

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

VI Всеукраїнської науково-практичної конференції

## ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я

18 листопада 2021 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  
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. Корніяк, 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***

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>Максименко С. Д.</b><br>ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ<br>ОСОБИСТОСТІ: РЕАЛІЇ СЬОГОДЕННЯ   | 8  |
| <b>Апальков В. В.</b><br>МІМІКРІЙНА ПОВЕДІНКА ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНОГО ЯК<br>ДЕТЕРМІНАНТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЙОГО ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО<br>ЗДОРОВ'Я            | 10 |
| <b>Астахов В. М.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВАГІТНИХ З<br>АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПОТЕНЗІЄЮ  | 13 |
| <b>Бацилєва О. В.</b><br>ТИП ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТУ ГЕСТАЦІЙНОЇ ДОМІНАНТИ ТА<br>ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬОСІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН:<br>ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ | 16 |
| <b>Білокобильський О. В.</b><br>ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ: НА ЩО ОЧІКУВАТИ ЗАВТРА?   | 19 |
| <b>Болотнікова І. В.</b><br>ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я  | 22 |
| <b>Бондаренко Т. С.</b><br>ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СПОСОБІВ ДОЛАННЯ<br>СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ПЕРІОДИ ЮНОСТІ ТА<br>ДОРΟΣЛОСТІ  | 24 |
| <b>Бугой Н. В.</b><br>ОСОБЛИВОСТІ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛІЗАЦІЇ<br>ОСОБИСТОСТІ   | 27 |
| <b>Войтович Л. В.</b><br>ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИХОВАТЕЛЬКОК<br>ДИТЯЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ   | 29 |
| <b>Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В.</b><br>РЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ<br>СУБ'ЄКТА ДІЯЛЬНОСТІ                                      | 32 |

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

Отже, Я-концепція є важливим чинником адаптації осіб із психічними розладами, яка пов'язана із змінами особистості, спричинених розладом. Дослідження цієї проблеми має теоретичне і практичне значення у диференціальній діагностиці, оцінці результатів лікування та реалізації реабілітаційних програм.

## ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*І. М. Гресько,  
аспірантка спеціальності «Психологія»,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Як відомо, студентська молодь є потенціалом розвитку суспільства і від рішень молодих людей в період студентства залежить їх майбутнє, що надано впливає і на соціум в цілому. Вікові особливості даного періоду життя характеризуються сприйнятливістю студентів до нових ідей, проєктів та нової інформації загалом. Саме тому для студентства створюється безліч можливостей для розвитку, зокрема у сфері освіти: додаткові навчальні курси, можливості академічної мобільності, розвивальні та розважальні заходи для прищеплення корисних знань та навичок. Особливу увагу суспільство приділяє розвитку у студентської молоді культури здоров'я та здорового способу життя, що формує у студентів ставлення до здоров'я.

Такий інтерес до збереження та зміцнення здоров'я у молодому віці, а саме у студентські роки, з'явився останніми десятиліттями, коли було помічено погіршення стану здоров'я серед молодих людей. Оскільки стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, то стає зрозумілим, що значною мірою важливим фактором збереження здоров'я молодого населення є дотримання принципів здорового способу життя, а також їх відповідальне ставлення до власного здоров'я. Тож, на сьогодні питання ведення студентською молоддю здорового способу життя та їх ставлення до здоров'я залишається актуальним та потребує особливої уваги.

У психологічній науці питання здоров'я досліджували ряд вітчизняних та зарубіжних науковців, а саме: І. А. Аршавський, О. В. Бацилева, І. І. Брехман, А. Г. Щедрина, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, К. Г. Юнг та ін. Проблема ставлення до здоров'я у своїх роботах розкрили О. В. Башмакова, Р. А. Березовська, С. Д. Дерябо, І. В. Журавльова, Г. С. Нікіфоров, В. О. Ясвін та інші. Поняття здорового способу життя описують

у власних наукових доробках Г. І. Власюк, О. І. Волошин, Н. Н. Завидівська, В. В. Нестеренко, С. О. Омельченко, Л. П. Сущенко та ін.

Мета роботи – дослідити ставлення студентської молоді до здоров'я та здорового способу життя.

Здоров'я є однією з найголовніших цінностей у житті людини, адже воно виступає ресурсом для ведення її нормальної життєдіяльності. Загальновідомо, що здоров'я – багатокомпонентне поняття, яке охоплює фізичне, психічне та соціальне благополуччя індивіда, а також передбачає відсутність у нього захворювань чи фізичних дефектів, згідно визначення ВООЗ.

