

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**XV Всеукраїнської науково-практичної
конференції молодих учених та студентів
з міжнародною участю**

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

Ось чому дуже важливо зберігати рівновагу, думати та дбати про всі ці аспекти благополуччя.

Науковий керівник – канд. філос. наук,
доцент Шевченко Г.А.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА В ПОДОЛЕННІ СТРАХУ, ТРИВОГИ І ФОБІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Крилов Н.Г., студент III курсу факультету ММ і ПЛ,
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

У статті розглянуті деякі питання подолання страху, тривоги і фобії у контексті формування здорового способу життя студентів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, тривога, тривожності особистості, стрес, страх, агресія, фобії, емоції, почуття.

Постановка проблеми. До найскладніших деструктивних психічних станів студентської молоді, з якими часто важко впоратися практичним психологам, педагогам, батькам відносяться тривога, страхи, агресія, фобії. Саме тому метою статті є розкриття сутності, перебігу, деяких форм прояву, особливостей тривоги, страху, агресії особистості в студентському житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен страху, тривоги, фобії вивчався багатьма психологами та педагогами протягом останніх десятиріч. Зазначимо, що перші спроби описати проблему страху були зроблені філософами різних шкіл та напрямків (Аристотель, Т. Гоббс, Р. Декарт, А. Камю, І. Кант, С. К'єркегор, М. Монтень, Ж.-П. Сартр, Б. Спіноза, П. Тілліх, Л. Фейєрбах та ін.).

У наукових працях вітчизняних дослідників, таких як: В. Віллонас, Л. Виготський, О. Захаров, П. Каптерев, О. Кондаш, М. Левітов, А. Леонова, І. Павлов, А. Прихожан, М. Сеченов та багатьох інших зроблено вагомий внесок у вивчення проблеми страхів, тривоги, фобій, проведено низку соціально-психологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із впливом цих явищ на здоров'я молоді людини.

Мета статті – ознайомлення з деякими результатами теоретико-експериментальних досліджень проявів деструктивних психічних станів в середовищі студентської молоді. Зокрема, описані детермінанти, психологічні механізми перебігу, тривоги, страхи,

агресії, фобії у студентської молоді під час навчального процесу у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, освітній процес для студентів полягає у раціональному оволодінні необхідними компетенціями, знаннями, навичками, фактами, теоріями та ін. Реалізується він через безпосереднє переживання студентом того чи іншого змісту інформації.

У такій ситуації в особистості частіше всього з'являються такі ознаки, як підвищена особистісна тривожність. Вона може бути пов'язана із негативним соціальним статусом та може формувати конфліктні взаємостосунки [1, с. 173].

Тривога — це «відчуття неконкретної, невизначеної, неспрямованої загрози», неясне почуття небезпеки. [2, с. 67].

Страх — безпосередня реакція на небезпеку. У найзагальнішому вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозового стимулу [3, с. 6]. Страх базується на інстинкті самозбереження, має захисний рефлекс і супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності. Загалом людські страхи можна описати як боязнь: втрати контролю; невідомого; недовіри іншим людям; заподіяння шкоди, болю чи травми; смерті від тривоги або страху; виглядати безглуздо або зазнати приниження з боку інших людей. Профілактика страхів вкрай важлива при підготовці студентів до складних соціальних і міжособистісних ситуацій. Почуття страху знайоме кожній людині. Але хтось відчуває страх у меншій мірі, а для когось він стає постійним супутником, перероджуючись в приховані страхи і фобії.

Фобія — це неконтрольований, ірраціональний страх перед ситуацією, яка може і не представляти реальної загрози. Ключове слово тут «ірраціональний», оскільки людина часто і сама розуміє, що боятися нічого, але впоратися з собою не може.

Таким чином, здоровий спосіб життя, психічний розвиток студентської молоді - це та необхідна основа, яка дозволяє людині свідомо й обґрунтовано здійснити вибір подальшого життєвого шляху відповідно до своїх можливостей та індивідуальних особливостей.

Висновки.

В ієрархії психічних станів особистості, страхи, тривоги, фобії проявляються в освітньому процесі у студентів. Здебільшого вони носять деструктивний щодо розвитку особистості та її діяльності характер. При систематичному прояві у навчально-виховному процесі вони можуть трансформуватись у стійкі, здебільшого, негативні, властивості особистості, а саме в її тривожність, страхітливість, агресивність.

Тому, перспективами подальших досліджень можуть стати розробка методологічних засад зниження та корекції тривоги, страху, агресії, фобії особистості студента у навчально-виховному процесі, формуванні здорового способу життя, враховуючи при цьому комплексний підхід щодо вибору адекватних віку та індивідуальним особливостям студентів психологічних профілактичних, корекційних, розвивальних технологій.

Список використаних джерел

1. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 616 с.
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан— М : МОДЭК, 2000. – 304 с. Захаров О. І. Як подолати страх у дітей. - М.: Просвіта, 1986. – 109 с.

Науковий керівник – канд.істор.наук,
доцент Черняк Г.А.

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

**Ломовцев С.П. студент III курсу факультету КІП та К
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

В умовах ринкової економіки і жорсткої конкуренції на ринку праці особливе значення набуває отримання якісних знань, навичок та досвіду. Сучасні фахівці — це люди, які можуть постійно підвищувати і вдосконалювати свій професійний рівень. Надбання нових знань і навичок, практично корисних і застосовуваних в епоху інформаційного суспільства значно розширює можливості самореалізації і сприяє професійному зростанню. Важливим аспектом на шляху тих, хто бажає само реалізуватися, є адекватне використання вільного від навчання часу, а саме визначення особливостей життєдіяльності в контексті їх рухової активності.

Людина, дотримуючись сталого та адекватного режиму життєдіяльності, краще адаптується до течії найважливіших фізіологічних процесів. У випадку, коли резерви адаптації починають вичерпуватися, людина починає відчувати дискомфорт, стомлюваність та хворобливість. При щоденному повторенні раціонального способу життя, досить швидко між фізіологічними процесами встановлюється

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА В ПОДОЛЕННІ СТРАХУ, ТРИВОГИ І ФОБІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г.	21
ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ Ломовцев С.П.	23
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ІДЕЇ ВАЛЬДОРФСЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ Лупаренко С.Є.	26
ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК Мезенцева М.А.	28
ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ Мільковський В. М.	30
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Нестеренко Р.О.	32
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО Нікіфорова Є. С.	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ФЕНОМЕН ЧИ ФЕНІКС? Ніколенко Н.В.	36
ЩО ТАКЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, НАВИЩО ПОТРІБНИЙ І ЯК ЙОГО ФОРМУВАТИ Носов А.Т.	37
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІСЛЯВОСННИЙ ЧАС Остапенко В. В.	39
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ Петренко А.	40