

РУДОМІНО-ДУСЯТСЬКА ОЛЕНА ВОЛОДИМИРІВНА

*кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
лабораторії екологічної психології Інституту психології
імені Г.С.Костюка НАПН України, м.Київ*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ЛЮДИНИ ДО
ЕКОЛОГІЧНО НЕСПРИЯТЛИВОГО СЕРЕДОВИЩА**

Пристосування людини до постійної дії екологічних забруднювачів навколишнього середовища відбувається на межі адаптаційної норми, за межами якої можливості біологічної саморегуляції виснажуються. Це веде до зниження показників фізичного і психічного здоров'я популяції. У практиці охорони здоров'я населення неблагополучних регіонів використовуються певні психологічні ресурси біологічної адаптації, які підтримують функціонування механізмів саморегуляції в межах адаптаційної норми. До таких ресурсів належать «копінг-відповіді» на дію екологічних стресорів, механізми психофізіологічної та психологічної саморегуляції станів хронічної втоми, зниженої працездатності, когнітивних і емоційних розладів. Показана обмеженість зазначених засобів психологічної підтримки, оскільки вони не враховують можливості активності особистості як суб'єкта охорони навколишнього середовища в якості найбільш ефективного ресурсу біологічної адаптації до екологічно несприятливого середовища.

Ключові слова: *екологічно несприятливе середовище, біологічна адаптація, психологічні чинники біологічної адаптації.*

Екологічна ситуація погіршується як в глобальному, так і в локальному масштабах. Сьогодні це погіршення відчуває на собі практично кожна людина. Кліматичні зміни, засміченість, негативні зміни стану повітря, погіршення якості питної води тощо стали постійним негативним фоном повсякденного життя, викликають тривогу, відчуття безпорадності, бажання змінити місце проживання. Однак нині немає такого місця на Землі, де людина так чи інакше не відчувала б на собі екологічні негаразди. Захист навколишнього середовища від шкідливих впливів давно вийшов на рівень міжнародних угод і співробітництва. Його головними напрямками нині виступають контроль (моніторинг) і управління (економічні заходи природоохоронного регулювання). Але будь які дії та ініціативи не вирішать ситуацію миттєво, людство, навіть за умов кардинальної зміни антропоцентричної парадигми свого існування, буде ще довгий час потерпати від наслідків своєї ж активності. Тому наукова розробка питань адаптації людини до погіршення екологічної ситуації є актуальною.

Мета статті – розкрити зміст проблеми психологічних ресурсів біологічної адаптації до екологічно несприятливого середовища та обґрунтувати ідею активності самої людини по збереженню середовища

як найбільш ефективного шляху її адаптації до нинішньої екологічної ситуації.

Останнім часом науками про людину різнопланово вивчається проблема біологічної адаптації до екологічно несприятливих умов життя. Тут підкреслюється здатність організму людини до динамічних гомеостатичних процесів підтримання сталості параметрів внутрішнього середовища у екологічно змінюваних умовах існування. Біологічна адаптація вказує на здатність організму впоратися з впливами середовища, до певної міри подолати несприятливі умови існування, однак в екологічно несприятливому середовищі проблема можливостей такого подолання істотно загострюється. Якщо організм чи популяція в процесі пристосування до певного середовища досягли межі адаптаційних можливостей, функціонують на межі так званої адаптаційної норми, то при перевищенні характеристиками середовища цієї норми виникає явище дезадаптації. Дослідження демонструють, що при постійному впливі на людину «забруднювачів» екологічно несприятливого середовища можливості систем біологічного гомеостазу виснажуються, що веде до різкого зниження показників здоров'я людини.

Проблемою адаптогенезу до екологічних забруднювачів займається відносно нова галузь науки екологія людини, досліджуючи так звані територіальні антропоєкосистеми. в рамках яких однотипна людська популяція (міська, сільська, така, що проживає в екстремальних умовах тощо) взаємодіє з однорідним навколишнім середовищем. Критерієм ефективності функціонування територіальних антропоєкосистем є рівень здоров'я населення. Рівень здоров'я залежить від сукупної дії різноманітних чинників середовища і тому виступає інтегральним показником якості останнього. Індикаторами стану здоров'я населення виступають показники фізичного розвитку, відхилення в функціональному стані організму, зокрема, показники реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження, показники життєвої ємності легень тощо.

