

**В. М. МОРОЗ, О. А. СЕРЕБРЕННІКОВА,
І. В. СЕРГЕТА, Н. В. СТОЯН**

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОГІГІЄНІЧНІ
ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Вінниця
«ТВОРИ»
2021

Рекомендовано до друку відповідно до рішення Вченої ради Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова (протокол № 6 від 24.12.2020 року)

Автори :

Мороз Василь Максимович, доктор медичних наук, професор, академік НАМН України, ректор Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова
Серебрянникова Оксана Анатоліївна, кандидат медичних наук, професор кафедри психіатрії, наркології та психотерапії з курсом післядипломної освіти Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова
Сергета Ігор Володимирович, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова
Стоян Наталія Вікторівна, кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова

Рецензенти :

Завгородній Ігор Володимирович, доктор медичних наук, професор, директор навчально-наукового інституту якості освіти, професор кафедри гігієни та екології № 2 Харківського національного медичного університету
Калиниченко Ірина Олександрівна, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Мороз В. М., Серебрянникова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В.

П 86 Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти / В. М. Мороз, О. А. Серебрянникова, І. В. Сергета, Н. В. Стоян. – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2021. 208 с.

ISBN 978-966-949-705-5

В монографії з позицій системного підходу здійснена комплексна фізіолого-гігієнічна оцінка процесів розвитку психофізіологічних функцій організму та формування особливостей особистості студентів впродовж періоду навчання в умовах сучасних закладів вищої медичної освіти, встановлені закономірності зв'язку характеристик функціональних можливостей організму, особливостей особистості та показників стану здоров'я юнаків і дівчат, розроблені та науково обґрунтовані психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

Для гігієністів, фізіологів, медичних психологів, сімейних лікарів, педіатрів, фахівців охорони здоров'я та вищої освіти.

УДК 613+159.9:378.14

© Мороз В. М., Серебрянникова О. А.,
Сергета І. В., Стоян Н. В., 2021

ISBN 978-966-949-705-5

© ТОВ «ТВОРИ», 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	6
Розділ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОЗРОБЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	11
Розділ 2. ФІЗІОЛОГО-ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА УМОВ НАВЧАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА, СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВИХ УМОВ ЖИТТЯ, ОСНОВНИХ РЕЖИМНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПОВСЯКДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗРОБЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	26
2.1. Гігієнічна оцінка умов навчального середовища, особливостей здійснення позанавчальної діяльності та соціально-побутових умов життя студентів, які навчаються у закладах вищої освіти медичного профілю.....	27
2.2. Фізіолого-гігієнічна оцінка основних режимних елементів повсякденної навчальної та позанавчальної діяльності студентів закладів вищої медичної освіти.....	34
2.3. Гігієнічна оцінка стану здоров'я та рівня адаптаційних можливостей організму студентів.....	40
Розділ 3. ПСИХОГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ПРОЦЕСІВ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗРОБЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	47
Розділ 4. ПСИХОГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗРОБЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ (особливості темпераменту, тривожності, характеру, рівня суб'єктивного контролю та психічних станів).	60
4.1. Особливості змін показників темпераменту і тривожності студентів в динаміці навчання у закладі вищої медичної освіти	62
4.2. Властивості характерологічних властивостей студентів в динаміці навчання у закладі вищої освіти медичного профілю.....	75
4.3. Рівень суб'єктивного контролю особистості студентів та особливості динамічних зрушень його показників в динаміці навчання у закладі вищої медичної освіти.....	83

Розділ 5. ПСИХОГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗРОБЛЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ (особливості соціально-психологічної адаптації, механізмів психологічного захисту, агресивності та емоційного вигорання)	97
5.1. Особливості рівня соціально-психологічної адаптації студентів в динаміці навчання у закладах вищої медичної освіти.....	98
5.2. Механізми психологічного захисту особистості студентської молоді.....	102
5.3. Особливості агресивних проявів особистості та показників емоційного вигорання студентів у динаміці навчання.....	108
Розділ 6. ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ТА ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ХАРАКТЕРИСТИК РІВНЯ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ, ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ І ПОКАЗНИКІВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ ТА ЇХ ПСИХОГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА.....	126
Розділ 7. ВИЗНАЧЕННЯ МІСЦЯ І РОЛІ ПСИХОГІГІЄНІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ У СТРУКТУРІ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА СТУПЕНЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ В ПОВСЯКДЕННІЙ ПРАКТИЦІ.....	139
Розділ 8. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ТА ПСИХОГІГІЄНІЧНИХ ОСНОВ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	159
СПІСОК ОСНОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	172
ДОДАТОК.....	195