Здоров'я виступає водночас основою та метою здорового способу життя, що досягається завдяки роботі багатьох сприятливих умов та комплексу засобів її досягнення (Логвиненко О., 2014). Також, як було зазначено, стан здоров'я здебільшого залежить від способу життя людини, тобто її повсякденних дій та вчинків. Зокрема, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) визначають так: це активна діяльність людини, що направлена на збереження та зміцнення власного здоров'я, оздоровлення організму, усунення шкідливих звичок та факторів ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на поліпшення стану здоров'я (Анікеєв Д. М., 2009).

Крім того, у психологічній науці виділяють поняття «ставлення до здоров'я», яке можна трактувати як інтегративну якість людини, зміст якої полягає у сприйнятті і розумінні здоров'я як стану рівноваги між біологічними, фізичними, соціальними та психоемоційними можливостями людини і мінливими умовами середовища, видами діяльності, в емоційному вираженні ставлення до здоров'я та у реалізації його через вчинки та дії (Єжова О. О., 2010).

Тож, для дослідження ставлення студентської молоді до здоров'я та здорового способу життя нами була використана психодіагностична методика «Індекс ставлення до здоров'я» (автори С. Д. Дерябо, В. О. Ясвін). Вибірка досліджуваних була представлена 226 студентами кількох закладів вищої освіти: Донецького національного університету імені Василя Стуса, КЗВО «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» та Вінницького національного технічного університету, віком від 17 до 25 років.

У нашому дослідженні завдяки опитувальнику «Індекс ставлення до здоров'я» ми виявили особливості ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя у кількох аспектах, відповідно до наявних в опитувальнику шкал, а саме: емоційна, пізнавальна, практична, шкала вчинків та загальна шкали. Таким чином, ми дізналися наскільки студенти чутливі до різноманітних проявів свого організму, чи присутній у них пізнавальний інтерес до питань здоров'я, в якій мірі вони турбуються про власне здоров'я та наскільки бажають вплинути на своє оточення для ведення ними здорового способу життя.

Так, аналіз отриманих результатів за загальною шкалою показав, що 31,4% студентів мають високий рівень ставлення до здоров'я. Такі дані свідчать про те, що у респондентів уже сформоване ставлення до здоров'я та здорового способу життя, що проявляється у їх турботі про стан здоров'я, інтересі до сфери ЗСЖ та в усвідомленні значення здоров'я у власному житті (рис. 1).

Рис. 1. Показники рівня ставлення до здоров'я та ЗСЖ серед студентської молоді (за загальною шкалою опитувальника "Індекс ставлення до здоров'я")



Низький рівень ставлення до здоров'я притаманний для 10,7% студентської молоді, що є показником їх несформованості у питаннях здоров'я, дані респонденти перебувають у «зоні ризику», адже недотримання принципів ЗСЖ може призвести до виникнення проблем зі здоров'ям. Інша частина досліджуваних, а саме 57,9%, мають середній рівень ставлення до здоров'я і ЗСЖ, що характеризує їх ситуативні прояви у питаннях здоров'я, тобто, до прикладу, вони можуть цікавитися інформацією про здоров'я у ЗМІ, але практично не втілювати корисні поради у своє життя.

Крім того, результати опитувальника показують в якій мірі і в яких сферах проявляється суб'єктивне ставлення респондентів до здоров'я і ЗСЖ (рис. 2).

Рис. 2. Показники ставлення до здоров'я та ЗСЖ серед студентської молоді (опитувальник "Індекс ставлення до здоров'я")



Так, в емоційній сфері (емоційна шкала) високий рівень ставлення до здоров'я мають 34,6% студентів, що говорить про їх здатність насолоджуватися своїм здоров'ям, отримувати естетичне задоволення від здорового організму, реагувати на його сигнали, тобто турбуватися про здоров'я заради задоволення, а не з примусу. Низький рівень у даній сфері проявляють 20,3% студентів, тобто їх ставлення до здоров'я і ЗСЖ має раціональний характер і мало зачіпає емоційну сферу, тому турбота про своє здоров'я сприймається як необхідність, дані респонденти не бачать естетичного аспекту здоров'я і не сприйнятливі до вітальних проявів організму. Значна частина досліджуваних (45,1%) мають середній рівень ставлення до здоров'я, що знову ж свідчить про їх ситуативні прояви ставлення до здоров'я в емоційній сфері.

