



ISSN 2450-6486

<http://ehs.eeipsy.org>DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.2.05>

This publication was made with the funds of a joint Grant of
EEIP (Ukraine - France) and ChF "Education: Future"



Олена ГЕТТА,
Олена ТКАЧУК

Інтеграція здоров'язберігаючих компетентностей в освітній процес ЗВО в сучасних умовах

OLENA GETTA, OLENA TKACHUK. **Integration of health care competences into the educational process of vocational school in modern conditions.** *The integration of health-preserving competencies into the educational process in wartime is a critically important aspect that affects the health and well-being of participants in the educational environment. The modern reality of military conflicts often leaves behind significant social, economic and psychological consequences, which also affect the educational space. In this regard, the need to integrate health-preserving competencies into educational programs is becoming extremely urgent. In the conditions of war, health-preserving competences become extremely important, as they are aimed at maintaining and preserving the physical and mental health of participants in the educational process. The integration of health-preserving competencies will create a sustainable educational environment that will contribute to the physical and emotional*

well-being of participants in the educational process. Understanding personal adaptive potential will enable students to cope with anxiety, depression and other psychological problems, adapt to a new learning environment, use their strengths and resources for successful learning, take care of their mental and physical health, increase their emotional stability, be resilient and flexible in changing conditions. One of the key means of integrating health-preserving competencies is the development of psychological and emotional support for participants in the educational process. An important part of the integration of health-preserving competencies is the development of physical activity, which contributes to the maintenance of physical health and general well-being in the educational environment. Studies have shown that students with high adaptation potential better adapt to a new environment and educational process, which, in turn, leads to better academic performance, have higher motivation to study. The implementation of such approaches contributes to the creation of a safe and supportive educational environment for all participants of the educational process in the conditions of military conflicts.

Key words: *adaptation potential of a student, health, health-preserving competence, Index of functional changes, sanogenetic status, students, risk factors for health deterioration, conditions and lifestyle.*

1. Вступ

Війна та геополітичні потрясіння (пандемія COVID-19, міграційні кризи, зростання авторитарних режимів) жорстко кидають виклик освітнім системам світу. Україна, переживаючи жахливу війну з росією, яскраво демонструє цю проблему. З початку вторгнення через обстріли росії в Україні близько 400 закладів освіти повністю знищені, понад 3 тисячі – пошкоджені (омбудсман Дмитро Лубінець).

Вимушено евакуйовані студенти та викладачі, психологічні травми та страх – робить життя нестерпним, а здобуття освіти надзвичайно складним завданням. Однак, українська освіта не здається, вона адаптується до нових умов, шукаючи інноваційні шляхи для продовження навчання зокрема з елементами дистанційної та дуальної освіти.

Одним з основних аспектів освіти в умовах війни є забезпечення доступу до навчання для всіх груп населення. Це стосується як студентів, які постраждали від війни, так їх батьків, які потребують перепідготовки через зміни в економіці та ринкові виклики. Забезпечення якісної освіти для всіх є невід'ємною частиною

підтримки стабільності та безпеки в умовах війни. Асинхронне, синхронне, змішане навчання, дистанційні курси – все це використовується в освітньому процесі для розвитку та формування професійних навичок у майбутніх фахівців. Важливу роль відіграють і міжнародні організації, які надають допомогу та ресурси для підтримки української освіти.

Важливим питанням в освіті є здоров'я, оскільки враховується не лише фізичне, а й психічне та соціальне благополуччя студентської молоді. Забезпечення здоров'я є важливою передумовою стабільного та повноцінного розвитку суспільства. Інтеграція здоров'я та освіти допомагає формувати гармонійно розвинену особистість та готувати молодь до подолання викликів сучасного світу. Цьому передують розуміння та формування особистісного комплексного адаптаційного потенціалу (фізичного, психосоціального, педагогічного). Розуміння особистісного адаптаційного потенціалу дасть можливість студентам впоратися з тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами, адаптуватися до нового навчального середовища, використовувати свої сильні сторони та ресурси для успішного навчання, дбати про своє психічне та фізичне здоров'я, підвищити свою емоційну стійкість, бути стійкими та гнучкими у мінливих умовах.

2. Аналіз літературних джерел

Здоров'язбережувальна компетентність відіграє важливу роль під час воєнного конфлікту, коли люди стикаються зі значними стресами, фізичними травмами та психологічними труднощами. Володіння навичками здоров'язбережувальної компетентності допомагає студентській молоді зберегти фізичне та психічне здоров'я, зменшити ризики психологічних травм й захворювань та забезпечити здорові умови для виживання та відновлення. Формування здоров'язбережувальної компетентності в закладах вищої освіти є предметом розгляду в наукових працях: О. Король, А. Хрипач, О. Заліско & Т. Зелікова (2020), О. Потужний & В. Поліщук (2022), О. Ткачук (2019) та інші.

