

ПРОЦЕС УРБАНІЗАЦІЇ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕЗАДАПТАЦІЙ МЕШКАНЦІВ ВЕЛИКИХ МІСТ

Ганчо А. Д.
м. Полтава

Анотація. У статті розглянуто наслідки урбанізації як стресогенного чинника, що має сильний негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Проведено аналіз основних стресових факторів в урбанізованому середовищі та описана стратегія подолання неврозів і стресів.

Ключові слова: тривога, стрес, стресові фактори, невроз, здоров'язберігаючі стратегії, урбанізація.

Постановка проблеми. Більшість проблем, з якими доводиться стикатися сьогоденні сучасній людині, що проживає в великому місті, пов'язані з відсутністю віри у свої сили і недоліком любові до самої себе, сором'язливістю і заниженою самооцінкою, заздрістю і ревнощами, прагненням перевершити своїх найближчих суперників, а також агресією, тривогами і депресією. Всі ці негативні переживання закривають перед людиною ті великі можливості, які надає їй велике місто для щасливого життя. У статті ставиться проблема негативного впливу факторів урбанізації на психічне здоров'я людини.

Мета статті: визначити силу впливу урбанізації на благополуччя людини, її психічне здоров'я, виявити основні стресові фактори урбанізованого середовища, визначити основні стресові фактори та надати рекомендації щодо запобігання появи стресових станів.

Виклад основного матеріалу. Сучасна людина, перебуваючи в ситуації загальної нестабільності, піддається різним впливам як біологічних, так і соціальних факторів, які нерідко носять негативний характер. Поєднання несприятливих умов середовища і зростання нервово-психічної напруженості збільшують рівень невротизації всіх представників людської популяції (В.В.Ніколаєва, Е.Т. Соколова, Г.К. Ушаков). В даний час багато областей трудової діяльності людини пов'язані з нервово-психічним напруженням. Урбанізація, прискорення темпу життя, інформаційні перевантаження, посилюючи цю напругу, часто сприяють виникненню і розвитку прикордонних форм нервово-психічної патології, що виводить питання психогієни, психопрофілактики та психологічної корекції в ряд найважливіших завдань охорони психічного здоров'я людини.

Мешканець великого міста, який бажає бути щасливим, повинен вміти вибудовувати надійний захист від різноманітних стресів, володіти багатьма вміннями, серед яких – правильне міркування і правильну уяву, правильне дихання і правильне харчування, правильне розслаблення і правильний рух. Тільки в цьому випадку життя у великому місті може приносити задоволення і радість.

Велике місто – дивовижне створіння людської цивілізації. Воно втілює в собі, як сказав про нього Аристотель, «єдність різних» [5].

Життя у великому місті створює для його населення багато складнощів, які є своєрідною платою за гарні умови проживання, професійний і особистісний ріст. Воно створює для мешканців багато додаткових проблем, яких не знають жителі невеликих міст, селищ і сіл.

Перенаселеність і звідси безособовість спілкування – одна з драматичних сторін життя у великому місті. Для будь-якої людини найсильнішим подразником є інша людина. Захищаючись від втомлюючих подразників, житель великого міста стає більш стриманим і відбувається його відчуження від інших людей, з якими він в цьому місті

проживає. Так з'являється відчуття самотності і покинутості в соціальному просторі, хоча навколо величезна кількість людей [1].

До цього треба додати відстані, які треба подолати мешканцю великого міста, щоб дістатися до роботи. Навіть після вихідного дня, коли людина прокидається після відпочинку і бадьорою, приїхавши на роботу після подолання великої кількості самих різних перешкод, вона вже відчуває себе виснаженою і втомленою. Незважаючи на великі відстані, які доводиться долати людям, що живуть у великому місті, вони страждають від нестачі руху і гіподинамії. Комфорт міських умов робить багато трудових фізичних навантажень зайвими, що призводить до погіршення роботи всіх функціональних систем організму [4].

У великих містах, як правило, гірше екологічна обстановка, яка є наслідком роботи великої кількості промислових підприємств, а також величезних потоків особистого і громадського транспорту.

