

чому, з'ївши його, в нас виникає відчуття млості і ослаблення. Можна назвати це невеличким отруєнням.

Візьмемо ж рибу. Тут зовсім інша ситуація. Спожите м'ясо риби засвоюється майже на 95 % і містить у собі більшість речовин і мікроелементів, потрібних для нормальної життєдіяльності людини. Тому м'ясо тварин можна їсти, але не частіше ніж 1 раз у місяць. Рибу ж можна споживати хоч кожен день.

Обов'язково у щоденному раціоні повинні бути присутні фрукти і овочі. В розумних кількостях вони позитивно впливають як на травну систему, так і на організм в цілому. Травна система, а особливо шлунок та верхній відділ кишечника отримують найбільшу користь завдяки тому, що різні овочі та фрукти, які містять клітковину, діють по принципу віника, який очищає стінки шлунка і сприяє кращій перистальтиці кишечника.

Також фрукти і овочі є головними вмістилищами майже всіх вітамінів, необхідних для нормального життя і функціонування людського організму. Споживати можна всі овочі та фрукти, які існують на Землі, але якщо за ціль людина має отримання повноцінного, первозданного здоров'я, то бажано використовувати в їжу тільки тих представників рослинного світу, які історично, з першої миті свого існування населяли і населяють саме той регіон чи країну, де проживає їх споживач. Адже всі позитивні якості рослини можуть передатися в повній мірі лише тій людині, генетичний код якої з самого народження запрограмований на поїдання саме цієї рослини. Не даремно існує словосполучення «рідна земля».

Іноді, особливо в літній час, можна помітити на тілі жінок різного віку зморщення в області тазового пояса. Всі ми знаємо що це хвороба ХХІ століття – целюліт. Однак мало хто знає, що виникає він у більшості випадків не внаслідок сидячого способу життя, не внаслідок ожиріння чи переїдання, а через недостатню кількість кальцію в організмі. Справа в тому, що 98,5 % кальцію в нашому тілі концентровано у кісткових, зв'язкових та сухожильних тканинах. І лише 1,5 % його припадає на м'які тканини, тобто на епідерму (зовнішній епітеліальний шар, в т.ч. шкіра). Саме коли відсутні ці 1,5 % і виникає целюліт, знижується пружність та еластичність шкіри, виникають різні негативні косметичні ефекти, підвищується нервова збуджуваність. Уберегти себе від цього можна споживаючи 0,5 літра молока або 200 г творогу або 100 г сиру за день. Також для поповнення запасів кальцію треба «задіювати» грецькі горіхи (заразом і серце, і мозок також цим порадуємо) в обачних кількостях (50-100 г в день).

АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я

Карпенко Ю.Г., Дмитренко І.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Сьогодні тема здоров'я здобуває все більшу популярність як серед професіоналів, так і серед широкого загалу населення. Цікавить це питання і психологів - практиків та науковців. Проте, незважаючи на численну літературу, публікації в ЗМІ, наявність теле- і радіопрограм з цього питання (одних тільки визначень поняття «здо-

ров'я» налічується більше 80), однозначного розуміння, що таке здоров'я, як його досягати і зміцнювати немає не тільки в пересічних громадян, але й у фахівців. Однією з причин цього зростання кількості інформації (відомо, що 90% усіх друкованих робіт було створено в минулому столітті) є відсутність у суспільстві навичок, необхідних для конструктивної роботи з інформацією, а насамперед - уміння використовувати минулий досвід (наявні в культурі еталони тлумачення того чи іншого явища та шляхів розв'язання життєво необхідних завдань) для поліпшення якості теперішнього життя та для формування майбутнього.

Дану проблему досліджували наступні вчені: Л.С. Виготський, М.М. Бахтін, К. Левін, Л. Вітгенштейн, В.В. Андрієвська, Р.А. Лурія.

Сучасні дослідники здебільшого описують чотири рівні відображення здоров'я/захворювання у психіці людини [4; 5]: чуттєвий, рівень відчуттів; емоційний, пов'язаний із різними способами реагування на окремі симптоми, на стан у цілому;

інтелектуальний - уявлення, знання про норму й патологію, роздуми про причини і можливі наслідки певного стану;

мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням людини до свого стану, зі зміною поведінки й способу життя в умовах захворювання та актуалізацією діяльності для повернення чи збереження здоров'я.

На різні виміри здоров'я вказано й у відомому визначенні ВООЗ: здоров'я - це відсутність психічних, фізичних дефектів, а також повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя.

На сьогодні залежно від того, на якому аспекті більше фокусується увага дослідника, виділяють здоров'я інтелектуальне, особистісне (психологічне), емоційне (психічне), соматичне (тілесне), соціальне (частіше як благополуччя), творче, духовне.