Важливим аспектом освіти в умовах війни та сучасних геополітичних викликів в закладі вищої освіти є вивчення особистісного адаптаційного потенціалу, який може допомогти студентам краще адаптуватися до нового середовища, покращити свою успішність та зберегти психічне здоров'я, розвивати навички стресостійкості та

саморегуляції (необхідні для подолання стресу, зв'язаного з вимогами навчальної програми та практик), краще розуміти власні сильні та слабкі сторони (для їхньої самоідентифікації та вдосконалення в роботі та особистому житті). Проблеми особистісного адаптаційного потенціалу висвітлено науковцями: О. Гетта (2019), О. Литвиненко (2018), Н. Скрипник (2019), О. Ткачишина (2022) та ін.

Вивчення саногенетичного статусу студентами в освітньому процесі відкриває нові можливості для оцінки ризиків розвитку захворювань (раннє виявлення факторів, що негативно впливають на здоров'я, та вживання заходів для їх усунення; створення індивідуальних програм профілактики захворювань з урахуванням особливостей саногенетичного статусу), оптимізації оздоровчих заходів (розробка персональних програм оздоровлення, спрямованих на зміцнення адаптаційних можливостей організму; підбір методів оздоровлення з урахуванням саногенетичного статусу та індивідуальних потреб). Спроможність студентів до проведення комплексної оцінки саногенетичного статусу передуює створення ефективних програм реабілітації, спрямованих на відновлення функціональних резервів організму після перенесених захворювань. Важливий внесок у розуміння саногенетичного статусу та його впливу на здоров'я людини розкрито в наукових працях Г. Варіної (2019), Г. Мешко & О. Мешко (2020), С. Сумцової, Ю. Пойманової & Г. Латиної (2022).

Мета дослідження полягає у визначенні здоров'язберігаючих компетентностей як засобу для комплексної оцінки саногенетичного статусу студентської молоді, визначення стартового рівня комплексного адаптаційного потенціалу, визначення комплексного адаптаційного потенціалу у студентів як показника для моніторингу рівня саногенетичного статусу, в умовах дистанційної/дуальної форми навчання.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс загальних та спеціальних методів теоретичного та емпіричного дослідження: загально-наукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, вимірювання, обґрунтування, систематизація, інтерпретація); загально-педагогічні методи (теоретичний аналіз науково-методичної літератури).

3. Виклад основного матеріалу

Здоров'я населення є одним із чинників національної безпеки і, водночас, засобом її забезпечення тому є

предметом багатьох наукових досліджень О. Біланов (2020), М. Моїсеєнко & А. Журавльової (2018), О. Ткачук (2019), V. Kupchyshyna, M. Levko, & О. Homoniuk (2022) тощо. Узагальнені підсумки досліджень (ВООЗ) щодо здоров'я людини переконують, що воно залежить від багатьох чинників, зокрема таких як: соціально-економічні та екологічні умови (20%); стан системи охорони здоров'я (10%); спадковість (20%); умови та спосіб життя (50%). Але геополітичні зміни, а саме COVID19 та повномасштабне вторгнення, впливають на збільшення значущості останнього фактору. Це призводить до погіршення стану здоров'я населення в цілому та зниження рівня відповідальності за власне здоров'я та здоров'язберігаючої поведінки особистості. В умовах сучасного збройного конфлікту проблеми здоров'я мають особливо актуальне значення оскільки негативні наслідки щоденно зростають не тільки в учасників військових дій та постраждалого цивільного населення, але і в усіх громадян України, що потребує заходів для збереження та покращення рівня соматичного і психічного здоров'я та підвищення середньої тривалості життя.

Погоджуємося з науковцями О. Біланов (2020), О. Ткачук (2019), та ін.], що «здоров'я» це динамічний стан фізичного, духовного, соціального благополуччя, збереження та розвитку психофізіологічних функцій особистості, її працездатності й активності, зокрема професійної. А здоров'язбережувальна освіта О. Біланов (2020), Ю. Бохонкова (2014; 2017) О. Ткачук (2019), О. Яцина, J. Moreira, M. Wohlwend & U. Wisløff (2020) та ін. охоплює розумове, фізичне, психогігієнічне, моральне виховання про різні аспекти здоров'я; розвиває життєво необхідні уміння і навички щодо ефективного ведення здорового способу життя і його збереження в умовах інтенсивного ритму життя.

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає сприяння позитивному ставленню до власного здоров'я, а саме: володіння засобами фізичного самовдосконалення, самопідтримки й самоконтролю; уміння піклуватися про власне здоров'я, особисту безпеку, володіння засобами надання першої медичної допомоги; володіти елементами психологічної грамотності, статевої культури й поведінки; знання факторів позитивного впливу здорового способу життя на загальний стан організму; вміння підібрати індивідуальні засоби й методи для розвитку своїх фізичних, психічних і особистісних якостей О. Король, А. Хрипач, О. Заліско & Т. Зелікова (2020), О. Ткачук

(2020). Оволодіння компетенціями дасть можливість удосконалювати навички в майбутніх фахівців різних сфер професійної діяльності.

В умовах сьогодення на концепцію формування здоров'язбережувальної компетентності впливають події, що виходять за рамки звичайного життя людини, загрожують її фізичній, психічній цілісності, руйнують статuti соціального та суспільного порядку. Для збереження та утримання компонентів здоров'язберегаючих компетентностей студентської молоді має сенс впровадження концепції здоров'язабезпечення за етапами: визначення загальної проблеми, визначення чинників проблеми, формування індивідуального саногенетичного профілю та визначення шляхів вирішення/подолання проблем/чинників.