Серед проблем, що їх вирішує екологія людини, значне місце посідають дослідження впливу факторів середовища на психіку людини. Встановлюється вплив на психіку кліматичних змін, зокрема підвищення чи різких коливань температури, погіршення стану атмосферного повітря тощо. Методологія подібних досліджень нічим не відрізняється від дослідження інших функцій, процесів, параметрів біологічної організації людини. Вона визначається задачами, що стоять перед екологією людини - дослідженням і спостереженням за станом здоров'я людини в умовах погіршення стану довкілля. Психічне здоров'я, так саме як і соматичне виступає для екології людини показником оптимальності у функціонуванні територіальних антропоєкосистем. Показниками психічного здоров'я є висока розумова працездатність, соціальна адекватність, збалансованість емоційної сфери [3].

Все сказане характеризує загально-природні закономірності пристосування людини до екологічно небезпечного середовища. Однак адаптогенними чинниками для людини як біосоціальної істоти виступають не тільки біологічні, але й психосоціальні чинники. Біологічне пристосування людини до екологічно змінених умов середовища є опосередкованим, по-перше, соціальними чинниками. Для людини можлива соціальна компенсація при негативних фізичних, характеристиках середовища. Соціальна компенсація передбачає все, що може надати людині суспільство для підтримання нормальної життєдіяльності в ускладнених умовах. Яскравою ілюстрацією тут виступає система соціальної (в широкому сенсі) допомоги різним верствам населення, постраждалого від аварії на ЧАЕС.

Біологічне пристосування людини до екологічно змінених умов середовища опосередковують також психологічні чинники. Вплив останніх на процеси біологічної адаптації є настільки різноманітним та потужним, що слід окремо говорити про закономірності психофізіологічної, та психологічної адаптації до екологічно несприятливого середовища.

В основу психофізіологічного тлумачення адаптації були покладені уявлення про інформаційні зв'язки людського організму із середовищем та їх реалізацію у функціонуванні когнітивної сфери психічного з її нервовим субстратом. Психічні явища почали вивчатися з точки зору їх функцій у процесі пристосування до екологічно небезпечного середовища з метою підтримання внутрішньої сталості/стабільності організму людини як біологічної істоти та її психологічного благополуччя як особистості. Така адаптація, зокрема, простежується у пристосуванні рівня чутливості аналізаторних систем до характеристик екологічно небезпечних подразників з метою отримання з них інформації, необхідної для регуляції поведінки людини.

На основі психофізіологічного тлумачення адаптації розроблена, наприклад, теорія міського стресу, яка доводить доцільність зниження чутливості людей до впливу екологічно несприятливих факторів міського середовища. Шум, стан повітря, засміченість, тощо, викликають адаптивні реакції, що зовні виявляються в байдужості людей до несприятливого оточення, в стереотипній, конформній поведінці щодо подразників. Це захисний механізм, що забезпечує нормальну життєдіяльність людського організму в умовах дії надмірної стимуляції [2].

Суто психологічна адаптація, як вважають дослідники [5], пов'язана із напруженістю, психологічним стресом. Одним із найбільш загальних визначень стресу є таке: «Стрес – це такий психологічний стан організму, коли існує невідповідність між його здатністю задовільно впоратися із вимогами довкілля та рівнем таких вимог» [8]. Сьогодні можна сміливо говорити про екологічні вимоги довкілля і застосовувати поняття екологічних стресорів. Екологічні стресори – це негативні чинники середовища, які є усвідомленими та отримали

суб'єктивну оцінку. Внаслідок процесу усвідомлення виникають емоції страху, печалі, гніву, тривоги та адаптивні психічні реакції (копінг). Копінгу вперше було приділено увагу у психоаналізі, де було введено поняття захисних механізмів, описані різні їх форми, які слугують захисту від тривоги та страху.

