МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Томілінські читання

Матеріали IX науково-практичної конференції
з міжнародною участю

м. Харків, 27 жовтня 2026 року



Харків – 2026

Міністерство охорони здоров'я України
Харківський національний медичний університет

ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА РІШЕННЯ

Томілінські читання

Матеріали IX науково-практичної конференції з міжнародною участю

м. Харків, 27 жовтня 2026 року

Харків
ХНМУ
2026

УДК 614(477)(082)
Г87

Затверджено вченою радою ХНМУ
Протокол № 10 від 29.10.2026 р.

Редакційна колегія: Наконечна О. А., Нестеренко В. Г., Огнєв В. А., Помогайбо К. Г., Мартиненко Н. М.

Г87 Громадське здоров'я в Україні: проблеми та рішення «Томілінські читання»: матеріали IX науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Харків, 27 жовтня 2026 р. / ред. кол.: О. А. Наконечна, В. Г. Нестеренко, В. А. Огнєв та ін. Харків, 2026. 588 с.

DOI: 10.5281/zenodo.24249730.

УДК 614(477)(082)

© Харківський національний медичний університет, 2026
© О.А. Наконечна, В.Г. Нестеренко, В. А. Огнєв та ін., 2026

Комар О.М.
Еволюція психологічної науки: від класичних парадигм до концепції гібридної психотерапії в епоху цифрових технологій..... **510**

Журавель Я.В.
Цифровізація медичної освіти: розробка електронного курсу з формування комунікативних компетентностей на платформі Moodle..... **513**

СЕКЦІЯ 10.
СТУДЕНТСЬКА НАУКА

Аветисян К.М., Филипась Н.Г., Трегуб П.О.
Куріння як ключовий фактор ризику карциноми легень: дослідження Долла та Гілла 1950 року..... **516**

Гура Д.М., Трегуб П.О.
Роль вакцинації у профілактиці інфекційних захворювань..... **519**

Starkova V.D., Trotsenko O.V., Starkova I.V.
The Phenomenon of the Kyiv-Pechersk Lavra as a Factor of Patriotic Formation of Medical Students **522**

Старіченко Є.С., Бухмін О.О., Трегуб П.О.
Цифрове перенавантаження та його вплив на фізичне психоемоційне самопочуття студентів..... **524**

Сокол М.М., Трегуб П.О.
Медико-соціальна оцінка впливу екранного часу на якість сну та суб'єктивне благополуччя студентів-медиків

та лікарів-інтернів..... **527**

Das Siya, Firke Lokesh, Vlasyk Lyubov
Patterns of caffeine consumption among foreign students and their awareness of its potential effects..... **531**

Томаровська В.С., Трегуб П.О.
Вплив повітряних тривог на рівень концентрації студентів-медиків під час занять..... **532**

Розумович Б.Ю., Нестеренко Р.В.
Особливості підготовки майбутніх лікарів до надання допомоги за стандартами TCCC (Tactical Combat Casualty Care) у вищих медичних навчальних закладах..... **535**

Лисицька С.С., Мисан Р.Р., Трегуб П.О.
Ставлення студентської молоді до профілактичних медичних оглядів..... **538**

Ашихмін О.Г., Іванова Т.В.
Психологічні аспекти супроводу військовослужбовців у процесі реінтеграції до цивільного життя..... **540**

Сокол К.М.,Трегуб П.О.
Дослідження рівня суб'єктивного благополуччя та емоційного вигорання серед студентів-медиків..... **544**

Чеботенко О.Р., Усенко С.Г
Громадське здоров'я та екстрене реагування: порівняльний аналіз суб'єктивної та об'єктивної готовності молоді до надання домедичної допомоги..... **548**

Юркова Ю.О., Трегуб П.О.
Евтаназія як медико-соціальна та етична проблема..... **550**

Погребняк О.О., Іванова Т.В.
Нейробіологічні особливості функціонування острівцевої кори при суїцидальних намірах у контексті сучасної медичної науки..... **553**

Вакуленко А.І., Міщенко М.М.
Сучасні детермінанти ризику розвитку інсульту та їх медико-профілактичне значення..... **556**

Потапова Г.В., Трегуб П.О.
Онлайн-самодіагностика та її вплив на ставлення населення до власного здоров'я..... **559**

Mishchenko S.O., Mishchenko M.M., Mishchenko O.M.
Mental health and academic functioning of medical students during war: implications for medical education in Ukraine..... **561**

Пальваль А. О., Трегуб П. О.
Фактори ризику для здоров'я у медичному середовищі..... **565**

Наукове видання

ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ ТА РІШЕННЯ

Томілінські читання

Матеріали IX науково-практичної конференції з міжнародною участю

відзначалися втома очей, головний біль та інші. Серед психоемоційних проявів переважали психічна втома та емоційне виснаження, які виникали у значної частини студентів. Таким чином, отримані результати свідчать про поширеність високого цифрового навантаження та суб'єктивних фізичних і психоемоційних проявів серед опитаних студентів. Отримані результати підкреслюють доцільність впровадження заходів цифрової гігієни, достатнього відпочинку та фізичної активності серед студентської молоді.

