

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА “ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я
ім. О.М. МАРЗЄВА”**

СТОЯН НАТАЛІЯ ВІКТОРІВНА

УДК 613.8 : 37.09 : 378.4

**НАУКОВЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОГІГІЄНИЧНИХ ОСНОВ
ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

14.02.01 – гігієна та професійна патологія

А в т о р е ф е р а т
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата медичних наук

Київ – 2016

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Вінницькому національному медичному університеті ім. М.І. Пирогова МОЗ України.

Науковий керівник:

доктор медичних наук, професор **Сергета Ігор Володимирович**,
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова МОЗ
України, завідувач кафедри загальної гігієни та екології

Офіційні опоненти:

– доктор медичних наук, професор **Козярін Іван Петрович**,
Національна медична академія післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика
МОЗ України, завідувач кафедри гігієни харчування і гігієни дітей та
підлітків

– доктор медичних наук, професор **Даниленко Георгій Миколайович**,
Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна МОН України,
завідувач кафедри гігієни та соціальної медицини

Захист відбудеться “25” листопада 2016 р. о 12:00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.604.01 Державної установи “Інститут громадського здоров’я ім. О.М. Марзєєва НАМН України” за адресою: 02660, м. Київ, вул. Попудренка, 50.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Державної установи “Інститут громадського здоров’я ім. О.М. Марзєєва НАМН України” за адресою: 02660, м. Київ, вул. Попудренка, 50.

Автореферат розісланий “21” жовтня 2016 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради,
доктор біологічних наук

О.М. Литвиченко

Актуальність теми. Проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, яка відзначається наявністю специфічних умов діяльності, особливостей побуту, способу життя та соціального статусу, і, отже, суттєво відрізняється від інших категорій населення, перебувають в центрі пріоритетних проблем сучасної медичної науки і практики (Сердюк А.М. та ін, 2011, 2012; Полька Н.С., Бердник О.В., 2013, Сергета І.В. та ін., 2013, 2015, 2016).

Саме тому одним із основних завдань сучасної профілактичної медицини у контексті реалізації основних положень нової редакції Закону про вищу освіту (2014) є підвищення рівня адаптаційних можливостей організму, соціальної і професійної дієздатності молоді, що передбачає ефективне проведення моніторингу стану здоров'я сучасних студентів, вивчення соціальних, психолого-педагогічних та гігієнічних умов навчання, виділення критичних періодів розвитку і провідних чинників ризику, які справляють негативний вплив на процеси становлення організму, розробку та обґрунтування профілактичних, здоров'язберігаючих за своїм змістом, технологій. Однак дані вивчення особливостей способу життя студентської молоді та її відношення до власного здоров'я свідчать про наявність дефіциту знань з питань охорони здоров'я загалом та індивідуальної профілактики, зокрема, і дозволяють констатувати, що навички здійснення здоров'язберігаючої за своїм характером поведінки перебувають на достатньо низькому рівні (Даниленко Г.М. та ін., 2004; 2006; Козярін І.П. та ін. 2010; Коробчанський В.О. та ін., 2010, 2012; Полька Н.С. та ін., 2015; Мищенко І.В. и др., 2015, Михайлова С.В. и др., 2014; Мізюк М.І. та ін., 2012; 2015; Дреженкова І.Л., 2015; Мелихова Е.П. и др., 2016).

Отже, наукове обґрунтування підходів до збереження та зміцнення здоров'я сучасної молоді, підвищення рівня функціональної готовності юнаків і дівчат до ефективного виконання професійної діяльності, неодмінно, мають передбачати запровадження здоров'язберігаючих технологій, що забезпечують збалансоване поєднання різноманітних методів раціональної організації повсякденної діяльності, пошук найбільш доцільних засобів корекції функціональних можливостей студентів, у структурі яких важливе місце повинно належати засобам психогігієнічного змісту (Полька Н.С., Сергета І.В., 2012; Мельник В.І. та ін., 2014; Сергета І.В. та ін., 2015).

У зв'язку з цим, надто важливим є проведення поглибленої гігієнічної оцінки особливостей організації навчального процесу у вищому навчальному закладі і позанавчальної діяльності студентів, визначення медико-соціальних аспектів процесів формування адаптаційних можливостей їх організму, розроблення ефективних здоров'язберігаючих технологій, розгляд та аналіз їх окремих аспектів, в тому числі провідних психогігієнічних компонентів. Проте, на сьогоднішній день, не визначене їх місце в структурі здоров'язберігаючих технологій, не здійснена прогностично-значуща гігієнічна оцінка основних режимних елементів добової діяльності і стану адаптаційних можливостей організму, не проведена психогігієнічна оцінка процесів формування психофізіологічних функцій та особливостей особистості юнаків і дівчат, не встановлені особливості зв'язку характеристик рівня їх розвитку і показників стану здоров'я студентів на різних етапах навчання як детермінант розроблення здоров'язберігаючих технологій тощо.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація є

фрагментом наукової роботи кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова “Розробка сучасних методів оцінки та прогнозування здоров’я дітей, підлітків і молоді та наукове обґрунтування заходів психофізіологічної та психогігієнічної корекції функціонального стану, особливостей особистості, адаптаційних можливостей та професійної придатності учнів і студентів” (№ Державної реєстрації 0110U001749), співвиконавцем якої була здобувачка. Дослідження виконане згідно із планами Проблемних комісій МОЗ і НАМН України “Гігієна навколишнього середовища” та “Охорона здоров’я дітей шкільного віку та підлітків”.

Мета і завдання дослідження. *Метою роботи є розроблення та наукове обґрунтування психогігієнічних основ використання здоров’язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.*

В ході дослідження розв’язанню підлягали наступні *завдання*:

1) здійснити гігієнічну оцінку умов навчального середовища, основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності та стану здоров’я організму студентів вищих медичних навчальних закладів як детермінанти розроблення здоров’язберігаючих технологій;

2) провести психогігієнічну оцінку процесів розвитку психофізіологічних функцій організму студентів на різних етапах навчання у закладах вищої медичної освіти як детермінанти розроблення здоров’язберігаючих технологій;

3) здійснити психогігієнічну оцінку процесів формування особливостей особистості студентів на різних етапах навчання у вищих медичних навчальних закладах як детермінанти розроблення здоров’язберігаючих технологій;

4) встановити особливості зв’язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку психофізіологічних функцій, особливостей особистості і показників стану здоров’я студентів у закладах вищої медичної освіти як детермінанти розроблення здоров’язберігаючих технологій;

5) розробити і науково обґрунтувати програму використання провідних психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров’язберігаючих технологій та запровадити її в практичну діяльність вищих медичних навчальних закладів;

6) провести фізіолого-гігієнічну оцінку ступеня ефективності використання провідних психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій серед сучасних студентів;

7) науково обґрунтувати психогігієнічні основи ефективного використання здоров’язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Об’єкт дослідження: особливості використання психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій та їх вплив на стан адаптаційних можливостей організму сучасної студентської молоді.

Предмет дослідження: процеси формування показників психофізіологічних функцій, особливостей особистості, характеристик адаптаційних можливостей організму студентів в умовах використання психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій у вищих медичних навчальних закладах.

Методи дослідження: гігієнічні – для здійснення санітарно-гігієнічної оцінки умов перебування студентської молоді, особливостей організації навчального

процесу у вищому навчальному закладі та позанавчальної діяльності юнаків і дівчат; медико-соціологічні – для вивчення умов здійснення навчальної і позанавчальної діяльності, режиму дня та рівня поширення патологічних зрушень у стані здоров'я студентів; психофізіологічні – для оцінки психофізіологічних особливостей функціонального стану організму юнаків і дівчат; психодіагностичні – для визначення особливостей особистості студентів; психолого-педагогічні – для визначення рівня навчальної успішності та рівня навчальної адаптації юнаків і дівчат; епідеміологічні – для оцінки стану здоров'я студентської молоді; багатовимірний статистичний аналіз і прогнозування – для статистичної обробки одержаних результатів, визначення прогностичних критеріїв та наукового обґрунтування психогігієнічних принципів ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Наукова новизна одержаних результатів. В ході проведених досліджень суттєво розширені існуючі уявлення та доповнені дані про роль психогігієнічних заходів як важливих складових процесу формування здоров'я студентської молоді. Вперше з позицій системного підходу визначене місце психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій та науково обґрунтовані психогігієнічні основи їх ефективного використання у вищих навчальних закладах. Вперше встановлені концептуальні принципи та прикладні компоненти ефективного застосування психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій, здійснена психогігієнічна оцінка основних режимних елементів повсякденної навчальної і позанавчальної діяльності, виявлені особливості рівня навчальної адаптації і стану функціональних можливостей організму студентів. Вперше проведена психогігієнічна оцінка процесів формування психофізіологічних функцій та властивостей особистості юнаків і дівчат, а також встановлені закономірності зв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку психофізіологічних функцій, особливостей особистості і показників стану здоров'я студентської молоді на різних етапах навчання у вищому навчальному закладі як невід'ємних та важливих детермінант розроблення здоров'язберігаючих технологій.

