

Шинкаренко Інна Олександрівна
доцент кафедри гуманітарних дисциплін
та психології поліцейської діяльності
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ

Найчастіше поняття «національної безпеки» асоціюється з роботою спецслужб, силових структур, обороною держави. Протягом останніх років в Україні поняття «національної безпеки» набуло широкого значення. Все більше уваги приділяється політичним, соціально-економічним та психологічним аспектам забезпечення національної безпеки країни [1, с.185].

Зокрема проблема забезпечення психічного здоров'я особистості – одна з ключових на сучасному етапі розвитку не тільки психологічної науки, а і держави в цілому. Особливо це актуально для сьогодення, яке відзначається збільшенням темпу життя, обсягу інформації, конкурентноспроможності, стресових та депресивних станів, екстремальності багатьох професій, погіршенням екологічної ситуації та здоров'я населення, нестабільністю життя.

Серед різноманітних соціально-гігієнічних факторів, які детермінують розвиток психосоціального стресу, домінуюче значення набула інтенсивна урбанізація, яка висуває певні вимоги до нервово-психічного здоров'я людей [2, с. 115].

Урбанізація – глобальний процес, властивий сучасному етапу розвитку суспільства, і як історична закономірність характеризується кількома взаємопов'язаними явищами: швидким збільшенням чисельності міського населення; ростом кількості міст та концентрацією у них центрів промисловості, науки і культури; збільшенням чисельності мегаполісів; формуванням специфічних умов міського способу життя.

Разом з позитивними сторонами урбанізації (централізованій формі обслуговування, високий рівень комфортності і т.п.) з нею пов'язана низка несприятливих явищ, які стосуються здоров'я міського населення:

- забруднення навколишнього середовища;
- прискорений темп життя;
- нервово-психічна напруга;
- надмірна кількість джерел інформації та пов'язані з цим інформаційні перевантаження;
- віддаленість житла від місця роботи, перевантаження міського транспорту та «транспортна втомлюваність» - як наслідок;
- збільшення епідемічних контактів.

Поява нових видів технологій, їх концентрація у великих мегаполісах, розвиток транспорту та зв'язку породжують багаточисельні проблеми, що стосуються міського населення.

Під впливом урбанізації виникають нові професійні шкідливості, небезпека забруднення навколишнього середовища, активізується міграційна та транспортна рухомість, підсилюються інформаційні та акустичні навантаження, відбувається прискорення ритму життя, що призводить до виникнення постійних нервово-психічних перевантажень [3, с.86]. Крім того, під впливом урбанізації істотно змінюються сімейно-шлюбні та сімейно-побутові відносини, в процесі яких постійно виникають численні ситуації міжособового характеру, які відрізняються великою стерсогенною значущістю.

Статус сучасного міста відрізняється тим, що найбільш характерні явища урбанізації значно виходять за межі міст, характеризуючи масштабний процес, який вже не обмежується рамками власне міста, а розповсюджується на суспільство в цілому.

Значна частина урбаністичних факторів (напруженість життя, екологічна ситуація, збільшення рівня шуму, зростання інформаційних навантажень) має виражений психотравмуючий вплив і сприяє розвитку тривалих емоційно-стресових станів.

За даними соціологічних досліджень зі збільшенням чисельності мешканців людина має більше контактів, протягом доби все більше часу проводить у дорозі, інтенсивніше виконує різні обов'язки та більше сприймає інформації в одиницю часу. Розвиток емоційно-стресових навантажень у містян нерідко обумовлюються впливом на центральну нервову систему транспортних факторів. Поїздка на транспорті (трамваї, тролейбусі, автобусі, метро) супроводжується впливом низки механічних, акустичних, фізичних та інших факторів, що мають невротизуючий вплив, ступінь якого підвищується із збільшенням часу перебування людини всередині транспортного засобу. Мешканці віддалених від центру районів витрачають на поїздки до 20% часу,

відчуваючи при цьому значні незручності, фізичні та нервово-психічні перевантаження, від яких перебувають на роботі або навчання втомленими та роздратованими. В результаті впливу всіх факторів поїздки виникає синдром так званої «транспортної втомленості». Вона виникає зазвичай тоді, коли містянин долає на транспорті значні відстані. Якщо поїздка триває більше 45 хвилин то відчувається втомлюваність та нервова напруга [4, с.102].