Від цього транспорту і всіляких постійних будівельних робіт у великих містах дуже шумно. Шум є дуже сильним стресором, що отруює свідомість не гірше промислових відходів. Постійний шум викликає роздратування, знижує альтруїстичні помисли, підвищує несвідому агресивність.

Дрібні, але часті щоденні стреси - жорстокий бич для більшості жителів великого міста. Їх критична маса призводить до хронічної тривоги і неспокою. Ці стани виникають через внутрішній конфлікт і страх не впоратися зі своїми численними обов'язками, за якими, як привид, вартує страх фізичної або соціальної смерті [3].

Тривожність може проявлятися в таких формах поведінки: паління, часте споживання алкоголю, в нав'язливих діях на кшталт трясіння ногами або постукування пальцями по столу, нервових тиках. Одним з поширених проявів тривоги є прагнення контролювати всі життєві ситуації, за яким стоїть страх «якби чого не вийшло». Це призводить до дріб'язкової опіки оточуючих, роблять їх життя нестерпним.

Ознакою прихованої тривожності є тяга до переїдання, алкоголю, паління. Її можна побачити в скоєнні численних безглузвих вчинків, як, наприклад, придбання безлічі непотрібних речей, що називається сьогодні модним словом «шопінг». Сюди ж треба віднести і багатомовність, часто переходить в порожню балакучість, яка втомлює та виснажує співрозмовника нескінченними повторами і занудством. Все це – сигнал для того, що людина повинна дати собі перепочинок, інакше рано чи пізно подібний стан може закінчитися погано.

Ф. Перлз визначав тривогу як переживання розриву між тим, що є зараз і тим, що буде потім. Якщо звернутися до відомої піраміди потреб А. Маслоу, то можна констатувати, що тривога може виникати і виникає на самих різних рівнях життєдіяльності.

А. Холмогорова пропонує виділити такі рівні, прояви тривоги: на першому рівні тривога виникає як наслідок переживання неможливості успішного вирішення матеріальних проблем, задоволення фізіологічних потреб і досягнення хорошого фізичного самопочуття.

На другому – як переживання неможливості безпечного існування, а так само можливості задоволення потреб в сенсорному досвіді – відчуттях, сприйнятті, мисленні.

На третьому рівні тривога може виникнути як наслідок незадоволених потреб в самоповазі і самопізнанні, внаслідок розпливчастості Я-образу і недостатньої самоідентичності.

На четвертому рівні тривога пов'язана з неможливістю мати друзів і сім'ю, мати відчуття психологічної стабільності. Дуже багато жителів великого міста страждають або через відсутність друзів і поверхневості звичайних контактів, або через неможливість створити сім'ю, або через її неблагополуччя.

На п'ятому рівні тривога може виникати як наслідок недостатньої вкоріненості в культурі власного народу, слабкості родових коренів, відмови від проходження моральним стандартам, прийнятим в даній культурі і в своїй професійній групі.

На шостому рівні тривога пов'язана з втратою сенсу власного існування, відсутності чітких моральних ідеалів і орієнтирів, що дають пояснення глибинним підставам індивідуального існування (екзистенції).

На сьомому рівні тривога виникає як недолік в самоактуалізації і втрати в досягненні самості, що розуміється в концепції К. Юнга як єдність свідомого і несвідомого, індивідуального та колективного досвіду. На цьому рівні може виникнути так званий «ноогенний невроз», пов'язаний з відмовою в силу будь-яких несприятливих умов або обставин від реалізації глибинних потенцій [10].

Для уникнення тривоги і досягнення гармонійного існування необхідно, щоб всі вище зазначені рівні потреб взаємодіяли узгоджено, не пригнічуючи один одного. Як відзначають дослідники, «така узгодженість можлива лише на основі певної системи цінностей і за умови відповідальності особистості за свій розвиток».

Стрес – це стан негативної нервово-психічної напруженості, що виникає у відповідь на складні життєві ситуації [6]. В узагальненому вигляді до ситуацій, що викликають стрес, треба віднести наступні:

- необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу;
- шкідливі екологічні стимули навколишнього середовища;
- усвідомлювана загроза значущих для людини цінностей і цілей;
- порушення фізіологічних функцій;
- ізоляція від колективу, відчуженість, остракізм, бойкот;
- відсутність контролю над подіями і неможливість що-небудь змінити в ситуації.

