

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

МАТЕРІАЛИ

VII Всеукраїнської науково-практичної конференції

ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я

17 листопада 2022 року

PSYCHE

**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
VII Всеукраїнської науково-практичної конференції**

17 листопада 2022 року

м. Київ

УДК 159.922:61(06)

Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] :
Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 17 листопада 2022 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. – Київ. 2022. 163 с.

Збірник містить матеріали і тези доповідей учасників VII 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. Бацилєва, д-р психол. наук, професор

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

А. І. Галій, канд. біол. наук, доцент

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

***Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 14 від 27.10.2022 року)***

**© Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2022**

ЗМІСТ

Максименко С. Д. ПСИХІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНИЙ ВИМІР	9
Астахов В. М. МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ДОЗОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В АКУШЕРСЬКІЙ ПРАКТИЦІ	11
Атаманчук Н. М. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО: РЕСУРС АРТ-ПРАКТИК	13
Базиль Т. С. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ДО ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	17
Бахмутова Л. М., Неска А. ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРУШЕННЯ ТА ЇХ НАСЛІДКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВІЙНУ	20
Бацилєва О. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	23
Бойко А. О., Климпуш А. Р. ФАКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	26
Болотнікова І. В. ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ПРОФЕСІЙ ТИПУ «ЛЮДИНА – ЛЮДИНА»	29
Бондаренко Н. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРЕВЕНЦІЇ ІНСУЛЬТУ ПІСЛЯ ТРАНЗИТОРНОЇ ІШЕМІЧНОЇ АТАКИ	31

<i>Борисова М. М.</i> ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС В ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ	33
<i>Браткова Л. Б., Гніда Н. І., Радченко А. І.</i> ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ м. ОДЕСИ В УМОВАХ ОНЛАЙН- НАВЧАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС	36
<i>Вернік О. Л.</i> ЕМПІРИЧНА МОДЕЛЬ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	38
<i>Войтейко О. В.</i> ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ МОДЕЛЕЙ	41
<i>Гнатюк О. В.</i> АДАПТАЦІЙНІ РОЗЛАДИ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	44
<i>Гнідой І. М.</i> ПОКАЗНИКИ ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ДІТЕЙ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ СВИНЦЮ В КРОВІ	47
<i>Гресько І. М.</i> ВІДПОВІДАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ	49
<i>Гусєв В. М., Хапченкова Д. С., Переверзєв А. О., Стренюк В. Ю., Гармаш І. А.</i> КУЛЬТУРА ФОРМУВАННЯ СТАТЕВОЇ ПОВЕДІНКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	52
<i>Дзвоник Г. П.</i> ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ МЕНЕДЖЕРІВ	54
<i>Жукотанська В. П.</i> Я-КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СУБ'ЄКТИВНО- ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА	59

ВІДПОВІДАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

*І. М. Гресько,
здобувач ступеня «Доктор філософії»
за спеціальністю 053 «Психологія»,
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Для кожної людини важливо проживати повноцінне та насичене життя, що включає професійну реалізацію, злагоджені міжособистісні стосунки, самовдосконалення, приємне дозвілля тощо. Загальновідомо, що основою для такої повноцінної життєдіяльності є здоров'я, однак останнім часом українці переконалися, що суттєво важливим фактором виступає ще й мир навколо та відсутність воєнної небезпеки.

Особливо актуальним питанням нині є збереження здоров'я українців в умовах війни. Зокрема йдеться про психічне, фізичне та соціальне здоров'я, адже вони є основними складовими загального благополуччя людини. Наразі не тільки спеціалісти зі сфери збереження здоров'я, а й громадські та суспільні, зокрема перша леді України Олена Зеленська, говорять про те, що сучасна ситуація в майбутньому дуже сильно вплине на психічне здоров'я українців. Таким чином, дбати про себе, свій психологічний та фізичний стан є важливою складовою підтримки себе у цей непростий час, а також надзвичайно важливо для того, щоб після перемоги мати сили та можливість відновлювати та відбудовувати нашу державу.

Питання відповідального ставлення до здоров'я у психологічній науці розкриваються наковцями П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович. Тематика збереження здоров'я, зокрема психологічного, в період війни висвітлена в наукових доробках Т. І. Годецької, Ю. Д. Гундертайла, О. М. Кокуна, Л. М. Коробки, Т. О. Ларіної, Т. М. Титаренко та інших.

Зрозуміло, що в умовах війни людина перебуває у сильному стресі, часто це є дистрес, тобто стан людини, при якому вона не в змозі повністю пристосуватися до стресової ситуації та спричинених нею наслідків і тому проявляє дезадаптивну поведінку (Титаренко Т. М., 2006). Така дезадаптивна поведінка впливає на загальний психологічний стан, який, в свою чергу, відображається і на фізичному здоров'ї людини.

Варто зазначити, що рівень стресу часто не залежить від місця перебування людини, адже українці, які в період повномасштабного вторгнення виїхали закордон та перебувають у безпечному місці, все одно зазнають серйозного стресу і можуть проявляти дезадаптивну поведінку. Так, особистість, відчуваючи тривогу, страх, злість чи інші негативні переживання, викликає в організмі відповідні реакції з вироблення гормонів стресу (норадреналіну та кортизолу). Крім того, здоров'я людини в даній ситуації може погіршуватися від несприятливих умов, в яких перебуває людина, і від різкої зміни способу життя. Наприклад, для внутрішньо переміщених осіб

травматичними також є явища стигматизації та самостигматизації, коли вони негативно виокремлюються із групи за певною ознакою, зазнають ізоляції в суспільстві (Годецька Т., 2021).

