

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745  
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

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

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

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024  
© Автори статей, 2024  
© Видавництво «Алатон», 2024

7. Запитуємо студента, як він почувається після всієї зробленої роботи, що дало йому це спілкування.

8. Просимо назвати перший крок, який він може зробити вже зараз задля того, щоб досягти бажаного майбутнього.

Якщо дії куратора щодо студента, який переживає втрату близької людини, не принесли бажаного результату, то слід направити його до медичних, психологічних

чи соціальних служб та пояснити, чому ми це робимо [2, с.157].

Студенти під час війни зазнають великого стресу, який може суттєво впливати на їхнє психічне здоров'я та навчання. Надання куратором своєчасної базової психосоціальної підтримки після травматичної події покращує самопочуття студента підліткового віку й у більшості випадків запобігає розвитку психологічних розладів.

### Список використаних джерел

1. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. Київ: Пульсари, 2018. 76 с.

2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості в кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

3. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» / Лист Міністерства освіти і науки України № 1/3872-22 від 04 квітня 2022 р.

4. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 98 с.

## ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ ПОРУШЕНЬ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

### *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

### *Горутько Олексій Олегович*

студент 1 курсу магістратури спеціальності «Здоров'я людини та фізична рекреація», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Оцінка якості життя підлітків та дорослих при різних патологічних станах є важливою складовою у розробці профілактичних заходів та підходів до визначення ефективності терапевтичних заходів.

За визначенням ВООЗ якість життя розглядається «як сприйняття людиною свого життєвого становища в контексті культури та систем цінностей, у яких вони живуть, а також у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами та проблемами»[1]. Був запропонований термін «якість життя, пов'язана зі здоров'ям» («health-related quality of life»).

Критерії, рекомендовані ВООЗ, лежать в основі розробки опитувальників для оцінки якості життя.

Так, одним з найпоширеніших загальних опитувальників є SF-36. Запитання, які

містяться у ньому, об'єднані у 8 шкал: загальне здоров'я,

фізичне функціонування, соціальне функціонування, тілесний біль, рольова діяльність, життєздатність, емоційний стан та психічне здоров'я [2].

Насьогодні існує значна кількість стандартизованих опитувальників, які доступні для використання як у практичній, так і науковій діяльності.

При оцінці якості життя можуть застосовуватися як загальні опитувальники, спеціальні опитувальники (з врахуванням певної нозології, складової способу життя тощо), так і групи опитувальників, залежно від особливостей питання, яке вивчається, поставленої мети та завдань.

Вимоги до використання опитувальників включають підбір адекватних стандар-

тизованих опитувальників чи їх розробку, необхідність мовної адаптації стандартизованих опитувальників. При їх застосуванні необхідна достатня вибірка обстежуваних та подальша статистична обробка з аналізом отриманих даних.

Важливим аспектом при виборі та використанні опитувальників є необхідність врахування їх особливостей та шкал оцінювання з умовними нормами.

Так, на сьогодні актуальною проблемою є збільшення поширеності ожиріння, надмірної маси тіла серед дорослих і підлітків, а також кількості асоційованих з ним соматичних захворювань. Для оцінки ролі екзогенних та ендогенних чинників при надмірній масі тіла, ожирінні у підлітків та дорослих

можуть використовуватися як стандартизовані загальні опитувальники, так і опитувальники, які враховують роль дієтичних уподобань, складових способу життя.

Т.ч. застосування опитувальників для оцінки якості життя загальних та опитувальників стосовно окремих складових здорового способу життя, патологічних станів та захворювань є важливою складовою досліджень щодо вивчення ролі окремих чинників та розробки профілактичних заходів, оцінки ефективності терапії як у практичній, так і науковій діяльності.

При цьому для отримання статистично значимих даних важливим є дотримання основних вимог до їх застосування.

### Список використаних джерел

1. Kim S. (2014). World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) Assessment. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_3282](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_3282).

2. Ware J.E. SF-36 Health Survey: Manual and Interpretation Guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski [et al.] MA: Boston, Nimrod Press, 1993. P. 20–25.

## ГІГІЄНИЧНІ АСПЕКТИ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

### *Стельмахівська Валентина Петрівна*

кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

### *Почерева Олександр Ігорович*

студент 3 курсу спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

### *Сябро Віктор Григорович*

студент 1 курсу магістратури спеціальності «Здоров'я людини та фізична рекреація», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я школярів, підтримання на належному рівні функціонування основних органів і систем організму, високого рівня розумової працездатності протягом навчального дня, року, зважаючи на те, що навчання є основним видом діяльності у цьому віці, належить рекреаційній діяльності [1].

Активний відпочинок, особливо на відкритому повітрі, сприяє покращенню обміну речовин, позитивно впливає на організм, що знаходиться в процесі росту і розвитку. Крім того, важливим аспектом, що впливає на процеси росту і розвитку, має як оздоровче, так і освітньо-виховне значення, є

раціональна організація рухливих ігор в рекреації.

Разом з тим, при організації рекреаційної діяльності дітей та підлітків необхідно враховувати статево-вікові анатомо-фізіологічні можливості, інтенсивність фізичного навантаження при цьому, період, під час якого здійснюється даний вид діяльності (у позаурочний чи позашкільний час, під час канікул тощо), кліматичні умови, особливості чинників зовнішнього середовища для попередження їх несприятливого впливу на організм дітей та підлітків при недотриманні гігієнічних вимог, зокрема, до організації рухової активності школярів.