МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

Висновки. Встановлено, що серед педагогів значна частка (більше третини) має ознаки тривоги і депресії. При цьому на ментальне здоров'я вчителів не впливає застосування ними в навчальному процесі «психологічних хвилинок». Це демонструє важливість уваги суспільства до психологічного стану вчителів та необхідність розробки нових стратегій підтримки для запобігання їх психологічному вигоранню.

Список використаних джерел:

1. Schwartz, N., Click, K., & Bartel, A. (2020). Educational Psychology: Learning and Instruction. In J. Zumbach, D. Bernstein, S. Narciss, & G. Marsico (Eds.), *International Handbook of Psychology Learning and Teaching* (pp. 1–35). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26248-8_67-1

2. Negri, A., Barazzetti, A., Rinzivillo, A., Mariani, R., & Di Monte, C. (2024). Cognitive and Relational Processes Associated to Mental Health in Italian High School Students during COVID-19 and Russian–Ukrainian War Outbreaks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *21*(4), 1-19 https://doi.org/10.3390/ijerph21040508

3. Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychology*. 6(1), 1-17. https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3

4. Hozak, S., Yelizarova , O., Stankevych , T., & Parats, A. (2024). THE EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING PSYCHOLOGICAL TOOLS IN SCHOOLS TO SUPPORT THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS DURING WARTIME. *Medical Science of Ukraine (MSU)*, 20(4), 79-88. https://doi.org/10.32345/2664-4738.4.2024.09

ОЦІНКА ПОРУШЕНЬ СНУ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ПЕРЕБІГ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Стельмахівська Валентина Петрівна
кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Берзінь Оксана Валеріївна
старший лаборант Національного медичного університету імені О.О.Богомольця

Сон як важлива складова способу життя при його порушеннях може негативно впливати на функціональний стан організму, стан здоров'я, перебіг неінфекційних хронічних захворювань. Так, Американська кардіологічна асоціація визнала сон як один з 8 важливих чинників ризику серцево-судинних захворювань, які насьогодні є однією з основних причин втрати працездатності та смертності [1].

Важливими є своєчасне виявлення та корекція порушень сну, що може бути як профілактичним заходом, так і впливати на подальший перебіг захворювань.

Оцінка сну може проводитися як об'єктивна, так і суб'єктивна, остання з яких передбачає застосування опитувальників.

Характеристики сну включають показники його тривалості (загальна тривалість, тривалість перебування у ліжку для сну), неперервність сну (затримка початку сну, його ефективність), часу та регулярності (час відходу до сну та пробудження) та суб'єктивні характеристики (сприйняття якості сну).

Одним з таких інструментів для оцінки порушень сну є опитувальник «Пітсбурзький індекс якості сну» (PSQI), за допомогою якого проводиться ретроспективна оцінка порушень сну протягом попереднього місяця [2]. Питання, які містить даний опитувальник, об'єднані у 7 шкал, що у свою чергу допомагають визначити наявність розладів сну за такими складовими: суб'єктивна якість сну, затримка сну, тривалість сну, ефективність сну, порушення сну, використання снодійних препаратів, денна дисфункція – кожна з яких може містити від 1 до 9 елементів. Результати оцінки за окремими шкалами дозволяють обчислити

загальний індекс якості сну, який при відсутності порушень сну не перевищує 5 балів («добре сплячі»).

В Україні з метою покращення виявлення розладів сну валідизована та адаптована для використання також версія опитувальника PSQI-U для дітей віком 10-17 років [3].

Перевагою використання опитувальників є простота у використанні, економічність, можливість провести еспресоцінку наявності порушень. Разом з тим, важливою умовою отримання достовірних даних є дотримання вимог до їх застосування.

Оптимальним для використання вважається поєднання кількох опитувальників, що сприяє більш повному та об'єктивному виявленню порушень сну, їх особливостей та впливу на функціональний стан організму, перебіг хвороби.

Т.ч. опитувальники є важливим інструментом, необхідним для своєчасного виявлення і корекції розладів сну, які можуть розглядатися як профілактичний захід щодо розвитку порушень функціонального стану організму, патологічних станів, хронічних захворювань та їх несприятливих наслідків, фактором ризику яких є зміна якості та тривалості сну.

Список використаних джерел:

1. Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, Black T, Brewer LC, Foraker RE, Grandner MA, Lavretsky H, Perak AM, Sharma G, Rosamond W; American Heart Association. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2022 Aug 2;146(5):e18-e43. doi: 10.1161/CIR.0000000000001078.

2. Buysse D.J., Reynolds C.F., Monk T.H., Berman S.R., & Kupfer D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. Psychiatry Research, 28(2), 193-213.

3. Українська версія опитувальника Pittsburgh sleep guality index: інформ. лист/ В.В. Позниш та ін. Київ, 2024. 7 с.

ІЗ ДОСВІДУ РОБОТИ ЗІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В КАМ'ЯНСЬКОМУ ЕНЕРГЕТИЧНОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Стец Марина Анатоліївна
практичний психолог, Кам'янський енергетичний фаховий коледж
Герасімова Інна Михайлівна
викладач фізичного виховання Кам'янський енергетичний фаховий коледж

Анотація. В статті узагальнено аналіз спеціалізованої літератури, законодавчих актів з теми; результати педагогічного спостереження, практичних напрацювань психолога, викладачів фізичного виховання та керівників академічних груп у роботі зі здобувачами освіти Кам'янського енергетичного фахового коледжу. Наведено приклади психолого-педагогічного впливу педагогів та соціально-психологічної служби коледжу у роботі зі студентською молоддю**,** охарактеризовані різноманітні заходи, які були проведені в коледжі щодо створення здоров'язбережувального середовища в умовах війни та воєнного стану. Визначено основні напрямки в роботі зі здобувачами освіти для зменшення станів тривожності, стресу, панічних атак через комплексний підхід та взаємодію педагогів і підлітків у практичній сфері збереження ментального здоров'я та покращення фізичного стану молодого покоління в Україні. Окреслено актуальність питання щодо створення під час дії військового стану та повітряних тривог в Україні в закладах освіти середовища, яке має сприяти фізичному, психологічному та соціальному благополуччю всіх учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, педагогів, батьків.

Ключові слова: ментальне здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, психологічна служба, стрес, війна, військовий стан, фізичне здоров'я, студентська молодь, педагоги, рухова активність, заходи, форми роботи.