Значна за обсягом література присвячена проблемам психологічної адаптації до наслідків радіаційного забруднення жителів Чорнобильської зони та евакуйованих із регіону. За результатами фундаментальної роботи дослідницького колективу під керівництвом В.О.Скребця встановлено, що «фактор радіації ініціюється та індукується на рівні психіки у вигляді екопсихологічних установок, але результат не однозначний і не прямолінійний. У впливах на свідомість людей він діє у сполученні з соціальними, матеріальними, побутовими, іншими чинниками порушення умов життєдіяльності» [7, с.286-287]. Шляхом масових опитувань були виявлені психічні явища, які опосередковують вплив екологічно небезпечного середовища на фізичний та психічний стан потерпілих. Це, по-перше, певні диспозиції, які фіксують стани тривоги з приводу здоров'я та невирішених соціально-економічних та правових проблем, по-друге, це механізми психологічного захисту [7, с.295-322]. У дослідженні була виявлена досить специфічна дія психологічного захисту, спрямованого на подолання так званих екологічних психогеній. Психогенії, за В.О.Скребцем, це «психічні стани, зумовлені усвідомленням несприятливого екологічного середовища, загрозливих наслідків техногенної катастрофи та невтішних прогнозів подальшого стану довкілля... це спрямовані радіофобії, маніакально-депресивні стани, відчуття приреченості...» [7, с.304]. Для їх подолання людина удається до використання психологічних механізмів витіснення, заперечень, проекції, ідентифікації, регресії, ізоляції, раціоналізації, конверсії та ін. Психогенії, в результаті їх обробки механізмами психологічного захисту перетворюються в усвідомлену і конкретну форму фобії (страху конкретного змісту, наприклад, захворіти раком), або ідею неминучої смерті, іноді, доволі нечасто, вони конкретизуються у надії на відродження. Таким чином у ситуації екологічної небезпеки, яка доповнюється невизначеністю соціальних перспектив (можливість переїзду, покращення медичного обслуговування тощо) копінгові механізми подолання стресу (які досліджувалися у межах психоаналітичного трактування психологічного захисту) не є ефективними. На наш погляд, їх низька ефективність зумовлена тим, що психіка тут виступає лише реагентом на впливи середовища. Залишитися в межах адаптаційної норми людині дозволяє лише зовнішнє керування процесами у середовищі, реалізація екологічних, соціоекономічних, психологічних заходів, які мають покращити її становище. Спільним висновком, що витікає із досліджень психологічної адаптації до екологічно небезпечного середовища, є констатація необхідності не тільки медичної, але й обов'язкової соціальної

та психологічної підтримки людей, які змушені жити в таких умовах. Саме на зовнішню допомогу, як показало дослідження В.О.Скребця, й сподівається переважна більшість опитаних переселенців.

Опора на інші внутрішні ресурси лежить в основі підходу до психологічної адаптації в екологічно небезпечному середовищі Н.М.Сараєвої [6]. Тут вивчаються механізми саморегуляції психосоматичних станів в умовах екологічного забруднення. Дослідження проводилося серед жителів Забайкальського регіону, який відрізняється вкрай складною екологічною ситуацією. Люди, які постійно проживають в цьому регіоні, близькі за станом свого організму і психіки до нижньої межі адаптивних можливостей, часто хворіють, переживають дистресові стани, що веде до фізичного і психологічного виснаження. Для його подолання, за думкою автора дослідження, необхідним є особливий режим всіх видів діяльності, що виключає фізичні і психічні перевантаження, потребує оптимального співвідношення праці і відпочинку, в цілому формування певного способу життя. Людина, яка здатна усвідомити свої психосоматичні стани та ресурси, має свідомо застосовувати механізми їх саморегуляції шляхом розробки та втілення певних корекційних дій. Таким чином, психіка у певних межах може забезпечити пристосування до середовища, наслідком чого є біологічна адаптація, відсутність психосоматичних розладів. Але, слід зазначити, що адаптивний механізм саморегуляції діє тільки в досить вузькому діапазоні змін характеристик середовища. При виході за його межі, значному погіршенні екологічних умов життя саморегуляція виявляється неефективною.

