



УДК 613.71:371.72

COMPONENTS OF THE WAY OF LIFE OF PEDAGOGICAL WORKERS AT THE STAGE OF PROFESSIONAL TRAINING DURING MARTIAL LAW

СКЛАДОВІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Latina H.O. / Латіна Г.О.*c.b.s., as.prof. / к.б.н.. доц.*

ORCID: 0009-0007-3089-1886

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка,**Суми, Роменська 87, 40002**Sumy state pedagogical university named after A. S. Makarenko,**Sumy, Romenska 87, 40002*

Анотація. З метою оцінити складові способу життя педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану оцінено фактори ризику розвитку неінфекційних захворювань у 178 педагогічних працівників на етапі професійної підготовки 18-52 років протягом 2022-2023 років м. Суми. Спосіб життя педагогічних працівників на етапі професійної підготовки в умовах воєнного стану характеризується середнім рівнем фізичної активності (46,07%), нормою маси тіла (65,34%), тютюнопалінням у 10,67% та палінням електронних сигарет у 15,17%, споживанням алкоголю у 69,1%; споживанням від 2 до 4 порцій фруктів та овочів (69,71%). Встановлено недостатній рівень обізнаності щодо медичних оглядів та наявності комбінованих (1-2) факторів розвитку неінфекційних захворювань.

Ключові слова: спосіб життя, неінфекційні захворювання, фактори ризику, промоція здоров'я, педагогічні працівники, воєнний стан

Вступ.

Основними скаргами з боку педагогічних працівників на етапі професійної діяльності є головний біль вранці, та після нервово-емоційного напруження, серцебиття, порушення сну, підвищення артеріального тиску [1]. Такі скарги можуть бути свідченням багатьох захворювань. Насьогодні набули широкого поширення неінфекційні захворювання (НІЗ), які є причинами смертей у світі у 75% [2]. Провідними чинниками формування факторів ризику розвитку НІЗ є поведінкові, вплив яких, на відміну від соціально-економічних, біологічних та екологічних залежить від способу життя людини [3]. Сучасні дослідження доводять наявність гіподинамії, нераціонального харчування, куріння, зловживання алкоголем, психоемоційного напруження та ожиріння у фахівців на етапі професійної підготовки (ПП) [4, 5]. Встановлені порушення здорового



способу життя притаманні фахівцям на етапі ПП в умовах мирного життя. Оцінка факторів ризику НІЗ в умовах воєнного стану у педагогічних працівників налічує поодинокі дослідження, що вимагає моніторингу факторів НІЗ, розробки програм з підвищення медичної грамотності та формування здоров'язбережувальної компетентності відповідно Професійного стандарту.

Основний текст.

Мета дослідження – оцінити складові способу життя педагогічних працівників на етапі професійної підготовки під час воєнного стану. У дослідженні взяли участь 178 педагогічних працівників 18-52 років на етапі професійної підготовки протягом 2022-2023 років м. Суми. З учасниками дослідження підписано поінформовану згоду.

Для досягнення поставленої мети нами проведено опитування за спеціально розробленою анкетною за допомогою хмарного середовища Google.forms. Опитування включало оцінку поведінкових факторів ризику, як складових способу життя, антропометричних показників, показників гемодинаміки (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Фізичний розвиток оцінено за індексом маси тіла (ІМТ) відповідно стандартної методики. Фізична активність визначена за рекомендаціями ВООЗ і включала визначення рівня основного обміну, фактору фізичної активності та оцінка загальних енергетичних витрат. Під час дослідження проведено оцінку наступних факторів НІЗ: надлишкова вага тіла та ожиріння, низька фізична активність, паління та вживання алкоголю, підвищений артеріальний тиск, низьке споживання фруктів та овочів. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «Statistica 8.0».

