

І. В. Гушук, А. Є. Нижник, М. А. Шугай

## ВПЛИВ ЕКОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Стаття присвячена вивченню критеріїв психічного здоров'я, ролі психологічної стійкості та впливу стресу на психічне здоров'я особистості. Розкриває екологічну складову психічного здоров'я, вплив екологічної катастрофи та екологічної кризи на психічне здоров'я особистості. Висвітлює роль та значення екологічної психології у роботі з наслідками аварії на ЧАЕС.*

**Ключові слова:** психічне здоров'я, екологічний простір, екологічна катастрофа, екологічна криза, екологічна психологія, аварія на ЧАЕС, «синдром чорнобильця».

*Статья посвящена изучению критериев психического здоровья, роли психологической устойчивости и влияние стресса на психическое здоровье личности. Раскрывает экологическую составляющую психического здоровья, влияние экологической катастрофы и экологического кризиса на психическое здоровье личности. Освещает роль и значение экологической психологии в работе с последствиями аварии на ЧАЭС.*

**Ключевые слова:** психическое здоровье, экологическое пространство, экологическая катастрофа, экологический кризис, экологическая психология, авария на ЧАЭС, «синдром чернобыльца».

*This article is devoted to the study of mental health criteria, the role of psychological resilience and the impact of stress on the mental health of the individual. Reveals the environmental dimension of mental health impact of environmental disasters and environmental crisis on the mental health of the individual. Highlights the role and importance of environmental psychology in dealing with the consequences of the Chernobyl accident.*

**Keywords:** mental health, environmental space, ecological disaster, ecological crisis, ecological psychology, the accident at Chernobyl, «Chornobyl syndrome».

**Постановка проблеми.** Людина є частиною природи. Споконвіку людство цікавило питання впливу на долю, життя і здоров'я невідомих сил Всесвіту та Землі. Це питання актуальне й нині.

Серед численних проявів взаємодії людини з довкіллям зазвичай найбільшої уваги приділяється двом аспектам: це вплив навколишнього середовища на людину, на її здоров'я, у т. ч. і психічне. Другий аспект: це вплив людини на навколишнє середовище – усвідомлення та осмислення цього антропогенного впливу.

Незважаючи на численні наукові дослідження щодо цих питань, дотепер немає цілісної, систематизованої позиції вчених щодо вказаної проблеми як на індивідуальному, так і популяційному рівні. Цією статтею ми маємо за мету започаткувати цикл досліджень, які будуть спрямовані на систематизацію наявних наукових розвідок і з цих, безперечно, актуальних проблем.

Сучасна наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом, який визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) і соціальних чинників та має розглядатися, в першу чергу, як філософська, соціальна, біологічна, медична та економічна категорії, що характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін та станів. У зв'язку з цим досі серед науковців немає однозначного трактування поняття «здоров'я». У нашій роботі ми будемо посилалися на визначення ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» і зупинимося на визначеннях духовного благополуччя та психічного здоров'я в контексті екологічних чинників.

У нас час неспинне зростання ступеня візуального та інформаційного навантаження, несприятливе суспільно-економічне становище, а також деструктивна за своїм змістом для різноманітних чинників епохи соціальних змін, що мають місце, справляють виражений негативний вплив на провідні показники функціонального стану і адаптаційних ресурсів організму, стан соматичного і психічного здоров'я людини. Дані численних наукових досліджень доводять, що лише впродовж двох останніх десятиліть рівень поширення психічних захворювань різного генезу у світі збільшився майже в 30 разів [13]. Однак домінуюче становище у структурі патологічних змін, які відбуваються у стані психічного здоров'я, займають психічні зрушення донозологічного змісту, що являють собою низку проміжних між нормою та патологією якісно різних за своєю природою психопатологічних і психоневрологічних феноменів, відзначаються наявністю ознак виснаження та зриву адаптаційно-компенсаторних механізмів, призводять до формування різноманітних проявів соціальної та психічної дезадаптації.

**Мета статті** – теоретично дослідити вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** При аналізі наукових інформаційних джерел видно, що в останні десятиліття значно збільшилася тривога як серед наукових кіл, так і серед населення щодо

зростаючого негативного (шкідливого) впливу множини чинників довкілля на стан здоров'я людини [2]. Також відбуваються швидкі зміни в картині психічного здоров'я людини. Тож перейдемо до більш детального аналізу вказаного поняття.

