

- можливість займатись улюбленою справою (вирощуванням квітів, плодів, овочів, ремонтом автомобілів, виготовленням меблів, заняттям спортом тощо);

- створення для себе і для дітей екологічно чистого, здорового середовища перебування (чисте повітря, зелені насадження, можливість контролювати якість будівельних матеріалів).

Як бачимо, безпечність житла, умов проживання молоді люди відносять на останнє місце серед пріоритетів при його виборі. Окрім того, під поняттям «безпечність житла» більшість опитуваних розуміла захищеність його від злодіїв та грабіжників, а не якість повітря у приміщенні, не характеристики мікроклімату, і навіть не захищеність від пожежі, електротравми тощо.

Отже, вважаємо необхідним підвищувати рівень поінформованості населення, особливо молоді, щодо проблем безпечності людського житла. Для цього їх слід вчити обережно ставитися до вибору матеріалів для ремонту і оздоблення квартири: підбирати фарби, лаки, рами для вікон, килимові покриття, лінолеум, шпалери, меблі тощо, тому що речовини, які вони виділяють, шкідливі самі по собі, а особливо у сполученні одна з одною.

Кожен громадянин повинен мати можливість безкоштовно, або за невелику плату, перевірити санітарний стан квартири, будинку після проведення ремонту. Також доступною має бути послуга з вимірювання рівня радіації, електромагнітного випромінювання у житлових приміщеннях. Важливо, щоб телефони усіх служб, що ліквідують небезпеки, ремонтують комунікації, здійснюють всілякі види допомоги, були представлені у вигляді інформації при вході до під'їзду будинку.

Список використаних джерел:

1. Гайченко В.А., Коваль Г.М. Основи безпеки життєдіяльності людини: навч. посіб. К. : МАУП. 2004. 232 с.
2. Загальна гігієна з основами екології: Підручник Кондратюк В.А., Сергета Б.Р., Бойчук Б.Р. та ін. / За ред. В.А. Кондратюка. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 592 с.
3. Корсак К.В., Плахотнік О.В. Основи сучасної екології: навч. посіб. 6-те вид., доп. К. : Персонал, 2009. 408 с.
4. Толок А.О. Крюковська О.А. Безпека життєдіяльності^ навч. посіб. Дніпродзержинськ, 2011. 215 с.
4. Кулешов М.М., Ю.В. Уваров, О.Л. Олійник. Пожежна безпека будівель та споруд. навч. посіб. Харків : АЦЗУ. 2004. 271 с.

ВПЛИВ ЕКОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

*Смець М. В.
м. Полтава*

Анотація. Стаття присвячена вивченню критеріїв психічного здоров'я, ролі психологічної стійкості та впливу стресу на психічне здоров'я особистості. Розкриває екологічну складову психічного здоров'я під час карантину, вплив екологічної катастрофи та екологічної кризи на психічне здоров'я особистості. Висвітлюються сутність, причини та можливі шляхи подолання сучасних глобальних проблем.

Ключові слова: психічне здоров'я, екологія, екологічний простір, екологічна катастрофа, екологічна криза, екологічна ситуація, екологічна безпека.

Глобальне погіршення екологічної ситуації, як наслідок діяльності людини у довкіллі, стимулює психологічну науку активно досліджувати «людський фактор» у його впливі на природу. Загально психологічні проблеми дослідження особистості, свідомості, діяльності тим чи іншим чином набувають екологічного виміру, підходи до їхнього вирішення перевіряються практикою життєдіяльності людини у реальному світі. Однією з таких проблем, яка поки що не має достатнього «екологічного наповнення», є проблема

психологічного здоров'я людини.

Що таке психічне здоров'я?

Психічне здоров'я не є просто відсутністю психічного розладу. Воно визначається як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок в життя своєї спільноти.

Чи впливає спалах коронавірусної хвороби (COVID-19) на психологічний стан і психічну рівновагу людей? Скажу однозначно – так. На сьогодні дослідження того, як психологічно позначається і позначиться в майбутньому пандемія та карантин на людське життя, тривають. Однак, вже частково представлена низка цікавих даних з різних куточків світу, про те як саме реагує людство на COVID-19.

Чи є люди, психічний стан яких покращився?

Це не лише мої спостереження: клієнтам із тривожними й obsесивно-компульсивними розладами, депресією, соціофобією стало краще. За масками й рукавичками можна сховатися.