Однією із складових здорового способу життя є дозована фізична активність (ФА). У педагогічних працівників переважає середній рівень ФА (46,07%), який характеризується помірними регулярними навантаженнями від 30 до 60 хвилин на день. Менше 30 хвилин на день рухаються 28,09% педагогічних працівників на етапі ПП, що відповідає низькому рівню ФА. Частка педагогічних працівників на етапі ПП з низькою ФА на 18,09% вища за загальноукраїнський показник осіб



віком від 18 до 69 років за даними 2019 року. Таке значне відхилення свідчить про вплив військового стану на рівень ФА, зумовлені соціальними обмеженнями. Серед педагогічних працівників на етапі ПП високий рівень ФА спостерігається у 25,84% респондентів, що відповідає щоденним інтенсивним регулярним навантаженням більше 60 хвилин на день [6].

Фізична активність людини впливає на її фізичний розвиток. В результаті оцінки ІМТ встановлено нормальну масу тіла у 65,34%, недостатню масу тіла у 7,95%, надлишок маси тіла у 22,16% та ожиріння I ступеня у 4,55%. Таким чином, у 34,66% педагогічних працівників встановлено ризик розвитку неінфекційних захворювань з боку серцево-судинних та ендокринних захворювань в осіб з надлишком маси тіла та бронхолегеневих захворювань з недостатньою масою тіла.

На розвиток неінфекційних захворювань впливають шкідливих звичок. Серед педагогічних працівників на етапі ПП встановлено 10,67% курців тютюну та 15,17% курців електронних сигарет. Серед педагогічних працівників на етапі ПП, які стверджують що не палять – 8,81% є курцями електронних сигарет. Така особливість свідчить про відсутність знань щодо шкоди для здоров'я такої шкідливої звички. Встановлено високий рівень споживання алкогольних напоїв протягом 12 місяців у педагогічних працівників на етапі ПП (69,1%). При цьому, частка споживання міцних напоїв становить 3,93%, що свідчить про переважне споживання слабоалкогольних напоїв серед майбутніх педагогів.

Для профілактики розвитку НІЗ ВООЗ рекомендує споживати щодня не менше п'яти порцій фруктів та овочів. Педагогічні працівники на етапі ПП переважно споживають від двох до чотирьох порцій фруктів та овочів (69,71%). Більше п'яти порцій овочів та фруктів споживають 22,57% педагогічні працівники на етапі ПП, що на 11,03% менше за загальноукраїнський результат [6]. Повністю не вживають овочі та фрукти 7,71% респондентів.

Однією із складових способу життя є щорічні медичні огляди. Результати нашої оцінки свідчать про недостатність медичних оглядів у педагогічних працівників на етапі ПП: 66,85% не робили результат аналізу на холестерин;



43,82% не знають рівень свого артеріального тиску; 80,6% жінок ніколи не робили мамографію.

Під час проведення дослідження нами проведено оцінку комбінованих факторів ризику за шістьма факторами: надлишкова вага тіла та ожиріння, низька фізична активність, паління та вживання алкоголю, підвищений артеріальний тиск, низьке споживання фруктів та овочів. У педагогічних працівників на етапі ПП встановлено не менше 1-2 факторів ризику НІЗ у 56,18%. Від 3 до 5 факторів ризику НІЗ зареєстровано у 43,82%.

Висновки.

Спосіб життя педагогічних працівників на етапі професійної підготовки в умовах воєнного стану характеризується середнім рівнем фізичної активності (46,07%), нормою маси тіла (65,34%), тютюнопалінням у 10,67% та палінням електронних сигарет у 15,17%, споживанням алкоголю у 69,1%; споживанням від 2 до 4 порцій фруктів та овочів (69,71%). Встановлено недостатній рівень обізнаності щодо щорічних медичних оглядів: 66,85% не робили результат аналізу на холестерин; 43,82% не знають рівень свого артеріального тиску; 80,6% жінок ніколи не робили мамографію. Педагогічні працівники на етапі професійної підготовки в умовах воєнного часу мають не менше 1-2 факторів ризику розвитку неінфекційних захворювань.

Перспективою подальших наукових пошуків є розробка програм з підвищення медичної грамотності педагогічних працівників на етапі професійної підготовки та оцінка її ефективності.