Практичне значення отриманих результатів. На основі виконаних досліджень вперше розроблена та впроваджена у діяльність вищих навчальних закладів програма використання провідних психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій, що сприяє пріоритетному розвитку соціально- і професійно-значущих психофізіологічних функцій, особливостей особистості і адаптаційних можливостей організму студентів, які здобувають вищу освіту, і передбачає їх реалізацію на трьох провідних (базисному, поглибленому і рекомендаційному) рівнях, а також здійснена адекватна вимогам сьогодення фізіолого-гігієнічна оцінка ступеня її ефективності під час застосування в ході удосконалення організації навчальної і позанавчальної діяльності сучасної студентської молоді.

Матеріали досліджень використані під час підготовки інформаційних листів: “Психогігієнічні принципи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах”, “Програма використання

психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах”, “Особливості зв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку психофізіологічних функцій, особливостей особистості і показників стану здоров'я студентів різних курсів медичних вищих навчальних закладів та їх психогігієнічна оцінка”, впроваджені у навчальний процес кафедр загальної гігієни та екології, соціальної медицини та організації охорони здоров'я, медичної психології та психіатрії, пропедевтичної педіатрії Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, а також кафедр гігієни та екології № 1 і № 2 Харківського національного медичного університету, загальної гігієни з екологією Львівського національного медичного університету ім. Д. Галицького, гігієни та екології ДВНЗ “Івано-Франківський національний медичний університет”, гігієни та екології ВДНЗУ “Буковинський державний медичний університет”, гігієни та екології ДЗ “Дніпропетровська державна медична академія”, загальної гігієни та екології ВДНЗУ “Українська медична стоматологічна академія”, медицини праці, психофізіології та медичної екології Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика, медико-біологічних основ фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, у практичну діяльність ДУ “Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України”, ДУ “Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України” тощо.

Особистий внесок здобувача. Дисертанткою особисто проведений патентно-інформаційний пошук, здійснений аналіз наукової літератури згідно із тематикою дослідження, визначені основні положення програмно-цільової структури виконання дисертації, обрані методики дослідження, статистично опрацьовані отримані матеріали, виявлені місце і роль психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій, розроблені і науково обґрунтовані психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у вищому навчальному закладі, розроблена програма використання провідних психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій та встановлений ступінь її ефективності відповідно до режимно-адаптаційної, психофізіологічної, особистісної і інтегративно-функціональної детермінант. Разом з науковим керівником визначена ідея дослідження, здійснене узагальнення отриманих даних, обґрунтовані основні положення дисертаційного дослідження, що виносяться на офіційний захист.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи представлені та оприлюднені на: XV з'їзді гігієністів України “Гігієнічна наука та практика: сучасні реалії” (Львів, 2012); VIII, IX, X і XI Конгресах педіатрів України (Київ, 2012, 2013, 2014, 2015); III Конгресі Російського товариства шкільної та університетської медицини і здоров'я (Москва, 2012); V Національному конгресі з біоетики з міжнародною участю (Київ, 2013); IV Всеросійському Конгресі зі шкільної та університетської медицини з міжнародною участю (Санкт-Петербург, 2014), Міжнародних науково-практичних конференціях: “Психофізіологічні та вісцеральні функції в нормі і патології” (Київ, 2012, 2014); “Медична наука та практика на сучасному історичному етапі” (Київ, 2014); на Всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю: “Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (VII, VIII, IX, X і XI Марзєєвські читання)” (Київ, 2011,

2012, 2013, 2014, 2015); “Актуальні питання фізіології, патології та організації медичного забезпечення дітей шкільного віку та підлітків” (Харків, 2012, 2013, 2014, 2015); “Реалізація закону України про вищу освіту у вищій медичній та фармацевтичній освіті України” (Тернопіль, 2015); “Медико-соціальні проблеми формування здоров’я дітей та підлітків, шляхи їх вирішення” (Харків, 2010 Всеукраїнських науково-практичних конференціях: “Довкілля та здоров’я” (Тернопіль, 2012, 2013, 2014, 2015); “Актуальні проблеми формування здоров’я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах” (Черкаси, 2011); науково-практичній конференції молодих вчених “Актуальні питання експериментальної, клінічної та профілактичної медицини” (Вінниця, 2013) тощо.

Публікації. За темою дисертації опубліковано 39 наукових праць, в тому числі 7 статей представлені в наукових фахових виданнях України, 2 статті – у наукових періодичних виданнях Республіки Білорусь, 3 статті – у виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз, видано 3 інформаційні листи.

В роботах, опублікованих у співавторстві, здобувачці належать дані щодо психогігієнічної оцінки основних режимних елементів добової діяльності студентської молоді, рівня розвитку психофізіологічних функцій організму та особливостей особистості студентів різних курсів вищих медичних навчальних закладів, особливостей взаємозв’язку та взаємозалежності характеристик психофізіологічних функцій, особливостей особистості і показників стану здоров’я юнаків і дівчат, фізіолого-гігієнічної оцінки ступеня ефективності застосування провідних психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій серед сучасних студентів, психогігієнічних аспектів ефективного використання здоров’язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається із вступу, огляду літератури, програми, організації та методів досліджень, 6 розділів власних досліджень, аналізу та узагальнення результатів, висновків, списку використаних джерел літератури (310 найменування, з них 251 викладені кирилицею та 59 латиницею), а також додатків. Робота викладена на 278 сторінках (основний текст дисертації складає 154 сторінки), містить 23 таблиці та 37 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

Організація та методи досліджень. Дослідження проводились на базі Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, де під наглядом протягом періоду з 2011 по 2015 роки знаходились 467 студентів, в тому числі 230 юнаків і 237 дівчат, у віці 19-22 років. В ході виконання дисертаційної роботи реалізовувався чітко структурований комплекс наукових досліджень, що здійснювались як в натурних, так і у преформованих, внаслідок використання психогігієнічних компонентів здоров’язберігаючих технологій, умовах.

Перший структурний компонент дослідження обумовлював здійснення гігієнічної оцінки навчального середовища, основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності та стану адаптаційних можливостей організму студентів на різних етапах навчання у вищих медичних навчальних закладах (ВМНЗ) як детермінанти розроблення здоров’язберігаючих технологій, другий – був пов’язаний із проведенням психогігієнічної оцінки процесів розвитку

психофізіологічних функцій (ПФФ) студентів різних курсів ВМНЗ (1 курс: 50 юнаків і 56 дівчат; 3 курс: 50 юнаків і 51 дівчина; 6 курс: 50 юнаків і 50 дівчат) як детермінанти розроблення здоров'язберігаючих технологій, третій – передбачав здійснення психогігієнічної оцінки процесів формування особливостей особистості (ОсОс) студентів ВМНЗ як детермінанти розроблення здоров'язберігаючих технологій, четвертий – був пов'язаний із визначенням особливостей взаємозв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку ПФФ, ОсОс і показників стану здоров'я студентів як детермінанти розроблення здоров'язберігаючих технологій, п'ятий – обумовлював визначення місця і ролі психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій, розроблення програми їх ефективного використання та її запровадження, шостий – був пов'язаний із проведенням фізіолого-гігієнічної оцінки ступеня ефективності використання провідних психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій серед студентів, розділених на контрольну (КГ) і дослідну (ДГ) групи, до складу кожної з яких було віднесено 40 юнаків і 40 дівчат, останній, сьомий – передбачав наукове обґрунтування психогігієнічних основ ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

