

Н. О. СЛОБОДЯН, Н. О. ТЕРЕНДА, Т. О. МУЛИК, Л. М. РОМАНЮК

ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України,
м. Тернопіль, Україна

Мета: оцінити якість життя і здоров'я студентів та викладачів.

Матеріали і методи. Випадковим методом було відібрано 125 учасників освітнього процесу в Кременецькому медичному фаховому коледжі імені Арсена Річинського, з яких 34 – викладачі та 91 студент у 2022–2023 навчальному році. Для збору даних було використано демографічну анкету та опитувальник WHOQOL-BREF для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF). Дані були проаналізовані за допомогою описової статистики (відсоток, середнє значення та стандартна похибка) й індуктивної статистики (тест Манна – Уїтні, незалежний t-тест та кореляційний аналіз).

Результати. Результати дослідження показали, що 67,65 % викладачів і 53,85 % студентів вважали, що вони мають добрий загальний рівень якості життя (середній бал $3,74 \pm 0,09$ та $3,80 \pm 0,10$ відповідно). 94,12 % викладачів та 54,95 % студентів задоволені своїм здоров'ям (середній бал склав $3,88 \pm 0,08$ та $3,59 \pm 0,08$ відповідно).

Викладачі загалом більше задоволені своїм здоров'ям та якістю життя в порівнянні зі студентами. Незважаючи на вищий відсоток викладачів, які вважають свій загальний рівень якості життя добрим, середній бал за цим показником трохи нижчий, ніж у студентів.

Значуща різниця в задоволеності здоров'ям між викладачами (94,12 %) та студентами (54,95 %) може свідчити про те, що викладачі мають більше можливостей або ресурсів для підтримки здоров'я та добробуту.

Висновки. Статистично значущих відмінностей між викладачами та студентами у сферах фізичного, психологічного здоров'я й соціального благополуччя не виявлено. Лише середній бал за сферу оточуючого середовища був достовірно вищим ($p=0,001$) серед студентів ($61,98 \pm 1,68$) порівняно з викладачами ($52,50 \pm 1,87$). Це може свідчити про те, що студенти оцінюють своє оточуюче середовище більш позитивно, ніж викладачі. Можливо, це пояснюється тим, що студенти перебувають у більш динамічному та стимулюючому середовищі, пов'язаному з навчанням, соціальними взаємодіями та іншими видами діяльності, які сприяють їхньому загальному відчуттю комфорту й задоволення.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: студенти; викладачі; якість життя; здоров'я; фізичне благополуччя; психологічне здоров'я; соціальне благополуччя.

Якість життя – це поняття, яке спрямоване на відображення добробуту населення чи людини в певний момент часу щодо як позитивних, так і негативних аспектів усього існування. Наприклад, загальними аспектами якості життя є: особисте здоров'я (фізичне і психічне), відносини, рівень освіти, робоче середовище, соціальний статус, добробут, безпека і почуття безпеки, свобода, автономія в прийнятті рішень, соціальна відповідальність [1].

Турбота про здоров'я і потреби підростаючого покоління є однією з найважливіших та найактуальніших у сучасному світі. Здоров'я підростаючого покоління є ключовим фактором у формуванні майбутньої суспільної структури. Здорові молоді люди мають більше можливостей для успішного навчання, розвитку кар'єри та активної участі в житті суспільства. Тому інвестування в їхнє здоров'я і добробут стає інвестицією в майбутнє країни.

До того ж у вирішенні проблем здоров'я підростаючого покоління важливо враховувати ши-

рокий спектр факторів, що на нього впливають. Це включає фізичне здоров'я, психічний стан, соціальну інтеграцію, доступ до якісної освіти і медичного обслуговування, а також забезпечення безпечного та сприятливого середовища для зростання і розвитку [2].

Крім того, врахування потреб молоді допомагає визначити пріоритети у сфері громадської політики, розвитку програм і проєктів, спрямованих на покращення її добробуту. Забезпечення доступу до якісних медичних послуг, психологічної підтримки, можливостей для активного дозвілля та розваг, а також створення умов для освіти й саморозвитку – це лише деякі з напрямів, які можуть сприяти здоров'ю та добробуту молоді [3].

