

4. Aravitska Mariia, Saienko Olesia. The influence of physical therapy on indicators of locomotive syndrome in elderly persons with osteoarthritis of the knee and obesity. *Clinical and Preventive Medicine*. 2023. № 4. P. 6–13. [https://doi.org/10.31612/2616-4868.4\(26\).2023.01](https://doi.org/10.31612/2616-4868.4(26).2023.01)

5. Karachalios TS, Koutalos AA, Komnos GA. Total hip arthroplasty in patients with osteoporosis. *Hip Int*. 2020. № 30(4). P. 370–379. doi: 10.1177/1120700019883244

6. WHO. Obesity and overweight. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

7. Mukka S, Rolfson O, Mohaddes M, Sayed-Noor A. The Effect of Body Mass Index Class on Patient-Reported Health-Related Quality of Life Before and After Total Hip Arthroplasty for Osteoarthritis: Registry-Based Cohort Study of 64,055 Patients. *JB JS Open Access*. 2020. № 5(4). e20.00100. doi: 10.2106/JBJS.OA.20.00100

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-113>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Пасхін Г. І.

аспірант кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет

м. Одеса, Україна

Сучасна молодь перебуває під впливом стрімких соціально-економічних, культурних та технологічних змін, які суттєво впливають на їхній спосіб життя, цінності, а також психологічне та фізичне здоров'я. Диджиталізація, постійний інформаційний потік, соціальні мережі та високі очікування формування суспільства створюють нові виклики для молодого покоління. Також, зростає кількість випадків тривожних розладів, депресії, нервових розладів та розладів харчової поведінки тощо.

Епідемія COVID-19 та її наслідки також стали каталізатором змін у здоров'ї молоді, підсилюючи ізоляцію, стрес та невизначеність майбутнього. До цього додані наслідки війни в Україні, що суттєво впливають на психологічний стан молодих людей, провокуючи зростання рівня тривожності, страху, посттравматичних стресових розладів (ПТСР), а також впливаючи на соціальні взаємодії та самоідентифікацію.

Фізичне здоров'я також перебуває під загрозою через малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, перевантаження гаджетами та

зростанням шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю, куріння або сильніше захоплення енергетичними напоями інша девіантна поведінка.

Сучасні українські психологи активно досліджують психологічне та фізичне здоров'я молоді, приділяючи увагу як теоретичним, так і практичним аспектам. Вплив невизначеності та стресу на молодь вивчається: Асєєва Ю. О., Максименко С. Д., Мельничук С. К., Мікляєва Г. М., Петренко В. Є., Росюк А., Сачук М., Торб'як Н. В., Цекова Я. Ю., Хомич Г. О., Ясточкіна І. А. та інші [2, 8, 13].

Зміни у фізіологічних та медичних показниках вивчаються: Аймедовим К. В., Войтенко В., Закладним М. В., Долгополовою О. В., Карпенко В., Мазуровською О. В., Миколайчук М., Мединська Ю. та іншим [1, 4, 5, 11].

Вплив соціальних аспектів, медіа на психологічні та фізіологічні стани молоді досліджують: Ганган Ю. С. Данильченко В. О., Жукова Л. І., Мельник Т. І., Петрова І. М., Семенов О. П., Ткаченко О. І., Трегубова О. І. тощо [3, 7, 9, 10, 12].

Взаємозв'язок між психологічними аспектами здоров'я та фізичним благополуччям є фундаментальною складовою нашого загального самопочуття та якості життя. Психологічний стан може суттєво впливати на фізичне здоров'я, тоді як гарний фізичний стан покращує стабільність психічного самопочуття.

Сучасний спосіб життя часто супроводжується високим рівнем стресу через соціальні виклики, фінансові труднощі та особисті проблеми. Постійний стрес підвищує рівень гормонів, таких як кортизол і адреналін, які при хронічних діях негативно впливають на серцево-судинну систему. Наприклад, дослідження показують, що молодь, яка переживає тривалий стрес, має вищий ризик артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця, психічних розладів тощо[4, 8, 13].

