

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА
Лабораторія вікової психофізіології
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
Кафедра психології
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра акушерства та гінекології**

ОСОБИСТІСНІ ТА СИТУАТИВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВ'Я

**Матеріали
V Всеукраїнської науково-практичної конференції**

18 листопада 2020 року

м. Київ

педагогічне звання, стаж роботи на посаді) та соціально-демографічних чинників (вік, сімейний стан).

4. Виявлені закономірності доцільно використовувати в практиці діяльності освітніх організацій з метою забезпечення психологічного здоров'я персоналу.

ВПЛИВ АРОМАТІВ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

*Л. П. Клевака,
кандидат педагогічних наук,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Проблема працездатності особистості є центральною в психології праці, оскільки ефективна трудова діяльність може бути забезпечена лише на основі врахування фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування людського фактору. Наукові розвідки засвідчують, що комплекс заходів щодо підвищення і збереження працездатності працівників на оптимальному рівні реалізується на техніко-організаційному, соціально-економічному, санітарно-гігієнічному, медико-біологічному, психологічному напрямках. Ефективним щодо підвищення працездатності особистості на робочому місці, на нашу думку, є також використання ароматів.

Здатність відчувати запахи – одне з п'яти наших відчуттів. Через нюх можна здійснювати вплив на людину. Лівову частку запахової інформації людина не усвідомлює, проте це впливає на її емоційний стан. Адже запахи можуть приваблювати і відштовхувати, заспокоювати і збуджувати, бадьорити і викликати сон, в тому числі й підвищувати працездатність.

Цілюща дія деяких запахів на організм людини, зокрема, на її психіку, лежить в основі методу ароматерапії. Як твердять історики, вплив ароматів на людину був відомим ще у Вавілоні, Давній Греції, на Стародавньому Сході. У наш час актуальними питаннями впливу аромату на фізіологічний і психічний стан людини цікавляться М. Брайен, Д. Браун, М. Бріль, В. Бруд, Б. Віноградов, Н. Віноградова, С. Войткевич, Л. Голан, П. Девіс, В. Євлаш, С. Злепко, Т. Кузнєцова, Т. Кузьміна, Г. Лавренова, Н. Леонова, Т. Літвінова, Д. Лоулес, В. Луценко, З. Макарова, Л. Міллер, В. Ніколаєвський, А. Новікова, Ф. Пеклі, Н. Пивовар, В. Селлар, В. Хаснайн, Т. Хілінська та інші дослідники.

Мета наукової розвідки – дослідити вплив ароматів на підвищення працездатності людини.

Термін «ароматерапія» був уведений у вжиток в 1928 році французьким хіміком Рене Моріс Гаттефоссе, який працював у сімейному парфумерному бізнесі. Він займався дослідженням ефірних масел і довід, що різні запахи

мають різні ефекти впливу на людину. Інший французький лікар і вчений Жан Валнет використовував ефірні масла для лікування різних захворювань. Так почався розвиток сучасної ароматерапії у Франції, пізніше в Англії, а тепер у всьому світі.

У 1991 році були опубліковані дослідження Річарда Акселя та Лінди Бак про те, як працює система сприйняття ароматів. Це були новаторські дослідження. До того часу система сприйняття ароматів була загадкою у науковому співтоваристві. Але Аксель і Бак змогли розкрити правду про те, як ми відчуваємо світ через запах. Вони хотіли дізнатися, як ссавці розрізняють стільки різних запахів. Але крім розрізнення запаху, вони хотіли зрозуміти, як мозок інтерпретує їх в унікальні моделі сприйняття запаху та поведінку. Як пояснив Аксель, «багатство зовнішнього світу має бути представлене в мозку просто колекцією нейронів». Дослідники були шоковані отриманими результатами. Їх розвідки показали, що ми сприймаємо аромат не менше ніж через 1000 рецепторів. Для порівняння, очі використовують лише три рецептори для розрізнення кольорів. Аромати спочатку виявляються нюховими сенсорними нейронами. Ці нейрони знаходяться в слизовій оболонці носової порожнини. З порожнини носа нейрони надсилають інформацію в нюхову кору через нюхову цибулину мозку. Як тільки нюхова кора приймає сигнал, вона посилає інформацію про аромат на кілька інших ділянок мозку. Такі райони, як вищі коркові та глибокі лімбічні області. Вони регулюють емоційний та фізіологічний вплив запахів (Р. Аксел, Л. Бак, 1991).

У 1983 році в диспетчерській залі аеропорту «Бориспіль» встановили дозатор запахів «Фітон-1», розроблений Інститутом ботаніки. Пристрій розпилював аромати, які підвищували працездатність авіадиспетчерів. А на японських заводах ще з 1970-х років використовують різні пахощі для стимулювання роботи. Так, аромат лимона, наприклад, допомагає вранці швидко увійти в робочий ритм, а увечері знімає втому. Лаванда, жасмин, японська вишня зменшують майже вдвічі кількість помилок при монотонній роботі, евкалипт в цілому збуджує людину. Розумову діяльність підвищують запахи смаженої кави, гвоздики, польових квітів, глициї, цитрусових (Литвин Т., 2008).

Японські психологи рекомендують насичувати повітря у робочих кабінетах ароматами лимону, жасмину та евкалипта, оскільки вони підвищують працездатність і зменшують стомлюваність працівників. Значна кількість комп'ютерних компаній здійснюють ароматичну профілактику, щоб уберегти своїх фахівців від перенавантажень. Дослідження японських учених доводять, що кількість помилок програміста знижується на 20%, коли він вдихає аромат лаванди, на 33% – від запаху жасмину (Пивовар Н. М., Хілінська Т. В., 2015). Швейцарська фірма Sensodor Duftmarketing, яка впроваджує ароматичні технології при облаштуванні офісів, провела власне дослідження, яке показало: секретарки фірми стали допускати на 54% менше помилок в текстах після вдихання парів лимонного ефірного масла. Аналогічні

дослідження зі схожими результатами були також проведені в японських і американських корпораціях.

