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

academic consequences and the effectiveness of university-level mental-health programmes during prolonged war.

References:

1. Common mental health problems in medical students and junior doctors – an overview of systematic reviews / S. Aljuwaiser, M. Brazzelli, I. Arain et al. *Journal of Mental Health.* 2024. Vol. 33, No. 6. P. 779–815. DOI: https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2278095.

2. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study / M. Korda, A. Shulhai, O. Shevchuk et al. *Frontiers in Public Health.* 2025. Vol. 12. 1457026. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026.

3. Medical students' mental health after the first year of war in Ukraine: a cross-sectional study / T. Karasevska, O. Fiialkovska, H. Mostbauer et al. *Journal of Health Psychology*. 2025. Vol. 30, No. 12. P. 3222–3237. DOI: https://doi.org/10.1177/13591053251328916.

4. Psychological well-being of Ukrainian students three months after the emerge of full-scale war / I. Pinchuk, A. Solonskyi, Y. Yachnik et al. *Psychiatria Polska*. 2024. Vol. 58, No. 1. P. 121–151. DOI: https://doi.org/10.12740/PP/177073.

5. Global prevalence of anxiety and depression among medical students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis / Y.-K. Lin, I. D. Saragih, C.-J. Lin et al. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12, No. 1. 338. DOI: https://doi.org/10.1186/s40359-024-01838-y.

6. The effects of mindfulness-based interventions on alleviating academic burnout in medical students: a systematic review and meta-analysis / Z. Wang, P. Wu, Y. Hou et al. *BMC Public Health.* 2024. Vol. 24, No. 1. 1414. DOI: https://doi.org/10.1186/s12889-024-18938-4.

Пальваль А.О., Трегуб П.О.
Харківський національний медичний університет,
м. Харків, Україна

ФАКТОРИ РИЗИКУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

У МЕДИЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Актуальність. Згідно з класичними положеннями громадського здоров'я, понад 50% здоров'я людини визначається саме її способом життя. Хронічний дефіцит сну, гіподинамія та нерегулярне харчування є потужними тригерами когнітивної дисфункції, професійного вигорання і соматичних захворювань у працівників сфери охорони здоров'я [1, 2, 3]. Водночас поведінкові звички медиків мають не лише персональне, а й важливе клінічне значення: прихильність пацієнтів до профілактичних порад безпосередньо залежить від довіри до особистого прикладу лікаря [4].

Мета. Дослідити поширеність та структуру керованих факторів ризику для здоров'я серед здобувачів медичної освіти та медичних працівників в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Матеріали та методи. Проведено анонімне онлайн-анкетування за допомогою платформи Google Forms серед студентів медичних закладів вищої освіти (ЗВО) та практикуючих медичних працівників щодо їхнього способу життя і поведінкових факторів ризику. Анкета складалася з 20 запитань, зокрема з можливістю багатоваріантного вибору. Вибірку склали 52 респонденти віком від 17 до 53 років. Серед опитаних переважали жінки – 44 особи (84,6%), чоловіків – 8 (15,4%); студенти становили 35 осіб (67,3%), медичні працівники – 17 осіб (32,7%).

Результати. Виявлено високу поширеність гіподинамії: менше рекомендованих 30 хвилин фізичної активності на день приділяють 42,3% респондентів, 30–60 хвилин – 38,5% і лише 19,2% рухаються понад годину на добу. Водночас перебування на свіжому повітрі тривалістю від 30 хвилин до 1,5 години відзначили 51,9% опитаних, понад 1,5 години – 32,7%, а менше 30 хвилин – 15,4%. Переважно сидячий характер роботи або навчання мають 50,0% учасників, комбіновану активність – 42,3%, а виражене фізичне навантаження – 7,7%.