Дані щодо основних методів та об'єму досліджень наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Основні методи та об'єм проведених досліджень

№ з/п	Методи та методики досліджень	Кількість вимірювань
1.	Санітарно-гігієнічна оцінка умов навчання та особливостей навчального середовища студентів	307
2.	Вивчення житлово- і соціально-побутових умов життя студентів	307
3.	Гігієнічна оцінка режиму дня та рівня навчальної адаптації студентів	307
4.	Гігієнічна оцінка стану здоров'я та адаптаційних можливостей організму студентів	2802
5.	Дослідження психофізіологічних функцій:	
	– визначення швидкості простої і диференційованої зорово-моторної реакції	9210
	– оцінка рухливості і врівноваженості нервових процесів	3070
	– визначення функцій уваги	1535
	– оцінка критичної частоти злиття світлових миготінь	1842
	– вивчення координації рухів	921
6.	Дослідження особливостей особистості:	
	– оцінка властивостей темпераменту	2763
	– визначення характеристик тривожності	614
	– вивчення властивостей характеру	3070
	– оцінка рівня суб'єктивного контролю	2149
	– визначення особливостей психічних станів	614
	– вивчення соціально-психологічної адаптації	7061
	– оцінка механізмів психологічного захисту	2763
	– визначення особливостей агресивних проявів	3070
– вивчення рівня емоційного вигорання	4912	
7.	Методи багатовимірної статистичного аналізу і прогнозування (процедури описової статистики, кореляційного та факторного аналізу)	
	Всього	44822

Гігієнічна оцінка навчального середовища, умов життя, основних режимних

елементів повсякденної навчальної та позанавчальної діяльності, рівня навчальної адаптації і стану адаптаційних можливостей організму студентів проводилась на підставі анкетування та інтерв'ювання. Як провідні показники стану здоров'я визначались показники захворюваності з тимчасовою втратою працездатності і хронічним перебігом патологічного процесу, а також структурні особливості їх поширення. Показники навчальної успішності визначались за даними річної і проміжної успішності студентів та результатами підсумкового контролю з окремих професійно-орієнтованих навчальних дисциплін. Особливості умов перебування студентів оцінювались на основі загальноприйнятих у гігієнічній практиці методик.

В ході виконання дисертаційної роботи дослідженню підлягав цілий ряд ПФФ організму студентів, а саме: показники функціональних особливостей вищої нервової діяльності (ВНД) (латентний період простої (ЛППЗМР) і диференційованої (ЛПДЗМР) зорово-моторної реакції, рухливість (РНПр) і врівноваженість (ВНПр) нервових процесів), що визначались на підставі методики хронорефлексометрії, характеристики уваги і розумової працездатності, які досліджувались із використанням таблиць Шульте, а також показники функціональних можливостей зорової сенсорної системи (критична частота злиття світлових миготінь (КЧСМ)) згідно із результатами методики "Світлотест" та характеристики соматосенсорного аналізатора (координація рухів) за даними тремомерії.

Комплекс психодіагностичних досліджень передбачав визначення та психогігієнічне тлумачення таких ОсОс юнаків і дівчат, як характеристики темпераменту (опитувальник Русалова), показники ситуативної (СТ) і особистісної (ОТ) тривожності (опитувальник Спілбергера), властивості характеру (опитувальник Шмішека), рівень суб'єктивного контролю (РСК) (опитувальник Роттера), особливості астеничного і депресивного станів (опитувальник Малкової та шкала Цунга для самооцінки депресії), показники соціально-психологічної адаптації (СПА) (опитувальник Роджерса і Даймонда), характеристики механізмів психологічного захисту (МПЗ) (опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте), особливості агресивних проявів (опитувальник Басса-Дарки), характеристики емоційного вигорання (ЕВ) (опитувальник Бойка).

Дані щодо особливостей зв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку ПФФ, ОсОс і показників стану здоров'я студентів та результатів фізіолого-гігієнічної оцінки ступеня ефективності використання провідних психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій підлягали статистичній обробці із використанням стандартного пакету прикладних програм багатовимірного статистичного аналізу "Statistica 6.1" (ліцензійний № ВХХR901E245722FA) із застосуванням процедур описової статистики, кореляційного та факторного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані оцінки основних режимних елементів добової діяльності студентів ВМНЗ визначають наявність виражених відхилень з боку провідних показників характеру її організації від існуючих гігієнічних регламентів і, передусім, наявність ознак суттєвого перевищення параметрів максимально-допустимої тривалості денного перебування студентів у закладах вищої освіти (навчальна діяльність тривалістю понад 9 годин властива для 40,1-52,0% юнаків і 40,0-47,0% дівчат, які навчались на 1-му і 3-му курсах) та часу

навчальної підготовки до проведення практичних занять, яка здійснюється в домашніх умовах і в умовах гуртожитків (тривалість виконання домашніх завдань понад 3 години властива для 40,0-54,0% юнаків і 74,7-90,2% дівчат, які навчаються на 1-му і 3-му курсах), найбільш поширеною тривалістю часу перебування на свіжому повітрі в навчальні дні є час у межах менше 1 години та від 1 до 2 годин, переважає пасивний спосіб організації перерв між навчальними заняттями, що у сукупності справляє негативний вплив на функціональні можливості організму юнаків і дівчат та вимагає на урахування як одна із детермінант (режимно-адаптаційна детермінанта) розроблення здоров'язберігаючих технологій.

Як найбільш поширену кількість виникнення захворювань з тимчасовою втратою працездатності слід було відзначити частоту їх реєстрації відповідно 3 і 2 рази на рік, хронічні захворювання, які впливали на рівень адаптаційних можливостей організму, за даними студентської поліклініки, виявлені у 14,0% юнаків і 12,5% дівчат 1-го курсу, 16,0% юнаків і 31,4% дівчат 3-го курсу, 38,0% юнаків і 44,0% дівчат 6-го курсу. У структурі захворювань з хронічним перебігом патологічного процесу переважали хвороби нервової системи, ока і придаткового апарату (33,0%), органів травлення (31,9%) та системи кровообігу (13,6%).

Результати, одержані під час вивчення провідних психофізіологічних корелят ВНД студентів ВМНЗ, визначають достатньо мозаїчний характер змін їх критеріальних характеристик впродовж періоду навчання. Проте слід було відзначити, що найбільш високий позитивно-значущий сукупний рівень розвитку досліджуваних показників був властивий для студентів-третьокурсників (найкращі показники швидкості ПЗМР і ВНПр) та студенток-першокурсниць (найкращі показники швидкості ДЗМР, РНПр і ВНПр), найбільш низький – для студентів-випускників (найгірші показники РНПр і ВНПр) та студенток-третьокурсниць (найгірші показники швидкості ДЗМР і РНПр). Дані, отримані в ході визначення показників стійкості уваги та розумової працездатності визначали той факт, що найкращі показники були властиві для студентів, які навчались на 1-му курсі, найгірші – для студентів, які навчались на 3-му курсі. Найкращі, з адаптаційно-значущих позицій, значення КЧСМ реєструвались серед студентів-випускників, найгірші величини – серед студентів-третьокурсників і студенток-першокурсниць. В ході визначення особливостей координації рухів найкращі показники ППКР були властиві для студентів і студенток 3-го курсу, найгірші – для студентів 6-го курсу і студенток 1-го курсу. Отже, у природних умовах навчання у ВМНЗ відсутніми були чітко окреслені тенденції щодо поступового розвитку показників ПФФ, які перебувають в основі формування робочого динамічного стереотипу, необхідного для успішного засвоєння теоретичних знань та практичних умінь, що потребує наукового обґрунтування заходів психофізіологічного впливу та є детермінантою (психофізіологічна детермінанта) розроблення здоров'язберігаючих технологій.