В цьому аспекті має значення акцентуація на фактори ризику для всіх складових здоров'я (фізичного, психічного, соціального) з подальшою оцінкою складових здоров'я та моніторингу загального рівня здоров'я взагалі та зокрема студентської молоді, оскільки ця прогресивна частка загального суспільства стикається зі змінами, відчуває трансформацію життєвих стереотипів (місце та умови проживання, зміна соціального середовища, режим та якість харчування). Аналіз наукової літератури М. Моїсеєнко & А. Журавльової (2018), О. Яцина (2022), та власний професійний досвід дали можливість згрупувати фактори ризику на такі складові, як:

- *демографічні* (вимушене переміщення населення; вимушена міграція (жінок з дітьми та жінок репродуктивного віку); збільшення населення в окремих населених пунктах/містах за рахунок вимушених переселенців; зменшення населення працездатного віку в зв'язку з мобілізацією; відсутність достовірних статистичних даних про стан здоров'я населення);
- *соціальні* (зниження економічного рівня населенням в цілому; зниження можливості роботи з достойним рівнем оплати праці для якісного життя; низька можливість працевлаштування для вимушених переселенців; втрата вимушеними переселенцями попереднього соціального статусу; втрата вимушеними переселенцями власного житла; втрата вимушеними переселенцями попередніх сталих умов проживання та спілкування; втрата соціальних зв'язків; вимушений розрив родинних зв'язків; руйнування алгоритму життя; недостатність системи профілактики формування саморуйнівної поведінки;

- *медичні* (недостатній рівень доступності для вимушених переселенців на різних етапах міграції послуг паліативної допомоги; зростання рівня передчасної смертності; підвищення ризику захворюваності населення на інфекційні та паразитарні хвороби; епідемічні спалахи гострих респіраторних та кишкових захворювань; зростання рівня захворюваності на соціальнозначущі хвороби; зниження рівня бажаної вагітності; зниження рівня санітарної культури населення; зниження рівня санітарно-гігієнічних умов проживання; зростання частки постійного населення, яке займається самолікуванням; несвоєчасне звертання вимушених переселенців за медичною допомогою; зниження рівня поведінки скерованої на профілактику захворювань; зниження якості харчування; низький рівень вакцинації тощо);
- *психофізіологічні* (психологічне навантаження на місцеве населення в зв'язку із комунікаціями з великою кількістю вимушених переселенців; ментальне виснаження населення; стрес викликаний повітряними тривогами; часте перебування під час повітряних тривог в санітарно несприятливих умовах; страх за життя та здоров'я рідних людей які знаходяться в зоні бойових дій тощо).

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, але сучасний динамічний вектор геополітичного впливу додає до визначення «здоров'я» ще якість та швидкість пристосування організму до умов зовнішнього середовища в умовах цих змін (природні, соціальні).

Таким чином, сам стан здоров'я формується або змінюється внаслідок взаємодії зовнішніх (геополітичних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів та визначається рівнем ресурсу функцій, що витрачаються на пристосування та підтримання резерву адаптаційних можливостей. «Пристосованість, або адаптаційна енергія – це обмежений запас життєздатності, відпущений нам при народженні. Він подібний до успадкованого капіталу: можна все життя брати зі свого рахунку, але додати до нього нічого не можна» (Г.Сельє).

Здатність до адаптації є важливою для взаємодії з іншими людьми та розвитку здорових міжособистісних відносин. На нашу думку, розуміння особистісного адаптаційного потенціалу важливо для багатьох аспектів життя, включаючи різні аспекти життя людини.

Адже люди з високим рівнем адаптаційного потенціалу здатні краще впоратися зі стресом та негативними подіями, модулювати стресостійкість, краще адаптуватися до нових обставин та вирішувати проблеми, що виникають. В умовах фізичного, психічного, соціального навантаження забезпечення знань та навичок, щодо здоров'язберігаючих компетенцій є запорукою для збереження та утримання на оптимальному рівні саногенетичного статусу особистості. Інструментом для цього виступає саногенетичний моніторинг (Г. Варіна, 2019) – комплекс доступних методів, що дозволяють оцінювати рівень функціональних, резервних та адаптаційних можливостей. Визначення рівня адаптаційних можливостей надає можливість розмежувати стани здоров'я в залежності від глибини порушення саногенетичного статусу (О. Гетта, 2013; С. Сумцова, Ю. Пойманова & Г. Латина, 2022):

- стан здоров'я з повноцінним збереженням рівня адаптаційних можливостей та резерву резистентності;
- забезпечення оптимальних адаптаційних можливостей за рахунок напруження регуляторних систем організму – донозологічні стани;
- функціональні можливості організму знижені при збереженні загального гомеостазу або є порушення місцевого гомеостазу, але загальні механізми рівні компенсації стримують прояви захворювань на початковому, тобто є феномен компенсації – преморбідні стани;
- значне зниження функціональних можливостей організму та порушення механізмів компенсації – стан зриву адаптації.