Серед численних труднощів життя у великому місті за класифікацією А.С. Розумова [8] наявні стресові фактори можна розбити на наступні чотири групи:

I. *Стресори активної діяльності*. Їх вплив на організм здійснюється в процесі виконання людиною будь-якого цілеспрямованого акту. Вони здатні не тільки порушити протягом діяльності, але так, же посилювати і мобілізувати її. Це можуть бути:

- а) екстремальні стресори – участь в бойових діях і всіх інших ситуаціях, пов'язаних з ризиком;
- б) виробничі стресори – робота з великою часткою відповідальності, з дефіцитом часу і т. д. ;
- в) стресори психосоціальної мотивації – різного роду змагання і конкурси.

II. *Стресори оцінок*. Їм властиве емоційне забарвлення справжньої або майбутньої діяльності. Стресори оцінок можуть діяти на людину задовго або безпосередньо перед здійсненням діяльності, відразу після закінчення або через великий проміжок часу після вчинення дії. Так, багато дорослих пам'ятають образливі клички, які давали їм вчителі в школі. Сюди входять так само:

- а) «старт» – стресори пам'яті (майбутні змагання, захист диплома, виступ в концерті, раптовий спогад про пережите горе);
- б) стресори перемог і поразок – успіхи в кар'єрі, мистецтві, спорті (любов, одруження, народження дитини, ураження, неуспіхи, невизнання в діяльності, хвороба близької людини);
- в) стресори видовищ – спортивні видовища, фільми, театральні вистави, образотворче мистецтво і тощо.

III. *Стресори неузгодженості діяльності*:

- а) стресори роз'єднання: конфліктні ситуації, загроза, несподівана, але значуща звістка тощо;

б) стресори обмежень – психосоціальних і фізіологічних – захворювання, що обмежують звичайні сфери діяльності, тюремна ізоляція, дискомфорт, сексуальна дисгармонія, голод, спрага тощо.

IV. *Фізичні та природні стресори*: м'язові навантаження, хірургічні втручання, медичні процедури, травми, темрява, яскраве світло, сильний неприємний звук, вібрація, хитавиця, висота, холод, спека, землетруси тощо.

Динамічне життя великого міста всі ці стреси надає в надлишку.

Психологічним наслідком постійного нервово-психічної напруги, в якому живуть мешканці великих міст, стає захворювання неврозом, який можна охарактеризувати в загальних рисах як втрату інтересу до життя, моральної і психологічної нездатності хворого успішно справлятися зі своїми соціальними обов'язками – професійними, сімейними, міжособистісними.

Застосування здоров'язберігаючих технологій в освітніх установах включає в себе:

- пропаганду здорового способу життя;
- психогігієнічну просвіту населення з урахуванням вікових та статевих особливостей окремих його груп;
- загартування організму в дитячі роки;
- регулярні заняття спортом, оволодіння практичними навичками саморегуляції і дихальної гімнастики;
- освоєння кожною людиною навичок здорового способу життя.

Психологічна профілактика стресів включає в себе:

- вироблення чіткої концепції власного життя;
- постановку суспільно значущих життєвих цілей;
- впорядкування міжособистісних стосунків у сім'ї і на виробництві;
- створення оптимального психологічного клімату в трудовому колективі на основі психологічної сумісності;
- вироблення правильних навичок міжособистісної комунікації;
- виховання психологічної готовності до зустрічі зі стресами і їх нейтралізацією на основі оволодіння навичками саморегуляції;
- наукову організацію праці;
- створення умов для особистісного зростання в робочому колективі [9].

Висновок. Отже, здоров'я – і фізичне, і психічне – може бути здобуто і збережено лише наполегливою працею самої людини над собою, звичкою до самообмеження і самодисципліни. Тільки в цьому випадку життя приноситиме задоволення і радість, як це і було спочатку задумано природою.

