

набуває особистісного смислу для дитини, її почуття відповідальності найкращим чином розкривається в присутності дорослого.

Емоції і почуття дитини-дошкільника пов'язані з її внутрішнім світом і різними соціальними ситуаціями, внаслідок порушення яких (зміна режиму, способу життя тощо) у неї може виникнути стресовий стан, афективні реакції, тривожність, страхи. Це призводить до негативного самопочуття дитини, тобто її емоційного неблагополуччя.

Визначено, що найсильніше і найважливіше джерело переживань дитини дошкільного віку – її взаємини з іншими людьми.

Доведено, що для нормального психічного розвитку і життєдіяльності дитини-дошкільника має емоційне благополуччя, яке залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників.

У дошкільників система емоцій і почуттів ще тільки формується. Тому так важливо саме в цьому віці закласти основи позитивних емоцій і почуттів, які посідають важливе місце у психічному розвитку дитини, у підготовці її до школи.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Кулачківська С.Є., Ладивір С.О., Піроженко Т.О. Сьогодення майбутнього школяра: методичні рекомендації. Київ, 1998. 88 с.
2. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навч. посіб. Для самостійної роботи студента /Київ.: Академвидав, 2011. 376 с.
3. Суб'єктні виміри особистісного становлення дитини дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / О.Д. Кравченко, Л.С. Москаленко, І.Г. Тітов; за ред. І.Г. Тітова. К. : Академвидав, 2014.
4. Чамата П. Р. Самосвідомість та її розвиток у дітей. Знання, 1965. 48 с.
5. Calkins S. D. Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression / Fox N. A. // Development and Psychopathology 2002. № 14. P. 477-498.

## АНАЛІЗ ВПЛИВУ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК НА ГІПЕРАКТИВНІСТЬ ДИТИНИ

**Кононов Б. С.**

*Полтавський державний медичний університет*

*bohdan.kononov@gmail.com*

Медико-фармакологічна галузь трактує поняття «харчові добавки» як групу природних або синтетичних речовин, які цілеспрямовано додають до продовольчої сировини, напівфабрикатів або готової продукції з метою

надання їм певних якісних показників та збереження якості [1]. Погляди світової наукової спільноти підтверджують неоднозначність впливу БАР на організм людини, тож, враховуючи професійну думку вчених, яка ґрунтується на їхніх спостереженнях та емпіричних дослідженнях, кожна країна має право укладати свій список дозволених харчових добавок, який періодично переглядається і змінюється. На жаль, відкритий доступ до наукової інформації не гарантує того, що громадськість якісно аналізує медичні наукові факти щодо негативного впливу БАР на психічне і фізіологічне здоров'я людини, або ж прислухається до рекомендацій МОЗ – формування здоров'язбережувальної компетентності населення все ще потребує цілеспрямованої просвітницької роботи. Особливо пригнічують ситуації, коли недостатньо раціональна харчова поведінка дорослих (свідомо чи несвідомо) впливає на здоров'я і розвиток їхніх дітей.

У руслі останньої тези зазначимо, що дослідження впливу харчових біологічних добавок на організм дитини не втрачає актуальності.

Як відомо, найбільш небезпечними харчовими добавками вважаються ті, що мають синтетичне походження, – ксенобіотики, оскільки вони здатні проявляти токсичні та канцерогенні властивості, зумовлені їхньою взаємодією з харчовими інгредієнтами, різноманітними екологічними чинниками, перевищенням допустимих рівнів використання, тож нерідко їх тривале вживання призводить до негативних наслідків для здоров'я: раку, порушень мікроциркуляції у легенях і застійних явищ у венозному сегменті, впливає на психіку та психологічний стан людини тощо [2; 4], а в самому організмі відсутні ферменти, які б могли перетворити їх на нетоксичні метаболіти [6].

Особливу увагу ми звертаємо на такі синтетичні харчові добавки, як глутамат натрію (харчова добавка E621), понсо 4R (харчова добавка E124) та жовтий барвник «сонячний захід» (харчова добавка E110), враховуючи їх вплив на структурні компоненти мозочка та нейроповедінковий розвиток дитини, зокрема на здатність викликати синдром дефіциту уваги і гіперактивності (СДУГ).

Глутамат натрію (MSG) – це практично білий кристалічний порошок без запаху, що підсилює смак (аромат, забарвлення) у продуктах харчування, легко розчиняючись у воді (але не в етанолі чи ефірі).

Понсо 4R (харчова добавка E124) – це синтетичний водорозчинний харчовий азобарвник яскраво-червоного кольору, гетероциклічне ароматичне з'єднання, що широко використовується для фарбування харчових продуктів як самостійно, так і в поєднанні з іншими барвниками (вовни, шовку, кондитерських виробів, напоїв, морозива, пудингів, десертів, фруктових консервів, рибних продуктів, всіх фармацевтичних і косметичних засобів, як додаток до шампунів, піни для ванн і душа, рідкого мила).

Жовтий барвник «захід сонця» (харчова добавка E110) – це синтетичний

водорозчинний харчовий барвник, який належить до сімейства азобарвників і широко використовується в харчовій промисловості (виготовлення джемів, желе, цукерок, консервованих соків, соусів, морозива тощо) [1].