Таким чином, в сучасних стресових умовах в період повномасштабної війни для кожної людини важливо відповідально ставитися до свого здоров'я, а для цього має бути застосований комплексний підхід, що включає як способи збереження психологічного здоров'я, так і способи підтримання фізичного стану організму.

Зокрема, для збереження психологічного здоров'я особистості в умовах війни важливо пам'ятати такі рекомендації від психологів:

- обмежити в часі перегляд новин, особливо не бажано переглядати новини зранку та на ніч перед сном, адже в цей час психіка людини дуже вразлива до інформації. В день же людина має більше психологічного ресурсу для того, щоб справитися з напливом негативних емоцій щодо новин;
- оминати шокуючий контент зі страшними кадрами, адже негативні образи надовго засідають в несвідомому людини та впливають на її емоційний стан. Такого роду зображення не варто переглядати вразливим та чутливим людям, особливо це стосується дітей;
- зайняти себе справами, що стосуються професійної діяльності, допомоги іншим чи звичними справами, які нагадують режим дня до воєнного часу. Для психіки знайомі види діяльності здатні заспокоїти та відволікти від негативних роздумів;
- додати до свого розпорядку дня активності, які здатні покращити емоційний стан. У кожної людини свої методи, зокрема це малювання картини по номерам, перегляд фільму, прогулянка на природі чи кулінарія тощо;
- проведення часу з близькими та рідними людьми є дуже важливим фактором підтримки свого психологічного благополуччя у складні часи. Розмова з близькими, обмін переживаннями, обійми та просто час разом сприяє виробленню гормонів щастя (дофаміну, серотоніну, ендорфінів та окситоцину).

Такі прості п'ять рекомендацій здатні підтримати та зберегти здоровий психологічний стан людини в умовах війни. Варто додати також, що для громадян, які зазнали сильної травматизації і потребують психологічної реабілітації, важливим є залучення до соціальнополітичних трансформацій країни, тому корисно направлена діяльність чи волонтерство здатне покращити їх психологічний стан (Ларіна Т.О., 2018).

Також зазначається, що «головною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя, а засобом відновлення – реабілітаційний процес, що сприяє активізації життєтворення, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя в сімейній, особистій, професійній сферах» (Титаренко Т. М., 2019).

Крім того, турбота про власне здоров'я як в умовах війни, так і за звичних умов залежить від Я-концепції особистості. Так, згідно нашого дослідження, на формування ставлення до здоров'я впливають патерни

когніцій, самооцінка та поведінкові реакції людини, що є компонентами її Я-концепції. Зокрема, за Р. Берном Я-концепція є сукупністю установок та переконань людини про себе та світ навколо, тому сфера збереження і підтримання здоров'я також підпадає під вплив Я-концепції. У емпіричному дослідженні виявлено, що проведена тренінгова програма по розвитку позитивної Я-концепції сприяла гармонізації особистості досліджуваних студентів, що включало зростання рівня ясності Я-концепції, підвищення рівня їх самооцінки, що також вплинуло на їх ставлення до себе, свого здоров'я, підвищення рівня відповідальності не лише за своє психологічне благополуччя, а й за фізичне здоров'я, що здебільшого залежить від способу життя людини (Гресько І. М., 2022).

Як вище зазначено, соматичне здоров'я людини також вимагає підтримки та турботи в стресових умовах. Так, для цього варто дотримуватися наступних рекомендацій:

- сон є ключовим елементом в підтриманні внутрішніх ресурсів нашого організму, тому при будь-яких стресових періодах життя потрібно мати достатній відпочинок;
- раціональне харчування наскільки це можливо, адже нині українці перебувають у різних побутових та соціально-економічних умовах; організму важливо отримувати всі необхідні вітаміни та мікроелементи для повноцінного функціонування, особливо в період серйозних емоційних та фізичних навантажень;
- приділення уваги власній фізичній активності, що не тільки підтримуватиме організм в тонусі, а й сприяє зменшенню рівня стресу;
- перебування на свіжому повітрі, бо відомо, що прогулянки на природі не лише фізично корисні, а й здатні емоційно розвантажити людину;
- по можливості дотримуватися свого звичайного розпорядку дня, який сильно порушуються зміною умов життя, виникненням ситуацій небезпеки, сигналами повітряної тривоги, що вносять власні корективи в запланований день. Так, режим дня допомагає не тільки ефективно змінювати види діяльності, а й здатний зменшити емоційну напруженість людини.

Підсумовуючи вищезазначене, стає зрозумілим, що здоров'я виступає головною цінністю для кожної людини і воно важливе для повноцінної життєдіяльності як в мирний час, так і в умовах війни. Відповідальне ставлення до свого здоров'я, що включає ведення здорового способу життя та дотримання вищезгаданих рекомендацій по збереженню й підтриманню фізичного та психологічного здоров'я на період воєнного стану здатні не лише позитивно вплинути на організм людини, а й навіть мобілізувати сили людини.