На сьогодні психічне здоров'я особистості розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності, забезпечуючи, таким чином, взаємодію біологічного, психологічного та соціального рівнів.

Як відомо, психічне здоров'я це не тільки відсутність психічних порушень, а й внутрішній особистісний ресурс, завдяки якому людина переживає у своєму житті різні стресові ситуації.

До критеріїв психічного здоров'я, визначених ВООЗ, належать [13]:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної діяльності і її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

Особливої уваги серед вищезазначених критеріїв психічного здоров'я заслуговує критерій психічної рівноваги. Вона є необхідною для соціальної адаптації особистості, для збереження психологічної стійкості та при переживанні стресу.

До складових психологічної стійкості належать: здатність до особистісного зростання з можливістю розв'язання внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносна (неабсолютна) стабільність емоційного стану; розвинене вольове регулювання.

Також серед чинників впливу на психічне здоров'я важливо виділити найбільш узагальнений, до якого належить стрес. Патогенез екологічно зумовлених психічних розладів обґрунтовано пов'язують з концепцією стресу Г. Сельє, введеної в медицину і у фізіологію в 30-х роках ХХ століття, яка розглядає стрес як неспецифічну реакцію людського організму, що виникає у відповідь на підвищені вимоги середовища, так званий «адаптаційний синдром».

Існує неоднозначність у визначенні поняття «стресу», яка викликана тим, що наявні поняття (стрес – це широке коло станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи, або стрес – це емоційний стан організму, що виникає у напружених обставинах) не охоплюють всього розмаїття як причин, так і наслідків стресу. Взагалі, стрес визначають як комплекс фізичних, біофізичних і ментальних реакцій людини на стимули або стресори навколишнього середовища. За теорією Кокса і Маккея (Cox, Mackay) [16], стрес можна розглядати як частину комплексної системи взаємодії людини та навколишнього середовища.

У результаті аналізу сучасних уявлень про стрес можна виділити такі положення:

- 1) стрес розвивається внаслідок певної взаємодії між людиною та навколишнім середовищем;
- 2) стрес розглядається як індивідуальний феномен;
- 3) існують значні індивідуальні відмінності не тільки в переживаннях стресу, але й у відповідних реакціях організму на стрес.

Наслідком тривалої дії стресора може бути дезінтеграція психічної цілісності людини, на фоні чого розвиваються різноманітні психосоматичні захворювання, психоневрози, психози.

На сьогодні більшість психологів вважають, що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються в її житті (навіть найсприятливіших), скільки від її реакції на них. Тож стійкість у подоланні труднощів, збереження віри в себе, впевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічного саморегулювання, постійний досить високий рівень настрою – це невід'ємні складові психічного здоров'я.

Варто також зазначити, що на стан психічного здоров'я окремих верств населення і суспільства загалом негативно впливають багато макросоціальних та макроекономічних чинників. Психічне здоров'я підтримується багатьма чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Детальніше ми зупинимося на вивченні екологічної складової психічного здоров'я особистості. Невід'ємною складовою здорової особистості є сформована екологічна свідомість – це вищий рівень психічного відображення природного, штучного, соціального середовища та свого внутрішнього світу; рефлексія місця та ролі людини в екологічному світі, а також саморегуляція цього відображення.

Від народження до смерті людина перебуває у певному екологічному просторі, який певним чином впливає на неї, але й сама людина формує цей простір, будує його або, навпаки, руйнує. Від того, як людина сприйматиме цей простір, як побудує свої стосунки з ним, залежатиме її психологічний стан. Адже відомо, що невдало побудований екологічний простір (наприклад, тісна або темна кімната з затхлим повітрям, невдало підібрані кольори жилого або робочого приміщень) негативно впливає на психічний стан людини. З іншого боку, сьогодні активно вдаються до психотерапевтичних інтервенцій, зокрема таких як терапія мистецтвом, природотерапія, ароматерапія, які широко використовують екологічні чинники (як штучні, так і природні) для лікування психічних захворювань, депресивних станів та загального поліпшення настрою і працездатності людини [14].

Проте найбільш деструктивний вплив на екологічну свідомість мають екологічні катастрофи та екологічні кризи. Важливо зазначити, що ще з початку зародження людства і дотепер людина піддавалася впливу чинників навколишнього середовища, таких як землетруси, урагани, пожежі, потопи, сонячні затемнення, епідемії, техногенні катастрофи, атомна зброя, війни тощо. Проте на сьогодні їх вплив значно посилюється та урізноманітнюється.

