

-
2. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. (ред.). Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
 3. Освітні програми кафедри психології [Електронний ресурс] / Кафедра психології МДПУ ім. Богдана Хмельницького. Режим доступу : <https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psychologiyi/osvitni-programy-kafedry-psychologiyi/>
 4. Психологічний центр [Електронний ресурс] / Кафедра психології МДПУ ім. Богдана Хмельницького. Режим доступу : <https://fvsp.mdpu.org.ua/kafedra-psychologiyi/psychologichnyi-tsentr/>
 5. Baldwin D. C., Daugherty S. R., & Eckenfels E. J. Stress and burnout in psychology students: Challenges and interventions. *Journal of Mental Health Education*. 2021. 45 (3): 215-230.
 6. Boosting University Psychological Resilience and Wellbeing in Post-War Ukrainian Nation (BURN) [Електронний ресурс] / Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького. URL : <https://mv.mdpu.org.ua/erasmus-101129379-boosting-university-psychological-resilience-and-wellbeing-in-post-war-ukrainian-nation-burn/>
 7. Hass-Cohen, N. *Art therapy and clinical neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers, 2015. 338 с.

УДК 159.963.2:364.62

Прокоф'єва Олеся, Прокоф'єва Ольга, Закладний Ілля
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

ВПЛИВ СНУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Одним із визначальних чинників, що впливає на стан психіки, є повноцінний і якісний сон. Адже сон супроводжує людину протягом усього життя, відіграючи ключову роль у її фізичному та психологічному благополуччі. Відомо, що якість сну може суттєво погіршуватися через різні фактори, їх доволі багато, серед них найвагомішими є фізіологічні, психологічні, зовнішні, поведінкові та соціальні чинники.

На нашу думку, необхідно пам'ятати про важливість дотримання певних умов, тобто гігієни сну – низки профілактичних заходів і правил, що спрямовані на підтримання якісного та здорового сну для збереження загального здоров'я, а також фізичної й психічної його складової. До цього переліку можна віднести: чіткий режим дня, уникнення надмірного вживання кофеїну, енергетичних напоїв та алкоголю, створення комфортного

середовища для відпочинку (зменшення кількості джерел світла в спальні, забезпечення комфортної температури повітря, використання якісного матрацу, подушки, уникнення проведення часу у ліжку протягом дня і використання його лише для сну), обмеження використання гаджетів перед сном та за необхідності створення певних ритуалів перед сном (читання книги, приймання душу/теплої ванни, прослуховування спокійної музики або аудіокниги тощо) [8].

Сучасний ритм життя, високий рівень стресу, розвиток цифрових технологій та щоденні соціальні виклики значно впливають на якість сну. В цьому контексті інноваційні дослідження у сфері психології сну набувають особливого значення. Більшість наукових публікацій, які були нами розглянуті, стосувалися дослідження впливу сну та психологічного благополуччя на академічні, клінічні показники студентів різних курсів та різних країн [3; 8], структури сну, різноманітних розладів сну та їх профілактики, застосування полісомнографії в якості золотого стандарту моніторингу сну, де обов'язковою умовою є проведення процедури в умовах стаціонару під наглядом медичних працівників та багато інших [1].

Так, наприклад, у дослідженні N. Baranwal та співав. розглянуто ключові біологічні функції сну, основні і доволі поширені проблеми, пов'язані з його порушенням, а також ефективні методи гігієни сну та зміни способу життя, які сприяють його покращенню. Встановлено, що попри важливу роль сну у підтримці фізичного та психічного здоров'я, багато людей не отримують достатньої його кількості або страждають від розладів сну [2].

Ресурси відомих наукометричних баз даних, таких як PubMed, ResearchGate або Google Scholar містять цікаві статті щодо досліджень, які порівнюють точність смарт-годинників та інших гаджетів та пристроїв із вище згаданою полісомнографією, актиграфією та ін. У цих статтях часто згадується проблема неврахованих годин, наприклад, через низьку активність (годинник може інтерпретувати це як сон) та відсутність контакту з тілом (якщо гаджет надітий неправильно або не прилягає щільно до поверхні тіла тощо).

На сьогодні велика кількість людей дійсно використовують споживчі пристрої з метою моніторингу сну або інших власних біометричних показників, ці пристрої є доволі популярними, враховуючи розвиток науки і техніки в наш час. Зазвичай це можуть бути смарт-годинники, трекери та різноманітні додатки для смартфонів, каблучки, маски для очей та інші портативні пристрої.

В дослідженні Іванової Я. О. та співав. мова йде про розбіжність даних на пристроях, помилкові дані фіксації пробуджень, стадій сну тощо. Дійсно вченими проводяться різноманітні дослідження, в ході яких здійснюється аналіз точності цих пристроїв для моніторингу сну в порівнянні з відомими та більш точними медичними методами під час експериментів із

застосуванням портативної медичної апаратури. Результати цих досліджень свідчать, що такі споживчі пристрої часто переоцінюють тривалість сну та недооцінюють періоди неспанья [1].