До того ж зараз розвинена індустрія виробництва масок, за допомогою яких фактично можна самовиразитися. Суспільство ніби зрівнялося з депресивними людьми — з'явилося легальне право не спілкуватися, нікуди не треба йти, можна цілий день не вставати з ліжка. Люди з розладами наче відчували себе такими, як і всі інші.

Проте після послаблення карантину я чую від людей про тривоги й страхи, оскільки потрібно знову повертатися до життя.

Чи є вплив екологічної ситуації (реальної чи такої, що тільки уявляється) на задоволеність життям, як впливають глобальні, регіональні, локальні екологічні події на переживання благополуччя, чи спонукає неблагополуччя доактивних дій по захисту довкілля – ці та інші питання конче потребують свого вирішення. Тому актуальним є дослідження екологічних чинників психологічного благополуччя особистості, закономірностей переживання благополуччя/неблагополуччя у складних обставинах, спричинених негативними змінами стану довкілля.

Загальна модель надання психологічної допомоги під час пандемії та карантину.

Аналізуючи діючі моделі і методи надання психологічної допомоги під час пандемії COVID-19 та карантину, можна зробити висновок, що вони спираються на 5 ключових векторів:

1. Доступність: в умовах карантину чи ізоляції через хворобу на перший план виходить віддалена робота через мобільний телефон чи спеціальні інтернет-додатки, яка забезпечується психологами, психіатрами, волонтерами від імені певних організацій, включаючи в першу чергу заклади охорони здоров'я, що робить цю послугу доступною ще й у фінансовому плані;

2. Неперервність: для тих, хто вже знаходився у процесі отримання психологічної, соціальної, психотерапевтичної, психіатричної допомоги, забезпечуються максимальна можливість продовжити її отримання, з пристосуванням до нових умов, які можуть змінюватися;

3. Фокусованість: нові звернення розглядаються як такі, що потребують швидкого втручання, сфокусованого на конкретних переживаннях і можливих рішеннях;

4. Міждисциплінарність: виражений акцент на спільній роботі різних відомств та сфер послуг населенню, що дозволяє переспрямовувати лікаря до психолога, психологу до психіатра чи до соціальної служби, соціальному працівнику до лікаря чи психолога тощо;

5. Освітній характер втручання: багато інтервенцій полягають у психологічній просвіті населення і пропозиціях конкретних дій, рішень, способів опанувати ситуацію, які людина зможе використовувати самостійно.

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

Аналізуючи праці науковців, які так чи інакше торкалися окресленого кола проблем,

ми змогли виділити середовищний та особистісний підходи до їх розробки. Вони акцентують роль середовища чи самої особистості у переживанні благополуччя.

Середовищний підхід зосереджений:

- на пошуку загальних залежностей стану благополуччя від кліматичних та географічних чинників природного довкілля;
- на виділенні окремо як чинників впливу на психологічне благополуччя екологічних негараздів антропогенної природи;
- на розгляді змісту та динаміки окремих складових психологічного благополуччя особистості під впливом складних ситуацій, подій, станів середовища.
- Особистісний підхід визначає:
 - психологічні засади стратегій подолання особистістю стану неблагополуччя в умовах негативних екологічних ситуацій та стану довкілля;
 - психологічні засади стратегій опанування особистістю негативною ситуацією з метою досягнення психологічного благополуччя.

Середовищний підхід розвивається як наукова рефлексія зростання кількості антропогенних і природних екстремальних подій, які сьогодні впливають на людину, а також неможливості нівелювати чи швидко подолати негативні наслідки такого впливу. При цьому вводиться поняття «екстремального природного середовища життєдіяльності особистості». Воно тлумачиться як середовище, що напружує, депривує значущі для особистості потреби [10]

Безумовно в умовах екстремального природно-кліматичного середовища для досягнення та підтримання благополуччя люди, в першу чергу, використовують різноманіття засобів екологічної культури. Екологічна культура являє собою історично сформовані види, форми та продукти людської діяльності, направлені на організацію і трансформацію природного світу відповідно до потреб різних людських груп [4].

Однак, як показують дослідження, лише засоби екологічної культури далеко не завжди тут є достатніми. Так були виявлені відмінності в орієнтації на зовнішні засоби забезпечення благополуччя у людей, які проживають у екстремальних за багатьма показниками природних умовах (м. Петропавловськ Камчатський) і людей, що живуть у менш напружених для людини умовах. О. С. Ширяєва [10] довела, що при різному рівні впливу на людину об'єктивних факторів екстремального середовища задіяні різні моделі психологічного благополуччя: в екстремальних природно-кліматичних умовах, - асиметрична модель, яка характеризується переважним зверненням до внутрішньо-особистісних ресурсів. В умовах з менш інтенсивним впливом екстремальних факторів задіяна симетрична модель психологічного благополуччя, яка передбачає рівноцінне звернення особистості як до внутрішніх ресурсів, так і до зовнішніх засобів екологічної культури.