Несподівані лиха (саме таке визначення дається катастрофам у довідковій літературі) мають найрізноманітнішу природу, це аномальне явище характеризується, перш за все, наявністю двох ознак: невисокою ймовірністю кожного конкретного випадку та особливою складністю наслідків. Варто також зазначити, що оскільки будь-яка катастрофа відбувається у певному середовищі, вона буде за своїм статусом екологічною катастрофою.

За винятком тих стихійних лих, що обходять стороною освоєні людиною території, катастрофи викликають тотальне потрясіння життєвих основ окремих категорій населення та суспільства в цілому. Окрім загибелі людей, вони призводять до зміни звичного укладу життя (така зміна може бути миттєвою або порівняно пролонгованою у часі), фізичні пошкодження, масові стреси, зростання девіантної поведінки.

Мобілізація зусиль та ресурсів для ліквідації наслідків катастрофи не проходить безслідно і для тих, хто не був у епіцентрі подій. Наслідки найбільш значних катастроф (наприклад, Чорнобильської) відчуваються далеко за межами регіону, у якому відбулася катастрофа.

Екологічна катастрофа – це гостра форма екологічної патології, що має важкі соціальні та екологічні наслідки [8]. За рівнем соціальності, тобто за рівнем впливу соціального чинника, що призвів до екологічної катастрофи, А. Пригожин виділяє такі типи катастроф: природні, екологічні або соціоприродні, технічні, соціальні [12].

Екологічна криза – це загрозливий для ідентичності системи чи об'єкта процес, що протікає в екосистемі. Екологічна криза антропогенного походження – це такий стан екосистеми, коли її характерні ознаки зміщені під впливом людського чинника до межі, поза якою виникає загроза втрати ідентичності такої системи [там само].

В. Крисаченко пропонує розрізняти типи екологічних криз за такими критеріями: за чинником (рушієм), об'єктною визначеністю, ієрархічним статусом та за здійснюваним ефектом [5].

Екологічна криза може впливати на людину двома шляхами – прямим та опосередкованим. Так, коли життєдіяльність людини протікає у екосистемі, яка є джерелом її існування, і ця екосистема зазнає кризи, то виникає загроза існуванню і самої людини.

Але в сучасному суспільстві життєдіяльність людини протікає головним чином у штучному або штучно-природному середовищі. У цьому випадку екологічні кризи впливають на людину опосередковано, здебільшого вони стають негативним психологічним чинником середовища або мають віддалені наслідки.

При цьому варто зазначити, що в сучасному суспільстві в умовах пережитих змін у значній частині населення проявляється такий психологічний феномен, як криза ідентичності. Це поняття означає втрату почуття самого себе, неможливість (або утрудненість) пристосування до власної ролі у зміненому суспільстві.

Криза ідентичності в наших сьогоднішніх соціальних умовах визначається розривом між вимогами змінних суспільних і економічних відносин і ригідністю особистісних настанов, стереотипів поведінки. У ході досліджень визначаються чотири варіанти кризи ідентичності: аномічну (пасивний відхід у себе від труднощів – 40%); дисоціальну (активізація агресії, руйнівного стилю поведінки, нетерпимості – 12%); негативістську або пасивно-агресивну (прихована, завуальована агресія, ортодоксальність і ригідність мислення – 27%); магічну (вихід у світ містики, ірраціонального – 21%) [10; 11].

Тож на сьогодні дуже гостро постало питання: «Як середовище, що зазнало принципових змін під впливом науково-технічної революції, впливає на психіку людини?». З іншого боку, постає не менш значуще питання: «Як людина повинна будувати свої стосунки з навколишнім середовищем, щоб не завдати йому непоправних збитків, які, своєю чергою, завдадуть шкоди людству?». На ці, а також інші подібні питання повинна відповісти наука, яка набула особливої гостроти та актуальності у постчорнобильську епоху – екологічна психологія.

Екологічна психологія – це наука про психологічні аспекти взаємовідносин людини та навколишнього середовища (природного, штучного, соціального, культурного), яке органічно включене у життєдіяльність людини і слугує важливим чинником регуляції її поведінки та соціальної взаємодії [8].