У публікації Jahrami Н. та співавт. досліджено використання портативних фітнес-браслетів та мобільних телефонних додатків, які широко використовуються населенням з метою контролю сну, але, на думку цих вчених, бажання дізнатися більше інформації про свій сон у кожному конкретному випадку набуває такого масштабу, що сама стурбованість отриманими даними може призвести врешті до безсоння. Адже така поведінка може викликати надмірну увагу до самих даних щодо сну, постійне бажання перевіряти показники відстеження сну та виникнення тривожності через неможливість обійтися без цих технологій, що може потенційно призвести до появи нав'язливого прагнення ідеального, безперебійного сну, яке має назву ортосомнія [5].

У науковій літературі є багато публікацій про те, що якісний сон необхідний для загального здоров'я та благополуччя. Слід сказати, що у час стрімкого розвитку цифрових технологій в умовах сучасності та технологічного прогресу в усьому світі, відбуваються зміни і в галузі охорони здоров'я через доступність smart-технологій для населення. Зокрема, smart – годинники як сучасний і модний аксесуар, можуть відстежувати сон людини, в тому числі як довго вона спить, якість сну тощо. Ця інформація може допомогти людині визначити фактори, які можуть впливати на її сон і відповідно коригувати процес для покращення якості сну. Тобто сама наявність та доступність таких пристроїв потенційно може суттєво вплинути на здоров'я та благополуччя людини, а здатність таких пристроїв до спостереження медичних станів, зробить можливим самоконтроль людини та сам факт отримання цінної інформації про стан здоров'я (зокрема, про сон) робить ці пристрої цінними інструментами в сучасній охороні здоров'я [7]. Є публікації і про те, як датчики smart-годинника реєстрували дані анкети з оцінкою якості сну, а також фізіологічні показники, зокрема стадії сну, рівень активності та частоту серцевих скорочень. Таким чином, цей пристрій здатний записувати повні фізіологічні дані про сон, забезпечуючи такі переваги, як доступність, тривалий моніторинг і зручність у використанні. Крім того, він може надати лікарю достатньо інформації про режим сну пацієнта, що сприятиме розробці індивідуального плану лікування [4].

Отже, усвідомлений підхід щодо дотримання гігієни сну та використання сучасних портативних пристроїв для його контролю, сприятиме відновленню організму, підтримці працездатності та загального благополуччя людини, покращенню концентрації уваги та емоційного стану, що є необхідним для гармонійного способу життя та відновленню, зміцненню організму в цілому.

Список використаних джерел:

1. Іванова Я. О., Федорін І. В., Вдовиченко О. В. Огляд сучасних технологій для діагностики якості сну. *Біомедична інженерія і технологія*. 2021. № 6. С. 1–10. URL : <http://biomedtech.kpi.ua/article/view/230253> (дата звернення 24.03.2025).
2. Baranwal N., Yu P. K., Siegel N. S. Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2023. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033062023000117> (date of access: 24.03.2025).
3. Benjamin L. S., Pasay-an E., Pangket P., Alqarni A. S. and oth. Impact of Sleep and Psychological Well-Being on the Academic and Clinical Performance of Nursing Students in Saudi Arabia. *Psychology Research and Behavior Management*. 2024. Vol. 17. P. 1355–1364. URL : <https://www.dovepress.com/article/download/91424> (date of access: 24.03.2025).
4. Hosseini M. M., H.S.T. Masoumian, Qayumi K., Hosseinzadeh S. and Tabar S.S. Sajadi. Smartwatches in healthcare medicine: assistance and monitoring; a scoping review. *BMC Medical Informatics and Decision Making*. 2023. Vol. 23. № 1. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10625201/pdf/12911_2023_Article_2350.pdf (date of access: 24.03.2025).
5. Jahrami H., Trabelsi K., Vitiello M., Bahammam A. The Tale of Orthosomnia: I Am so Good at Sleeping that I Can Do It with My Eyes Closed and My Fitness Tracker on Me. *Nature and Science of Sleep*. 2023. Volume 15. P. 13–15. URL : <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.2147/NSS.S402694> (date of access: 24.03.2025).
6. Sletten T. L., Weaver M. D., Foster R. G. et al. The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. *Sleep Health*. 2023. Vol. 9, Issue 6, P. 801–820. URL : [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(23\)00166-3/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(23)00166-3/fulltext) (date of access: 01.04.2025).
7. Tiku R., Rathod A., Tiku B. The Positive Impact of Smart Watches on Human Health (Mini Review). *International Journal of Research Publication and Reviews*. Vol. 5. Issue 5. 2024. P. 7334–7335. URL : <https://ijrpr.com/uploads/V5ISSUE5/IJRPR28113.pdf> (date of access: 01.04.2025).
8. Zhai K., Gao X., Wang G. The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. Vol. 15 (12). URL : <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/12/2881> (date of access: 24.03.2025).