

підвищується виділення вуглекислоти [1].

Фітонциди можуть впливати на дихання. Залежно від концентрації, способів дії і природи летких речовин можуть змінюватися частота, амплітуда і форма дихальних рухів. Під впливом летких фітонцидів цибулі, часнику і ялиці зростає фагоцитарна активність лейкоцитів крові. Фітонциди здатні змінювати функціональні властивості нервових центрів і периферійних нервів [4].

Відоме застосування фітонцидів при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, ниркових і легеневих захворюваннях. Створені препарати з ефірними оліями як засоби, що регулюють серцевий тонус, знижуючи артеріальний тиск, для профілактики і лікування атеросклерозу, ревматичних, алергійних захворювань, бронхітів тощо. Ефірні олії застосовуються в медицині як засоби для діагностики функціональної здатності печінки [3].

Фітонциди різних рослин мають різну потужність і силу дії. Фітонциди у складі ефірних олій м'яти та шавлії позитивно впливають на підвищення емоційного тону дітей, поліпшення показників неспецифічного захисту, гуморального і клітинного імунітету, зниження мікробної осім'яності дитячих організмів у 3-4 рази. Бактерицидну дію, подібну такому впливу антибіотиків на патогенну та умовно патогенну мікрофлору, виявляють фітонциди часнику, туї західної, сосни звичайної і чорнобривців [5]. Отже, в загальному комплексі профілактичних і оздоровчих заходів в дитячих дошкільних установах рекомендується використовувати фітонциди.

#### Література

1. Волосовец П.С. Фитонциды: значение для медицины. — К.: Наук. думка, 1981. — 320 с.
2. Гейхман Л.З. Клинико-физиологические исследования летучих фитонцидов хвойного леса // Фитонциды. — К.: Наук. думка, 1960. — 96 с.
3. Дроботько В.Г. Фитонциды в медицине, сельском хозяйстве и пищевой промышленности. — К.: Наук. думка, 1990. — 198 с.
4. Токин Б.П. О роли фитонцидов в природе // Фитонциды, их роль в природе. -Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1977. — 56с.
5. Токин Б. П. Фитонциды. — М.: АМН СССР, 1956. — 338 с.

### АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я

*Новописьменный С.А.<sup>1</sup>, Кріпак М.В.<sup>1</sup>,*

*Мурашов Д.В.<sup>1</sup>, Рукавица Р.І.<sup>1</sup>, Сахарова О.І.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>*Полтавський національний педагогічний університеті імені В.Г. Короленка*  
<sup>2</sup>*КЗ «Полтавська гімназія №6»*

Сьогодні тема здоров'я здобуває все більше 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 «здоров'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 вміння ним користуватися; вміння здобувати об'єктивні знання і втілювати їх у життя.
2. Особистісний (потенціал волі) «обслуговує» поведінковий рівень організації особистості — здатність людини до самореалізації; 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 справедливність, 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, нарративної 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 відображати 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, нарративної 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. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Васильева О.С., Филатов Ф.Р. — М. : Академия, 2001. — 352 с.
3. Энциклопедия постмодернизма — Encyclopedia of postmodernism. Editer 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 журнала 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.nbuiv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Nzipik/2010\\_38/tsarenko.pdf](http://www.nbuiv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nzipik/2010_38/tsarenko.pdf)

## **ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Новописьменний С.А., Матвієнко Н.П., Моцар Н.А., Герасименко О.С.  
Полтавський національний педагогічний університеті імені В.Г. Короленка*

Людина — це біологічна істота, тому всі природні фактори та умови, у яких вона живе, впливають на її здоров'я. Активна трудова діяльність упродовж багатьох тисяч років розвинула й ускладнила взаємозв'язок людини і природи. Лише шляхом пристосування до навколишнього середовища людина залишається жити на Землі. Сьогодні природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї.

Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій.

Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств.

Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури, трав'янисті рослини, що є їжею не тільки для людини, але й для тварин, у тому числі й домашніх. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я.

До іншої групи факторів (20%) належить генетичний фактор (спадковість). Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя [3].

Наприклад, учні, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості та ще й готують уроки при слабкому освітленні, близько розташовують книгу під час читання, довго дивляться телепередачі, створюють умови для розвитку та закріплення аномальної короткозорості.

Але школярі, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості, яка ще не виявилась, можуть запобігти погіршенню зору, якщо будуть дотримуватись правил гігієни зору, режиму дня, достатньо приділяти увагу фізичним вправам та раціональному харчуванню.

Хоча питаннями збереження та зміцнення здоров'я займається система охорони здоров'я, учені-спеціалісти стверджують, що здоров'я людини залежить від неї лише на 10%. До функцій системи охорони здоров'я відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу лікарів щодо попередження захворювань.

На 50% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом