

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА
Лабораторія вікової психофізіології
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
Кафедра здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Лабораторія психології репродуктивної сфери, пренатальної і
перинатальної психології**

ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я

**Матеріали
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

18 листопада 2021 року

м. Київ

УДК 159.922:61(06)

Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] :
Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2021 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2021. 150 с.

Збірник містить матеріали і тези доповідей учасників VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я», яка проводилася на базі Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

У представлених матеріалах висвітлено широке коло актуальних проблем дослідження феномену здоров'я в сучасній психологічній науці та інших наукових галузях.

Збірник адресований науковцям, викладачам вищої школи, аспірантам, студентам, спеціалістам у галузі психології здоров'я, а також усім тим, хто цікавиться сучасними науковими дослідженнями у галузі психології здоров'я.

Редакційна колегія

О. М. Кокун, д-р психол. наук, професор, член-кор. НАПН України

В. М. Астахов, д-р мед. наук, професор

О. В. Бацилева, д-р психол. наук, професор

О. М. Корніяка, д-р психол. наук, професор

А. І. Галій, канд. біол., доцент

І. В. Пузь, канд. психол. наук, доцент

***Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Інститут психології імені
Г. С. Костюка НАПН України
(протокол №12 від 28.10.2021 року)***

***© Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2021***

Галій А. І. САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	35
Гілерман Д. Р. ОСОБЛИВОСТІ АЛЬТРУЇЗМУ-ЕГОЇЗМУ ЯК ОСНОВНИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ	37
Гончарук О. В. Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ	40
Гресько І. М. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	44
Гуцол К. В. ЗДАТНІСТЬ ДО САМОПРОЄКТУВАННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	48
Доцевич Т. І. НЕРВОВО-ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ У ВИБОРІ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ У ВАЖКИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ	51
Іващенко Г. Є. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	54
Карамушка Л. М. «HEALTHY ORGANIZATIONS»: СУТНІСТЬ ТА ОСНОВНІ НАПРЯМКИ АКТИВНОСТІ	56
Кокун О. М. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПОКАЗНИКІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ФАХІВЦІВ	59
Корнєтова І. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРАХІВ ТА ГЕНДЕРНИХ УСТАНОВОК НА САМОТНІСТЬ ЖІНОК	62
Корольчук В. М., Кривда К. К., Науменко Н. П. ОСОБИСТІСНИЙ АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПОКАЗНИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДПРИЄМЦІВ	64
Котова А. І. ЦІЛІ ЯК ОСНОВА СЕНСУ ЖИТТЯ	67

Саморегуляція із успіхом застосовується для подолання фізичних та розумових навантажень, регуляції рівня емоційного збудження, формування мобілізаційної готовності, нормалізації психічного стану після емоційного навантаження. Психічна саморегуляція містить прийоми, що дозволяють впливати на вегетативну нервову систему, центри керування якою не підлягають прямому вольовому впливу, керувати тонусом м'язів, рівнем бадьорості та функціями внутрішніх органів.

Аналіз теоретичних положень означеної проблеми свідчить про те, що до числа перерахованих превентивних (профілактичних) і оперативних (корекційних) методів і засобів функціонального стану та працездатності суб'єкта варто віднести також стратегії (способи) раціональної поведінки. Вони спрямовані не тільки на регуляцію метаболізму, активацію функціональних ресурсів і резервів організму психіки, оптимізацію психофізіологічних функцій та емоційних реакцій, але й на мобілізацію специфічної когнітивної і поведінкової активності. Цей процес здійснюється шляхом раціоналізації умов діяльності (зміни термінів і тривалості виконання трудового завдання), регулювання рівня вимог робочої ситуації до людини (приведення у відповідність фізичного і психічного навантаження з можливостями функціональних ресурсів), розвиток особистісних ресурсів з профілактики (формування адекватної самооефективності, почуття контролю та здатності управління часом, правильного розподілу ресурсів під час виконання тих чи інших складних завдань).

САМООЦІНКА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

А. І. Галій,

к. біол. н., доцент,

*Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди*

Нові соціальні реалії, а саме прихід пандемії COVID-19, змінили звичне протікання життя людей на планеті, спричинили кризу економічну, соціальну, цивілізаційну.

Поняття: карантин, lockdown, самоізоляція, соціальна дистанція – увійшли в наш щоденний словник, впевнено зайняли місце в нашому повсякденному житті.

Карантинні заходи, які почали вводитись, спричинили зміну способу життя людей, погіршили фізичний та психологічний стан, негативно вплинули на адаптацію людини в навколишньому середовищі.

Першими проявами некомфортного існування у будь-яких нових умовах є негативні емоції, які можуть закріплюватись у психоемоційні порушення

(патологічна тривожність, депресія тощо) та призводити до інших патологічних проблем на фізичному та соціальному рівнях (Гозак С. В., Єлізарова О. Т., та інші, 2021).

