

О. В. ТИМОЩУК, Н. С. ПОЛЬКА, І. В. СЕРГЕТА

**НАУКОВІ ОСНОВИ КОМПЛЕКСНОЇ
ГІГІЄНІЧНОЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА
АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ
СУЧАСНОЇ УЧНІВСЬКОЇ І
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Вінниця
«ТВОРИ»
2020

УДК 613.95:37-053.67](075)

Т 41

*Рекомендовано до друку відповідно до рішення Вченої ради
Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова
(протокол № 2 від 17.09.2020 року) та рішення Вченої ради
Івано-Франківського національного медичного університету
(протокол № 11 від 29.09.2020 року)*

А в т о р и :

Тимошук Оксана Василівна, кандидат медичних наук, доцент кафедри гігієни та екології Івано-Франківського національного медичного університету

Полька Надія Степанівна, доктор медичних наук, професор, член-кореспондент НАМН України, заступник директора з наукової роботи ДУ “Інститут громадського здоров’я ім. О. М. Марзєєва НАМН України”

Сергета Ігор Володимирович, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова

Р е ц е н з е н т и :

Федоренко Віра Іларіонівна, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри загальної гігієни з екологією Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького

Івахно Олександра Петрівна, доктор медичних наук, професор, професор кафедри громадського здоров’я Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика

Тимошук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В.

Т 41 Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді / О. В. Тимошук, Н. С. Полька, І. В. Сергета ; За ред. Н. С. Польки та І. В. Сергети. – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.

ISBN 978-966-949-583-9

В монографії обґрунтовані наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей учнівської і студентської молоді, що перебуває в умовах сучасних закладів освіти різних типів, розроблені методика комплексної оцінки якості життя та особливостей перебігу психофізіологічної і психічної адаптації та програма психофізіологічного впливу на організм, психогігієнічної корекції процесів формування особливостей особистості та покращення якості життя учнів і студентів сучасних закладів освіти.

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

УДК 613.95:37-053.67](075)

© Тимошук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В., 2020

ISBN 978-966-949-583-9

© ТОВ «ТВОРИ», 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ ТА СКОРОЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	7
Розділ 1. ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ, ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ОСНОВНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ І ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ.....	14
1.1. Якість життя учнів та студентів сучасних закладів освіти: аналіз актуальних питань визначення, оцінки і корекції виявлених відхилень.....	14
1.2. Стан психічного здоров'я учнів та студентів: психогігієнічний метод аналізу актуальних питань оцінки і визначення шляхів корекції виявлених відхилень.....	16
1.3. Особливості адаптаційних можливостей організму учнів та студентів, які перебувають в умовах сучасних закладів освіти різних типів.....	28
Розділ 2. ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВИХ УМОВ ЖИТТЯ, УМОВ НАВЧАННЯ, РЕЖИМУ ДНЯ ТА СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	34
2.1. Оцінка санітарно-гігієнічних та соціально-побутових умов життя і умов навчання учнів та студентів, які навчаються в сучасних закладах освіти різних типів.....	36
2.2. Гігієнічна оцінка основних складових режиму дня учнів та студентів сучасних закладів освіти різного рівня.....	43
2.3. Гігієнічна оцінка стану здоров'я і рівня адаптаційних можливостей організму учнів та студентів.....	52
Розділ 3. ПОКАЗНИКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ.....	62
Розділ 4. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ І ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ,ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ, ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ.....	80
Розділ 5. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ ЯК ПЕРШОЧЕРГОВИЙ ФАКТОР ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	93

5.1. Характеристики темпераменту і тривожності учнів та студентів, які перебувають в умовах навчання в сучасних закладах освіти різних типів.....	98
5.2. Показники рівня вираження ситуативної і особистісної тривожності учнів та студентів сучасних закладів освіти різних типів.....	102
5.3. Показники характерологічних властивостей та рівень поширення акцентуацій характеру серед учнів та студентів сучасних закладів освіти різних типів.....	105
5.4. Показники рівня суб'єктивного контролю особистості учнів та студентів закладів освіти різних типів.....	111
5.5. Основні характеристики психічних станів та агресивних проявів особистості учнів та студентів сучасних закладів освіти різних типів.....	117
5.6. Основні показники емоційного вигорання та емпатичні характеристики учнівської і студентської молоді, яка перебуває в умовах сучасних закладів освіти.....	126
Розділ 6. ПРОГНОСТИЧНА ОЦІНКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ І ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ, ТА ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ І ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЇХ ОРГАНІЗМУ.....	139
Розділ 7. НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕБІГУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ І ПСИХІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ РІЗНИХ ТИПІВ.....	180
Розділ 8. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ, ПСИХОГІГІЄНИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОЦЕСІВ ФОРМУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ.....	195
Розділ 9. НАУКОВІ ОСНОВИ КОМПЛЕКСНОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ І АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ СУЧАСНИХ УЧНІВ ТА СТУДЕНТІВ.....	214
ЛІТЕРАТУРА.....	236