

**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***

<i>Черевичний С. В.</i>	141
АПРОБАЦІЯ КОМПЛЕКСНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «РОЗВИТОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ПРИ ПРИЙНЯТТІ РІШЕННЯ КОМАНДИРОМ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ»	
<i>Шудрікова Н. В.</i>	144
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК З НЕВИНОШУВАННЯМ ВАГІТНОСТІ В АНМНЕЗИ: КЛІНІКО- ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
<i>Щербак І. М., Довгопола М. О., Медведська О. П.</i>	147
СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК МЕТОДУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	
<i>Яланська С. П.</i>	148
ТВОРЧИСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	

СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК МЕТОДУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

І. М. Щербак,

к. пед. н.,

М. О. Довгопола,

здобувач вищої освіти,

О. П. Медведська,

здобувач вищої освіти,

Харківський національний педагогічний університет

імені Г. С. Сковороди

На сьогодні надзвичайно актуальним стало питання збереження здоров'я сучасної молоді та формування свідомого ставлення до власного здоров'я. Перехід навчання на дистанційну форму заставив багатьох замислитись над важливістю застосування методів здоров'язбереження як у навчальному процесі так і в повсякденному житті. Підвищилась значущість загартовуючих процедур як основного методу підтримання імунітету, формування стійкості до вірусів, насичення організму киснем та збільшення адаптації до низьких температур.

Відомо, що в організмі загартованої людини при охолодженні зменшуються процеси віддачі тепла в навколишнє середовище, а також включаються механізми його вироблення, що підвищує загальний обмін речовин. При цьому досягається висока злагодженість процесів теплопродукції і тепловіддачі, що забезпечує адекватне пристосування до факторів зовнішнього середовища, вдосконалення координаційного зв'язку між окремими функціональними системами організму, оптимальне пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища.

Встановлено, що систематичне загартовування знижує ймовірність застудних та вірусних захворювань, має позитивну дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, підвищує адаптивність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища, сприяє активізації розумової та фізичної працездатності. При багаторазовому впливі специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі утворюються певні функціональні системи, що забезпечують пристосувальний ефект. Пристосувальна реакція формується в нервовій системі, в ендокринному апараті, в органах, тканинах і клітинах. Організм отримує можливість безболісно переносити надмірний вплив холоду і високої температури. Існує декілька видів загартовувань: загартовування сонцем, повітрям і водою.

У зв'язку із пандемією та карантинними обмеженнями стало за необхідним дізнатися про ставлення студентів до загартовуючи процедур,

серед яких може бути ефективним загартовування повітрям під час проведення занять та фізкультхвилинок на свіжому повітрі.

Тому, метою нашої роботи було проведення опитування серед здобувачів вищої освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Анкетування проводилося анонімно, в якому прийняло участь 63 студенти.

В результаті опитування визначили, що на перше питання «Чи знаєте ви, що таке загартовування?» 72,7% опитуваних відповіли, що загартовування є важливою складовою життя, інші 17,7% розуміють, що це корисно і потрібно, але байдуже налаштовані на виконання певних загартовуючих процедур, 4,8% – взагалі не цікавить загартовування, 4,8% – вважають свої знання недостатніми, але бажають їх покращити.

На друге питання «Чи загартовуєтесь ви?» 40,3% зазначили, що самі загартовуються, 43,5% повідомили, що їм не вистачає часу, а решта – 16,2% вважають, що їм заважає не бажання здійснювати такі процедури.

На третє питання «Чи потрібно застосовувати загартовуючі процедури під час навчального процесу та поза межами нього?» 82% вважають, що загартовуватися потрібно і корисно, 18% – не впевнені, що це потрібно.

На четверте питання «Яка саме загартовування може вважатися корисною?» 83,9% здобувачів вищої освіти відповіли, що корисне поступове, систематичне і дозоване, 4,8% – вагалися відповісти, 6,5% вважають, що дія холодної води приносить користь.

Виходячи з дослідження, можна зазначити, що більшість здобувачів вищої освіти обізнані з питань загартовування, деякі навіть практикують його у власному житті, але все-таки є частина, що вважає загартовування не обов'язковим.

ТВОРЧИСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

С. П. Яланська,

д. психол. н., професор,

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Важливою детермінантою забезпечення психологічного здоров'я людини є творчість. Адже, здійснюючи творчу діяльність, особистість відволікається від звичних для неї подій, ситуацій, переживає позитивні емоції.

За результатами опитування студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» та студентів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (156 осіб)