В цілому, слід зазначити, що методологія розглянутих підходів до вивчення психологічної адаптації до несприятливого довкілля не виходить за межі методології біологічних досліджень. Психіка тут виступає як підструктура цілісної системи організму, що виконує свої функції в процесі пристосування організму до середовища, завдяки чому нівелюються принципи відмінності між психічною та біологічною адаптацією, поняття «середовище» редукується до середовища існування організму, залишаються осторонь ті психічні процеси та механізми, які перетворюють середовище існування в життєвий світ людини.

Такий погляд на адаптаційні процеси зумовлений, на наш погляд, відсутністю аналізу соціальної практики, діяльності людини у соціо-природному світі. Також тут не йдеться ані про вплив досягнутого стану адаптованості на середовище через соціальні дії суб'єкта у ньому, ані про закономірності пізнання та відображення середовища в процесі дієвої активності.

З огляду на висунуті зауваження варто звернутися до поняття особистісної адаптації у екологічно небезпечному середовищі, яка здійснюється в процесі свідомої діяльності. Психіка особистості як суб'єкта діяльності базується не стільки на саморегулятивних, гомеостатических механізмах, скільки на засадах саморозвитку, самотворен-

ня, виявлення все нових своїх потенцій і можливостей. Для визначення принципової специфіки психологічної адаптації до несприятливих факторів середовища дуже важливим є наголос на системному характері самого психічного, ідея психіки як ієрархічної, багаторівневої системи, в якій взаємодіють системні утворення різного змісту та походження, такі як: організація біологічно зумовлених психічних властивостей, система вищих психічних функцій, соціально-диспозиційні явища (цінності, ідеали, відношення особистості).

Для психіки суб'єкта зовнішні впливи найчастіше виступають у якості умов, за яких розгортаються процеси саморуку, саморозвитку внутрішнього. Чинниками для такої системи виступають процеси, що відбуваються на її вищих рівнях. Вони здійснюють свій перетворюючий вплив на нижчі рівні. Як вказує С.Л.Рубінштейн, розглядаючи різні способи взаємодії внутрішніх та зовнішніх умов в залежності від властивостей об'єкта, «все залежить від характеристик цілого, яке підлягає розгляду. Якщо ціле охоплює відносно самостійну сферу взаємодії, яка включає в себе всі суттєві для своїх членів зв'язки та відношення, то вся ця сфера в цілому розвивається за своїми внутрішніми законами і при їх вивченні треба виходити із внутрішніх властивостей даної системи та їх внутрішніх протиріч» [1, с.141]. «Зовнішні чинники є лише умовами змін, що відбуваються завдяки внутрішнім протиріччям, які містяться у самих речах чи явищах» [1, с.150].

Адаптивні психічні механізми особистості забезпечують не тільки сталість існування людини, скільки її психосоціальний розвиток, багато в чому задаючи напрямки і параметри цього розвитку. В процесі розвитку особистості у несприятливому середовищі певні його компоненти, можуть піднятися у свідомості особистості з біологічного рівня на психосоціальний, увійти до числа чинників особистісних трансформацій, в той час як значення інших компонентів може зменшитися.

В цьому сенсі цікавими є дані психологічних досліджень наслідків аварії на ЧАЕС. Вони показують, що радіаційний фон вплинув не тільки на здоров'я людей, він став об'єктом психічного відображення - думок, почуттів і переживань. Включаючись, таким чином, в регуляцію людської поведінки, він для багатьох став чинником особистісного розвитку або деградації [7].

Важливо розширити уявлення про адаптивні психологічні механізми, включивши до їх складу суто особистісні, які дозволяють людині так пристосовуватися до свого матеріального оточення, так перетворювати його, щоб досягався ефект взаєморозвитку середовища і людини. Сьогодні кожна людина так чи інакше є чинником масштабних змін у довкіллі. Тому вкрай важливо розглядати проблеми психологічної адаптації до екологічно несприятливого середовища в контексті вивчення людини як агента впливу на довкілля.