Література:

1. Калиниченко І.О., Латіна Г.О. Суб'єктивна оцінка стану здоров'я педагогічними працівників з різними рівнями професійного вигорання в умовах соціальної ізоляції та воєнного стану. *Довкілля та здоров'я*. 2024. №1 (110). С. 26–31. URL: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/110-0026.pdf>

2. Kuruvilla A., Mishra S., Ghosh K. Prevalence and risk factors associated with non-communicable diseases among employees in a university setting: A cross-



sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 2023. Volume 21, P. 101282. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101282>.

3. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization. 2009. 62 p. URL:<https://www.who.int/publications/i/item/9789241563871>

4. M Y., Kagathara N., Ram R., Misra S., Kagathara J. Exploring behavioral risk factors for non-communicable diseases among undergraduate medical students in western gujarat: A cross-sectional study. *Cureus*. 2023. №15(11). P. e49188. <https://doi.org/10.7759/cureus.49188>

5. Латіна Г.О. Поведінкові фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань у молоді. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*: матеріали VII Всеукр. заочної наук.-практ. конф., 15 лют. 2018 р. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017 С. 146–148. URL:<https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c0ca6c3-53a7-4c22-98ab-00b4d111b641/content>

6. STEPS Survey Reveals High Prevalence of Noncommunicable Disease Risk Factors in Ukraine. Copenhagen : World Health Organization; 2020 : 14 p. URL:[https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020))

Referents

1. Kalynychenko, I.O., Latina, H.O. 2024 Subiektyvna otsinka stanu zdorovia pedahohichnymy pratsivnykiv z riznymy rivniamy profesiinoho vyhorannia v umovakh sotsialnoi izoliatsii ta voiennoho stanu [Subjective assessment of the state of health of pedagogical workers with different levels of professional burnout in conditions of social isolation and martial law.] *Environment and Health*. №1 (110). P. 26–31. URL: <http://www.dovkil-zdorov.kiev.ua/env/110-0026.pdf>

2. Kuruvilla, A., Mishra S., Ghosh, K. 2023. Prevalence and risk factors associated with non-communicable diseases among employees in a university setting: A cross-sectional study. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 21, P. 101282. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2023.101282>.

3. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization. 2009. 62 p. URL:<https://www.who.int/publications/i/item/9789241563871>

4. M, Y., Kagathara, N., Ram, R., Misra, S., Kagathara, J. 2023. Exploring behavioral risk factors for non-communicable diseases among undergraduate medical students in western gujarat: A cross-sectional study. *Cureus*. №15(11), P. e49188. <https://doi.org/10.7759/cureus.49188>

5. Latina, H.O. 2017. Povedinkovi faktory ryzyku khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan u molodi [Behavioral risk factors for chronic non-communicable diseases in young people.] *Modern problems of speech therapy and rehabilitation: materials of VII Vseukr. Correspondence Science-Practice. conference, February 15 2018. Amounts: FOP Tsyoma S.P., P. 146–148.*



URL:<https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c0ca6c3-53a7-4c22-98ab-00b4d111b641/content>

6. STEPS Survey Reveals High Prevalence of Noncommunicable Disease Risk Factors in Ukraine. Copenhagen: World Health Organization; 2020: 14 p.
URL:[https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020))

Abstract. *In order to assess the lifestyle components of pedagogical workers at the stage of professional training during martial law, risk factors for the development of non-infectious diseases were assessed in 178 pedagogical workers at the stage of professional training aged 18-52 during 2022-2023 in the city of Sumy. The lifestyle is characterized by an average level of physical activity (46.07%), normal body weight (65.34%), tobacco smoking in 10.67% and electronic cigarette smoking in 15.17%, alcohol consumption in 69.1%; consumption of 2 to 4 portions of fruits and vegetables (69.71%). An insufficient level of awareness regarding medical examinations and the presence of combined (1-2) factors for the development of non-infectious diseases have been established.*

Key words: *lifestyle, non-communicable diseases, health promotion, teachers at the stage of professional training, martial law*

Матеріали підготовлено в рамках XIV міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і здоров'я», присвяченої 100-річчю заснування Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (16-17 травня 2024 року).

Стаття відправлена: 07.04.2024 р.

© Латіна Г.О.