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

досліджень. Режим доступу: https://www.niss.gov.ua/news/statti/kyyevo-pecherska-lavra-v-istoriyi-ukrayinskoho-narodu-do-975-richchya-zasnuvannya (дата звернення: 25.08.2026).

Старіченко Є.А., Бухмін О.О., Трегуб П.О.
Харківський національний медичний університет,
м. Харків, Україна

ЦИФРОВЕ ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ПСИХОЕМОЦІЙНЕ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність теми. Сучасне навчання студентів нерозривно пов'язане з використанням цифрових технологій. Смартфони, ноутбуки та інші цифрові пристрої використовуються для навчання, спілкування, професійної діяльності та дозвілля. Проблема надмірного екранного часу є актуальною, оскільки сучасні дослідження демонструють його зв'язок з погіршенням показників здоров'я молоді. Зокрема, дослідження студентів-медиків в 2023 році виявило взаємозв'язок між тривалим використанням смартфона, погіршення якості сну та підвищенням рівня стресу, тривожності та депресії. [1] Оцінка рівня цифрового навантаження, фізичних та психоемоційних проявів є важливою передумовою розробки ефективних заходів профілактики цифрового виснаження.

Мета. Дослідити рівень цифрового навантаження серед студентів, визначити поширеність основних фізичних та психоемоційний проявів тривалого використання цифрових пристроїв, та оцінити їх вплив на самопочуття студентів.

Матеріали та методи. Проведено анонімне анкетування 101 здобувача вищої освіти за авторським опитувальником. Серед респондентів переважали жінки – 73,4% (чоловіки – 25,7%).

Результати досліджень. Встановлено, що 73,3% опитаних проводять за цифровими пристроями не менше 6 годин на добу. Найчастіше пристрої використовують для навчання – 91,1%,

комунікації – 82,2%, соціальних мереж – 79,2% та перегляду відеофільмів 67,3%.

67,3% опитуваних регулярно використовують гаджети під час прийому їжі чи пасивного відпочинку. Навіть відчуваючи втому, 42,6% респондентів продовжують працювати з екранами. Водночас, 40,6% часто або постійно відчувають інформаційне перевантаження протягом дня, а 44,6% відчувають його епізодично.

Серед фізичних симптомів після тривалого екранного навантаження найчастіше, було характерні такі: втома очей 68,3%, головний біль 46%, сухість або подразнення очей 34,7%, фізична втома 34,7%, біль, відчуття напруження в шиї та спині 31,7%, а також розлади сну 28,7%. Лише 11,9% респондентів зазначило повну відсутність соматичних скарг.

Психоемоційні порушення також набули значного поширення, так періодичну психічну втому відзначили 39,6%, дратівливість – 30,7%, емоційне виснаження, через великий потік цифрової інформації – 40,6%.

Використання гаджетів безпосередньо перед засинанням негативно впливає на гігієну сну, так 89,1% студентів регулярно користується гаджетами безпосередньо перед засинанням, при цьому лише 28,7% оцінили якість сну, як хорошу, 47,5% – як задовільну, а 13,9% на погану чи дуже погану.

Основними детермінантами цифрового перевантаження респонденти вважають надмірний обсяг навчальної інформації – 73,3%, дистанційний формат навчання – 73%, постійну необхідність залишатися онлайн – 61,4%, дефіцит відпочинку 48,5% та поєднання навчання з роботою – 47,5%.

Основними шляхами подолання проблеми цифрового перевантаження респонденти вважають підвищення рівня щоденної фізичної активності – 73% та дотримання регулярних регламентованих перерв під час роботи за комп'ютером – 64,4%.

Висновок. За результатами анкетування серед студентів виявлено значне цифрове навантаження та його поширеність у повсякденному житті. Більшість респондентів тривалий час користувалися цифровими пристроями протягом дня та усвідомлювали надмірність власного цифрового навантаження. Серед фізичних проявів, найчастіше

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.