В пізнавальній сфері (пізнавальна шкала) високий рівень ставлення до здоров'я і ЗСЖ мають 25,7% студентів, що є показником їх значного інтересу до питань здоров'я та самостійного пошуку інформації на дану тематику у книгах, журналах, у спілкуванні з оточенням. Низький показник мають 21,7% досліджуваних, тобто їх ставлення до здоров'я у даній сфері характеризується не значним інтересом тематики здоров'я, і якщо вони можуть сприймати інформацію від інших людей, однак самостійно проявляти активність у пошуках не будуть. Знову ж значна частина студентської молоді (52,6%) мають середній рівень ставлення до здоров'я у пізнавальній сфері, що може свідчити про їх ситуативний інтерес до даної теми (наприклад, цікавість до теми здоров'я з'являється при виникненні певної проблеми зі станом організму).

Згідно результатів практичної шкали високі бали мають 35,8% студентів, що означає їх активність у турботі про здоров'я в практичній сфері, зокрема у відвідуванні різних секцій та оздоровчих процедур, занятій спортом, формуванні відповідних умінь та навиків для ведення здорового способу життя. Низький рівень ставлення до здоров'я і ЗСЖ у практичній сфері мають 13,3% респондентів, що є незначною частиною від усієї вибірки. Так, ці студенти не готові проявляти активність у турботі про здоров'я у практичній діяльності. Середній рівень ставлення у практичній сфері притаманний половині досліджуваних (50,9%), тобто вони можуть приймати участь у певних оздоровчих заходах ситуативно і за сприятливих обставин.

Результати шкали вчинків показали, що високі бали у сфері вчинків мають 35,8% респондентів, що свідчить про їх активне прагнення до впливу на оточення у питаннях здоров'я, стимулюванні їх до дотримання правил здорового способу життя та пропаганди здоров'я загалом. Низький рівень ставлення до здоров'я і ЗСЖ у даній сфері мають 11,1% студентів, тобто питання здоров'я вони сприймають як особисту справу і не прагнуть змінювати своє оточення. Інші респонденти, а саме 53,1%, володіють середнім рівнем ставлення до здоров'я і ЗСЖ у сфері вчинків, що може говорити про їх ситуативні прояви в темі здоров'я, наприклад вони можуть брати участь в університетських заходах щодо пропаганди ЗСЖ, однак самостійно в своєму оточенні не проявляти активність.

Отже, в результаті дослідження ми виявили, що переважна частина вибірки володіє середнім рівнем ставлення до здоров'я і ЗСЖ в емоційній, пізнавальній,

практичній сферах та сфері вчинків, що свідчить про їх ситуативність у турботі про здоров'я. Респонденти з низьким рівнем ставлення до здоров'я були представлені в незначній кількості. Однак, значна частина студентів мають усвідомлене та відносно сформоване ставлення до здоров'я і здорового способу життя, тобто вони чутливі до проявів свого організму, насолоджуються здоров'ям, цікавляться тематикою здоров'я і ЗСЖ, активно турбуються про стан організму та намагаються створити навколо себе здорове середовище, що, безумовно, є позитивним явищем.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці соціально-психологічних тренінгів для студентської молоді з метою формування відповідального ставлення до здоров'я та популяризації здорового способу життя.

## **ЗДАТНІСТЬ ДО САМОПРОЄКТУВАННЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**К. В. Гуцол,**

*PhD з психології,*

*Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*

У контексті розв'язання актуального завдання щодо підвищення психологічного здоров'я особистості, останнім часом увагу дослідників різних галузей гуманітарної науки привертає проблема самопроєктування, яка всебічно опрацьовується в межах соціології, педагогіки, менеджменту, психології тощо.

Проблема самопроєктування особистості має безліч ракурсів і вимірів, оскільки її складовими є, з одного боку, адаптаційні здатності людини передбачати зміни в природі та соціокультурному середовищі та вживати відповідні (інколи навіть випереджувальні) дії, а з іншого – здатності творчої активності особистості як суб'єкта цих змін.

Проте, незважаючи на різні можливі контексти самопроєктування особистості та навіть способи трактування цього поняття у різних сферах наукового знання, центральним у його розумінні залишається положення про здатність людини усвідомлювати саму себе та, на основі «привласнення» соціокультурного та індивідуального досвіду, здатність здійснювати перспективний розвиток самої себе.

Мета дослідження: розкрити зміст феномену самопроєктування особистості та обґрунтувати його потенціал у контексті становлення психологічного здоров'я особистості.

Передумови дослідження проблеми самопроєктування в психологічній площині становлять наукові доробки екзистенціальної психології, психології життєвого шляху, життєвих стратегій особистості. У контексті досліджуваної проблеми, широкі перспективи відкриває психолого-герменевтичний підхід,