Перехід на дистанційне навчання у зв'язку з пандемією COVID-19 спричинив погіршення якості та доступності освіти, а також загострення низки освітніх характеристик. Відповідний стрес при переході на дистанційну форму навчання пережили як педагоги так і здобувачі освіти, потрібен був час для переходу на дистанційні платформи, освоєння дистанційних технологій, миттєве реагування на зміни в підходах викладання та навчання.

В результаті переходу на дистанційну форму, зменшилась рухова активність, перебування людей на свіжому повітрі, збільшилось статичне навантаження на організм, тобто з'явилась гіподинамія, яка є провокацією серцево-судинних захворювань, зміни обміну речовин, порушень роботи нервової системи, гормональної регуляції, тощо.

Звичайно, майже за два роки життя в умовах пандемії, відбулась в певній мірі адаптація до відповідних умов, але все потребує детального вивчення, проведення досліджень по діагностиці стану здоров'я різних верств населення, а особливо дітей і підлітків.

З метою аналізу стану здоров'я здобувачів першого бакалаврського рівня освіти у Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди, ми провели опитування серед студентів першого і четвертого курсу, прийняло участь по 30 здобувачів.

Визначили оцінку стану здоров'я за суб'єктивними показниками: самопочуття (відчуття бадьорості і життєрадісності, бажання тренуватися і вчитися), міцність сну, наявність апетиту, працездатність (В. А. Доскін, Є. Г. Меркін, 2000). Ознаки суб'єктивних показників самоконтролю за станом здоров'я оцінюються за п'ятибальною системою, інтегральна оцінка розраховується з оцінок оцінюваних ознак, поділених на кількість ознак. Шкала оцінок: 1 – дуже погано, 2 – погано, 3 – задовільно, 4 – добре, 5 – відмінно.

Отримали результат оцінки здоров'я у студентів першого курсу: дуже погано – 2,9 %, погано себе почувають визначили – 20,6%, задовільно – 58,8%, добре – 17,7%. На відмінно не оцінив себе жоден респондент. Із запропонованих показників, нижче всього був оцінений сон – він отримав середню оцінку – 2,9.

Оцінка здобувачів четвертого курсу така: задовільно себе оцінюють – 47,6% опитаних, добре – 47,6%, і відмінно себе почуває – 4,8%.

Результати проведеного опитування, показують, що оцінка здоров'я за суб'єктивними показниками, значно краща у здобувачів четвертого курсу, тобто у них очікувано вище рівень адаптації і показник пристосування до змін умов життя і навчання.

Таким чином, ми можемо визначити, що провідними факторами ризику психічних порушень у здобувачів є:

- постійне перебування під час карантину у приміщенні (у замкненому просторі);

- дистанційне навчання без можливості онлайн- спілкування з викладачами та одногрупниками;
- переважання сидячої поведінки (низький рівень рухової активності).

Оптимізація вищеперахованих життєвих аспектів, повинна позитивно вплинути на здоров'я студентів, тому вони повинні бути весь час з нами на зв'язку, охоплені увагою та он-лайн спілкуванням, бо обмеження соціальної взаємодії і рухової активності приводить до підвищення показників тривожності і депресії.

У збереженні та зміцненні психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя. Особливе значення має психогігієна – це комплекс заходів з дотриманням культури міжособистісних стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створення сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; систематично займатись фізичною культурою, дотримуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим.

ОСОБЛИВОСТІ АЛЬТРУЇЗМУ-ЕГОЇЗМУ ЯК ОСНОВНИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

Д. Р. Гілерман,

здобувач вищої освіти СО «Магістр»

Національний університет «Одеська юридична академія»

На сьогоднішній день життя багатьох українців оцінюється ними як непередбачуване та нестабільне. Це пов'язано із складною соціально-політичною ситуацією, економічними кризами та переживанням пандемії COVID-19. Життя в умовах невизначеності, відсутності впевненості в надійному та передбачуваному майбутньому безумовно впливає на свідомість, поведінку та здоров'я людей. Ризик важкого захворювання, дефіцит якісного медичного забезпечення та послуг, страх за близьких – все це змушує людей переглянути свої погляди та пріоритети. Частина людей під впливом загальної кризи проявляє себе егоїстично та піклується тільки своїми інтересами, сприймаючи інших як конкурентів чи джерело ресурсів. Інша частина, навпаки, почала активно реалізувати себе через альтруїзм: волонтерство, спонсорство, допомогу суспільству та близьким в першу чергу, а потім вже собі.

Ці виражені соціальні зміни потребують актуальної наукової оцінки. Проблема співвідношення альтруїзму та егоїзму особистості та вплив цих стратегій особистості на її здоров'я здебільшого вивчалися поза межами психологічної науки або не досліджувалися взагалі.

Здоров'я сьогодні є міждисциплінарним поняттям, яке вивчається на декількох рівнях: соціальному, біологічному, психологічному. Соціально-