В ході психогігієнічної оцінки особливостей змін властивостей темпераменту студентів у динаміці навчання у ВМНЗ виявлено, що серед юнаків спостерігалась достатньо різнобарвна картина – найбільш високі згідно із рівнем вираження показники соціальної ергістичності, соціальної пластичності, соціального темпу, емоційності і соціальної емоційності були властиві для студентів-першокурсників,

найбільш високі показники ергістичності, пластичності і темпу реакцій – для студентів-третьокурсників, водночас, найменш високі показники соціальної ергістичності, соціальної пластичності, соціального темпу і соціальної емоційності – для студентів-третьокурсників, найменш високі показники ергістичності, пластичності, темпу реакцій і емоційності – для студентів-випускників. У дівчат спостерігалась більш однорідна картина – найбільш високі показники соціальної ергістичності, пластичності, соціальної пластичності, темпу і соціального темпу, емоційності і соціальної емоційності спостерігались у студенток, які навчались на 3-му курсі, найменш високі – у студенток, які навчались на 6-му курсі.

Дані проведених досліджень переконливо засвідчували наявність різноспрямованих тенденцій і з боку показників тривожності студентів ВМНЗ. Зокрема, найвищий рівень СТ був властивим для студентів 6-го курсу і студенток 1-го курсу, найнижчий – для студентів і студенток 3-го курсу, натомість, найвищий рівень ОТ в обох статевих групах реєструвався у студентів і студенток 1-го курсу, найнижчий – серед студентів 3-го курсу і студенток 6-го курсу.

Найбільший ступінь поширення усіх типів акцентуацій характеру (АХ) спостерігався серед юнаків-першокурсників, величини показників акцентування особистості, властиві для юнаків-третьокурсників і юнаків-випускників перебували майже на однаковому рівні сформованості, хоч і в більшості випадків (гіпертимний, застрягаючий, емотивний, тривожний і циклотимний типи АХ) більш високі значення реєструвались на заключному етапі навчання у ВМНЗ. Серед дівчат у більшості випадків (педантичний, циклотимний, демонстративний, збудливий і екзальтований типи АХ) найвищі показники спостерігались у студенток 3-го курсу, у разі визначення значень емотивного, тривожного і дистимного типів АХ) – у студенток 1-го курсу, у випадку визначення гіпертимного і застрягаючого типів АХ – у студенток 6-го курсу.

Результати, отримані під час визначення РСК, засвідчували той факт, що найвищий його рівень був властивий для студентів 3-го курсу, далі слідували дані, властиві для студентів 1-го курсу, і, зрештою, найгірші з адаптаційної точки зору дані були властиві для студентів 6-го курсу. Отже, впродовж періоду навчання у ВМНЗ рівень поширення позитивних за своїм змістом інтернальних проявів РСК, передусім, у галузі міжособистісних і сімейних відносин, досягнень та здоров'я і хвороби спочатку зростав, досягаючи максимального вираження в середині часу здобуття вищої освіти, а далі, внаслідок впливу ряду чинників (зростання рівня самостійності на тлі стикання з комплексом проблем самостійного життя, невизначеність з місцем подальшої професійної діяльності, фрустрація щодо вибору її фаху) зменшувався.

Під час психогігієнічної оцінки особливостей СПА встановлено, що найвищий ступінь вираження її критеріальних характеристик був властивий для показників щодо прагнення до домінування та прийняття інших. В ході дослідження особливостей МПЗ виявлено, що протягом періоду спостережень серед юнаків найбільш суттєвими відповідно до ступеня вираження слід було вважати такі МПЗ, як проекція, регресія і заперечення, найменш суттєвими – такі МПЗ, як заміщення, витіснення і гіперкомпенсація, серед дівчат найбільш суттєвими – такі МПЗ, як

проекція, раціоналізація і заперечення, найменш суттєвими – такі МПЗ, як регресія, витіснення і заміщення. Найвищі значення щодо ступеня розвитку агресивних особистісних проявів, що перевищували середньонормативний рівень, були властиві для юнаків і дівчат, які навчались на 3-му курсі, – саме в цей час реєструвались максимально високі результати за шкалами непрямой, вербальної і фізичної агресії, “почуття провини” і “почуття образи” у юнаків та за шкалами “почуття провини”, непрямой і вербальної агресії, негативізму і “почуття образи” у дівчат. Отже, наявність різноспрямованих тенденцій розвитку провідних показників ОсОс, зумовлює необхідність наукового обґрунтування заходів психогігієнічної корекції та є суттєвою детермінантою (особистісна детермінанта) розроблення ефективних здоров’язберігаючих технологій.

В ході проведених досліджень встановлено, що протягом навчання у ВМНЗ найбільш суттєвий кореляційний зв’язок з показниками узагальненої оцінки стану здоров’я юнаків і дівчат мають такі характеристики ПФФ, як показники ЛППЗМР ($r=0,31-0,53$, $p<0,05-0,001$) і ЛПДЗМР ($r=0,28-0,51$, $p<0,05-0,001$), КЧСМ ($r=0,33-0,53$, $p<0,05-0,001$), кількості дотиків під час проведення тремомерії ($r=0,28-0,43$, $p<0,05$) та ППКР ($r=0,29$, $p<0,05$).

Разом з тим впродовж періоду здобуття вищої медичної освіти наявністю постійного статистично-значущого кореляційного зв’язку з показниками стану здоров’я у юнаків відзначались такі ОсОс, як показники нейротизму ($r=0,32$, $p<0,05$), СТ ($r=0,45$, $p<0,001$) і ОТ ($r=0,53$, $p<0,001$), РСК в галузі сімейних ($r=0,29$, $p<0,01$) і навчальних ($r=0,33$, $p<0,05$) відносин та здоров’я і хвороби ($r=0,28$, $p<0,05$), фізичної ($r=0,36$, $p<0,01$), вербальної ($r=0,25$, $p<0,05$) і непрямой ($r=0,33$, $p<0,05$) агресії, рівня напруженості ($r=-0,42$, $p<0,01$), виснаження ($r=0,48$, $p<0,01$) і емоційного дефіциту ($r=0,26$, $p<0,05$) під час визначення особливостей ЕВ, а також астеничного ($r=0,36$, $p<0,05$) і депресивного ($r=0,39$, $p<0,05$) станів, у дівчат – такі ОсОс, як показники екстравертованості ($r=0,32$, $p<0,05$) і нейротизму ($r=0,42$, $p<0,01$), СТ ($r=0,48$, $p<0,001$) і ОТ ($r=0,33$, $p<0,01$), РСК в галузі сімейних ($r=0,25$, $p<0,05$) і навчальних ($r=0,33$, $p<0,05$) відносин та здоров’я і хвороби ($r=0,32$, $p<0,01$), фізичної ($r=0,44$, $p<0,001$), вербальної ($r=0,36$, $p<0,01$) і непрямой ($r=0,38$, $p<0,01$) агресії, рівня виснаження ($r=0,25$, $p<0,05$) і емоційного дефіциту ($r=0,33$, $p<0,051$) під час визначення особливостей ЕВ, а також астеничного ($r=0,46$, $p<0,01$) і депресивного ($r=0,38$, $p<0,01$) станів.

Застосування процедур факторного аналізу, з одного боку, засвідчувало надзвичайно стабільну і стійку картину взаємин між досліджуваними показниками, з іншого – визначало наявність своєрідних “мігруючих” компонентів факторів, які були встановлені. Так, і у юнаків, і у дівчат на провідні характеристики рівня здоров’я протягом усього часу навчання найбільш значущий вплив справляли фактори, що слід було інтерпретувати як: “особливості СПА” (частка дисперсії – від 19,0% до 29,8% у юнаків, від 19,0% до 27,6% у дівчат), “особливості рівня ЕВ” (частка дисперсії – від 18,7% до 29,8% у юнаків, від 19,0% до 22,0% у дівчат), “особливості агресивних проявів особистості” (частка дисперсії – від 8,8% до 17,5% у юнаків, від 8,8% до 17,5% у дівчат), “особливості тривожності та характеру” (частка дисперсії – від 4,6% до 8,8% у юнаків, від 9,1% до 20,0% у дівчат),

“особливості темпераменту та РСК” (частка дисперсії – від 4,6 до 4,8% у юнаків, від 4,2% до 8,5% у дівчат). Крім того, слід було звернути увагу на наявність такого компонента, як “особливості МПЗ”, що “мігрував”, приєднуючись на різних етапах здобуття вищої медичної освіти до інших факторних угруповань – серед першокурсників зазначений компонент приєднувався до фактору “особливості тривожності та характеру”, утворюючи фактор “особливості тривожності, характеру та МПЗ”, серед третьокурсників – до фактору “особливості СПА”, утворюючи фактор “особливості СПА та МПЗ”, серед випускників – до фактору “особливості рівня ЕВ”, утворюючи фактор “особливості рівня ЕВ та МПЗ”.