Відповідно до цього стає завдання визначення рівня саногенетичного статусу, що базується на визначенні механізмів впливу різноманітних факторів навантаження на організм (фізичних, хімічних, соціальних, біологічних) з подальшою інтерпретацією. Визначення саногенетичного статусу, як сталого показника, початково вимагає визначення стартового рівня, тобто саногенетичного ресурсу. З урахуванням комплексного підходу до оцінки та самооцінки здоров'я, адаптаційно-резервних можливостей доцільно визначити поняття – комплексний адаптаційний потенціал (КАП), що включає оцінку фізичного (соматичного), психосоціального статусу.

Індикатором рівня адаптаційних можливостей, як маркера фізичного та соматичного показника здоров'я, є функціонування серцево-судинної системи (З. Леонтьєва, 2017). З цією метою

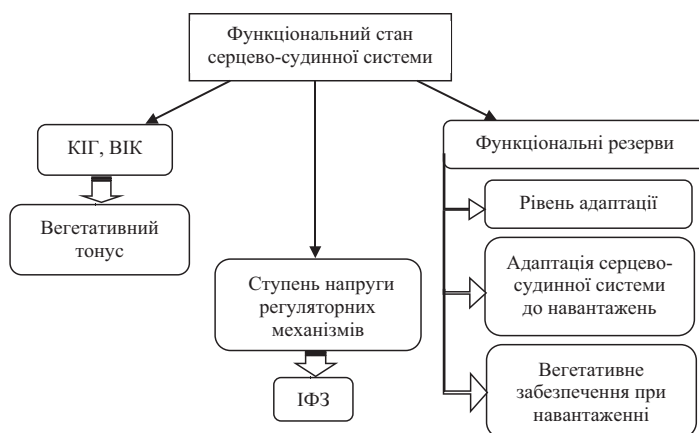


Схема 1. Адаптаційні можливості та визначення рівня функціонування ССС.

оцінюється рівень адаптаційних можливостей з визначенням рівня функціонування серцево-судинної системи, а саме – визначення адаптаційного потенціалу (АП), індексу функціональних змін (ІФЗ) та рівню вегетативного гомеостазу (за даними кардіоінтервалографії (КІГ) та вегетативного індексу Кердо (ВІК), представлено на схемі 1.

Метод кардіоінтервалографії (КІГ) є індикатором адаптаційно-компенсаторної діяльності організму в цілому та допомагає оцінювати адекватність фізичних та психоемоційних навантажень. За основними показниками (Мо – мода; АМо – амплітуда моди; DX – варіаційний розмах; ІН – індекс напруги), є маркерами рівня функціонування вегетативної нервової системи (ВНС), визначають рівень вихідного вегетативного тону, вегетативної реактивності та вегетативного забезпечення. Показник АМо свідчить про активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи та відображує стабільність серцевого ритму. Показник ΔX , що визначає діяльність автономного центру регуляції серцевого ритму та характеризує активність парасимпатичного відділу ВНС. Індекс напруги (ІН) характеризує вегетативну забезпеченість та найбільш повно відображає ступінь напруги регуляторних механізмів організму. Неінвазивний метод кардіоінтервалографії надає можливість оцінити тип вегетативного забезпечення – вегетативний індекс Кердо (ВІК), що дозволяє оцінювати адекватне вегетативне забезпечення у різних умовах та застосовувати цей індекс для контролю перебігу станів фізичного та психічного навантаження. В стані вегетативної рівноваги

ставлення значень діастолічного артеріального тиску (ДАТ) до пульсу (П) дорівнює 1,0; при симпатикотонії співвідношення ДАТ/П стає меншим ніж 1,0; при парасимпатикотонії – більшим за 1,0.

Відповідно до вегетативного індексу за формулою Кердо (ВІК), якщо $ДАТ/П = 1,0$, то відповідно, $ВІ = 0$. Якщо відношення ДАТ до П є меншим за 1,0 то ВІ позитивний (+), якщо більшим за 1,0 – ВІ негативний (-); позитивні значення ВІ інформують про зсув вегетативного тонусу в бік симпатичної переваги, негативні - у бік парасимпатичної.

У підлітків та молоді в умовах психофізичного навантаження симпатикотонія переходить в гіперсимпатикотонію, що супроводжується низькою вегетативною забезпеченістю, приводить до змін судинного тонусу та відбивається на показниках функціонування ССС.

Індекс функціональних змін/ коефіцієнт здоров'я (ІФЗ/КЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей та визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (В. Марчик, 2016).

ІФЗ (КЗ) визначається в умовних одиницях (В. Марчик, 2016). Для розрахунку ІФЗ (КЗ) потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску (АТ систолічний, АТ діастолічний), зріст (Р), вагу тіла (ВТ) та вік (В):

Рубрикація ІФЗ. $ІФЗ = 0,011 \times ЧСС + 0,0114 \times САТ + 0,008 \times ДАТ + 0,009 \times МТ + 0,014 \times В - 0,009 \times Р - 0,27$,

де ІФЗ – індекс функціональних змін (у.о.); ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв); САТ – систолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); ДАТ – діастолічний артеріальний тиск (мм рт. ст.); В – вік (роки); Р – ріст (см).

