

3. Про Комплексну програму підтримки ветеранів війни, членів їх сімей, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України дніпропетровської області на 2024–2028 роки. *Дніпровська обласна рада : офіційний веб-сайт*. 2024. URL: <http://surl.li/tlbpbf>

4. Програма реабілітації ветеранів, членів їх сімей на 2024–2026 роки. *Краматорська міська рада : офіційний веб-сайт*. 2024. URL: <https://krm.gov.ua/perelik-miskyh-program-vykonannya-yakyh-peredbachayetsya-u-2021-rotsi/programa-reabilitatsiyi-veteraniv-chleniv-yih-simej-na-2024-2026-roky/>

5. Програма соціальної підтримки ветеранів війни та членів їх сімей, членів сімей загиблих (померлих), зниклих безвісти ветеранів війни, Захисників і Захисниць України на 2024–2025 роки. *Руськополянська сільська рада*. 2023. URL: <http://surl.li/mylyun>

6. Програми для ветеранів. *Табір MAXIMUM*. 2024. URL: <https://maximum.camp/veterans>

7. Соціальне відновлення ветеранів та членів їхніх сімей. *Вінницький обласний центр соціальних служб*. 2024. URL: https://vin-ocsssdm.com.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=621&catid=8&Itemid=108

8. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. 2017. Вип. 59. С. 138–139. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/30_03_2017/pdf/59.pdf

ПОРУШЕННЯ ЯКОСТІ СНУ ПРИ РІЗНИХ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ РОЗЛАДАХ У КОМБАТАНТІВ

Бойко Д.І.¹, Мац О.В.^{1,2}, Чернов А.А.³, Боднар Л.А.¹, Животовська Л.В.¹

¹*Полтавський державний медичний університет,*

²*Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка,*

³*Військовий Коледж сержантського складу Військового інституту інформатизації та телекомунікації*
d.boiko@pdmu.edu.ua

Актуальність. Психологічні наслідки війни для комбатантів є предметом інтенсивного дослідження, оскільки бойові дії часто призводять до розвитку різних психічних розладів. Серед них найбільш поширеними є посттравматичний стресовий розлад та розлади адаптації. Обидва стани пов'язані з переживанням стресу внаслідок важких життєвих обставин, але мають різну клінічну картину, причини виникнення та тривалість [1].

Посттравматичний стресовий розлад виникає як реакція на екстремальні травматичні події, які безпосередньо загрожують життю або фізичній цілісності людини. Основними симптомами посттравматичного стресового розладу є повторювані нав'язливі спогади, нічні кошмари, уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, та гіперактивація нервової системи. Симптоми можуть розвиватися через місяці або навіть роки після події, а сам розлад набуває хронічного характеру за відсутності належної терапії [2].

Розлади адаптації, на відміну від посттравматичного стресового розладу, виникають у відповідь на менш інтенсивні стресові події, такі як соціальні чи професійні труднощі під час повернення до цивільного життя після війни. Вони проявляються емоційними та поведінковими симптомами, такими як тривога, депресія, труднощі з концентрацією або соціальна ізоляція, але зазвичай мають тимчасовий характер і рідше

переростають у хронічний стан. Розлади адаптації, як правило, тривають не більше шести місяців після припинення стресового фактору [3].

Погана якість сну є однією з ключових ознак як посттравматичного стресового розладу, так і розладів адаптації. Обидва ці стани мають тісний зв'язок з порушенням якості сну, що може не лише бути симптомом психічного розладу, але й погіршувати його перебіг, створюючи замкнене коло стресу і виснаження. Якість сну відіграє важливу роль у здатності мозку регулювати емоції [4]. Для комбатантів, які вже страждають на розлади адаптації або посттравматичний стресовий розлад, це може призвести до посилення симптомів, погіршення стосунків з оточуючими та зниження соціальної функціональності.

Мета. Оцінити поширеність поганої якості сну у комбатантів при розвитку стрес-асоційованих психічних розладів.

Методика й організація дослідження. Нами проведено клінічне дослідження 66 комбатантів, які перебували на лікуванні в КП «Обласний заклад надання психіатричної допомоги Полтавської обласної ради» або були консультовані на базі Центру ветеранського розвитку Полтавського державного медичного університету. Усім пацієнтам проведено психіатричний огляд. Посттравматичний стресовий розлад та розлад адаптації діагностували згідно з критеріями Міжнародної класифікації хвороб 10 перегляду. Згідно з результатами психіатричного огляду учасників дослідження було розподілено на 2 групи: група 1 (n=24) – комбатанти з посттравматичним стресовим розладом; група 2 (n=21) – комбатанти з розладом адаптації, група 3 (n=21) – комбатанти без стрес-асоційованих психічних розладів.

Для аналізу якості сну було використано Пітсбургський опитувальник якості сну (PSQI), який містить 19 питань щодо проблем зі сном та повсякденною активністю. Загальна оцінка коливається від 0 до 21. Показник PSQI вище 5 вказує на погану якість сну.

Для статистичної обробки використано Jamovi 2.6.2. Для порівняння частотних показників використано Хі-квадрат Пірсона, а кількісних - критерій Краскела-Уолліса з поправкою Дана.

Результати дослідження. Нами було встановлено, що поширеність поганої якості сну серед комбатантів при наявності посттравматичного стресового розладу становила 22/24 осіб (91,7%), а при наявності розладу адаптації – 14/21 осіб (66,7%). Поряд з цим погану якість сну в комбатантів без стрес-асоційованих розладів спостерігали лише у 9/21 осіб (42,9%). Встановлено, достовірне переважання поганої якості сну при розвитку стрес-асоційованих психічних розладів у комбатантів ($p=0,002$). При цьому при посттравматичному стресовому розладі частота цього явища була вищою порівняно з комбатантами, що мали розлад адаптації ($p=0,036$). Хоча серед комбатантів зі стрес-асоційованими психічними розладами було виявлено вищу частоту поганої якості сну, нами не було виявлено відмінностей між 3-ма групами за показником тривалість сну ($p=0,684$). При стрес-асоційованих психічних розладах спостерігалось більш виражене погіршення суб'єктивної якості сну ($p=0,005$) за рахунок скорочення ефективності сну ($p=0,021$), подовження латентності сну ($p=0,002$), денної дисфункції ($p=0,011$) та порушення безперервності сну ($p=0,007$). Поряд з цим при посттравматичному стресовому розладі порівняно з розладами адаптації були більш виражені подовжена латентність сну ($p=0,037$) та порушення безперервності сну ($p=0,029$).

Висновки. Таким чином нами встановлено, що погіршення якості сну характерне як для комбатантів з ПТСР, так і з розладами адаптації. При ПТСР спостерігається подовження латентності та більш часті пробудження порівняно з розладом адаптації, однак обидва стани супроводжуються зменшенням ефективності сну і порушенням денного функціонування.

Література:

1. Boiko DI, Zhyvotovska LV, Chopra H. The mediating role of poor sleep quality in the relationship between posttraumatic stress disorder and aggression in combatants. *The Medical and Ecological Problems*. 2024;28(1):13–20.
2. Ho FY, Chan CS, Tang KN. Cognitive-behavioral therapy for sleep disturbances in treating posttraumatic stress disorder symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Clin Psychol Rev*. 2016;43:90-102. doi:10.1016/j.cpr.2015.09.005
3. Zelviene P, Kazlauskas E. Adjustment disorder: current perspectives. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2018 Jan 25;14:375-381. doi: 10.2147/NDT.S121072. PMID: 29416339; PMCID: PMC5790100.
4. Walker MP. The role of sleep in cognition and emotion. *Ann N Y Acad Sci*. 2009 Mar;1156:168-97. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04416.x. PMID: 19338508.

**ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ
ЗДАТНОСТІ ДО ФІНАНСОВОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Воробйов М.В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
PL120680VMV1@gmail.com*

Стрімке поширення фінансових відносин на всі сфери життєдіяльності людини, залучення до участі на фінансовому ринку дедалі ширшого кола приватних інвесторів, наявність низки інвестиційних ризиків при вкладанні коштів у різноманітні фінансові проекти потребують цілісної й дієвої системи захисту прав та інтересів громадян України, що актуалізує проблему підвищення фінансової грамотності населення. Фінансова грамотність є невід'ємною складовою соціального і життєвого досвіду людини, від якості якої залежить ефективність захисту прав споживачів фінансових послуг і розвиток економіки України.

У більшості країн фінансова освіта населення розглядається як продуктивна інвестиція в його розвиток та один із важливих інструментів забезпечення стабільності в суспільстві. Результати останніх досліджень щодо рівня фінансової освіченості населення України свідчать, що більшість осіб віком від 20 до 60 років недостатньо обізнані з особливостями здійснення основних фінансових операцій. Більшість українців не можуть правильно відповісти на прості економічні запитання, відповіді на які необхідно знати, щоб управляти власними фінансами. В Україні проблема фінансової грамотності ускладнюється ще й недостатнім розумінням прав споживачів у сфері фінансових послуг. Таким чином, підвищення рівня фінансової грамотності населення в Україні потребує нагального вирішення як на рівні кожного індивіда та домогосподарства, так і на загальнодержавному рівні, що, в свою чергу, вимагає певних кроків, починаючи зі школи [3].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні, розробці і впровадженні педагогічних умов підготовки майбутніх учителів до підвищення рівня фінансової грамотності учнів 5-9 класів загальноосвітньої школи, реалізація яких буде ефективною [1].

Для досягнення поставленої мети було використано теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення для вивчення нормативних документів системи педагогічної освіти, наукової й навчально-методичної літератури з теми дослідження [2; 5], аналіз навчальних програм [4], методичних посібників для вищих педагогічних навчальних закладів, структурно-логічний аналіз змісту професійної підготовки майбутніх учителів; метод моделювання для розробки й обґрунтування організаційно-педагогічних умов формування у майбутніх учителів готовності до формування фінансової грамотності учнів в умовах базової середньої освіти.