Отже, дані виконаних досліджень чітко засвідчують, що обов’язковим компонентом розроблення сучасних здоров’язберігаючих технологій як чинника підвищення ступеня ефективності навчальної і позанавчальної діяльності студентської молоді, формування соціально-активної, професійно-підготовленої і здорової людини з високими функціональними та адаптаційними можливостями організму, є урахування цілого ряду детермінант в ході визначення місця і ролі психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій, а саме: режимно-адаптаційної, психофізіологічної, особистісної та інтегративно-функціональної. Саме ці детермінанти і були покладені в основу розроблення комплексної програми використання психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій у ВМНЗ, основними складовими практичної реалізації якої були: режимний (забезпечення раціональної організації добової діяльності студентів), психофізіолого-психодіагностичний (урахування провідних тенденцій розвитку ПФФ і ОсОс в конкретних умовах організації навчального процесу) та прикладний (безпосереднє застосування комплексу психогігієнічних компонентів на трьох (базисному, поглибленому і рекомендаційному) рівнях) компоненти.

Дані проведених досліджень переконливо засвідчують той факт, що в умовах використання комплексу психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій реєструвались найкращі, з адаптаційної точки зору, показники функціональних характеристик ВНД. В таблиці 2 наведені дані щодо їх змін, які реєструвались в динаміці часу спостережень серед юнаків. Аналогічні зміни були властиві і для дівчат. Одержані результати відзначають і наявність вираженого його позитивного ефекту на процеси формування показників, які відображують особливості перебігу процесів розвитку та маніфестації тривожнісних проявів серед студентської молоді. Причому стосувались такі процеси і показників СТ ($p(t) < 0,05-0,01$), і, в ще більшій мірі, показників ОТ ($p(t) < 0,01-0,001$).

В ході оцінки особливостей РСК слід відзначити позитивні зрушення з боку показників РСК студентів ДГ у зіставленні з характеристиками студентів КГ – практично у кожному випадку впродовж часу використання комплексу психогігієнічних компонентів у структурі здоров’язберігаючих технологій рівень вираження досліджуваних показників зростав, причому достовірно ($p(t) < 0,05$) у випадку визначення РСК у галузі міжособистісних відносин серед юнаків та у випадку визначення загальної інтернальності і РСК у галузі навчальних відносин серед дівчат. Саме в цей час реєструвались і статистично-значущі відмінності

міжгрупового змісту ($p(t)_{\text{кг-дг}} > 0,05$). Водночас у природних умовах перебування у ВМНЗ спостерігались переважно протилежні за своїм змістом результати.

Таблиця 2

Показники характеристик вищої нервової діяльності студентів груп порівняння

Показники	Час досліджень	Групи студентів				$p(t)_{\text{кг-дг}}$
		Контрольна група		Дослідна група		
		n	$M \pm m$	n	$M \pm m$	
Латентний період простої зорово-моторної реакції, мс	початок	40	131,55±4,02	40	146,94±2,16	<0,01
	кінець	40	146,20±3,35	40	137,02±1,74	<0,05
	$p(t)_{\text{п-к}}$	<0,01		<0,001		
Латентний період диференційованої зорово-моторної реакції, мс	початок	40	184,64±5,99	40	175,62±2,46	>0,05
	кінець	40	166,90±3,75	40	156,34±1,79	<0,05
	$p(t)_{\text{п-к}}$	<0,05		<0,001		
Рухливість нервових процесів, зриви диференційованих реакцій	початок	40	1,72±0,16	40	2,20±0,15	<0,05
	кінець	40	1,57±0,16	40	0,62±0,09	<0,001
	$p(t)_{\text{п-к}}$	>0,05		<0,001		
Врівноваженість нервових процесів, помилка у мс	початок	40	14,57±1,01	40	26,55±1,41	<0,001
	кінець	40	25,87±1,48	40	13,75±0,89	<0,001
	$p(t)_{\text{п-к}}$	<0,001		<0,001		

Надзвичайно цікаві результати були виявлені в ході визначення рівня агресивних проявів у структурі ОсОс студентської молоді – використання запропонованого комплексу забезпечувало появу позитивних змін з боку цілого ряду характеристик агресивності, властивих для дівчат, які у випадку визначення величин фізичної і непрямой агресії та роздратованості, набували статистично-значущого характеру ($p(t) < 0,05$). Одержані результати засвідчували і той факт, що внаслідок використання психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій відбувається цілий ряд позитивних зрушень і з боку основних МПЗ. У юнаків реєструвалось виражене зменшення ступеня напруження таких МПЗ, як витіснення, регресія ($p(t) < 0,05-0,01$), заміщення ($p(t) < 0,05-0,01$), гіперкомпенсація, у дівчат спостерігалось виражене зменшення ступеня напруження таких МПЗ, як витіснення, регресія ($p(t) < 0,05$), заміщення, заперечення ($p(t) < 0,05$), проєкція, гіперкомпенсація. Наприкінці часу досліджень реєструвались міжгрупові статистично-значущі відмінності у разі визначення таких МПЗ, як витіснення, регресія і заміщення у юнаків ($p(t)_{\text{кг-дг}} < 0,05-0,001$) та регресія і заміщення у дівчат ($p(t)_{\text{кг-дг}} < 0,01$).

Отже, результати проведених досліджень засвідчують той факт, що використання психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій суттєво підвищує їх ефективність, результативність і здоров'ятвірний ефект, обґрунтовує їх незаперечне значення та виявляє надзвичайно вагомe місце у структурі профілактичних і оздоровчо-корекційних заходів загалом.

ВИСНОВКИ

В дисертаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання щодо здійснення комплексної гігієнічної оцінки процесів розвитку психофізіологічних функцій організму та формування особливостей особистості студентів впродовж періоду навчання у вищих медичних навчальних закладах, встановлені закономірності зв'язку характеристик функціональних

можливостей організму, особливостей особистості та показників стану здоров'я юнаків і дівчат, розроблені та науково обґрунтовані психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах вищої освіти.

1. Результати гігієнічної оцінки режиму навчальної і позанавчальної діяльності студентів вищих медичних навчальних закладів визначають наявність виражених відхилень з боку провідних показників характеру її організації від загальноприйнятих гігієнічних нормативів і, передусім, суттєве перевищення науково-обґрунтованих нормативних параметрів максимально-допустимого часу денного перебування студентів у закладах вищої освіти, тривалість якого у 40,1-52,0% юнаків і 40,0-47,0% дівчат, що навчаються на 1-му і 3-му курсах, становить понад 9 годин, часу навчальної підготовки в домашніх умовах, тривалість якого у 40,0-54,0% юнаків і 74,7-90,2% дівчат, які навчаються на 1-му і 3-му курсах, перевищує 3 години, недостатнє перебування на свіжому повітрі в навчальні дні (у межах менше 1 години та від 1 до 2 годин), переважно пасивний спосіб організації перерв між навчальними заняттями, що справляє негативний вплив на рівень функціональних можливостей їх організму та є важливою детермінантою розроблення ефективних здоров'язберігаючих технологій.