Благополуччя студентів відіграє важливу роль у їхньому навчанні та житті загалом. Навчальний заклад має велике значення у формуванні здорового способу життя та розвитку молоді. Цей період є критичним у визначенні довгострокових підходів

до особистого благополуччя і створенні життєвих цінностей.

Здоров'я студентів, які представляють молодь, є актуальним питанням для сучасного суспільства. Успішний розвиток компетентних людських ресурсів, що гарантує стійкість економічного розвитку країни, тісно пов'язаний зі збереженням і поліпшенням здоров'я та продуктивності праці студентів. Водночас зростаючий попит на збільшення обсягу наукових знань та інноваційні освітні технології призвів до перевантаження студентів, підвищення вимог до рівня підготовки фахівців, особливо медичних спеціалістів. Це збільшує психологічне й емоційне напруження студентів, знижує адаптаційні можливості нервової, ендокринної та імунної систем і підвищує ймовірність виникнення захворювань.

Оскільки студенти-медики складають основний медичний потенціал охорони здоров'я, головним завданням медичних навчальних закладів є підготовка фізично здорових фахівців, здатних зберігати працездатність і життєвий статус протягом тривалого періоду часу. Засвоєння складних медичних знань вимагає великих розумових, фізичних та психоемоційних зусиль, тому високий рівень здоров'я є необхідною умовою професійної підготовки. Виходячи з цього, може знадобитися комплексне обстеження стану здоров'я студентів, у тому числі студентів-медиків, щодо соціально-гігієнічних, медичних та організаційних факторів ризику [4].

Кожен педагог, який виховує своїх учнів у здоровому дусі та стимулює бережливе ставлення до свого здоров'я, повинен спочатку сам у собі закріпити і зміцнити віру у здорову ментальність та етичні цінності, щоб своєю роботою надихати інших.

Розглядаючи роль викладачів у навчальному процесі, важливо визнати, що їхня якість життя та стан здоров'я безпосередньо впливають на їхню професійну ефективність і загальний внесок у розвиток студентів та навчального закладу в цілому. Навчання та виховання вимагають значних фізичних, емоційних та інтелектуальних зусиль від викладачів.

Різні фактори, пов'язані із якістю життя викладачів, негативно впливають на їх здоров'я. Серед них – погана якість сну, малорухливий спосіб життя, відсутність дозвілля, вживання ліків (самолікування), незбалансоване харчування.

Здоров'я викладачів є важливим аспектом їхньої професійної діяльності. Підтримка балансу між роботою та особистим життям, а також розвиток стратегій управління стресом та підтримки психологічного благополуччя можуть допомогти викладачам зберегти своє здоров'я і продуктивність. Розуміння важливості якості життя та здоров'я викладачів вимагає комплексного підходу до покращення умов праці, створення підтримуючого робочого середовища та поширення культури здорового способу життя в освітньому середовищі.

Мета роботи: оцінити якість життя і здоров'я студентів та викладачів.

Матеріали і методи. Проведено опитування студентів, які навчалися у Кременецькому медичному фаховому коледжі імені Арсена Річинського у 2022–2023 н. р., та викладачів цього ж коледжу. Загалом було опитано 34 викладачі та 91 студент.

Опитування проводили за заздалегідь складеною анкетною та анкетною BOO3 для оцінки якості життя (WHOQOL-BREF). Скорочена версія опитувальника WHOQOL-BREF складається з 26 пунктів і вимірює чотири сфери життя: фізичне здоров'я, психологічне, соціальні відносини та оточуюче середовище [5]. Інструмент використовує бальну систему, де кожна відповідь оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта від варіанта 1 (дуже незадоволений/дуже погано/ніколи) до варіанта 5 (дуже задоволений/дуже добре/завжди). Ці бали були перетворені в лінійну шкалу від 0 до 100, де 0 – найменш сприятливий стан, а 100 – найбільш сприятливий.