Виокремлення й опис різних рівнів здоров'я дає можливість перенести вивчення цього явища з площини природничих (медичних, зокрема психіатричних, біологічних) досліджень, у гуманітарну площину (психологія, соціологія, етнографія, культурологія, фольклор тощо).

Щоб визначити предмет вивчення дискурсу здоров'я, необхідно чітко розмежувати два фундаментальні розуміння здоров'я і хвороби, на основі яких будуються дослідження, а саме: визначення здоров'я: як **стану** і як **процесу**.

- Здоров'я - це відсутність психічних, фізичних дефектів, а також повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя (визначення, запропоноване експертами ВООЗ).
- Здоров'я - процес збереження і розвитку фізичних властивостей, психічних і соціальних потенцій [1].

Виходячи із зазначених підходів, визначається поняття **психології здоров'я**:

- Сукупність знань із психології, які можна застосувати для розуміння здоров'я і хвороби [6].
- Практика підтримування здоров'я людини від її зачаття до смерті; психологічна база первинної і вторинної профілактики, а також реабілітації [1].

Діагностування тілесного здоров'я може здійснюватися як у рамках структурного (органічні зміни), так і в рамках процесуального підходу (функціональний стан).

Діагностуючи те чи інше порушення психічного здоров'я, дотримуються структурного підходу.

Здоров'я як сукупність потенціалів (процесуальний підхід) розглядає В.А. Ананьєв [1]. Він виокремлює:

1. Інтелектуальний (потенціал розуму) зв'язаний із когнітивним рівнем організації людини (основні настановлення, цінності, переконання, метафори, думки індивіда) - здатність людини розвивати інтелект і вміти ним користуватися; вміння здобувати об'єктивні знання і втілювати їх у життя.
2. Особистісний (потенціал волі) «обслуговує» поведінковий рівень організації особистості - здатність людини до само-реалізації; вміння ставити цілі і досягати їх, обираючи адекватні засоби.
3. Емоційний (потенціал почуттів) відноситься до емоційного рівня організації особистості - це здатність людини конкурентно виражати свої почуття; розуміти і не оцінюючи згоджуватися з почуттями інших (здатність усвідомлювати і розпізнавати емоції, здатність регулювати і керувати ними).
4. Фізичний (потенціал тіла) - здатність розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як особистісну властивість; аліментарна і сексуальна компетентність.
5. Соціальний (суспільний потенціал) - здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту, комунікативної компетентності; набуття відчуття своєї причетності до всього людства.
6. Творчий (креативний потенціал) як інтеграція когнітивного, емоційного і поведінкового рівня - здатність до творчості, вміння творчо самовиражатися в життєдіяльності, долаючи обмеження стандартних знань.
7. Духовний потенціал - здатність розвивати духовну природу людини, втілювати вищі цінності в життя (відстоювати справедливість, робити добро тощо).

На думку Н.В. Чепелевої [8], специфіку розуміння особистості у рамках герменевтичного підходу визначає контекстуальність: чутливість до соціокультурних впливів, зануреність у соціокультурний процес; здатність перебудовуватися відповідно до змін соціокультурного контексту; розгляд життя як неповторної історії, вписаної при цьому у соціокультурний та історичний контексти; усвідомлення свого включення в соціокультурний контекст.

Ще Л.С. Виготський указував, що психічні складники і процеси існують не тільки в інтроіндивідній формі, зв'язані з активністю нервової системи індивіда. Вони існують і в у об'єктивованій, опредмеченій формі в культурних артефактах і можуть передаватися (трансляватися) від індивіда до індивіда. Впродовж розвитку людина засвоює зміст психічних складників із навколишнього культурного світу через взаємодію з цим світом, опосередковану взаємодією з дорослими.

Здоров'я як *соціокультурний феномен* відображатиме безпосередній та опосередкований (через вплив на зазначені вище процеси) вплив на здоров'я людини соціокультурних чинників. До соціокультурних чинників відносять соціально-політичні, соціально-економічні і мікросоціальні впливи, дія яких реалізується як на індивідуально-особистісному, так і на популяційному рівнях [7].

Здоров'я як *етнокультурний феномен* - вплив на здоров'я людини (через вплив на породження тексту мовцями, сам текст і сприйняття його реципієнтами) національної психології, релігійних переконань, традицій, звичаїв, культури, конкретного етносу, а також внесок цих специфічних впливів на розвиток і клінічні прояви соматичної і психічної патології.

Фундаментальним дослідженням здоров'я як складного соціокультурного феномена, в якому відображені біологічні, психологічні, соціальні і духовні аспекти буття людини у світі є посібник О.С.Васильєвої і Ф.Р.Філатова [2]. Проаналізувавши найбільш розповсюджені в західній культурі концепції і моделі здоров'я, автори виокремили стійкі *соціокультурні еталони здоров'я*: античний - як внутрішня узгодженість, адаптаційний - як пристосування індивіда до навколишнього середовища, як всебічна самореалізація чи розкриття творчого і духовного потенціалу особистості.