Серед факторів урбанізації, що має стресогенний вплив, важливу роль відіграє множинність міжособистісних контактів. Значна скупченість людей у великих містах призводить до необхідності безперервного спілкування кожного містянина зі значною кількістю людей, що обумовлює підвищений стан нервово-емоційної напруги. За результатами досліджень, сільський мешканець протягом дня зустрічається в середньому з сорока особами, в той же час як у містянина протягом дня відбувається до 10 000 подібних зустрічей. Враховуючи, що пам'ять людини достатньо тривало зберігає образи 100-150 знайомих їй осіб, то при таких багаточисельних контактах центральна нервова система виконує значну аналітичну роботу, яка потребує витрат великої нервової та психічної енергії та викликає велику емоційну напруженість.

Численні медичні та психологічні спостереження наголошують на все більше стресогенне значення в умовах урбанізації інформаційного фактора. В умовах надлишкової інформації збереження душевної рівноваги у швидкоплинному інформаційно-перевантаженому світі потребує високої психічної адаптації, відсутність якої робить людину вразливою і створює загрозу психічного стресу.

Серед урбаністичних факторів важливе місце посідає шумовий вплив, який має сильний психотравмуючий ефект. Акустичний дискомфорт, постійній дії якого піддаються мешканці великих мегаполісів, відрізняється високим ступенем стресогенності, збільшуючи виникнення розладів нервової системи. Підвищений рівень шуму, навіть якщо він і є звичним і не сприймається як джерело дискомфорту, при тривалому впливі знижує ефективність діяльності та обумовлює невиправдано високий ступінь активності в роботі фізіологічних систем організму. В умовах великих міст психотравмуюча дія акустичного фактора, відмічається як найбільш ранній прояв відповідної реакції організму на стресогенний вплив оточуючого середовища. Під впливом шуму обмежується здатність зорової та акустичної орієнтації людини в навколишньому середовищі [5, с.177].

За даними опитувань, мешканці міста, які проживають в умовах постійного акустичного дискомфорту (транспортні магістралі, летовища) стають нервовими, роздратованими. Несподіваний шум літаків порушує сон, в наслідок чого багато людей не можуть заснути або часто просянаються. Інша частина населення постійно відчуває страх, тривогу. Першою та найбільш ранньою клінічною ознакою патогенного впливу на психіку факторів, характерних для урбанізації (шум, інформаційні перевантаження, високий темп життя та ін.) є різні порушення сну, які є однією з важливих чинників, що призводять до порушень у стані нервово-психічного здоров'я та працездатності містян, які підлягають хронічним стресовим впливам. Шум зменшує тривалість та глибину сну. Відповідно до проведених спостережень, шум впливає на різні стадії сну, знижуючи його відновлюючу функцію. Стадія парадоксального сну, що характеризується швидкими рухами очей, повинна бути не менше 20,0% всієї тривалості сну; зменшення цієї стадії призводить до серйозних розладів нервової системи та мислинної діяльності мешканців міста. Зменшення стадій глибокого сну призводить до гормональних порушень, депресії та іншим психічним порушенням. «Шумовий стрес» - один із найбільш розповсюджених несприятливих станів, характерною особливістю якого є нерво-емоційна напруженість.

Таким чином, характеризуючи роль урбаністичних факторів в епідеміології емоційного стресу, слід зазначити, що сучасне здорове місто повинно перш за все створювати оптимальне, підтримуюче людину оточуюче середовище, необхідне для здорового способу життя. Невід'ємною частиною його є попередження емоційно-стресових станів, бо «здоровому суспільству» необхідні здорові люди. Це є однією із стратегій національної безпеки держави.

1. Рева О.М. Критерії психічного здоров'я в контексті національних інтересів. *Психологічні аспекти національної безпеки: тези II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 2008 р.). Львівського державного університету внутрішніх справ, 2008. С. 185-187.

2. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія / за ред. Ю.М. Швалба. Київ: Педагогічна думка, 2015. 216 с.

3. Львовичкіна А.М. Екологічна психологія : навч. посіб. Київ: Міленіум, 2003. 120 с.

4. Еремеев Б.А. Психология безопасности, психологическая безопасность и уровни развития человека. *Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сборник научных статей по материалам Первого международного форума* (Санкт-Петербург, 5-7 июня 2006 г.). СПб, 2006. С. 101-103.

5. Вовк В.П. Психічне здоров'я й особистість: аналітико-теоретичний підхід: зб. наук. праць Хмельницької національної академії Державної прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького, 2007, № 39, ч. II. С. 172-179.