Сфера фізичного здоров'я включає питання про мобільність, повсякденну діяльність, функціональні можливості, енергію, біль і сон. Психологічна сфера включає питання про самооцінку, негативні думки, позитивне ставлення, самосвідомість, духовність, здатність до навчання, концентрацію уваги. Сфера соціальних відносин включає питання про стосунки, соціальну підтримку та сексуальне життя. Сфера оточуючого середовища включає питання про економічні ресурси, безпеку, охорону здоров'я й соціальні послуги, фізичне середовище, можливості здобуття нових знань та навичок, відпочинок, загальні умови навколишнього середовища і транспорт.

Опитувальник рекомендується використовувати в широкому спектрі клінічних, психологічних, соціологічних та інших досліджень, де необхідно оцінити якість життя [6].

Для аналізу даних було використано програмне забезпечення SPSS Statistics 21 і MS Excel.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед опитаних викладачів (n=34) більшу групу склали респонденти жіночої статі – 76,47 %, ніж чоловічої – 23,53 %. Середній вік респондентів цієї групи становив (41,91±1,72) року.

Серед опитаних студентів (n=91) більшу групу також склали представники жіночої статі – 74,73 %, ніж чоловічої – 25,27 %. Середній вік становив (18,47±0,19) року.

Серед опитаних 67,65 % викладачів та 53,85 % студентів вважали, що вони мають добрий загальний рівень якості життя (рис. 1). 94,12 % викладачів та 54,95 % студентів задоволені своїм здоров'ям (рис. 2). Середній бал за перше запитання – «Як би ви оцінили якість свого життя?» – для викладачів склав 3,74±0,09, для студентів – 3,80±0,10. Се-

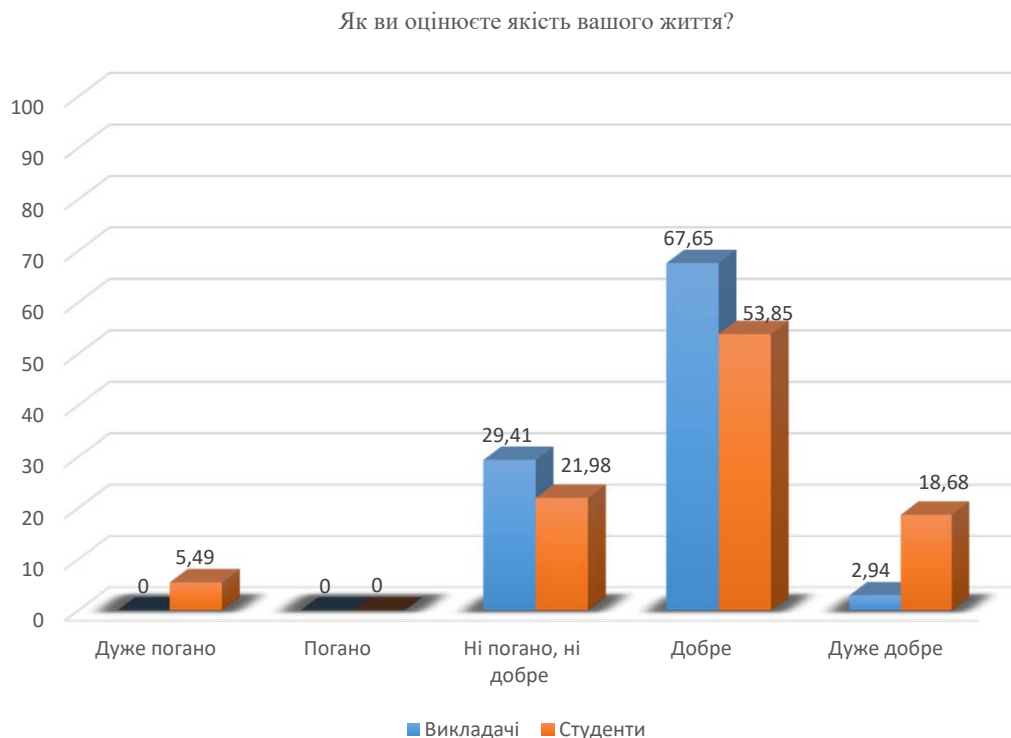


Рис. 1. Задоволеність викладачів та студентів Кременецького медичного фахового коледжу імені Арсена Річинського якістю свого життя (запитання № 1 шкали WHOQOL-BREF) (%).