Список використаної літератури

1. Бодальов, А. А. Сприйняття людини людиною [Текст] / А. А. Бодальов. – Л.: Сенс, 1965. – 285 с.
2. Браун, О. Вплив міської культури на картину світу городян [Текст] / Отто Браун // Вісник КДУ. – 2003. – № 5. – С. 25-29.
3. Василюк, Ф.Е. Психологія переживань: аналіз подолання критичних переживань [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М.: Думка, 1984. – 321 с.
4. Захаров, А.І. Походження дитячих неврозів і психотерапія [Текст] / А. І. Захаров. – М.: Просвіт, 1983. – 267 с.
5. Зіммель, Г. Великі міста і духовне життя [Текст] / Георг Зіммель // Логос: Журн. по філософії і прагматиці культури. – 2002. – № 3-4. – С. 6-11.
6. Карварсарский, Б. Д. Неврози [Текст] / Б. Д. Карварсарский. – М.: Знание, 1980. – 430 с.

7. Пезешкіан, Н. Психотерапія повсякденному житті. Тренінг вирішення конфліктів [Текст] / Носсрат Пезешкіан; переклад з нім. Ю.С. Наумової. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
8. Петрушин, В.І. Неврози великого міста [Текст] / В. І. Петрушин. – М.: Академічний Проект, 2004. – 368 с.
9. Спиваковская, А.С. Профілактика дитячих неврозів [Текст] / А.С. Спиваковская. – М.: Знание, 1988. – 325 с.
10. Холмогорова, А. Емоційні розлади і сучасна культура [Текст] / А. Холмогорова, Н. Гаранян // Московський психотерапевтичний журнал. – 1999. – № 2. – С. 6.

СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІ КОНФЛІКТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗБРОЇ ТА ЗАСОБІВ МАСОВОГО УРАЖЕННЯ

*Гладка В.А.
м. Полтава*

Конфлікт - це зіткнення протилежних інтересів, поглядів, гостра суперечка, ускладнення, боротьба ворожих сторін різного рівня та складу учасників. Конфлікт передбачає усвідомлення протиріччя та суб'єктивну реакцію на нього. Конфлікт передбачає усвідомлення протиріччя і суб'єктивну реакцію на нього. Будь-який соціальний конфлікт, набуваючи значних масштабів, об'єктивно стає соціально-політичним. Конфлікти відбуваються в різних сферах, набувають політичної значущості, якщо вони зачіпають міжнародні, класові, міжетнічні, міжнаціональні, релігійні, демографічні та інші відносини.

Поняття «соціально-політичний конфлікт» використовується, коли трапляються великомасштабні зіткнення всередині держав (громадянська війна, страйки), та між державами (війни, партизанські рухи).

Джерелом конфлікту є соціальна нерівність, яка існує в суспільстві та система поділу таких цінностей, як влада, соціальний престиж, матеріальні блага, освіта.

Конфлікти бувають різних видів: державні, політичні, соціальні, економічні, військові, робочі, сімейні, психологічні та навіть конфлікти із самим собою (почуття неповноцінності, низька чи висока самооцінка) та інше.

Існує дві форми перебігу конфліктів:

1. Відкрита – відверте протистояння, зіткнення, боротьба (страйки, збройні конфлікти, масові заворушення).

2. Закрита або латентна – коли відкритого протистояння немає, але точиться невидима боротьба (диверсійні та терористичні дії екстремістів, заколоти).

Конфлікт, що виникає у суспільстві (соціумі) є суспільним, або соціальним. Суб'єктами суспільних конфліктів є люди, а об'єктами та жертвами таких конфліктів у більшості випадків стають також люди.

До соціальних небезпек відносяться:

1) збройні напади, захоплення і утримання важливих об'єктів або реальна загроза вчинення таких дій;

2) замах на життя керівників держави чи народних депутатів;

3) напад, замах на членів екіпажу повітряного або морського (річкового) суден, знищення або спроба знищення таких суден, захоплення заручників із членів екіпажу чи пасажирів;

4) установлення вибухового пристрою в громадському місці, установі, підприємстві тощо;

5) зникнення або викрадення вибухових матеріалів, РХБ і наркотичних речовин, зброї, боєприпасів, військової техніки тощо;