

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАБО**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

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

3 жовтня - 5 жовтня 2019 року

м. Одеса

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82
3-41

*Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 5 листопада 2019 р., протокол №5*

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, О.В. Бочарова,
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,
Г.В. Крусір, В.М. Плотніков,
Л.М. Тележенко, О.С. Тітлов,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

доктори екон. наук,
професори
доктор філол. наук, професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

О.О. Меліх, В.В. Немченко
Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко
О.О. Коваленко
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко,
Г.А. Шевченко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Збірник матеріалів XII Всеукраїнської науково-практичної
3-41 конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового способу життя у молоді» /
Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ФОП Бондаренко М. О.,
2019. – 496 с., ілл.

ISBN 978-617-7829-27-9

УДК 663/664
ББК 36.81 + 36.82

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 978-617-7829-27-9

© ОНАХТ, 2019

РОЗДІЛ 2
МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

порушення харчового статусу. Доцільним є розроблення лінійки низьколактозних молочних продуктів для корегування раціону хворих.

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ

Кологривова Н.М.,
аспірантка 2 курсу факультету Психології і соціальної
роботи ОНУ імені І.І. Мечникова,
м. Одеса

Анотація. У статті подано визначення понять «психологічного» та «психічного» здоров'я людини, описано основні критерії психічного та психологічного здоров'я, розглянуто відмінність психологічного здоров'я від психічного.

Ключові слова: здоров'я людини, психічне (ментальне) здоров'я, психологічне здоров'я людини, критерії психічного та психологічного здоров'я.

Актуальність теми. Психічне здоров'я та психологічне благополуччя – фундаментальні складові життя людини, які забезпечують формування її світогляду, дають змогу їй розкрити особистісний потенціал, стати суспільно активним громадянином. В чому ж різниця між психічним та психологічним здоров'ям людини? Які їх основні критерії? Саме ці питання ми розглянемо далі.

Мета дослідження. Розглянути особливості та основні критерії психічного та психологічного здоров'я людини.

Короткий виклад основного матеріалу дослідження. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розглядає здоров'я людини за трьома компонентами: фізичному (соматичному), психічному і соціальному.

Психічне (ментальне) здоров'я, згідно з визначенням ВООЗ, розглядають як стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати, а також робити внесок в життя своєї спільноти. [4]

Еміль Крепелін (німецький психіатр) запропонував класифікацію психічних аномалій, відсутність яких у вузькому сенсі передбачає психічне здоров'я людини:

- 1) психози – важкі душевні захворювання;
- 2) психопатії – аномалії характеру, особистісний розлад;
- 3) неврози – легкі психічні розлади;
- 4) слабоумство.

За основні критерії психічного здоров'я, як вважають психологи, слугують такі:

1) відповідність суб'єктивно відображених образів об'єктам дійсності і характеру реакції – зовнішніх подразників, а також значенням життєвих подій;

2) адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості;

3) адаптивність в мікросоціальних стосунках (з найближчим оточенням людини – в сім'ї, з близькими, друзями, колегами);

4) здатність до самокерування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності у процесі їх досягнення та ін. [2]

Критерії психологічного здоров'я:

1) здатність до саморегуляції (внутрішньої і зовнішньої);

2) наявність позитивного образу «Я» та «Іншого»;

3) володіння рефлексією;

4) потреба в саморозвитку [1].

Відмінність психологічного здоров'я від психічного головним чином полягає в тому, що психічне здоров'я стосується до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне – до особистості загалом і дає змогу виділити власний психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного аспекту.

Термін «психологічне здоров'я» у науковий лексикон ввела Дубровіна І.В., яка вважає, що психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини у процесі її життєдіяльності. [4] Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія». Це гармонія між різними аспектами: емоційним та інтелектуальним, тілесними і психічними.

Висновок. Психологічне здоров'я – більш широке поняття щодо психічного здоров'я. Порушення психічного здоров'я веде до психозів, неврозів та інші розладів, які потребують здебільшого компетентного втручання психіатра. Порушення психологічного здоров'я – це лише стійкі негативні зміни в роботі психічних процесів, схильність до дискомфортних психічних станів, розлади характеру і т.д.

Список використаних джерел

1. Васильєва О.С., Філатов Ф.Р. Психологія здоров'я людини / О.С. Васильєва, Ф.Р. Філатов: навч. посібник. – М.: Академія, 2001. – 352 с.

2. Головін С.Ю. Словник психолога-практика / С.Ю. Головін. – Мінськ: Харвест, 2007. – 976 с.