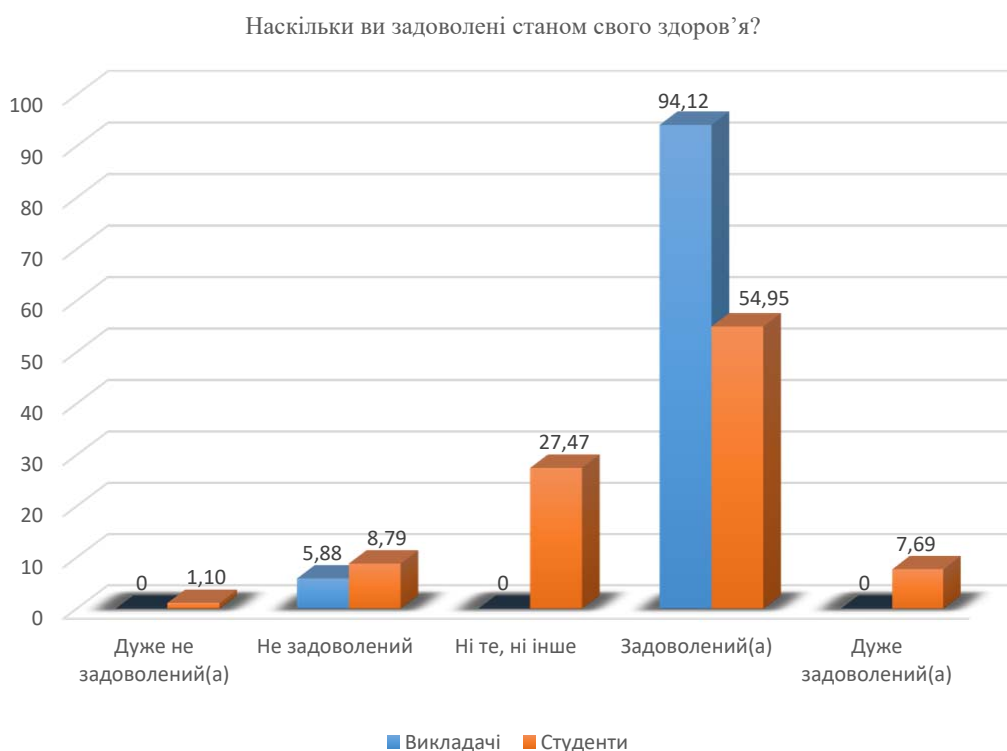


Рис. 2. Задоволеність викладачів та студентів Кременецького медичного фахового коледжу імені Арсена Річинського своїм здоров'ям (запитання № 2 шкали WHOQOL-BREF) (%).

редній бал за друге запитання – «Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям?» – склав $3,88 \pm 0,08$ та $3,59 \pm 0,08$ відповідно.

Середні бали з похибками по чотирьох доменах для студентів та викладачів коледжу наведені в таблиці 1.

Таблиця 1. Порівняльний аналіз доменів якості життя за ВООЗ (WHOQOL-BREF) серед студентів та викладачів Кременецького медичного фахового коледжу імені Арсена Річинського, М±m

	Фізичне здоров'я	Психологічне здоров'я	Соціальні відносини	Оточуюче середовище
Викладачі	66,88±2,04	66,50±2,33	64,41±2,39	52,50±1,87
Студенти	63,06±1,52	64,42±1,62	68,81±1,76	61,98±1,68
p-value	0,308	0,507	0,424	0,001

Статистично значущих відмінностей між викладачами та студентами у фізичній, психологічній та соціальній сферах не виявлено. Лише середній бал за сферу оточуючого середовища був достовірно вищим ($p=0,001$) серед студентів (61,98±1,68) порівняно із викладачами (52,50±1,87).