Принцип міждисциплінарності дослідження передбачає поєднання знань із різних галузей психології та із суміжних дисциплін. Зокрема, психологічне вивчення дискурсу здоров'я як набору інтерпретацій цього поняття, зафіксованих у різноманітних мовленнєвих формах, вимагає залучення знань із психологічної герменевтики, дискурсивної психології, наративної психології, лінгвопсихології та суміжних дисциплін, які насамперед стосуються аналізу текстів - семіотики, літературознавства, наратології, лінгвопсихології, неориторики, етнології тощо.

Висновки. Уявлення про здоров'я (соматичне чи психічне) як відсутність хвороби, яке побутувало в класичній науці, у некласичній змінилося на розуміння здоров'я як благополуччя, системне явище, що включає в себе різні рівні: інтелектуальне, особистісне (психологічне), емоційне (психічне), соматичне (тілесне), соціальне (частіше як благополуччя), творче, духовне здоров'я. Це дає можливість досліджувати й відобразити динаміку змін того чи іншого стану людини, розглядати концепцію здоров'я у широкому контексті, як дискурс.

Опираючись на описані дослідниками соціокультурні еталони здоров'я, можна здійснювати дослідження здоров'я як етнокультурного, соціокультурного феномена, особливості індивідуальної картини здоров'я, що об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові компоненти психіки, які визначають індивідуальну феноменологію здоров'я і здорового способу життя.

Звернення до знань із психологічної герменевтики, дискурсивної психології, наративної психології, лінгвопсихології та суміжних дисциплін, які насамперед стосуються аналізу текстів [8].

Література

1. Ананьев В. А. Психология здоровья / Ананьев Виктор Алексеевич // Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.

2. Васильєва О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений // Васильєва О.С., Филатов Ф.Р. - М.: Академия, 2001. - 352 с.
3. Енциклопедія постмодернізму - Encyclopedia of postmodernism. Editor Victor E. Taylor and Chrls E. Winquist / за ред. Чарльза Е. Вінквіста та Віктора Е. Тейлора ; пер. з англ. Віктор Шовкун. - К. : Основи // Соломії Павличко, 2003. - 503 с.
4. Леонтьев Д.А. Неклассический вектор в современной психологии / Д.А. Леонтьев // Постнеклассическая психология. Социальный конструкционизм и нарративный подход / соредаторы журналу Филипп Барский и Дарья Кутузова ; редактор- супервизор Лидерс А.Г. - 2005. - № 1 (2). - С. 51-72.
5. <http://www.psychiatry.org.ua/books/spe/paper03.htm>
6. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. - 607 с.
7. Царенко Л.Г. Методологічні аспекти дослідження дискурсів / Л.Г.Царенко // Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка // за ред. академіка С.Д.Максименка. - К. : Ніка-Центр, 2009. - Вип. 37. - С. 462 - 474.
8. www.nbuu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nzipik/2010_38/tsarenko.pdf

НЕВРОЗИ У ДІТЕЙ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Коба Є.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Дана проблема по своїй актуальності заслуговує на увагу не тільки фахівців в області дитячої невропатології, але й, насамперед, батьків, вихователів дитячих садів, учителів. З кожним роком зростає кількість дітей, яким поставлений діагноз якого-небудь нервового захворювання. За даними досліджень А.І.Захарова до закінчення молодшої школи здорових дітей менше половини. Причини такого явища криються не лише в складній соціальній обстановці, але на багато глибше[1].

Небезпека цього захворювання криється не в його невиліковності, а у відношенні до цього захворювання. Більшість батьків просто не звертають на перші ознаки неврозів чи нервових розладів у своїх дітей, друга частина - якщо і звертає увагу, то відноситься досить поверхово ("само пройде"), і лише незначна частина починає реальні дії для виправлення положення. На думку шкільних педагогів і психологів до середніх класів діагноз нервового розладу можна поставити більшості дітей, а фактично здоровими можна назвати лише одиниці. Якщо врахувати, що невроз з'являється не в шкільному віці, а набагато раніше, і до шкільного віку у частини дітей спостерігаються стійкі нервові порушення[2].

Прислів'я говорить: "Посієш звичку - пожнеш характер, посієш характер - пожнеш долю", "Звичка - друга натура". Народна мудрість тонко помітила зв'язок між способом життя, що закладається ще в дитинстві, і відносинами людини з людьми, які її оточують, з яких дійсно складається його доля. Якщо дитині в дитинстві батьки постійно вселяли, що він: "нехлюй, телепень", то рано чи пізно він в це починає вірити. Але спочатку усередині дитини відбувається конфлікт, тому що він знає, що він не такий поганий, що він намагається порадувати своїх батьків, а вони цього не зауважують, намагаючись підігнати дитину під свої мірки. З цього конфлікту "впливає" нервова