Фізичне здоров'я впливає на психологічне самопочуття через гормональний баланс, фізичну витривалість та рівень енергії. Регулярна фізична активність покращує кровообіг у мозку, стимулюючи вироблення ендорфінів, які підвищують настрій та знижують тривожність. такі практики, як аеробіка, йога або навіть щоденні прогулянки, знижують ризик депресивних станів і сприяють відновленню емоційного балансу [1, 4, 5, 11].

Емоційний стан відіграє ключову роль у формуванні та підтримці здорового способу життя. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення чи ентузіазм, сприяють кращій мотивації до фізичної активності та збереження здорових звичок. У той же час негативні емоції, зокрема тривога або стрес, створюють перешкоди для активного способу життя. Людина у стані емоційного виснаження часто втрачає мотивацію, що може призвести до сидячого способу життя, нездорового харчування та інших шкідливих звичок. Дослідження показують, що депресія пов'язана

з низькою фізичною активністю, що, у свій час, посилює негативний емоційний стан, створюючи замкнуте коло [5, 6]. Використання практики саморегуляції та свідомих підходів до вибору активності допомагає створити баланс між емоційним і фізичним здоров'ям, що в кінцевому підсумку сприяє підвищенню якості життя.

Молодий вік характеризується трансформацією самооцінки, яка також чинить впливи на фізичне та психологічне благополуччя. Позитивна самооцінка, яка включає в себе задоволеність своїм тілом та впевненість у власних силах, створює міцну основу для здорових звичок. Люди, які позитивно сприймають себе, роблять частіше вибір у бік здорового харчування, займаються фізичною активністю та прагнуть досягти реалістичних цілей. Натомість, низька самооцінка може стати бар'єром на шляху до здорового способу життя. Вона сприяє формуванню негативного ставлення до свого тіла, що, у свою чергу, може призвести до розвитку харчових розладів, зникненню фізичних вправ або зациклення на недоліках. Наприклад, дослідження свідчать, що низька самооцінка часто асоціюється з акцентом на вазі чи зовнішності, що знижує здатність зосереджуватися на змінах у житті [3].

Для покращення самооцінки важливо формувати позитивний внутрішній діалог, працювати з переконаннями щодо цінності власної особистості та встановлювати досяжні цілі. Психологічна підтримка, в тому числі від фахівців, може бути ефективною у подоланні негативних установок.

Наявність соціальної підтримки є ще одним ключовим фактором у збереженні фізичного і психологічного здоров'я. Вона включає емоційну (схвалення, розуміння), інструментальну (допомога в практичних питаннях) та інформаційну підтримку (корисні поради). Емоційна підтримка від близьких людей знижує рівень стресу, підвищує емоційне самопочуття та впевненість у собі. Інструментальна допомога, наприклад, спільне приготування здорової їжі чи участь у спортивних заходах, робить процес лікування більш доступним та приємним [6, 11, 12].

Дослідження підтверджують, що люди зі стабільною соціальною підтримкою мають нижчий ризик розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання чи депресія. Крім того, позитивні соціальні зв'язки сприяють зниженню рівня гормонів стресу, покращенню імунної відповіді та збільшенню тривалості життя [2, 5].

Самооцінка та соціальна підтримка взаємодіють, створюючи важливу базу для здорового способу життя. Позитивне сприйняття себе, підкріплене підтримкою з боку близьких, забезпечення балансу між фізичним і психологічним здоров'ям, сприяючи тривалому добробуту та якості життя.

Сучасна молодь стикається зі значними змінами в психологічному та фізичному здоров'ї, обумовленими швидким ритмом життя, соціальними та економічними викликами, впливом цифрових технологій, а також зростанням стресових факторів. Взаємозв'язок між психічним і фізичним благополуччям є двостороннім, де кожна складова впливає на інше, формуючи загальну якість життя.

