медична грамотність є одним із ключових чинників формування здорового способу життя та відповідальної поведінки підлітків щодо власного здоров'я.

2. Цифрові технології суттєво розширюють можливості освітніх програм у сфері громадського здоров'я, підвищуючи доступність медичної інформації та ефективність навчання.

3. Інтерактивні методи навчання сприяють розвитку критичного мислення, формуванню практичних навичок прийняття рішень і підвищують залученість молоді до освітнього процесу.

4. Психічна грамотність є важливою складовою загальної медичної грамотності

та потребує системної інтеграції у освітні програми для підлітків.

5. Соціальні мережі, блогери та підхід «рівний-рівному» мають значний вплив на формування поведінкових моделей молоді, що підкреслює важливість розвитку медіаграмотності та критичного сприйняття інформації.

6. Найбільш ефективними є комплексні освітні програми, які поєднують цифрові технології, інтерактивні методи навчання та соціальні комунікаційні механізми впливу.

#### **Список використаних джерел**

1. Joseph P., Fleary S. A. The way you interpret health: adolescent definitions and perceptions of health literacy. *Journal of School Health*. 2021. Vol. 91, № 8. P. 599–607. DOI: <https://doi.org/10.1111/josh.13050>
2. Diotaiuti P., Mancone S., Falese L. та ін. Intention to screen for hepatitis C among university students: influence of different communicative scenarios. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.873566>
3. König L., Marbach-Breitrück E., Engler A., Suhr R. The development and evaluation of an e-learning course that promotes digital health literacy in school-age children. *Journal of Medical Internet Research*. 2022. Vol. 24. DOI: <https://doi.org/10.2196/37523>
4. Alowais M., Rudd G., Besa V. та ін. Digital literacy in undergraduate healthcare education: a scoping review. *Journal of the American Medical Informatics Association*. 2023. Vol. 31. P. 732–745. DOI: <https://doi.org/10.1093/jamia/ocad223>
5. Mancone S., Corrado S., Tosti B., Spica G., Diotaiuti P. Integrating digital and

interactive approaches in adolescent health literacy: a comprehensive review. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874>

6. Hawkins A., Taba M., Caldwell P. H. Y. та ін. Enhancing digital health literacy

in adolescents: evaluation of a co-designed educational app. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25022-y>

### Відомості про авторів/Information about the Authors

**1. Перець Олена Вікторівна**, канд. біол. наук, старший викладач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

**Perets Olena Victorivna**, PhD in Biology, Assistant Professor, Department of Physical Rehabilitation and Health, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** [elenaperets80@gmail.com](mailto:elenaperets80@gmail.com)

**ORCID:** 0009-0007-8287-6733

**2. Селюкова Наталія Юріївна**, доктор біологічних наук, доцент, старший дослідник, доцент ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна. Старший дослідник, пров. наук. співроб. ДУ «Інститут проблем ендокринної патології ім. В. Я. Данилевського НАМН України» м. Харків, Україна.

**Seliukova Nataliia Yuriivna**, Doctor of Biology, Associate Professor, Senior Researcher, Associate Professor of the Department of physical rehabilitation and health of National university of pharmacy, Kharkiv, Ukraine. SI «V. Danilevsky Institute for endocrine pathology problems of NAMS of Ukraine», Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** [selyk3@gmail.com](mailto:selyk3@gmail.com)

**ORCID:** 0000-0001-9657-6888