Дані кількох досліджень у неклінічних популяціях дітей віком від 3-х до 8-9-ти років показали, що змішані штучні барвники (понко 4Р, західий жовтий, тартразин, кармозин) та консерванти (бензоат натрію) харчових продуктів – або і те, і те – можуть мати несприятливий вплив на поведінку дітей, у яких діагностовано СДУГ, зокрема характер відповіді індивідуальний і має фармакологічний, а не алергічний механізм (A. S. Potter, P. A. Newhouse, R. D. Shytle, A. A. Silver, B. J. Wilkinson) [5, с. 36].

Означимо, що СДУГ – це дисфункція центральної нервової системи, що виявляється складністю до концентрації та підтримки уваги, порушенням навчання і пам'яті, а також складнощами обробки екзогенної та ендогенної інформації і стимулів. Етіологія та патогенез синдрому дефіциту уваги і гіперактивності до теперішнього часу недостатньо вивчені, тому частіше обговорюють такі фактори ризику виникнення синдрому, як спадкову схильність, несприятливий перебіг перинатального періоду, психосоціальні та екологічні фактори. Також вже більше 10 років у ці фактори потрапило вживання харчових добавок. Вважається встановленим, що в основі патогенезу СДУГ лежать порушення морфогенезу і функціогенезу: дисфункція нейротрансмітерних систем мозку і затримка нейророзвитку [1; 3].

Дослідники N. L. Rojas та E. Chan (2005) у ході мета-аналізу дієти без добавок, що супроводжувався проблемами харчування у дітей з гіперактивними розладами, встановили, що патологічні реакції на продукти харчування були множинними і своєрідними, хоча найбільш поширені реакції були на штучний барвник тартразин і консервант бензоат натрію [5].

Дослідник Е. Вендер спостерігав покращення стану та зниження гіперактивності при виключенні харчових добавок із дієти у 30-35% досліджуваних дітей. Раціон складався із м'яса, молока та страв, які готувалися в домашніх умовах. Також нерідко можливо зустріти інформацію про вплив різних харчових добавок, в тому числі, глутамат натрію та різних барвників, які у великій кількості можуть викликати гіперактивність як у дітей, так і у дорослих. Саутгемптонське дослідження дітей з синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю у 2007 році установило чітку кореляцію між певними харчовими добавками і ризиком гіперактивності навіть при одноразовому прийомі цих добавок [1]. На даний момент у розвинутих країнах світу СДУГ реєструється в 24-40 % школярів.

Науковці вкотре зауважують, що уникнення харчових продуктів та напоїв, які містять певні штучні фарби та/або консерванти, можуть допомогти деяким дітям зі РДУГ/ГКР. Батькам слід порекомендувати вжити розумних заходів, щоб обмежити їх кількість та різноманітність у дієтах, виключаючи

будь-який предмет, який, здається, викликає екстремальні фізичні або поведінкові реакції [5, с. 36].

Незважаючи на наявність певних даних, зарубіжні науковці Б. Фейнгольд (B. Feingold), А. Заметбін, І. Рапопорт (A. Zametbin, I. Rapoport), Е. Вендер (E. Wender) наполягають на тому, що теорії токсичних речовин, які надають ароматизаторам, харчовим добавкам, саліцилатам в організмі можливості виникнення СДУГ, потребують додаткових досліджень.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білаш С. М., Проніна О. М., Кононов Б. С. Сучасні погляди на процеси ремоделювання структурних компонентів мозочка за умов дії комплексу хімічних речовин. Вісник проблем біології і медицини. 2020. Вип. 1 (155). С. 20–25.
2. Безпека та ризики харчових добавок: [довідник] / Войціцький В. М. [та ін.]. Київ : Компрінт, 2016. 174 с.
3. Перепада О. М. Синдром дефіциту уваги та гіперактивності як медико-психологічна проблема. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2010. № 10. С. 591-601.
4. Хімія смаку, кольору і запаху: навч. посібник / укл. Борук С. Д., Дійчук В. В., Воробець М. М., Сема О. В., Чернівці: Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, 2020. 80 с.
5. Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дітей та молоді. Клінічна настанова, заснована на доказах. 2019. URL: [https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2019\\_09\\_30\\_kn\\_rozladdu.pdf](https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2019_09_30_kn_rozladdu.pdf)
6. Motarjemi Y, Moy Ge, Todd E. Encyclopedia of Food Safety. 1st Edition, Motarjemi Y, chief editor. Elsevier Inc; Academic Press; 2013. 2304.

## ПІЗНАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ СУБ'ЄКТА У ПРОЦЕСІ ГЛИБИННОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

**Кононова М. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
meershaum@ukr.net*

Проблема відкорегованості людини особливо чітко була поставлена у гуманістичному напрямку, який визначив перспективи її соціальної самореалізації шляхом актуалізації власного особистісного потенціалу та у численних роботах психоаналітичного напрямку, орієнтованих на глибинне пізнання психіки з метою особистісного зростання людини.