Розглядаючи вплив радіації на психічне здоров'я особистості, важливо розуміти, що пряму дію радіації на психічний стан людини виміряти досить складно, крім того, лише високі дози випромінювання можуть значно вплинути на психічний стан людини. Так, у перші години ліквідації аварії на ЧАЕС у людей, що отримали дозу 50 Бер, простежувалося нервово збудження, страх, а потім – депресія. Вивчення розумового розвитку в дітей, які зазнали внутрішньоутробного опромінення внаслідок аварії на ЧАЕС, показало, що інтелектуальний індекс нижче 70 визначається у майже 6% дітей з уражених районів та у 2% дітей з контрольних, не уражених районів [3].

Проте патогенну дію на психічне здоров'я екологічного неблагополуччя досліджено в ході транскультуральних досліджень, при обстеженні населення в екологічно несприятливих регіонах, в екстремальних ситуаціях, у районах природних і техногенних катастроф. У зазначених умовах визначається також [4] зростання числа психосоматозів (соматичних захворювань і органічних, функціональних розладів, у розвитку яких велике значення мають негативні психологічні чинники або дистрес). Патологія, що виникає при екологічному неблагополуччі, має особливості [там само]: поєднання, синергізм низки чинників (у тому числі умовно патогенних); їх соматотропізм і, як наслідок цього, співіснування психічних, соматичних і неврологічних змін; спряженість екзогенних і психогенних реакцій, індивідуальної та популяційної; сенсibiлізація, особлива вразливість відносно нових, навіть ординарних, у тому числі екологічних впливів.

Натомість значно більшою була опосередкована дія радіації не лише на окремих людей, а й на суспільство в цілому. Так, у людей, що проживали на територіях, що були забруднені радіоактивними викидами, життя раптово переструктурувалося: вони втратили не тільки здоров'я, але й середовище свого існування, роботу, дружні, а часто й сімейні, зв'язки, а разом з цим – впевненість у завтрашньому дні.

У таких випадках вченими простежуються специфічні психологічні явища на постчорнобильському просторі. До цих явищ у першу чергу можна зарахувати так званий «синдром чорнобильця» [8; 15], до якого належать: рентні настанови; позиція «жертви»; відчуття втраченого здоров'я; «симптом евакуації»; «симптом винятковості»; відчуття «втраченого майбутнього»; симптом безпорадності.

Проте, розглядаючи екологічні чинники, що впливають на психічне здоров'я людини, передусім нам треба звузити поняття навколишнього середовища до визначення «середовище життєдіяльності людини» – сукупність об'єктів, явищ і чинників навколишнього середовища (природного і штучно створеного), що безпосередньо оточують людину і визначають умови її проживання, харчування, праці, відпочинку, навчання, виховання тощо. А також розуміння під чинниками середовища життєдіяльності будь-які біологічні (вірусні, пріонні, бактеріальні, паразитарні, генетично-модифіковані організми, продукти біотехнології тощо), хімічні (органічні й неорганічні, природні та синтетичні), фізичні (шум, вібрація, ультразвук, інфразвук, теплове, іонізуюче, неіонізуюче та інші види випромінювання), соціальні (харчування, водопостачання, умови побуту, праці, відпочинку, навчання, виховання тощо) та інші чинники, що впливають або можуть впливати на здоров'я людини чи на здоров'я майбутніх поколінь [1].

Серед найпоширеніших чинників середовища життєдіяльності людини, які негативно впливають чи можуть шкідливо впливати на життя і здоров'я, найбільш обговорюються в соціумі, це забруднення атмосферного повітря, що викликає онкологічні та хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів, алергії; розширення озонової діри, що збільшує ризик виникнення раку шкіри; забруднення питної води, що веде до виникнення епідемій та хімічних отруєнь; забруднення поверхневих водойм; забруднення ґрунту відходами (твердими та рідкими, побутовими та промисловими); забруднення харчових продуктів (викликає алергії, масові отруєння та епідемії); використання ГМО; вплив неіонізуючого випромінювання, в т. ч. електромагнітного (комп'ютерна техніка, мобільні телефони, базові станції тощо); сонячна активність та магнітні бурі тощо. Множинність та особливість всіх вищезазначених чинників варто враховувати в контексті вивчення деструктивних впливів на психічне здоров'я особистості, формування превентивних заходів та інтервенцій при роботі з порушенням психічного здоров'я.

