

**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

## АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

**Деміс Н. Р., студентка ІV курсу факультету ІТХтаРГБ  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Проблеми адаптації людини до змін зовнішнього, у тому числі – соціального, середовища, - це не миттєвий процес, а результат певної перебудови функціонування усіх систем організму. До таких зовнішніх чинників сьогодні слід віднести воєнні дії в нашій країні, які можуть не стосуватись кожного у фізичному сенсі цього слова, проте їх вплив на психіку людей, молоді та соціальне середовище є суттєвим і може привести до розвитку серйозних порушень адаптації та навіть після травматичного стресового синдрому (ПТСР). І тому задачі профілактики ПТСР і досягнення як найбільш вдалої адаптації є актуальними для усіх, особливо – для працівників закладів галузі гостинності. Чинниками, що поглиблюють стрес, є постійна інформаційна атака та порушення соціальних контактів внаслідок незгоди з колегами, неможливість повноцінно відволіктись від поточних подій та постійна напруга, проблеми побутового чи матеріального характеру тощо. Важливо, що такий стан провокують та посилюють зловживання алкоголем чи сильними заспокійливими засобами, відсутність апетиту і фізичних навантажень, нездатність відволіктись на хобі та інше. Методи адаптації як засобу збереження здоров'я, як фізичного, так і психічного, не дуже різноманітні, проте досить дієві. До них відносять, в першу чергу, включення власного критичного мислення. Слід робити довгі паузи у сприйнятті інформації, адже постійне відслідковування новин створює лише ілюзію, що людина «все тримає під контролем», і перетворює її на своєрідного «інформаційного наркомана» - без вливання нових доз актуальної інформації може статися справжня «ломка» і зрив адаптації. Важливо фільтрувати і відсіювати неперевірену інформацію, суттєво зменшити обговорення чергових новин у соціальних мережах, не відволікатись на чергову «аналітику», яка стає неактуальною вже на час її оприлюднення. Не менш важливим має бути постійне, по можливості, «живе» спілкування з рідними та допомога їм, так само як і допомога колегам, сусідам, стороннім людям. Особливу увагу слід приділяти фізичній активності (проте без перевантажень), пішим прогулянкам, домашній роботі. Ефективні будь-які способи розслаблення – масаж, тепла ванна перед сном, хороша музика, хобі. Важливо зрозуміти, що складність таких простих рекомендацій

полягає в тому, що треба їх виконувати. Постійно. Це дозволить адаптуватись та зберегти своє власне здоров'я.

Науковий керівник – д. мед. н.,  
професор Стрікаленко Т. В.

## **ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ**

**Дубровіна Ю. О., студентка II курсу факультету ММ та ПА  
Одеський національний технологічний університет,  
м. Одеса**

Розуміння здоров'я на рівні особливого відношення до себе як до індивідуальної цінності було завжди історично обумовлено певним рівнем і характером відношень в суспільстві, самовизначенням людини в ньому. Здоров'я у всіх суспільствах, конфесіях, взагалі – у будь-якому етносі – входить в число соціальних цінностей. Ступінь його цінності в різні історичні епохи, в різних культурах і релігіях різноманітна, але те, що здоров'я ніколи не вважалось антицінністю – це факт, установлений багатьма етнографами, соціологами, істориками та ін.

Якщо ми звернемося до епохи Середньовіччя, то можемо помітити, як основні принципи ціннісного відношення до здоров'я перегукуються з принципами античного періоду. В цей період також цінувалось утримання та самовладання, уникнення крайнощів і примирення пристрастей. Саме ці античні принципи співпадали з основними християнськими чеснотами. За вченням богословів, тіло людини грішне, тому ціннісні характеристики фізичного здоров'я заперечувалися в ім'я формування сили духу, що виражалась у вірі в Бога.

У своїх працях філософи патристики наголошують на розвитку духовності людини. І якщо антична філософія виокремлювала в людині дві складові – душу й тіло, то біблійське усвідомлення значення віри відкриває в бутті людини ще одну сферу – сферу духу. Духовне буття розкривається як буття цінностей, заради котрих людина може бути здатною відкорити свою плоть потребам душі та духу. Головними чеснотами визнаються такі здібності душі, як віра, надія, любов, праведність, смиренність.

В період Середньовіччя широкий розвиток отримала алхімія. Алхімік, в буквальному сенсі слова «втілюючий» – це ідеал

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	3
ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Безух М. А. ....	4
ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ ЯК НОВІТНЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ Бойцова М.П. ....	5
ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ТЕСТОМ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ Бреус І.В. ....	7
ПРАВОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗА НАДАННЯМ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ УКРАЇНЦЯМ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ Буря А.О. ....	9
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ Гончаренко М.М. ....	11
МОТИВАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Давидова Ю.В., Кіртюк О.М. ....	13
АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Деміс Н.Р. ....	15
ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ Дубровіна Ю.О. ....	16
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Ковбасюк К. С. ....	17
ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я Косевич А.О. ....	19