При визначенні кореляційно-регресійного зв'язку встановлено достовірний вплив віку студентів $r_{xy}=0,253$ ($p=0,015$), статі $r_{xy}=-0,338$ ($p=0,001$) та місця проживання $r_{xy}=-0,255$ ($p=0,015$) на розвиток соціальних відносин. Серед викладачів встановлено достовірний вплив віку на психологічне здоров'я $r_{xy}=0,439$ ($p=0,009$), статі $r_{xy}=0,397$ ($p=0,020$) на соціальні відносини та місця проживання на оточуюче середовище $r_{xy}=-0,365$ ($p=0,034$). Також встановлено достовірний взаємозв'язок між сферами якості життя як серед студентів, так і серед викладачів (табл. 2).

За результатами дослідження можна зробити висновок про те, що і викладачі, і студенти мають свої власні проблеми з фізичним здоров'ям, які можуть впливати на здатність виконувати свої обов'язки. Як викладачі, так і студенти мають різ-

ні рівні задоволеності своїм сном, здатністю виконувати повсякденні обов'язки та працездатністю. Тому важливо сприяти фізичній активності, збалансованому харчуванню та відпочинку як для викладачів, так і для студентів. Організація спортивних заходів, тренувань та навчання з питань здорового способу життя може бути корисною для обох груп.

Особливу увагу слід звернути на виявлення сенсу в житті серед студентів. Необхідно проводити додаткові діагностичні опитування та надавати додаткову підтримку для тих студентів, які відчувають меншу наповненість сенсом.

Також потрібно розглянути можливості для покращення концентрації уваги серед студентської аудиторії. Це може включати розробку спеціальних методів, інструкції, які допомагають покращити концентрацію під час навчання.

Ми виявили високий рівень негативних переживань, як-от поганий настрій, відчай, тривога, депресія серед обох груп. Рекомендується надати доступ до психологічної підтримки та ресурсів для керування стресом і покращення психічного

Таблиця 2. Взаємозв'язок між соціально-демографічними ознаками, рівнем якості життя і здоров'ям студентів та викладачів Кременецького медичного фахового коледжу імені Арсена Річинського (r_{xy} , p)

Показники	Фізичне здоров'я		Психологічне здоров'я		Соціальні відносини		Оточуюче середовище	
	студ.	викл.	студ.	викл.	студ.	викл.	студ.	викл.
Вік	0,067 0,530	-0,088 0,619	0,149 0,159	0,439** 0,009	0,253* 0,015	0,308 0,077	-0,011 0,916	-0,203 0,249
Стать	0,019 0,861	-0,178 0,315	-0,201 0,056	0,197 0,264	-0,338** 0,001	0,397* 0,020	-0,141 0,181	0,071 0,690
Місце проживання	-0,095 0,370	-0,313 0,071	-0,092 0,383	-0,189 0,285	-0,255* 0,015	0,107 0,548	-0,177 0,094	-0,365* 0,034
Фізичне здоров'я	1,000	1,000	0,475** <0,001	0,296 0,089	0,343** 0,001	-0,214 0,223	0,560** <0,001	0,346* 0,045
Психологічне здоров'я	0,475** 0,000	0,296 0,089	1,000	1,000	0,720** <0,000	0,708** 0,000	0,564** <0,001	0,125 0,482
Соціальні відносини	0,343** 0,001	-0,214 0,223	0,720** <0,001	0,708** <0,001	1,000	1,000	0,474** <0,001	0,118 0,507
Оточуюче середовище	0,560** <0,001	0,346* 0,045	0,564** <0,001	0,125 0,482	0,474** <0,001	0,118 0,507	1,000	1,000

Примітки:

- ** – усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p<0,01$.
- * – усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p<0,05$.

здоров'я серед викладачів та студентів. Важливо здійснювати систематичний моніторинг й аналіз психологічного стану викладачів та студентів у навчальному закладі з метою створення сприятливого середовища для успішного навчання і розвитку всіх учасників освітнього процесу.