2. Дані вивчення психофізіологічних функцій студентів вищих медичних навчальних закладів засвідчують достатньо мозаїчний характер змін їх критеріальних характеристик впродовж періоду навчання. Так, найвищий рівень розвитку показників функціональних можливостей вищої нервової діяльності реєструється у студентів-третьоккурсників (найкращі показники швидкості простої зорово-моторної реакції ($p(t) < 0,001$) і врівноваженості нервових процесів ($p(t) < 0,05-0,01$)) та студенток-першокурсниць (найкращі показники швидкості диференційованої зорово-моторної реакції ($p(t) < 0,001$), рухливості і врівноваженості нервових процесів), найнижчий – у студентів-випускників (найгірші показники рухливості і врівноваженості нервових процесів) та студенток-третьоккурсниць (найгірші показники швидкості диференційованої зорово-моторної реакції і рухливості нервових процесів). Найкращі, виходячи із адаптаційно-значущих позицій, значення функціональних можливостей зорової сенсорної системи спостерігаються у студентів-випускників і студенток-випускниць, найгірші – у студентів-третьоккурсників ($p(t) < 0,01-0,001$) і студенток-першокурсниць, найкращі показники координаційних здібностей властиві для студентів ($p(t) < 0,05$) і студенток ($p(t) < 0,01-0,001$), які навчаються на 3-му курсі, найгірші – відповідно для студентів, які навчаються на 6 курсі, і студенток, які навчаються на 1-му курсі, і, отже, відсутність чітко виражених тенденцій щодо поступового та неухильного розвитку показників психофізіологічних функцій зумовлює необхідність наукового обґрунтування заходів психофізіологічного впливу на організм та є ще однією детермінантою розроблення ефективних здоров'язберігаючих технологій.

3. Результати психогігієнічної оцінки особливостей особистості студентів визначають наявність різноспрямованих тенденцій щодо змін з боку показників темпераменту (найгірші з адаптаційної точки зору показники властиві для студентів-третьоккурсників і студентів-випускників), тривожності (найвищий рівень ситуативної тривожності спостерігається у студентів 6-го курсу ($p(t) < 0,05$) і

студенток 1-го курсу, найнижчий – у студентів і студенток 3-го курсу, найвищий рівень особистісної тривожності реєструється у студентів і студенток 1-го курсу, найнижчий – серед студентів 3-го курсу ($p(t) < 0,05$) і студенток 6-го курсу) та характеру (найбільший ступінь вираження провідних типів акцентуацій характеру спостерігається серед юнаків-першокурсників та дівчат-третьокурсниць).

4. Встановлено, що впродовж часу навчання у вищих медичних навчальних закладах рівень поширення позитивних за своїм змістом інтернальних проявів рівня суб'єктивного контролю в різних галузях і, передусім, у галузі досягнень ($p(t) < 0,01-0,001$ у дівчат), сімейних ($p(t) < 0,05-0,001$ і у юнаків, і у дівчат) та міжособистісних ($p(t) < 0,001$ у дівчат) відносин та в галузі здоров'я і хвороби ($p(t) < 0,05-0,001$ і у юнаків, і у дівчат), спочатку зростає, досягаючи максимального ступеня вираження в середині часу здобуття вищої медичної освіти, а далі, внаслідок впливу цілого ряду несприятливих чинників (зростання рівня самостійності і, водночас, стикання з комплексом проблем самостійного життя, невизначеність з місцем подальшої професійної діяльності, фрустрація щодо правильності вибору її фаху) зменшується.

5. Виявлено, що найвищі значення щодо ступеня розвитку агресивних особистісних проявів, які перевищують рівень, властивий для середньонормативних показників, характерні для юнаків і дівчат, котрі навчаються на 3-му курсі. Саме у цей час реєструються максимально високі результати, передусім, за шкалами вербальної ($p(t) < 0,05-0,001$) і непрямой ($p(t) < 0,01$) агресії, роздратованості ($p(t) < 0,001$) і “почуття образи” серед юнаків, за шкалами вербальної і непрямой ($p(t) < 0,001$) агресії, роздратованості ($p(t) < 0,05$) підозрливості ($p(t) < 0,005-0,01$), “почуття образи” ($p(t) < 0,05$) і “почуття провини” ($p(t) < 0,001$) серед дівчат. У структурі показників соціально-психологічної адаптації студентів найбільш суттєвим є рівень розвитку характеристик щодо прагнення до домінування та прийняття інших. Найвираженішими у юнаків є такі механізми психологічного захисту, як проекція, регресія і заперечення, у дівчат – такі механізми психологічного захисту, як проекція, раціоналізація і заперечення. Найвищий ступінь розвитку основних фаз формування емоційного вигорання протягом усіх періодів навчання у вищих навчальних закладах властивий для фази резистентності, далі слідує показники, які відзначають окремі прояви фази виснаження та, в останню чергу, прояви фази напруження, що засвідчує відсутність чітко окреслених тенденцій щодо поступового формування провідних показників особливостей особистості, зумовлює необхідність наукового обґрунтування заходів психогігієнічної корекції та є суттєвою детермінантою розроблення ефективних здоров'язберігаючих технологій.

6. В ході застосування процедур кореляційного аналізу визначені найбільш суттєві зв'язки між показниками узагальненої оцінки стану здоров'я студентів і студенток та характеристиками розвитку ряду провідних психофізіологічних функцій ($r=0,28-0,53$, $p < 0,05-0,001$) і формування особливостей особистості ($r=0,24-0,53$, $p < 0,05-0,001$). Застосування процедур факторного аналізу засвідчує як надзвичайно стабільну і стійку картину взаємин між досліджуваними показниками на різних етапах здобуття вищої медичної освіти, так і наявність певних “мігруючих” компонентів факторів, які встановлені. І серед юнаків, і серед дівчат

протягом усього часу навчання найбільш значущий вплив на провідні характеристики рівня здоров'я справляють такі фактори, як: “особливості соціально-психологічної адаптації” (частка дисперсії – 19,0-29,8% у юнаків, 19,0-27,6% у дівчат), “особливості рівня емоційного вигорання” (частка дисперсії – 18,7-29,8% у юнаків, 19,0-22,0% у дівчат), “особливості агресивних проявів особистості” (частка дисперсії – 8,86-17,56% у юнаків, 8,8-17,5% у дівчат), “особливості тривожності та характеру” (частка дисперсії – 4,6-8,8% у юнаків, 9,1-20,0% у дівчат), “особливості темпераменту та суб'єктивного контролю” (частка дисперсії – 4,6-4,8% у юнаків, 4,2-8,5% у дівчат). Разом з тим слід звернути увагу на наявність такого компонента факторів, що виявлені, як “особливості механізмів психологічного захисту”, який “мігрує”, приєднуючись до фактору “особливості тривожності та характеру” – серед студентів-першокурсників, до фактору “особливості соціально-психологічної адаптації” – серед студентів-третьокурсників, до фактору “особливості рівня емоційного вигорання” – серед студентів-випускників.

7. Дані проведених досліджень надали можливість визначити місце психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій у вищих медичних навчальних закладах та розробити програму їх ефективного використання, основними складовими якої є: режимний компонент, що полягає у забезпеченні раціональної організації добової діяльності студентської молоді, за якої тривалість основних режимних компонентів максимально відповідає гігієнічно обґрунтованим нормативним положенням; психофізіолого-психодіагностичний компонент, що передбачає оцінку рівня сформованості окремих психофізіологічних функцій і особливостей особистості студентів та ураховує провідні тенденції їх розвитку в конкретних умовах організації навчального процесу; прикладний компонент, що передбачає безпосереднє застосування комплексу психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій на трьох провідних (базисному, поглибленому і рекомендаційному) рівнях.

8. Встановлено, що в умовах використання психогігієнічних компонентів у структурі здоров'язберігаючих технологій реєструються найкращі, виходячи із адаптаційної точки зору, показники, насамперед, з боку характеристик основних нервових процесів та швидкості диференційованої зорово-моторної реакції ($p(t) < 0,001$), має місце позитивний вплив на процеси формування показників ситуативної ($p(t) < 0,05-0,01$) і особистісної ($p(t) < 0,01-0,001$) тривожності, рівня суб'єктивного контролю в галузі міжособистісних відносин у юнаків ($p(t) < 0,05$) та навчальних відносин і загальної інтернальності у дівчат ($p(t) < 0,05$), фізичної агресії у юнаків і дівчат ($p(t) < 0,05$) та непрямой агресії і роздратованості у дівчат ($p(t) < 0,05$), емоційного вигорання в обох статевих групах ($p(t) < 0,05-0,001$), а також вираженого зменшення ступеня напруження таких механізмів психологічного захисту, як регресія ($p(t) < 0,05$), заміщення ($p(t) < 0,01$) і гіперкомпенсація ($p(t) < 0,05$) – у юнаків, регресія ($p(t) < 0,05$), заперечення ($p(t) < 0,05$) і гіперкомпенсація ($p(t) < 0,05$) – у дівчат.

