

Leweke F., Sandell R. The Bernese psychoanalytic therapy study (PAP-S): a randomized controlled trial of the efficacy of psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy for cluster C personality disorders, 2018.

4. The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy. *American Psychologist*, 2010.

5. Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. *Hogarth Press*.1955. Vol. 16.

6. Freud S. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. *Hogarth Press*. 1966. Vol. 3.

МЕХАНІЗМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ЕКОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Рибалка О. Я.

*Національний університет «Полтавська політехніка»
імені Юрія Кондратюка*

Протягом багатовікової історії людства за всіх суспільно-економічних формацій проблеми здоров'я посідали важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства і були тісно пов'язані з розвитком суспільного виробництва й формуванням суспільного буття.

Учені, лікарі, філософи, представники різних наук робили спроби проникнути в таємницю феномену здоров'я, визнати його сутність з метою навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби його збереження.

Незважаючи на багатовікові спроби вивчення здоров'я людини, воно дотепер залишається поняттям ідеальним, тому що не має чітких критеріїв оцінки. Очевидно, саме тому немає загальноприйнятого визначення поняття здоров'я. Найбільш прийнятною дефініцією здоров'я є формулювання ВОЗ: здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків.

Механізми здоров'я кожної людини визначаються оптимальними генетичними, онтогенетичними, екологічними факторами регуляції, що впливають на регуляторні та виконавчі системи, адекватні статі та віку.

Генетичний фактор визначається набором поліморфних генів, які в комплексі визначають рівень здоров'я.

Онтогенетичні умови пов'язані з рівнем функціонування нервової, імунної, ендокринної систем, що базуються на рецепторній регуляції. Онтогенетичний чинник пов'язує генетичні і екологічні фактори і визначає рівень пристосованості організму до

змін навколишнього середовища [2].

Від стану навколишнього середовища, його екологічних умов залежить 20% здоров'я людини. Цілісність та стійкість організму людини ґрунтується на її безперервній взаємодії з навколишнім середовищем, яка, в свою чергу, обумовлюється обміном речовинами та енергією. Завдяки цьому обміну організм людини отримує необхідні речовини і створює умови для свого існування. При цьому людина з одного боку, зазнає впливу навколишнього середовища, до якого постійно пристосовується, а з іншого, - сама своєю діяльністю змінює навколишнє середовище, яке згубно впливає на її стан здоров'я.

Природні чинники які впливають на здоров'я поділяються на *абіотичні* – світло, температура, вологість, швидкість повітря, атмосферний тиск, іонізуюче випромінювання, *біотичні* – вплив рослин і тварин шкочинних для здоров'я, *антропогенні* – вплив діяльності людини на живу природу. *Генетичні* чинники – функції генів регулюються клітинним середовищем, а самі клітини – хімічними чинниками з інших клітин та чинниками навколишнього середовища.

Стійкі стрибкоподібні зміни у спадковому апараті називаються мутацією. Виділяють генну та хромосомну мутацію. Перша з них обумовлена змінами хімічного складу гена, друга – це зміна загальної кількості хромосом та їх структури.

Мутагени, що спричиняють мутацію поділяються на *фізичні* – іонізуюче та ультрафіолетове випромінювання, *хімічні* – токсичні речовини, солі важких металів, відходи промисловості, антибіотики, *біологічні* – мікроорганізми, віруси, бактерії.

Зміни, які відбулися в рівнях захворюваності, інвалідності, смертності, свідчать про негативний вплив на здоров'я забруднення навколишнього середовища шкідливими відходами промислових підприємств, інтенсивне хліборобство із застосуванням токсичних пестицидів та гербіцидів, забруднення значної території України радіонуклідами, а на сьогодні і наслідками військових дій.

Серед забруднень навколишнього середовища розрізняють фізичні, хімічні і біологічні. До фізичних забруднень належить шум, вібрація, електромагнітні поля, теплове і світлове забруднення, радіація. До хімічних відноситься важкі метали і їх солі, пестициди, токсичні вуглеводні та ін. Вони викликають в організмі людини канцерогенні, мутагенні, імунотоксичні, алергенні, терагенні, ембріотоксичні ефекти. До біологічних забруднень навколишнього середовища відносять продукти

метаболізму рослин та мікроорганізмів, патогенних мікроорганізмів, отруйних рослин, комахи, яйця гельмінтів, кишкові палички, паразити тощо [1].

В результаті значно збільшилась кількість серцево-судинних захворювань, особливо інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця, судинних уражень мозку, онкозахворювань, бронхіальної астми, цукрового діабету, алергічних захворювань та захворювань травної системи. А якщо додати до цього відсутність чистої води, забруднення харчових продуктів, розбалансованість харчового раціону, низький рівень рухової активності, збільшення стресових ситуацій, психічних зривів та ускладнення демографічної ситуації то закономірні їх наслідки смертність перевищує народжуваність; різке збільшення смертності у працездатному віці (кожен третій чоловік помирає, не доживши до пенсії); дитяча смертність удвічі вища ніж у країнах Заходу; зменшується середня тривалість життя; знижується рівень імунореактивності.

Отже, рівень здоров'я населення є одним з основних критеріїв оцінки оптимальності соціоекосистеми, а параметри навколишнього середовища, які її забезпечують – визначальними. Тому необхідно відповідально ставитись до свого здоров'я і зберігати і покращувати екологічний стан навколишнього середовища.

Список використаної літератури:

1. Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини. Підручник. К. Видавничий центр «Академія», 2005. 288с.
2. Цебержинський О.І. Творчість: життя, здоров'я, соціалізація. Монографія. Полтава, 2014. 48с.

МАНІПУЛЮВАННЯ У МІЖСОБИСТІСНОМУ СПІЛКУВАННІ: СПОСОБИ ВИЯВЛЕННЯ ТА ПРОТИДІЇ

Рудич Д. Р.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
gamerstriloc@gmail.com*

Маніпулювання в міжособистісному спілкуванні – досить поширене явище, яке має вплив на психічне благополуччя та емоційний стан людей. Це особливо шкідливо у стосунках, де одна сторона намагається контролювати або маніпулювати іншою замість того, щоб підтримувати здорове міжособистісне спілкування. Багато людей можуть відчувати втому,