Результати дослідження вказують на різні рівні задоволення викладачів та студентів у трьох ключових аспектах їхнього особистого життя:

– задоволеність особистими взаєминами – важливо звернути увагу на ці групи й забезпечити додаткову підтримку або можливості для покращення особистих взаємин;

– задоволеність сексуальним життям – існує статистично значуща різниця у відповідях викладачів і студентів на це питання. Варто звернути увагу на факт, що більший відсоток викладачів відчуває невдоволеність чи невизначеність у своєму сексуальному житті порівняно зі студентами. Це може відображати різні соціокультурні фактори та рівні стресу, що впливають на ці дві групи;

– задоволеність підтримкою від друзів. За загальною тенденцією, більшість викладачів та студентів відчуває задоволеність підтримкою від друзів.

Проте важливо враховувати той факт, що певна кількість викладачів та студентів, яка відчуває невдоволеність або невизначеність у різних аспектах свого життя, включаючи підтримку від друзів, задоволення сексуальним життям, чи особисті взаємини, може потребувати індивідуального підходу та додаткової підтримки. Розуміння цих потреб і надання відповідної допомоги може сприяти поліпшенню їхнього благополуччя та здоров'я.

Наприклад, можуть бути розроблені програми психологічної підтримки, консультування або гру-

пові сесії, спрямовані на покращення взаємин, вирішення сексуальних труднощів або збільшення соціальної підтримки. Також важливо забезпечити доступ до ресурсів, таких як психологічні консультанти, кураторські групи, гарячі лінії допомоги та інші, які можуть надати додаткову підтримку та поради у важких ситуаціях.

Висновки

Статистично значущих відмінностей між викладачами та студентами у сферах фізичного, психологічного здоров'я та соціального благополуччя не виявлено. Лише середній бал за сферу оточуючого середовища був достовірно вищим ($p=0,001$) серед студентів ($61,98\pm 1,68$) порівняно з викладачами ($52,50\pm 1,87$). Це може свідчити про те, що студенти оцінюють своє оточуюче середовище більш позитивно, ніж викладачі. Можливо, це пояснюється тим, що студенти перебувають у більш динамічному та стимулюючому середовищі, пов'язаному з навчанням, соціальними взаємодіями й іншими видами діяльності, які сприяють їхньому загальному відчуттю комфорту та задоволення.

Перспективи подальших досліджень. Проведення регулярних опитувань є важливим інструментом для збору даних щодо потреб і умов як викладачів, так і студентів. Ці опитування можуть допомогти виявити зміни у потребах, проблемах та пріоритетах учасників освітнього процесу з метою розробки і впровадження нових ефективних програм та ініціатив із підтримки благополуччя і здоров'я викладачів та студентів, модифікацію існуючих процесів або послуг, а також вдосконалення комунікації і співпраці між учасниками освітнього процесу.

Список літератури

1. Приступа Є. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Є. Приступа, Н. Куриш // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54–63.
2. Сабіров О. Стан фізичного й психологічного компонентів здоров'я в якості життя студентів вищих навчальних закладів / О. Сабіров, А. Хомич, О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. – 2015. – № 4 (55). – С. 112–117.
3. Сучасні проблеми формування здоров'я студентської молоді / В. Г. Гінзбург, Т. М. Полішко, В. О. Татаровський [та ін.] // Запорізький медичний журнал. – 2011. – № 4 (13). – С. 11–15.
4. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної концепції особистості / Л. Ключко // Психологічні перспективи. – 2018. – Вип. 32. – С. 135–148.
5. World Health Organisation (WHO); Research tools; WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). – Access mode : https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/.
6. WHOQOL – Measuring Quality of Life / World Health Organization. – 2012. – Access mode : <https://www.who.int/tools/whoqol>.