Значення ІФЗ відповідають такій оцінці адаптаційного потенціалу: менше 2,1 – задовільна адаптація, 2,11–3,2 – напруга механізмів адаптації, 3,21–4,3 – незадовільна адаптація, більше 4,31 – зрив адаптації.

ФМ	РА	ФГ
Достатній	Норма	1
Нижня межа норми	Стан напруги	2
Низький	Незадовільний	3
Дуже низький	Зрив адаптації	4

Індекс функціональних змін дуально відображає функціональний стан та адаптаційні можливості та є маркером переходу від донозологічного стану до патології під впливом тригер-факторів. За результатами ІФЗ, згідно рівня адаптації (РА), можливо ранжування на функціональні групи для подальшого моніторингу з метою контролю саногенетичного статусу (Н. Богдановська, 2015). Це надає можливість створення індивідуального динамічного профілю функціональних можливостей, оцінити стартовий рівень функціональних можливостей, спостерігати динаміку функціонального стану та адаптаційних можливостей. Та при потребі запропонувати відповідний супровід.

ФМ	Рівень адаптації	ФГ	ІФЗ	Супровід
Задовільний	Задовільний	1	до 2,10	Загальний медико-соціальний супровід
Нижня межа норми	Стан функціональної напруги	2	2,11-3,20	Профілактичний медико-психосоціальний супровід, визначення та елімінація факторів ризику
Низький	Незадовільний	3	3,21-4,30	Профілактичний медико-психосоціальний, лікувально-профілактичні заходи, медичний супровід
Дуже низький	Зрив адаптації	4	>4,30	Поглиблений медичний супровід із застосуванням відповідних методів дослідження, медико-психосоціальний тривалий супровід

Для визначення рівня психологічної адаптації та ресурсності особистості існує можливість використовувати валідизований діагностичний інструмент для вимірювання індивідуальної резиліентності – опитувальник Коннора – Девідсона (L. Campbell-Sills, 2007). Дана методика повноцінно віддзеркалює резилієнс як адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів.

Для визначення рівня життєстійкості використано опитувальник С. Мадді, адаптованого Д. Леонтьєвим (С. Мадді, 2011), що дав можливість оцінити три параметри: здатність активно і гнучко діяти в ситуації стресу, ступінь уразливості до стресу, ступень

депресивності. В кінцевому результаті отримали показники за ступенем вираженості: залученість «Commitment» (активне та емоційно-насичене сприйняття життя, зацікавленість у досвіді та оточенні); контроль «Control» (впевненість у власній здатності впливати на події та приймати відповідальність за своє життя); прийняття ризику «Challenge» (готовність до нових викликів, сприйняття змін як можливостей для розвитку). Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкості. Теоретичний аналіз життестійкості дає цінне розуміння того, що таке життестійкість та як вона може допомогти людям краще справлятися з труднощами. Розвиток життестійкості може мати значний позитивний вплив на психологічне та фізичне здоров'я, а також на успішність у житті.

4. Висновки

Освіта в умовах війни та сучасних геополітичних викликів стає однією з ключових складових для забезпечення сталого розвитку країни та підготовки молодого покоління до подолання складних викликів. Визначення та формування здоров'язберігаючої компетентності у студентської молоді відіграє важливу роль, особливо під час війни, коли вони стикаються зі значними стресами, фізичними травмами та психологічними труднощами.

Визначення комплексної оцінки саногенетичного статусу у студентської молоді допомогло на ранньому етапі виявити фактори, які негативно впливають на здоров'я, та вчасно вжити заходів для їх усунення, а також формувати культуру здоров'я у студентської молоді в освітньому процесі різних форма навчання.

Дослідження показали, що студенти з високим адаптаційним потенціалом краще адаптуються до нового середовища та освітнього процесу, що, в свою чергу, веде до кращої успішності, мають більш високу мотивацію до навчання.

Таким чином, ми пропонуємо удосконалити (з подальшим впровадженням), на підставі принципів здоров'язберігаючих компетенцій, алгоритм для комплексної оцінки саногенетичного статусу студентської молоді. Імплементувати у систему медичного та психосоціального супроводу студентської молоді в освітньому процесі алгоритм для комплексної оцінки саногенетичного статусу студентської молоді.

References:

1. Біланов О.С. (2020). Філософські підходи до розуміння категорій «Здоров'я/хвороба». *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. № 4(25). Р. 8–11.
2. Богдановська Н.В. (2015). Діагностика і моніторинг стану здоров'я: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ. 264 с.
3. Бохонкова Ю.О. (2014). Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки. *Актуальні проблеми психології*. Т. 5, Вип. 14. С. 11-18.
4. Бохонкова Ю., Пліско В. (2017). Якість життя і психічне здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. С. 59-63.
5. Варіна Г. Б. (2019). Особливості саногенного потенціалу особистості в контексті формування професійної стійкості майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Одеса, ОНУ, 26-27 квітня 2019 р.)*. с. 88-91.
6. Гетта О.М. (2013). Стан здоров'я та адаптаційні можливості у дітей з прийомних сімей: автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.10 / Гетта Олена Миколаївна ; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти : Х., 2013. - 22 с.
7. Король О.С., Хрипач А.Г., Заліско О.К., Зелікова Т.І. (2020). Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (127) 20. С. 95-99. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).19
8. Леонтьева З. (2017). Розрахунок адаптаційного потенціалу, оцінка адаптаційних можливостей організму і рівнів здоров'я студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. *Праці НТШ. Медичні науки. Оригінальні дослідження: клінічні науки*. Т XLVII. С. 64–70.
9. Литвиненко О.Д. (2018). Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля. 302 с.
10. Марчик В.Л. (2016). Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини: методичні рекомендації Кривий Ріг: КПП ДВНЗ «КНУ». 64 с.
11. Мешко Г. М., & Мешко О.І. (2020). Формування саногенного мислення як технологія забезпечення професійного здоров'я майбутніх учителів. *Педагогічний альманах*, (46), 104-111. <https://doi.org/10.37915/pa.vi46.114>
12. Моїсеєнко, М.М. та Журавльова, А.В. (2018). Навчання здоров'ю у навчальних закладах України та інших країнах світу. Матеріали другого міжнародного

- симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. праць в 2-х частинах/ За ред. Страшка С.В. - К.: Алатон, 2018, Вип. 2 (Ч. 2). С. 83-85.
13. Потужний, О., & Поліщук, В. (2022). Здоров'язбережувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки", (1), 124–129. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-124-129>
 14. Скрипник Н.Г. (2019). Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. № 1.Т. 1.С.100-104.
 15. Сумцова, С., Пойманова, Ю., і Латина, Х. (2022). Реалізація саногенетичного впливу оздоровчих технологій на функціонально-резервні можливості організму дітей дошкільного віку. Матеріали конференції Sworld-Us, 1 (usc15-01), 29–33. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2022-15-01-024>.
 16. Ткачишина О.Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, 33(72) (4). с. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>
 17. Ткачук О.Г. (2019). Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 274 с.
 18. Яцина О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). – Київ : Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». С. 554-567. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)
 19. Campbell-Sills L. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 20, no. 6. P. 1019–1028.
 20. Kupchyshyna, V., Levko, M., Matsuk, L., Kotyk, T., & Homoniuk, O. (2022). Development of an attitude model based on values for one's own health. *Journal of Physical Education*, 33(1), e-3304. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3304>
 21. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388
 22. Moreira J., Wohlwend M., & Wisløff, U. Exercise and cardiac health: physiological and molecular insights. *Nat Metab* 2, 829–839 (2020). <https://doi.org/10.1038/s42255-020-0262-1>

Transliteration of References:

1. Bilanov O.S. (2020). *Filosofski pidkhody do rozuminnia katehorii «Zdorovia/khvoroba»* [Philosophical approaches to understanding the categories "Health/

- disease"]. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. № 4(25). P. 8–11. [in Ukrainian]
2. Bohdanovska N.V. (2015). *Diahnastyka i monitorynh stanu zdorovia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Diagnostics and health monitoring: a textbook for students of higher educational institutions]. Zaporizhzhia: ZNU. 264 s. [in Ukrainian]
 3. Bokhonkova Yu.O. (2014). *Psykhologichni osoblyvosti proiavu adaptatsiinykh resursiv osobystosti pid vplyvom samootsinky* [Psychological features of the manifestation of adaptive resources of the individual under the influence of self-esteem]. *Aktualni problemy psykhologii*. T. 5, Vyp. 14. S. 11-18. [in Ukrainian]
 4. Bokhonkova Yu., Plisko V. (2017). *Yakist zhyttia i psykhichne zdorovia osobystosti* [Quality of life and mental health of the individual]. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi / zbirnyk tez II Vseukr. nauk.-prakt. konf. / upor. N.M. Bamburak*. Lviv: Lvivskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. S. 59-63. [in Ukrainian]
 5. Varina H.B. (2019). *Osoblyvosti sanohennoho potentsialu osobystosti v konteksti formuvannia profesiinoi stiikosti maibutnoho psykhologa* [Peculiarities of the sanogenic potential of the individual in the context of the formation of the professional stability of the future psychologist]. *Aktualni problemy psykhichnoho ta psykhologichnoho zdorovia: zb. materialiv Mizhnar. nauk.-prakt. konf., (m. Odesa, ONU, 26-27 kitnia 2019 r.)*. s. 88-91. [in Ukrainian]
 6. Hietta O.M. (2013). *Stan zdorovia ta adaptatsiini mozhlyvosti u ditei z pryiomnykh simei* [Health status and adaptation capabilities of children from foster families]: avtoref. dys. ... kand. med. nauk : 14.01.10 / Hietta Olena Mykolaivna ; Khark. med. akad. pisliadyplom. osvity : Kh., 2013. - 22 s [in Ukrainian]
 7. Korol O.S., Khrypach A.H., Zalisko O.K, Zelikova T.I. (2020). *Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti studentiv u protsesi fizychnoho vykhovannia zasobamy dystantsiinoho navchannia* [Formation of health-saving competence of students in the process of physical education by means of distance learning]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka*. Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova Vypusk 7 (127) 20. C. 95-99. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).19 [in Ukrainian]
 8. Leontieva Z. (2017). *Rozrakhunok adaptatsiinoho potentsialu, otsinka adaptatsiinykh mozhlyvostei orhanizmu i rivniv zdorovia studentiv Lvivskoho natsionalnoho medychnoho universytetu imeni Danyla Halytskoho* [Calculation of adaptation potential, assessment of adaptation capabilities of the body and health levels of students of Danylo Halytsky Lviv National Medical University]. *Pratsi NTSh. Medychni nauky. Oryhinalni doslidzhennia: klinichni nauky*. T XLVII. S. 64–70. [in Ukrainian]
 9. Lytvynenko O.D. (2018). *Sotsialno-psykhologichni osnovy rozvytku adaptatsiinoho potentsialu suchasnoi molodi* [Socio-psychological foundations