**Висновки.** Отже, в результаті теоретичного аналізу впливу екологічних чинників на психічне здоров'я особистості нами було розглянуто критерії психічного здоров'я, зокрема критерій психічної рівноваги, досліджено роль психологічної стійкості та вплив стресу на психічне здоров'я особистості. Вивчено екологічну складову психічного здоров'я, зокрема вплив екологічного простору на психічний стан індивіда; розкрито поняття, типи та особливості впливу екологічної катастрофи та екологічної кризи на психічне здоров'я особистості; розглянуто роль кризи ідентичності внаслідок соціального впливу на психологічне здоров'я особистості. Обґрунтовано роль екологічної психології у роботі з наслідками аварії на ЧАЕС, розкрито пряму та опосередковану дію радіації на психічний стан людини, особливості патології внаслідок екологічного неблагополуччя, подано характеристику «синдрому чорнобильця». Виділено основні чинники середовища життєдіяльності людини, які негативно впливають на її життя і здоров'я.

**Література:**

1. Гушук І. В. Оцінка медико-екологічних ризиків при впровадженні державної системи соціально-гігієнічного моніторингу / І. В. Гушук, Д. Д. Зербіно // Матеріали науково-практичної конференції «ДОВКІЛЛЯ І ЗДОРОВ'Я» 27-28 квітня 2012 року. – Тернопіль, 2012. – С. 109–110.
2. Зербіно Д. Д. Экологическая патология: проблемы превентивной медицины. Концепция первичной профилактики / Д. Д. Зербіно // Мистецтво лікування. – 2010. – № 1. – С. 10–12.
3. Козлова І. А. Внутрішньоутробне пошкодження головного мозку (наслідок Чорнобильської катастрофи) / І. А. Козлова, А. А. Пухівська, В. Ю. Рябухін // Матеріали XII з'їзду психіатрів Росії. – М. : Знание, 1995. – С. 151–152.
4. Краснов В. М. Екологічна психіатрія: методологія, предмет дослідження і найближчі практичні завдання // Матеріали XII з'їзд психіатрів Росії. – М. : Знание, 1995. – С. 158–160.
5. Крисаченко В. С. Екологічна культура: теорія і практика : навч. посібник / В. С. Крисаченко. – К. : Заповіт, 1996. – 349 с.
6. Лебединський М. С. Введение в медицинскую психологию / М. С. Лебединский, В. Н. Мясищев. – СПб. : Русь, 1966. – 358 с.
7. Логановський К. М. Психічні розлади при дії іонізуючого випромінювання внаслідок Чорнобильської катастрофи : автореф. дис. на здобуття док. мед. наук: спец: 03.00.01 «Радіобіологія», 14.01.16 «Психіатрія» / К. М. Логановський. – К., 2002. – 52 с.
8. Львовичкіна А. М. Екологічна психологія у постчорнобильську епоху : навч. посібник. – К. : Свічадо, 2003 – С. 142–148.
9. Петраков Б. Д. Основні закономірності поширеності психічних хвороб в сучасному світі і в Російській Федерації // Матеріали XII з'їзду психіатрів Росії. – М. : Знание, 1995. – С. 98–99.
10. Положій Б. С. Психічне здоров'я як відображення соціального стану суспільства / Б. С. Положій // Обозрение психиатрии и мед. психологии. – 1993. – № 4. – С. 6–11.
11. Положій Б. С. Культуральні аспекти психічного здоров'я населення Росії // Матеріали XII з'їзду психіатрів Росії. – М. : Знание, 1995. – С. 102–103.
12. Пригожин А. И. Социодинамика катастроф / А. И. Пригожин // Социологические исследования. – 1989. – № 3. – С. 35–45.
13. Устінов О. В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки [Електронні ресурс] / О. В. Устінов // Український медичний часопис. – I/II 2013 – № 1 (93). – Режим доступу до статті : <http://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>.
14. Хохлов Л. К. Психическое здоровье населения и современные экологические, социокультуральные влияния / Л. К. Хохлов, А. А. Шипов, В. И. Горохов / Педагогический Вестник. – 1997. – № 4. – С. 14–18.
15. Яковенко С. І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха / С. І. Яковенко. – К. : Чорнобильінтернформ, 1996. – 114 с.
16. Cox, T., and MACKAY, C. J, A transactional approach to occupational stress New York. 1981, – Pp. 39–53.