9. В ході проведених досліджень науково-обґрунтовані психогігієнічні основи здоров'язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах, концептуальними принципами ефективного використання яких є: режимно-адаптаційний принцип (режимно-адаптаційна детермінанта), що обумовлює потребу в урахуванні основних

режимних елементів діяльності студентів в конкретних умовах організації навчального процесу, постійному моніторингу рівня навчальної адаптації і навчальної успішності студентів, передусім, за професійно-орієнтованими навчальними дисциплінами; психофізіологічний принцип (психофізіологічна детермінанта), що визначається рівнем розвитку провідних соціально- і професійно-значущих психофізіологічних функцій організму юнаків і дівчат; особистісний принцип (особистісна детермінанта), що пов'язаний з особливостями процесів формування провідних властивостей особистості студентської молоді, які відіграють важливу роль за умов впливу і сприятливих, і несприятливих чинників навчальної та позанавчальної діяльності; інтегративно-функціональний принцип (інтегративно-функціональна детермінанта), що визначається наявністю глибинних взаємозв'язків між окремими компонентами функціонального стану та адаптаційних можливостей організму юнаків і дівчат, які справляють комплексний вплив на процеси формування здоров'я та рівень навчальної підготовленості студентів.

СПИСОК ОСНОВНИХ РОБІТ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ – в наукових періодичних фахових виданнях України:

1. Заходи психогігієнічної корекції як складова сучасних профілактичних технологій / Сергета І.В., Мостова О.П., Дунець І.Л., Стоян Н.В., Панчук О.Ю., Теклюк Р.В. // Вісник гігієни та епідеміології. – 2012. – Т. 16, № 1. – С. 220-224. (*Ідея роботи, визначення місця і ролі заходів психогігієнічної корекції у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій серед студентської молоді*).

2. Сучасні технології оцінки особливостей перебігу адаптаційних процесів серед учнівської та студентської молоді / Сергета І.В., Мостова О.П., Стоян Н.В., Дунець І.Л., Панчук О.Ю., Дударенко О.Б., Тимощук О.В. // Медицина сьогодні і завтра. – 2013. – № 3 (60). – С. 164-169. (*Аналіз даних сучасних літературних джерел, участь у проведенні досліджень, аналіз та узагальнення отриманих матеріалів*).

3. Стоян Н.В. Рівень суб'єктивного контролю сучасних студентів та особливості його динамічних змін в природних умовах перебування у вищому навчальному закладі / Н.В. Стоян // Biomedical and biosocial anthropology. – 2015. – № 25. – С. 178-183.

4. Сергета І.В. Гігієнічна оцінка особливостей соціально- і житлово-побутових умов життя студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах медичного профілю / І.В. Сергета, Н.В. Стоян, О.Ю. Панчук // Вісник морфології. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 454-457. (*Ідея роботи, здійснення гігієнічної оцінки особливостей житлово-побутових і соціальних умов життя студентів*).

5. Стоян Н.В. Психогігієнічна оцінка властивостей темпераменту студентів та особливості їх змін у динаміці навчання в медичному вищому навчальному закладі / Н.В. Стоян, І.В. Сергета // Вісник Вінницького національного медичного університету. – 2015. – Т. 19, № 2. – С. 513-518. (*Ідея роботи, проведення комплексної психогігієнічної оцінки провідних корелят темпераменту студентів*).

6. Стоян Н.В. Психогігієнічна оцінка ступеня вираження астеничного і депресивного станів студентів у динаміці навчання в медичному вищому навчальному закладі / Н.В. Стоян // Гігієна населених місць. – 2015. – Вип. 65 – С. 244-249.

7. Сергета І.В. Закономірності взаємозв'язку та взаємозалежності між

характеристиками стану здоров'я та показниками особливостей особистості студентів в динаміці навчання у медичному вищому навчальному закладі / І.В. Сергета, Н.В. Стоян, О.Ю. Панчук, О.В. Тимошук, С.Ю. Макаров // Гігієна населених місць. – 2015. – Вип. 66. – С. 222-228. *(Ідея роботи, встановлення закономірностей взаємозв'язку між показниками стану здоров'я і ОсОс студентів в динаміці навчання).*

– у наукових періодичних фахових виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз:

8. Методика комплексної бальної оцінки рівня психофізіологічної і психічної адаптації учнів старших класів і студентів / Сергета І.В., Александрова О.Є., Теклюк Р.В., Мостова О.П., Стоян Н.В., Дунець І.Л. // Довкілля та здоров'я. – 2013. – № 2 (65). – С. 25-29. *(Участь у проведенні досліджень, обґрунтування методики комплексної бальної оцінки рівня психічної адаптації студентів).*

9. Психофизиологическая адаптация учащихся школьного возраста и студентов: гигиеническая диагностика и пути коррекции / Сергета И.В., Мостовая О.П., Панчук А.Е., Тимошук О.В., Стоян Н.В., Дреженкова И.Л., Теклюк Р.В., Лукина Н.Ю. // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / М-во здравоохран. Респ. Беларусь. Науч.-практ. центр гигиены. – Минск: РНМБ, 2014. – Т. 2, Вып. 24. – С. 147-151. *(Проведення досліджень, аналіз даних літератури, участь у розробці методики комплексної бальної оцінки особливостей перебігу психічної адаптації студентів та визначенні провідних шляхів психогігієнічної корекції).*

10. Прогностическая оценка особенностей течения процессов психофизиологической и психической адаптации студентов медицинских высших учебных заведений / Сергета И.В., Панчук А.Е., Стоян Н.В., Александрова Е.Е., Дреженкова И.Л., Макаров С.Ю. // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. тр. / М-во здравоохран. Респ. Беларусь. Науч.-практ. центр гигиены. — Минск: РНМБ, 2015. – Т. 1, Вып. 25. – С. 164-168. *(Проведення наукових досліджень, здійснення прогностичної оцінки особливостей перебігу психічної адаптації студентів).*

11. Стоян Н.В. Особливості формування показників функціонального стану зорової сенсорної системи та зорово-рухової координації сучасних студентів: профорієнтаційні аспекти / Н.В. Стоян // Актуальні проблеми транспортної медицини. – 2015. – № 4, Т. 1 (42-І). – С. 102-107.

12. Стоян Н.В. Особливості змін збоку показників механізмів психологічного захисту особистості студентів в умовах використання психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій / Н.В. Стоян // Молодий вчений. – 2016. – № 1 (28), ч. 3. – С. 67-72.

– в інших наукових виданнях:

13. Сучасна психогігієна: проблеми та перспективи розвитку / Сергета І.В., Мостова О.П., Теклюк Р.В., Дударенко О.Б., Осадчук Н.І., Дунець І.Л., Стоян Н.В. // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Сьомі Марзєєвські читання). – К., 2011. – С. 177-178.

14. Актуальні проблеми університетської гігієни / Сергета І.В., Александрова О.Є., Дунець І.Л., Стоян Н.В., Панчук О.Ю. // Гігієнічна наука та практика : сучасні реалії: Матеріали XV з'їзду гігієністів України, 20–21 вересня 2012 року. – Львів: Друкарня ЛНМУ імені Данила Галицького, 2012. – С. 211-213.

15. Стоян Н.В. Особливості окремих рис темпераменту і тривожності студентів на різних етапах здобуття вищої освіти / Н.В. Стоян // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Дев'яті Марзеєвські читання). – К., 2013. – С.72-73.

16. Стоян Н.В. Особливості тривожності студентів закладів вищої медичної освіти / Н.В. Стоян // Актуальні питання експериментальної, клінічної та профілактичної медицини: Матеріали IV міжнародної науково–практичної конференції молодих вчених. – Вінниця, 2013. – С. 104-105.

17. Психогігієна та її місце у структурі профілактичних технологій в контексті нової європейської політики “Здоров’я – 2020” / Сергета І.В., Мостова О.П., Панчук О.Ю., Тимощук О.В., Дунець І.Л., Стоян Н.В., Теклюк Р.В., Дударенко О.Б. / Східноєвропейський журнал громадського здоров’я. – № 1 (21). – 2013. – С. 245-246.