- of the development of adaptation potential of modern youth: monograph]: monohrafiia. Sievierodonetsk : Vyd-vo SNU im. V. Dalia. 302 s. [in Ukrainian]
10. Marchyk V.L. (2016). Funktsionalni proby ta indeksy v doslidzhenni fizychnoho stanu liudyny [Functional tests and indices in the study of a person's physical condition]: metodychni rekomendatsii Kryvyi Rih: KPI DVNZ «KNU». 64 s. [in Ukrainian]
 11. Meshko H. M., & Meshko O.I. (2020). Formuvannia sanohennoho myslennia yak tekhnolohiia zabezpechennia profesiinoho zdorovia maibutnikh uchyteliv [The formation of sanogenic thinking as a technology for ensuring the professional health of future teachers]. Pedahohichniy almanakh, (46), 104-111. <https://doi.org/10.37915/pa.vi46.114> [in Ukrainian]
 12. Moiseienko, M.M. ta Zhuravlova, A.V. (2018). Navchannia zdoroviu u navchalnykh zakladakh Ukrainy ta inshykh krainakh svitu [Health education in educational institutions of Ukraine and other countries of the world]. Materialy druhooho mizhnarodnoho sympoziumu «Osvita i zdorovia pidrostaichoho pokolinnia»: Zb. nauk. prats v 2-kh chastynakh/ Za red. Strashka S.V. - K.: Alaton, 2018, Vyp. 2 (Ch. 2). S. 83-85. [in Ukrainian]
 13. Potuzhnyi, O., & Polishchuk, V. (2022). Zdoroviazberezhuvalna osvita ta formuvannia yii kompetentnosti u studentiv v osvitnomu seredovyschi [Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment]. Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho.
 Serii: «Pedahohichni nauky», (1), 124-129. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-124-129> [in Ukrainian]
 14. Skrypyuk N.H. (2019). Problema osobystisnoho adaptatsiynoho potentsialu v suchasniy psykholohichniy nauci [The problem of personal adaptation potential in modern psychological science]. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii. № 1.T. 1.S.100-104. [in Ukrainian]
 15. Sumtsova, S., Poimanova, Yu., i Latyna, Kh. (2022). Realizatsiia sanohenetychnoho vplyvu ozdorovchykh tekhnolohii na funktsionalno-rezervni mozhlyvosti orhanizmu ditei doshkilnoho viku [Implementation of the sanogenetic influence of health technologies on the functional reserve capabilities of the body of preschool children]. Materialy konferentsii Sworld-Us , 1 (usc15-01), 29-33. <https://doi.org/10.30888/2709-2267.2022-15-01-024>. [in Ukrainian]
 16. Tkachyshyna O.R. (2022). Osobystisnyi potentsial yak osnova formuvannia konstruktyvnykh kopinh-stratehii [Personal potential as a basis for the formation of constructive coping strategies]. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho, 33(72) (4). s. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09> [in Ukrainian]
 17. Tkachuk O.H. (2019). Formuvannia zdoroviazberezhuvanoi kompetentnosti maibutnikh likariv v osvitnomu protsesi z fizychnoho vykhovannia [Formation of health-preserving competence of future doctors in the educational process of physical education]: dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 «Teoriia i metodyka profesiinoy osvity». Kyiv, 274 s. [in Ukrainian]

18. Yatsyna O.F. (2022). Vplyv viiny na psykhične zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhyky ditei ta pidlitkiv [The impact of war on mental health: signs of psychological traumatization of children and adolescents]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky* (Seriia «Pedahohika», Seriia «Psykhohohiia», Seriia «Medytsyna». № 7 (25). Kyiv : Hromadska naukova orhanizatsiia «Vseukrainska asambleia doktoriv nauk z derzhavnoho upravlinnia». S. 554-567. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) [in Ukrainian]
19. Campbell-Sills L. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress*. Vol. 20, no. 6. P. 1019–1028.
20. Kupchyshyna, V., Levko, M., Matsuk, L., Kotyk, T., & Homoniuk, O. (2022). Development of an attitude model based on values for ones own health. *Journal of Physical Education*, 33(1), e-3304. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3304>
21. Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R. H., Fazel, M., & Resurreccion, N. (2011). The Personality Construct of Hardiness: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388
22. Moreira J., Wohlwend M., & Wisløff, U. Exercise and cardiac health: physiological and molecular insights. *Nat Metab* 2, 829–839 (2020). <https://doi.org/10.1038/s42255-020-0262-1>