References

1. Prystupa, Ye., & Kurysh, N. (2010). Yakist zhyttia liudyny: katehorii, komponenty ta yikh vymiriuvannia [Quality of human life: categories, components and their measurement]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport – Physical activity, health and sports*, 2, 54-63 [in Ukrainian].
2. Sabirov, O., Khomych, A., & Samchuk, O. (2015). Stan fizychnoho u psykhohichnoho komponentiv zdorovia v yakosti zhyttia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [The state of physical and psychological components of health in the quality of life of students of higher educational institutions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia*

- u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works*, 4(55), 112-117 [in Ukrainian].
3. Hinzburh, V.H., Polishko, T.M., Tatarovskyi, V.O., Severynovska, O.V., & Kocherha, O.Ie. (2011). Suchasni problemy formuvannia zdorovia studentskoi molodi [Modern problems of health formation of student youth]. *Zaporizkyi medychnyi zhurnal – Zaporizhzhya Medical Journal*, 4(13), 11-15 [in Ukrainian].
 4. Kliuiko, L. (2018). Teoretyko-metodolohichniy analiz fenomenu zadovolenosti yakistiu zhyttia yak umovy rozvytku profesiinoi kontseptsii osobystosti [Theoretical and methodological analysis of the phenomenon of satisfaction with the quality of life as a condition for the development of the professional concept of the individual]. *Psykhologichni perspektyvy – Psychological perspectives*, 32, 135-148 [in Ukrainian].
 5. World Health Organisation (WHO). (n.d.). Research tools; WHO Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). *www.who.int*. Retrieved from: https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/.
 6. World Health Organization. (2012). WHOQOL – Measuring Quality of Life. *www.who.int*. Retrieved from: <https://www.who.int/tools/whoqol>.

ASSESSMENT OF THE QUALITY OF LIFE AND HEALTH OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

N. O. Slobodian, N. O. Terenda, T. O. Mulyk, L. M. Romaniuk

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ternopil, Ukraine

Purpose: to assess the quality of life and health of students and teachers.

Materials and Methods. 125 participants of the educational process at the Arsen Rychynskyyi Kremenets Medical Professional College were randomly selected, including 34 teachers and 91 students in the academic year 2022–2023. A demographic questionnaire and the WHO Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF) were used to collect data. The data were analyzed using descriptive statistics (percentage, mean, and standard error) and inferential statistics (Mann–Whitney U test, independent t-test, and correlation analysis).

Results. According to the results of the survey, the 7.65 % of teachers and 53.85 % of students considered that they had a good overall quality of life (mean score 3.74 ± 0.09 and 3.80 ± 0.10 , respectively). 94.12 % teachers and 54.95 % students were satisfied with their health (mean score 3.88 ± 0.08 and 3.59 ± 0.08 , respectively).

Teachers are generally more satisfied with their health and quality of life compared to students. Despite the higher percentage of teachers who consider their overall quality of life to be good, the average score for this indicator is slightly lower than that of students.

The significant difference in health satisfaction between teachers (94.12 %) and students (54.95 %) may indicate that teachers have more opportunities or resources to maintain their health and well-being.

Conclusions. No statistically significant differences between teachers and students in the areas of physical, psychological health and social well-being were found. Only the average score for the environment was significantly higher ($p = 0.001$) among the students (61.98 ± 1.68) compared to the teachers (52.50 ± 1.87). This may indicate that the students assess their environment more positively than teachers. This may be due to the fact that the students are in a more dynamic and stimulating environment related to learning, social interactions, and other activities that contribute to their overall sense of comfort and satisfaction.

KEY WORDS: students; teachers; quality of life; health; physical well-being; psychological health; social well-being.

Рукопис надійшов до редакції 06.06.2024.

Відомості про авторів:

Слободян Наталія Олександрівна – кандидатка економічних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0009-0000-6990-4188>.

Теренда Наталія Олександрівна – докторка медичних наук, професорка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5655-4326>.

Мулик Тетяна Олександрівна – здобувачка вищої освіти 2 року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» медичного факультету Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України.

Романюк Любов Миколаївна – кандидатка медичних наук, доцентка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України; ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9278-0184>.

Електронна адреса для листування: slobodyanno@tdmu.edu.ua