Аналіз харчових звичок показав, що регулярного режиму харчування дотримуються лише 38,5% опитаних, тоді як 61,5% системно пропускають прийоми їжі. Значний дефіцит споживання питної води (менше ніж 1 літр на добу) виявлено у 44,2% респондентів, 1–2 літри

споживають 44,2%, і лише 11,5% – понад 2 літри на день. Базові джерела клітковини та білка щодня присутні в раціоні 67,3% учасників; фастфуд та ультраоброблену їжу рідко або ніколи не вживають 50,0%, а щоденно – 7,7%. Споживання 2–3 чашок кави на добу характерне для 40,4% респондентів, 1 чашки – для 32,7%, понад 4 чашок – для 3,8%. Енергетичні напої епізодично або регулярно вживають 19,2% опитаних. Поширеність регулярного тютюнопаління становить 17,3% епізодичного – 7,7%. Алкогольні напої взагалі не вживають 38,5%, а вживають рідко (до одного разу на місяць) – 46,2%.

Регулярні нічні чергування або нічне навчання присутні у графіку 38,5% респондентів, епізодичні – у 7,7%. Хронічний дефіцит сну відчувають 26,9% опитаних, тоді як фізіологічні норми у 6–8 годин дотримуються 69,2%. Високий рівень стресу за останній місяць констатували 21,2% учасників, помірний – 67,3%. Свій загальний стан здоров'я як задовільний оцінили 50,0% респондентів, як добрий – 34,6%, а як незадовільний – 15,4%.

Важливим наслідком повномасштабної війни стало суттєве зростання фонового стресу та тривожності, про що повідомили 80,8% опитаних. Зафіксовано також збільшення часу користування гаджетами та моніторингу новин (51,9%), скорочення часу для відпочинку (46,2%), зниження рухової активності (32,7%), погіршення раціону та частіше вживання стимуляторів (28,8%), а також дисомнії через сигнали повітряної тривоги та перебування в укриттях (25%).

Висновки. Проведене дослідження демонструє показовий парадокс: маючи фахові знання про принципи здорового способу життя, студенти-медики та практикуючі лікарі самі рідко дотримуються цих норм на практиці. Часті пропуски прийомів їжі, недостатнє споживання питної води та низька рухова активність поступово підривають соматичний стан, а нічні чергування та хронічне недосипання не дають організму повноцінно відновлюватися. В умовах тривалої війни ситуація значно загострилася: переважна більшість опитаних функціонують у стані постійного стресу та тривоги, що на тлі новинного перевантаження і дефіциту відпочинку призводить до помітного погіршення самопочуття (лише третина респондентів оцінює своє здоров'я як добре). Це свідчить про гостру потребу медичної спільноти в реальній психопрофілактичній підтримці та створенні умов для

відновлення, оскільки без збереження власних ресурсів здоров'я медиків неможливо забезпечити високу ефективність допомоги пацієнтам.

Перелік використаних джерел:

1. Association between sleep duration and burnout in healthcare professionals: a cross-sectional survey / J. Saintila, A. N. Soriano-Moreno, C. Ramos-Vera et al. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 11. P. 1268164. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10806404/ (дата звернення: 21.09.2026).
2. Physical activity, burnout and quality of life in medical students: A systematic review / C. E. Taylor, E. J. Scott, K. Owen. *The Clinical Teacher*. 2022. Vol. 19, № 6. P. e13525. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9826463/ (дата звернення: 21.09.2026).
3. Eating Behaviours Among Healthcare Workers and Their Relationships With Work-Related Burnout / J. Utter, S. McCray, S. Denny. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2023. Vol. 19, № 6. P. 863–869. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12179486/ (дата звернення: 21.09.2026).
4. Actions Speak Louder Than Words: Health Behaviours and the Literacy of Future Healthcare Professionals / E. Chawłowska, R. Staszewski, A. Zawiejska et al. *Healthcare (Basel)*. 2022. Vol. 10, № 9. P. 1723. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9498724/ (дата звернення: 22.09.2026).

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1.
ІСТОРІЯ МЕДИЦИНИ

Огнєв В.А., Нестеренко В.Г.
Мойсей Григорович Гуревич: невідомі сторінки життя, родини та професійної діяльності..... **3**

Savielieva N.M., Tomilina T.V., Starkova I.V., Kondrusyk N.Y.