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) [11], 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, упевненості 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 підривається багатьма чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

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, аромотерапія, які широко використовують екологічні чинники (як штучні, так і природні) для лікування психічних захворювань, депресивних станів та загального поліпшення настрою і працездатності людини [8].

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.

Екологічна катастрофа – це гостра форма екологічної патології, що має важкі соціальні та екологічні наслідки [4]. 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 [6].

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].

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 значної частини населення проявляється такий психологічний феномен, як криза ідентичності. Це поняття означає втрату почуття самого себе, неможливість пристосування до власної ролі у зміненому суспільстві.

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.

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 [2].

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 особливості 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. Необхідно прийняти програмні заходи щодо подолання чорнобильської катастрофи — реабілітації і відновлення радіоактивно забруднених територій. Глобальна проблема екологічного забруднення буде існувати до тих пір, поки все людство не об'єднається для її вирішення, тому що від цього належить майбутнє наступних поколінь. Як говорить древня індійська сентенція: "Природа - це не те, що ми отримали у спадщину від пращурів, а те що ми взяли у позику від нащадків". Людина, що сформувалася як цілісний суб'єкт долає звичні межі свого повсякденного життя, підіймається над цими межами, цілеспрямовано змінює ситуацію із впевненістю у своїх силах як носія відповідальності за своє життя і екологічну ситуацію.

На нашу думку, вивчення суб'єктності людини як чинника її психологічного благополуччя в умовах сучасної, вкрай складної екологічної ситуації є важливим завданням екологічної психології.

Список використаних джерел:

1. Білявський Г. О., Падун М. М., Фурдуй Р. С. Основи загальної екології. - К.: Либідь, 1993. - 3-6 с.
2. 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.
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. : Знання, 1995. – С. 151–152.
4. Крисаченко В.С. Екологічна культура: теорія і практика. Навч. посібник / В.С.Крисаченко – К., Заповіт, 1996. – 352 с.
5. Львовичкіна А. М. Екологічна психологія у постчорнобильську епоху : навч. посібник. – К. : Свічадо, 2003 – С. 142–148.
6. Опалько Ю. Вплив політичних змін на консолідацію українського суспільства / Ю. Опалько, Г. Палій // Україна: стратегічні пріоритети. Аналітичні оцінки. Щорічник. — К.: Нац. Ін. — т стратег. Дослідж., 2006. с. 194–209
7. Пригожин А. И. Социодинамика катастроф / А. И. Пригожин // Социологические исследования. – 1989. – № 3. – С. 35–45
8. Про охорону природного середовища: Закон Української Радянської Соціалістичної Республіки від 25 червня 1991 року № 1264 XII Відомості Верховної Ради України. 1991. — № 41. — Ст. 50.
9. 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.
10. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Хабаровск, 2008. – 23 с
11. Cox, T., and MACKAY, C. J, A transactional approach to occupational stress New York. 1981, – Pp. 39–53.

АВАРІЇ З ВИКИДОМ РАДІОАКТИВНИХ РЕЧОВИН У НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. НАСЛІДКИ АВАРІЇ НА ЧОРНОБИЛЬСЬКІЙ АЕС

*Железняк К. П.
м. Полтава*

Анотація. У статті описані характерні риси аварій з викидом радіоактивних речовин. Показаний шкідливий вплив забруднюючих речовин, що виділяються при цьому, на навколишнє середовище. Наведені приклади найсерйозніших аварій за останнє століття.

Ключові слова: забруднення, радіоактивні викиди аварія на атомній електростанції.

Енергія є невід'ємною частиною людського життя, без якої існування просто неможливе. Здавна люди брали енергію з продуктів харчування, згодом пристосувались використовувати енергію сонця, вітру, води та землі. З винаходом електроенергії життя людей у разі полегшало.

Якщо ж говорити про цивілізації в цілому, то її енергія необхідна для виробничих потреб, утримання господарства. Виробляється вона на великих електростанціях. Класифікація цих енергетичних комплексів здійснюється залежно від джерел, які вони використовують. Існують теплові, вітрові та гідроелектростанції. Ці способи кардинально