Таким чином, зміни в психічному та фізичному здоров'ї сучасної молоді потребують комплексного підходу, що включає розвиток саморегуляційних стратегій, посилення соціальної підтримки та формування позитивної самооцінки. Підтримка молоді в цих сферах є необхідною для досягнення гармонії між психічним і фізичним здоров'ям, що є основою для збереження високої якості життя в умовах сучасних викликів.

Література:

1. Аймедов К.В. Роль екзогенних факторів у структурі ендегенних депресій. *Архив психіатрії*. 2015. Т. 21. № 1 (80). С. 124–126.
2. Асєєва Ю. О., Возний Д. В., Тарасенко Н. С. Прояви посттравматичного стресового розладу серед цивільного населення півдня. *Наукові перспективи, Серія «Психологія»* 2024. № 11(53) С. 1197–1207. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1197-1207](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1197-1207)
3. Данильченко В. О. Вплив соціальних медіа на самопочуття та самоповагу молоді. *Психологічні дослідження*, 2018. С. 102–108.
4. Закладний М. В. Клініко-психологічна характеристика тривожних розладів різного генезу та їх медико-психологічна корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 19.00.04 – медична психологія. Х., 2017. 24 с.
5. Карпенко В., Миколайчук М., Войтенко В., Мединська Ю. Сучасний стан психічного здоров'я студенської молоді: емоційна, міжособистісна та рольова сфери. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. Вип. 11. С. 2–7.
6. Мельник Т. І. Емоційний стан молоді та його зв'язок з використанням соціальних медіа. *Психологічний вісник*. 2017. С. 115–120.
7. Мельничук С. К. Психологічні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. К., 2014. 20 с.
8. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. К., 2015. 273 с.
9. Петрова І. М. Вплив соціальних медіа на психічне здоров'я підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2018. С. 109–112.
10. Семенов О. П. Соціальні медіа та їх вплив на психічне здоров'я молоді. *Психологічний вісник*. 2018. С. 83–88.

11. Соціально-стресові розлади (клініка, діагностика, профілактика) : колективна монографія / за ред. проф. П. В. Волошина, проф. Н. О. Марути, К. В. Аймедова. Харків. 2016. 335 с.

12. Ткаченко О. І., Трегубова О. І. Соціальні медіа як фактор ризику розвитку депресивних станів у молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. С. 118–122.

13. Хомич Г. О. Психологічна допомога особистості у стані тривоги: екзистенційна модель. *Загальна і медична психологія*. 2019. № 2. С. 77–81.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-479-8-114>

ГЕНЕТИЧНІ МОДИФІКАЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Погоріла В. Г.

здобувач вищої освіти (магістерського рівня)

за спеціальністю 222 – Медицина

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

*Науковий керівник: **Погоріла І. О.***

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри біології

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

В останні десятиліття розвиток генної інженерії та генетичних модифікацій відкрив нові горизонти в медицині, пропонуючи революційні підходи до лікування та профілактики численних захворювань. Генетична терапія та редагування геному, зокрема технологія CRISPR/Cas9, вже продемонстрували значний потенціал у корекції генетичних дефектів і лікуванні складних захворювань, таких як рак, генетичні порушення та вірусні інфекції. Однак, поряд з можливими перевагами, застосування таких технологій викликає численні біоетичні та медичні питання, зокрема щодо довгострокових ефектів, безпеки пацієнтів і ризиків мутацій. Тому вивчення впливу генетичних модифікацій на здоров'я людини є надзвичайно важливим для розвитку безпечних і ефективних медичних технологій. Актуальність цієї теми полягає в необхідності глибокого розуміння переваг та ризиків таких інновацій, а також в розробці нормативно-правових актів, що забезпечують безпеку та етичність їх застосування в медичній практиці [1–8].