І.В.Кряж, досліджуючи екологічний зміст ціннісно-смиислової сфери суб'єкта, виявила наявність ціннісних вимірів, які визначають екологічність / неекологічність його поведінки у довкіллі. Такими вимірами є цінності егоїзму - альтруїзму, перетворення – збереження середовища, антропоцентризму - біосфероцентризму. Друга ланка кожної пари визначає екологічну спрямованість активності суб'єкта [2, с.248-265].

Ми припускаємо, що цінності людини як суб'єкта, скеровуючи її діяльність, виступають особливою внутрішньою детермінантою психологічної адаптації. Цінності суб'єкта опосередковують дію механізму саморегуляції психічних станів та поведінки в екологічно небезпечних умовах, ускладнюючи цей механізм за рахунок рефлексії не тільки внутрішнього стану, але й зовнішніх умов, які призвели до нього. Це кардинально змінює змістовні характеристики дій, спрямованих на покращення внутрішньої ситуації людини. Вони спрямовані вже не тільки на саму людину, але й на її екологічно небезпечне оточення. Ми також припускаємо, що в умовах екологічної небезпеки суб'єктна активність людини стає надситуативною, такою, що виходить за межі безпосередньої загрози. Зливаючись із зусиллями інших людей, така активність стає чинником масштабних змін у довкіллі. Екологічна активність суб'єкта, яка реалізує його життєві сенси та цінності, навіть попри ситуативні загрози, стає адаптогенним чинником.

Таким чином, дії особистості, які за своїм психологічним змістом є процесами духовного самовизначення, відкривають їй цінність довкілля як такого, що не тільки зумовлює існування та виживання, а й відкриває перспективи розвитку. Суто людська адаптація до оточення долає відчуження від нього, формує усвідомлення спорідненості з ним, прагнення змінити його на краще. Людина не виживає в негативних обставинах свого життя, вона ЖИВЕ, її буття є способом реалізації своєї людяності. Важливо зазначити, що в таких умовах психологічна адаптація до негативних факторів довкілля розширює ліміти пристосувальних біологічних реакцій організму.

В цілому проведене теоретичне дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

1. Пристосування людини в умовах постійного впливу екологічних забруднювачів довкілля відбувається на межі адаптаційної норми, за якою можливості біологічної саморегуляції виснажуються. Це веде до зниження показників здоров'я популяції.

2. Теоретично обґрунтована ідея психологічних ресурсів біологічної адаптації, які підтримують функціонування механізмів саморегуляції в межах адаптаційної норми. В якості таких ресурсів в психологічній практиці застосовуються копінгові «відповіді» на дію екологічних стресорів, механізми психофізіологічної та психологічної саморегуляції станів хронічної втоми, зниженої працездатності, когнітивних та емоційних розладів.