Перелік використаних джерел:

1. Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students / A. Nikolik, B. Bukurov, I. Kocic, et al. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11 Art.1252371. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371.

2. The relationship between mobile phone addiction and depression, anxiety, and sleep quality in medical students / M. Nahidi, M. Ahmadi, M. R. Fayyazi Bordbar, et al. *International Clinical Psychopharmacology*. 2024. Vol. 39, № 2. P. 70-81. DOI: https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000517.

Сокол М.М., Трегуб П.О.
Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

МЕДИКО-СОЦІАЛЬНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ЕКРАННОГО ЧАСУ НА ЯКІСТЬ СНУ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ТА ЛІКАРІВ-ІНТЕРНІВ

Вступ. Наразі все більше часу люди проводять перед екранами, а змішаний формат навчання ще більше схиляє молодь до цього. Але насправді це все викликає ряд проблем: малорухливий спосіб життя, проблеми з фізичним й психічним здоров'ям, проблеми зі сном та врешті вплив на загальне благополуччя.

Мета дослідження. Оцінити вплив екранного часу на якість сну та суб'єктивне благополуччя студентів-медиків та лікарів-інтернів.

Матеріали та методи. Огляд наукової літератури за темою та проведення опитування серед 60 студентів-медиків та лікарів-інтернів.

Результати. Наразі в студентському житті з'явились додаткові фактори, які збільшують вплив часу проведеного перед екранами: цифрова та соціальна ізоляція та вимога навчатись за допомогою цифрових пристроїв, а особливо до груп ризику відносять студентів медичних наук [4, 5].

Щодо фізичних небезпек через велику кількість екранного часу, то найпоширенішими є біль у шиї, спині й плечах та синдром комп'ютерного зору (головний біль, розмитість зору, сухість очей) [1]. Також може бути неправильна постава через неправильно прийняту позу під час користування пристроями та малорухливий спосіб життя, що сприяє підвищенню ймовірності ожиріння, дисфункції ліпопротеїнів високої щільності та гіпертензії, які є основними факторами ризику серцево-судинних захворювань [1, 2].

Якщо говорити про вплив на психічне здоров'я, то у зв'язку з тим, що наразі відбувається зростання залежності від смартфонів серед молоді, то це є великою проблемою, оскільки погіршується сон, через що в свою чергу погіршується психологічне благополуччя та загострюються психологічні стани, такі як тривога, депресія, думки про самогубство, порушується концентрація уваги, знижується креативність, обмежується здатність вирішувати проблеми й знижується успішність, з'являється компульсивна поведінка (страх пропустити щось важливе, постійне перевірка повідомлень) та відтермінування сну [1, 2, 3, 4]. В першу чергу, синє та інтенсивне світло від пристроїв при користуванні ввечері та вночі перешкоджає виробленню мелатоніну, чим порушує циркадний ритм, бо людині потрібна повна темрява для нормальної роботи шишкоподібної залози [2].

Серед опитаних 60 студентів-медиків та лікарів-інтернів ХНМУ 63,3% студентів навчаються на 1–2 курсі, 33,3% – 3–4 курсі, 1,7% – 5–6 курсах та 1,7% – лікар-інтерн. У більшості з них (63,3%) дистанційний формат навчання і у 33,3% - змішаний. У запитанні,

щодо середньодобового екранного часу 38,3% зазначили 10 годин та більше, 38,3% – 7–9 годин, 21,7% – 4–6 годин та 1,7% – екранний час залежить від дня (якщо робочий день, то менше 4 годин, а якщо вихідний - більше 10). Водночас суто на підготовку до занять чи роботу з медичною літературою у 50% припадає 30–60% екранного часу, у 31,7% – менше 30% та у 18,3% – понад 60%.

Більшість опитаних (66,7%) користуються телефонами безпосередньо в ліжку перед засинанням; 20% припиняють користування менш ніж за 30 хвилин, 11,7% – за 30–60 хвилин та лише 1,7% – більш ніж за 60 хвилин. Та враховуючи такий високий відсоток користування гаджетами безспосередньо перед сном, не використовують фільтр синього світла на своїх пристроях 48,3% опитаних, іноді вручну фільтр вмикають 5% та на постійній основі або автооснові користуються 46,7%.

З метою проведення стандартизованої оцінки сну респондентів визначено, що 31,7% не змогли заснути протягом 30 хвилин 3 рази на тиждень або частіше, 16,7% – 1–2 рази на тиждень, 18,3% – менше 1 разу на тиждень та 33,3% – жодного разу не стикались з такою проблемою; прокидались серед ночі або рано вранці та не могли довго заснути знову 8,3% 3 рази на тиждень або частіше, 21,7% – 1–2 рази на тиждень, 25% – менше 1 разу на тиждень та 45% –жодного разу; 43,3% жодного разу не вмикали мимоволі при нічному пробудженні екран телефону та не перевіряли сповіщення, 23,3% – менше 1 разу на тиждень, 16,7% – 1–2 рази на тиждень та 16,7% – 3 рази на тиждень або частіше.