Науковцями встановлено, що аромати лаванди і розмарину діють на людину заспокійливо й усувають стресові стани, а запахи лимона і евкаліпта, навпаки, збуджують. Аромат жасмину стимулює роботу головного мозку і бадьорить – нерідко навіть сильніше за каву. Впевненість в собі додають аромати грейпфрута. Для прийняття незалежних рішень і висування гіпотез та нових ідей допоможе аромат ялівцю. Аромат м'яти створює атмосферу робочого взаєморозуміння, налаштує на одну робочу хвилю. Знайти цілісність, побачити шляхи досягнення цілей і поставлених завдань дозволить аромат евкаліпта.

Для підвищення працездатності працівників варто використовувати аромати шавлії, чайного дерева, сосни, чебрецю, ялиці, троянди, вербени. Поклавши в скриньку робочого столу саше з цими наповнювачами, працівник зможе вловлювати неймовірно приємний аромат і постійно перебувати в бадьорому стані (Бріль М., 2010).

Деякі із ароматів підвищують концентрацію уваги, інші сприяють розслабленню людини, а відповідно – зниження уважності. Наприклад, запахи чебрецю, лаванди і меліси впливають на зону сну в мозку, і тому сприяють розслабленню. А лимон, розмарин і м'ята, навпаки, дозволять робочому процесу бути ефективним. З цією метою можна використати базилік, шавлію і евкаліпт. Аромати полину і лимона одночасно підвищують точність роботи і збільшують її швидкість (Пивовар Н., Хілінська Т., 2015).

Вищезгадана лаванда, а також шавлія і евкаліпт збільшують обсяг короткочасної пам'яті, що є актуальним при вирішенні важливих питань. Сприяє покращенню пам'яті і розмарин, який нарівні з лимоном і м'ятою є найбільш сильними стимуляторами ефективності, що було доведено у ряді досліджень.

Засновник проекту «Школа запахів», у своєму дослідженні використовував спеціальні розпилювачі, які регулювали інтенсивність розпилення і дозволяли налаштувати інтервали між викидами молекул запахів, а також прикрашав шкільні приміщення рослинами, чиї запахи підвищують навчальну ефективність. Результати дослідження доводять, що 41% школярів стали краще концентруватися на заняттях, а у 37% відзначили підвищення успішності при виконанні домашніх завдань. Такий самий вплив ароматів здійснюється на працездатність працівника офісу (Майер А.).

Установлено, що аромати імбиру, вербени, шавлії, жасмину, ялівцю, чайного дерева допоможуть відновити сили після важкого робочого дня, повернути працездатність і активізувати розумову діяльність. У період депресії або просто втоми можна вдатися до допомоги ароматів мандарина, лимона, апельсина, лаванди, евкаліпта, сандалу, ромашки або мускусу (Леонова Н., 2005). Існує безліч ароматів, які допоможуть з підвищенням фізичної та розумової активності. Камфора – найсильніший стимулятор, який допоможе стабілізувати нервову систему. Якщо є необхідність в глибокій

концентрації уваги, навіть поліпшенні пам'яті, наприклад, під час важливих перемовин, звітів, підійдуть ефірні масла: мускату; неролі; розмарину; гвоздики (Ніколаєвський В., 2000).

Алан Хірш, американський невролог і психіатр вважає, що запахи – це перемикач нашого настрою. З їх допомогою можна впливати на своє тіло: сповільнювати або прискорювати серцебиття, контролювати тиск, заспокоїтися або навіть міцно заснути. Підбадьорливі запахи допоможуть працівнику впоратися зі складними завданнями, а освіжаючі – піднімуть тонус. Наприклад, розмарин стимулює пам'ять і творче мислення, цитрусові чудово підійдуть для поліпшення мозкового кровообігу, підбадьорять і надихнуть (Хірш А., 2020).

У Японії успішно практикується «примусова» ароматизація офісів: вранці співробітників підбадьорює лимонний запах; до полудня його змінює сконцентрований квітковий аромат; після обіду працівники насолоджуються заспокійливим запахом троянд; далі до кінця дня працівники вдихають аромат евкаліпта і цитрусових. При розумових навантаженнях співробітникам рекомендується використовувати запахи, що поліпшують діяльність головного мозку: жасмин, імбир, чайне дерево, ялівець. Щоб відпочити і відновити сили після мозкового штурму або набратися сил перед мозковим штурмом, підійдуть аромати мірри, м'яти, ялівцю, бергамоту (Пугачьова М., 2007).

Отже, підвищення професійної працездатності ефективно здійснювати через використання різних ароматів. Практики в корпораціях усього світу активно використовують системи озонування, іонізації, ароматизації повітря. Для ароматерапії також використовують спеціальне обладнання, яке через систему кондиціонування розпорошує бажаний аромат. Таке розпорошення робить позитивний вплив на працездатність працівників.

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ УЯВЛЕНЬ ЩОДО ЧИННИКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

О. М. Кокун,
*чл.-кор. НАПН України,
доктор психологічних наук, професор,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

Постановка проблеми. Як відомо, посттравматичні стресові розлади (ПТСР) являють собою патологічну відповідь на травматичну подію як то бойові дії, природні лиха або фізичне чи сексуальне насильство (Вомуеа, Risbrough, & Lang, 2012). В останні три десятиліття спостерігається посилення дискусій щодо травми та її наслідків, з особливим фокусуванням на ПТСР