3. Показана обмеженість вказаних засобів психологічної підтримки, оскільки вони не враховують можливості активності особистості як суб'єкта збереження довкілля в якості найбільш ефективного ресурсу біологічної адаптації до екологічних негараздів.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А., Брушлинский А.В. Философско-психологическая концепция С.Л.Рубинштейна / К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский. – М.: Наука, 1989. – 248 с.
2. Голд Д. Психология и география: Основы поведенческой географии. М., 1990. – 304 с.
3. Дерябо С. Д., Ясвин В. А. Методологические проблемы становления и развития экологической психологии / С. Д.Дерябо , В. А.Ясвин // Психологический журнал. Том 17, 1996, № 6, с. 4-17
4. Кряж И.В. Психология глобальных экологических изменений: монография. / И. В. Кряж. – Х., ХНУ имени В.Н.Каразина, 2012.– 512 с.
5. Сандомирский М.Е. Состояние психической адаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Оренбург, 2001. – 28 с.
6. Сараева Н.М., Миснікова Е.О. Стратегія психологічної адаптації людини в екологічно неблагополучному місті / Н.М.Сараєва, Е.О.Миснікова // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. Максименка С.Д. – К., 2013. – Т.7, – вип. 33 – С. 431- 441.
7. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екотехногенної катастрофи. Монографія. / В.О. Скребець – К.: Видавничий Дім «Слово», 2004. – 440 с.
8. Fogiel M. The psychology problem solver. / M. Fogiel – New York: REA, 1980 – 287 p.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Abul'hanova-Slavskaja K.A., Brushlynskyj A.V. Fylosofsko-psyhologicheskaja koncepcija S.L.Rubynshtejna / K.A. Abul'hanova-Slavskaja, A.V. Brushlynskyj. – М.: Nauka, 1989. – 248 s.
2. Gold D. Psyhologyja y geografija: Osnovy povedencheskoj geografyy. М., 1990. – 304 s.
3. Derjabo S. D., Jasvyn V. A. Metodologicheskiye problemy stanovlenija y razvytyja ekologicheskoy psyhologyu / S. D.Derjabo , V. A.Jasvyn // Psyhologicheskij zhurnal. Tom 17, 1996, № 6, s. 4-17
4. Krjazh Y.V. Psyhologyja global'nyh ekologicheskych yzmenenij: monografija. / Y. V. Krjazh. – H., HNU ymeny V.N.Karazyna, 2012.– 512 s.
5. Sandomyrskyj M.E. Sostojanye psyhicheskoy adaptacyy v uslovyjah hronycheskogo psyhoemocyonal'nogo stressa v svjazy s lychnostno-typologicheskymy harakterystykamy: Avtoref. dys. ... kand. med. nauk. – Orenburg, 2001. – 28 s.
6. Sarajeva N.M., Mysnikova E.O. Strategija psyhologichnoi' adaptacii' ljudyny v ekologichno neblagopoluchnomu misti / N.M.Sarajeva, E.O.Mysnikova // Aktual'ni problemy psyhologii'. Zbirnyk naukovykh prac' Instytutu psyhologii' im. G.S. Kostjuka NAPN Ukraїny / za red. Maksymenka S.D. – K., 2013. – Т.7, – vyp. 33 – S. 431- 441.
7. Skrebec' V.O. Ekologichna psyhologija u viddalenyh naslidkah ekotehnogennoi' katastrofy. Monografija. / V.O. Skrebec' – K.: Vydavnychyj Dim «Slovo», 2004. – 440 s.

8. Fogiel M. The psychology problem solver. / M. Fogiel – New York: REA, 1980 – 287 р.

Rudomino-Dusiatska O.V.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF HUMAN ADAPTATION TO AN ECOLOGICALLY UNFAVORABLE ENVIRONMENT

The article deals with approaches to the problem of psychological factors of human biological adaptation to an ecologically unfavorable environment. Two factors have been studied - "coping responses" to the action of environmental stressors, the mechanisms of psychophysiological and psychological self-regulation of non-adaptive reactions. It is necessary to supplement the traditional paradigm with a subjective approach. This approach justifies the importance of ecologically oriented human activity as an important psychological factor in the biological adaptation of a person to an ecologically unfavorable environment.

Keywords: *ecologically unfavorable environment, biological adaptation, psychological factors in the biological adaptation of a person to an environmentally unfavorable environment.*

Рудомино-Дусятская Е.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СРЕДЕ

Приспособление человека к постоянному действию экологических загрязнителей окружающей среды происходит на грани адаптационной нормы, за пределами которой возможности биологической саморегуляции истощаются. Это ведет к снижению показателей физического и психического здоровья популяции. В практике охраны здоровья населения неблагополучных регионов используются определенные психологические ресурсы биологической адаптации, которые поддерживают функционирование механизмов саморегуляции в пределах адаптационной нормы. К таким ресурсам относятся «копинг-ответы» на действие экологических стрессоров, механизмы психофизиологической и психологической саморегуляции состояний хронической усталости, пониженной работоспособности, когнитивных и эмоциональных расстройств. Показана ограниченность указанных средств психологической поддержки, поскольку они не учитывают возможности активности личности как субъекта охраны окружающей среды в качестве наиболее эффективного ресурса биологической адаптации к экологически неблагоприятной среде.

Ключевые слова: *экологически неблагоприятная среда, биологическая адаптация, психологические факторы биологической адаптации.*