Authors

Olena Mykolaivna GIETTA

Candidate of Medical Sciences,

Associate Professor of the Department of Human

Health for Physical Education, Volodymyr Dahl East

Ukrainian National University,

Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4028-1356>

E-mail: gett18@snu.edu.ua

Olena Hennadiyivna TKACHUK

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Human

Health for Physical Education,

Volodymyr Dahl East Ukrainian National University,

Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6164-0624>

E-mail: tkachuk@snu.edu.ua

Abstracts

ОЛЕНА ГЕТТА, ОЛЕНА ТКАЧУК. Інтеграція здоров'язберігаючих компетентностей в освітній процес ЗВО в умовах сучасності. Інтеграція здоров'язберігаючих компетентностей в освітній процес в умовах війни є критично важливим аспектом, який впливає на здоров'я та благополуччя учасників освітнього середовища. Сучасна реальність військових конфліктів часто залишає за собою значні соціальні, економічні та психологічні наслідки, які також впливають на освітній простір. У зв'язку з цим потреба в інтеграції здоров'язберігаючих компетентностей у освітні програми стає надзвичайно актуальною. В умовах війни здоров'язберігаючі компетентності стають надзвичайно важливими, оскільки вони спрямовані на підтримку та збереження фізичного та психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Інтеграція здоров'язберігаючих компетентностей дозволить створити стійке освітнє середовище, що сприятиме фізичному та емоційному самопочуттю учасників освітнього процесу. Розуміння особистісного адаптаційного потенціалу дасть можливість студентам впоратися з тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами, адаптуватися до нового навчального середовища, використовувати свої сильні сторони та ресурси для успішного навчання, дбати про своє психічне та фізичне здоров'я, підвищити свою емоційну стійкість, бути стійкими та гнучкими у мінливих умовах. Одним з ключових засобів інтеграції здоров'язберігаючих компетентностей є розвиток психологічної та емоційної підтримки для учасників освітнього процесу. Важливою частиною інтеграції здоров'язберігаючих компетентностей є розвиток фізичної активності, що сприяє підтримці фізичного здоров'я та загального добробуту у освітньому середовищі. Дослідження показали, що студенти з високим адаптаційним потенціалом краще адаптуються до нового середовища та освітнього процесу, що, в свою чергу, веде до кращої успішності, мають більш високу мотивацію до навчання. Впровадження таких підходів сприяє створенню безпечного та підтримуючого освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу в умовах військових конфліктів.

Ключові слова: адаптаційний потенціал студента, здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, Індекс функціональних змін, саногенетичний статус, студенти, фактори ризику погіршення здоров'я, умови та спосіб життя.

OŁENA HIETTA, OŁENA TKACZUK. **Integracja kompetencji prozdrowotnych w procesie edukacyjnym uczelni w nowoczesnych warunkach.** Włączenie kompetencji prozdrowotnych do procesu edukacyjnego w warunkach wojny jest niezwykle ważnym aspektem wpływającym na zdrowie i dobre samopoczucie uczestników środowiska edukacyjnego. Współczesna rzeczywistość konfliktów zbrojnych często pozostawia po sobie istotne konsekwencje społeczne, ekonomiczne i psychologiczne, które odbijają się także na przestrzeni edukacyjnej. W związku z tym niezwykle aktualna staje się potrzeba włączenia kompetencji prozdrowotnych do programów edukacyjnych. W warunkach wojny niezwykle istotne stają się kompetencje prozdrowotne, gdyż mają na celu utrzymanie i zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego uczestników procesu edukacyjnego. Integracja kompetencji chroniących zdrowie stworzy zrównoważone środowisko edukacyjne, które przyczyni się do dobrego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego uczestników procesu edukacyjnego. Zrozumienie osobistego potencjału adaptacyjnego umożliwi studentom radzenie sobie z lękiem, depresją i innymi problemami psychologicznymi, przystosowanie się do nowego środowiska uczenia się, wykorzystanie swoich mocnych stron i zasobów do skutecznej nauki, zadbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne, zwiększenie stabilności emocjonalnej, bycie odpornym i elastycznym w zmieniających się warunkach. Jednym z kluczowych sposobów integrowania kompetencji prozdrowotnych jest rozwój wsparcia psychologiczno-emocjonalnego dla uczestników procesu edukacyjnego. Ważną częścią integracji kompetencji prozdrowotnych jest rozwój aktywności fizycznej, który przyczynia się do utrzymania zdrowia fizycznego i ogólnego dobrostanu w środowisku edukacyjnym. Badania wykazały, że studenci o wysokim potencjale adaptacyjnym lepiej przystosowują się do nowego środowiska i procesu edukacyjnego, co w efekcie przekłada się na lepsze wyniki w nauce, mają wyższą motywację do nauki. Wdrożenie takich podejść przyczynia się do stworzenia bezpiecznego i wspierającego środowiska edukacyjnego dla wszystkich uczestników procesu edukacyjnego w warunkach konfliktów zbrojnych.

Słowa kluczowe: potencjał adaptacyjny studenta, zdrowie, kompetencje prozdrowotne, wskaźnik zmian funkcjonalnych, status sanogenetyczny, studenci, czynniki ryzyka pogorszenia stanu zdrowia, warunki i styl życia.