Нестачу бадьорості вранці або виражену сонливість під час занять у день 56,7% відчувають 3 рази на тиждень або частіше, 35% – 1–2 рази на тиждень, 6,7% – менше 1 разу на тиждень та 1,7% – жодного разу.

Враховуючи ці всі показники, респонденти суб'єктивно оцінили якість сну загалом за останній місяць: 50% – скоріше гарна, 38,3% – скоріше погана, 6,7% – дуже гарна та 5% – дуже погана.

Для оцінки суб'єктивного благополуччя респонденти відповідали на наступні питання: щодо почуття веселим та в гарному гуморі (33,3% – понад половину часу, 28,3% – більшу частину часу, 23,3% – менше половини часу, 11,7% – зрідка та

3,3% – постійно), щодо почуття спокою та врівноваження (31,7% – менше половини часу, 30% – понад половину часу, 18,3% – більшу частину часу, 13,3% – зрідка, 5% – постійно та 1,7% – жодного разу), щодо почуття енергійності та активності (43,3% – менше половини часу, 31,7% – понад половину часу, 13,3% – більшу частину часу, 8,3% – зрідка та 3,3% – жодного разу), щодо почуття свіжості та відпочинку після сну (36,7% – менше половини часу, 25% – зрідка, 16,7% – понад половину часу, 16,7% – жодного разу та 5% – більшу частину часу) та щодо наповнення повсякденного життя речами, які цікавлять (31,7% – понад половину часу, 20% – більшу частину часу, 20% – менше половини часу, 20% – зрідка та 8,3% – постійно).

Також велика частка опитаних (85%) спостерігають симптоми «екранного перевтомлення»: головний біль у лобно-скроневій ділянці (53,3%), складнощі з фокусуванням зору (51,7%), біль у шийному відділі хребта (48,3%) та сухість, різь, почервоніння очей (46,7%).

Висновки. 1. Серед студентів та інтернів ХНМУ спостерігається критичний рівень добового екранного навантаження, що зумовлений дистанційним навчанням, що негативно впливає на їх здоров'я.

2. Нехтування гігієною сну призводить до високої частоти інсомнічних розладів та хронічної денної втоми.

3. Висока питома вага ознак астенопії, комп'ютерного зорового синдрому та больового синдрому має спонукати необхідність розробки та проведення курсів з цифрової гігієни.

Перелік використаних джерел:

1. Devi K. A., Singh S. K. The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being. *J Educ Health Promot.* 2023 Nov 27. Vol. 12. Iss. 413. DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_447_23.

2. Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review / V. S. Nakshine, P. Thute, M. N. Khatib et al. *Cureus.* 2022 Oct 8. Vol. 14, iss. 10. Art. e30051. DOI:

https://doi.org/10.7759/cureus.30051. Deivendran G, Kanagaraj TS, Leelabai BS, Kannan P, Srinivasan Y, Ayyavoo S, Periasamy P. Impact of Excessive Screen Time on Sleep Quality and Sleep Disturbances Among Young Adults: A Cross-Sectional Study. J Pharm Bioallied Sci. 2025 Apr-Jun. Vol. 17. Iss. 2. P. 53–55. DOI: https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_944_25. Epub 2025 Jul 23.

3. Nestler S, Böckelmann I. Einfluss der Bildschirmzeit auf die Schlafqualität Studierender [Influence of screen time on the sleep quality of students]. *Somnologie (Berl)*. 2023. Vol. 27. Iss. 2. P. 124-131. DOI: https://doi.org/10.1007/s11818-022-00357-5. Epub 2022 Jun 1.

4. Kaewpradit K., Ngamchaliew P., Buathong N.. Digital screen time usage, prevalence of excessive digital screen time, and its association with mental health, sleep quality, and academic performance among Southern University students. *Front Psychiatry*. 2025 Mar 24. Vol. 16. Art. 1535631. DOI: https://doi.org/ 10.3389/fpsyt.2025.1535631.

Das Siya, Firke Lokesh, Vlasyk Lyubov
Bukovinian State Medical University,
Chernivtsi, Ukraine

PATTERNS OF CAFFEINE CONSUMPTION AMONG FOREIGN STUDENTS AND THEIR AWARENESS OF ITS POTENTIAL EFFECTS

Caffeinated beverages are commonly consumed by university students and may become particularly relevant during periods of increased academic workload. Among foreign students, academic demands and adaptation to a new educational and social environment may influence daily consumption habits [1, 2].

The aim of this study was to assess patterns of caffeine consumption among foreign students of Bukovinian State Medical University (BSMU) and evaluate their awareness of its potential effects.