3. Гурвіч І.М. Соціальна психологія здоров'я / І.М. Гурвіч. – СПб., 1999.

4. Психологія здоров'я: підручник для вузів / під ред. Г.С. Нікіфорова. – СПб., 2006. – 607 с.

Науковий керівник – докт. психол. наук,
професор Кіреєва З.О.

ЯКІСТЬ ЗОРУ – ЗАПОРУКА ГАРНОГО ПРАЦІВНИКА

**Маркова Т.Д., к.е.н., доцент кафедри обліку та аудиту,
Курдасова Н.О., студентка I курсу СВО «Магістр»
факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Стан здоров'я та гарний зір – один з найголовніших професійних аспектів, що впливає на якість роботи обліково-аналітичного працівника (бухгалтера), економіста, аудитора, працівника адміністративного складу підприємства. У будь-якій компанії обов'язково є ці посади, оскільки ці фахівці проводять розрахунок окладів, нарахування заробітної плати співробітникам, виконують розрахунок податкових відрахувань, собівартості продукції, проводять рахунки від постачальників і субпідрядників тощо. Але, з іншого боку, ми спостерігаємо проблеми зі здоров'ям: сколіоз, ожиріння, нервозність і всеохопні проблеми із зором. Стомлені очі як вартові перевіряють кожну цифру, кожен знак і букву перед екраном персонального комп'ютера (ПК).

Для бухгалтера комп'ютер – це насамперед бухгалтерські програми. Але чи допомагають вони? Чи напрочуд ведуть до погіршення стану здоров'я працівників? З одного боку, допомога очевидна. Програми, якими зазвичай користується бухгалтер (1С, Excel тощо), дають змогу обробити, систематизувати, узагальнити великий потік інформації, тобто зробити все те, що вимагає закон про бухгалтерський облік, швидко та в будь-якій точці світу, де є доступ до програмного забезпечення. Думаю, після такої автоматизації вже ніхто з поважних причин не захоче повернутися до ручної обробки документів.

Ми бачимо, що в цьому питанні, як і в кожному іншому, є і плюси і мінуси. Плюс – здатність швидко обробити інформацію. Те, що раніше робили 10 бухгалтерів, зараз робить один і дуже оперативно. Мінус – за комп'ютером бухгалтер сидить цілий день, без

ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ – ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ Кологривова Н.М.....	70
ЯКІСТЬ ЗОРУ – ЗАПОРУКА ГАРНОГО ПРАЦІВНИКА Маркова Т.Д., Курдасова Н.О.....	72
АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗВО УКРАЇНИ Мельник А.В.....	74
МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ РІВНОВАГИ ПРИ СПА-ГОТЕЛІ Папуша І.....	76
ВПРОВАДЖЕННЯ ПОСЛУГ ДЛЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ У ГОТЕЛІ СІМЕЙНОГО ТИПУ Рольська Р.....	77
СКЛАДНОСТІ В ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ Сидоренко О. В., Волкова Ю. В.....	79
ЕЛЕКТРОННА СИГАРЕТА: НОВІТНІЙ ДЕВАЙС ЧИ ШКОДА з НОУ-ХАУ Смолінська А.О.....	81
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА КЛІМАТ: ЧИ ЗМОЖЕМО ВПЛИнути НА ПРОБЛЕМИ ГЛОБАЛЬНОГО ПОТЕПЛІННЯ? Шевченко А.С.....	82
РОЗДІЛ 3 – ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИРОБНИЦТВА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМКУ	85
ТЕХНОЛОГІЯ ХЛІБА, КОНДИТЕРСЬКИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ І ХАРЧОКОНЦЕНТРАТІВ	86
АНАЛІЗ СТАНУ ВІТЧИЗНЯНОГО РИНКУ ХЛІББУЛОЧНОЇ ПРОДУКЦІЇ Антюшко Д.П.....	86
ВПЛИВ ПОПЕРЕДНЬОЇ ОБРОБКИ ЧІА НА ЯКІСТЬ БУЛОЧНИХ ВИРОБІВ	

Наукове видання

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
XII ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ МОЛОДИХ УЧЕНИХ ТА
СТУДЕНТІВ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ»
3 ЖОВТНЯ - 5 ЖОВТНЯ 2019 РОКУ**

Підписано до друку 04.11.2019 р.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Друк офсетний. Ум. друк. арк. 28,83. Наклад 100 прим.
Зам. № 0412/1.

Надруковано з готового оригінал-макету у друкарні «Апрель»
ФОП Бондаренко М.О.
65045, м. Одеса, вул. В.Арнаутська, 60
тел.: +38 0482 35 79 76
www.aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.