18. Гігієнічні принципи використання адаптаційно-орієнтованого підходу до діагностики і прогностичної оцінки донозологічних зрушень у стані психічного здоров’я учнів шкільного віку та студентів / Сергета І.В., Мостова О.П., Стоян Н.В., Дреженкова І.Л., Браткова О.Ю., Панчук О.Ю., Дударенко О.Б., Лукіна Н.Ю., Тимощук О.В. // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Десяті Марзеєвські читання). – К., 2014. – С. 223-225.

19. Університетська гігієна на сучасному етапі: проблемні питання та перспективи розвитку / Сергета І.В., Тимощук О.В., Панчук О.Ю., Дреженкова І.Л., Стоян Н.В., Теклюк Р.В., Лукіна Н.Ю., Макаров С.Ю. // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України (Одинадцяті Марзеєвські читання). – Івано-Франківськ, 2015. – С. 326-328.

20. Стоян Н.В. Психогігієнічна оцінка властивостей темпераменту сучасної молоді та її прогностичне значення / Н.В. Стоян, І.В. Сергета // Охрана здоровья детей и подростков. – 2016. – № 1 (26). – С. 95-96.

АНОТАЦІЯ

Стоян Н.В. Наукове обґрунтування психогігієнічних основ здоров’язберігаючих технологій у вищих навчальних закладах. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук за спеціальністю 14.02.01 – гігієна та професійна патологія. – Державна установа “Інститут громадського здоров’я ім. О.М. Марзеєва НАМН України”, Київ, 2016.

В ході дисертаційного дослідження здійснена комплексна гігієнічна оцінка процесів розвитку психофізіологічних функцій організму та формування особливостей особистості студентів впродовж періоду навчання у вищих медичних навчальних закладах, розроблені та науково обґрунтовані психогігієнічні основи використання здоров’язберігаючих технологій у навчальних закладах вищої освіти, концептуальними принципами використання яких є: режимно-адаптаційний, психофізіологічний, особистісний та інтегративно-функціональний принципи. Визначене місце психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров’язберігаючих технологій та розроблена програма їх ефективного застосування, основними складовими якої є: режимний, психофізіолого-психодіагностичний та прикладний компоненти. В умовах її використання спостерігаються позитивні статистично-значущі зміни з боку характеристик основних нервових процесів та швидкості диференційованої зорово-моторної реакції ($p(t) < 0,001$), суттєво

знижуються показники рівня ситуативної ($p(t) < 0,05-0,01$) і особистісної ($p(t) < 0,01-0,001$) тривожності, рівня суб'єктивного контролю в галузі міжособистісних відносин у юнаків ($p(t) < 0,05$) та навчальних відносин у дівчат ($p(t) < 0,05$), фізичної агресії у юнаків і дівчат ($p(t) < 0,05$), непрямой агресії і роздратованості у дівчат ($p(t) < 0,05$), емоційного вигорання в обох статевих групах ($p(t) < 0,05-0,001$), а також ступеня напруження провідних механізмів психологічного захисту ($p(t) < 0,05-0,01$).

Ключові слова: студенти, вищий навчальний заклад, здоров'язберігаючі технології, психогігієнічні основи використання.

АННОТАЦИЯ

Стоян Н.В. Научное обоснование психогигиенических основ здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях. – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 14.02.01 – гигиена и профессиональная патология. – Государственное учреждение “Институт общественного здоровья им. А.Н. Марзеева НАМН Украины”, Киев, 2016.

В ходе диссертационного исследования осуществлена комплексная гигиеническая оценка процессов развития психофизиологических функций организма и формирования личностных особенностей студентов на протяжении периода обучения в высших медицинских учебных заведениях, установлены закономерности взаимозависимости характеристик функциональных возможностей организма, личностных особенностей и показателей состояния здоровья юношей и девушек, разработаны и научно обоснованы психогигиенические основы использования здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях высшего образования. Определено место психогигиенических компонентов в структуре современных здоровьесберегающих технологий и разработана программа их эффективного использования, основными составляющими которой являются: режимный, психофизиолого-психодиагностический и прикладной компоненты.

Установлено, что в условиях использования психогигиенических компонентов в структуре здоровьесберегающих технологий регистрируются положительные статистически-значимые изменения со стороны характеристик основных нервных процессов и скорости дифференцированной зрительно-моторной реакции ($p(t) < 0,001$) существенно уменьшается степень выраженности показателей ситуативной ($p(t) < 0,05-0,01$) и личностной ($p(t) < 0,01-0,001$) тревожности, физической агрессии у юношей и девушек ($p(t) < 0,05$), косвенной агрессии и раздражительности у девушек ($p(t) < 0,05$), эмоционального выгорания в обеих половых группах ($p(t) < 0,05-0,001$), а также степень напряженности таких механизмов психологической защиты, как регрессия ($p(t) < 0,05$), замещение ($p(t) < 0,01$) и гиперкомпенсация ($p(t) < 0,05$) – у юношей, регрессия ($p(t) < 0,05$), отрицание ($p(t) < 0,05$) и гиперкомпенсация ($p(t) < 0,05$) – у девушек, увеличивается уровень субъективного контроля в области межличностных отношений у юношей ($p(t) < 0,05$) и учебных отношений у девушек ($p(t) < 0,05$).

В ходе проведенных исследований научно-обоснованы психогигиенические основы здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях, концептуальными принципами эффективного использования которых являются: режимно-адаптационный принцип (режимно-адаптационная детерминанта),

обуславливающий необходимость учета основных режимных элементов деятельности студентов в конкретных условиях организации учебного процесса, постоянный мониторинг уровня учебной адаптации и учебной успеваемости студентов; психофизиологический принцип (психофизиологическая детерминанта), определяющий уровень развития ведущих социально- и профессионально-значимых психофизиологических функций организма девушек и юношей; личностный принцип (личностная детерминанта), связанный с особенностями процессов формирования ведущих личностных особенностей студенческой молодежи, играющих важнейшую роль в условиях воздействия как благоприятных, так и неблагоприятных факторов учебной и внеучебной деятельности, а также интегративно-функциональный принцип (интегративно-функциональная детерминанта), определяемый наличием четких взаимосвязей между ведущими компонентами личностных особенностей, функционального состояния и адаптационных возможностей юношей и девушек, оказывающих комплексное влияние на процессы формирования здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, высшее учебное заведение, здоровьесберегающие технологии, психогигиенические основы использования.

ANNOTATION

Stoyan N.V. Scientific substantiation of psychohygienic basics of health promotion technology in higher education institutions. - Manuscript.

Thesis for degree of Candidate of Medical Sciences on the speciality 14.02.01 – Hygiene and Professional Pathology – State Establishment “O.M. Marzeyev Institute for Public Health of the National Academy of Medical Sciences of Ukraine”, Kyiv, 2016.

In the course of the research comprehensive hygienic assessment of processes of physiological functions and formation of personality of students during the period of study in higher educational institutions are carried out psychohygienic basics of health promotion technology usage are worked out and scientifically proved in institutions of higher education conceptual principles of usage of which are: regime-adaptation, psychophysiological, personal and integrative-functional principles. Psychohygienic components are determined in the structure of modern healthy promotion technologies and the program their effective application is developed, the main components of which are: the regime, psychophysiological-psychodiagnistical and applied components. In terms of its use the positive significant changes in the characteristics of the basic neural processes and speed of differentiated visual-motor response ($p(t) < 0,001$) are observed the indices of state ($p(t) < 0,05-0,01$) and trait ($p(t) < 0,01-0,001$) anxiety, level of subjective control in interpersonal relationships of youths ($p(t) < 0,05$) and educational relations of girls ($p(t) < 0,05$), physical aggression of youths and girls ($p(t) < 0,05$), indirect aggression and irritability of girls ($p(t) < 0,05$), emotional burnout of both gender groups ($p(t) < 0,05-0,001$) and the degree of tension of leading psychological defense mechanisms ($p(t) < 0,05-0,01$) are significantly reduced.

Key words: students, higher educational institution, health promotion technology, psychohygienic basics of use.