

УДК 613.1: 616.89|.504

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА СОЗНАНИЕ, ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Толстая Е.В.

*Международный государственный экологический университет
им. А.Д. Сахарова, г. Минск*

В настоящее время имеется множество отклонений в психическом и физическом здоровье населения, что связано с различными причинами и что, в свою очередь, сказывается на поведении людей. Известно, что поведение человека определяется, в первую очередь, его мыслями и сознанием. В то же время, согласно психосоматической теории, сознание – это важный фактор, определяющий здоровье человека. Согласно современной психологии неправильные психологические установки ведут к развитию болезней. На Западе психология здоровья является частью бихевиоральной медицины – раздела медицины, рассматривающего связь поведения и здоровья человека.

Все негативные психоэмоциональные состояния человека являются причиной развития тех или иных заболеваний. Так, в настоящее время научные исследования подтверждают разрушительные эффекты гнева и ненависти, о чем предупреждалось религиозными учениями тысячи лет назад.

Современные научные данные свидетельствуют об отрицательном действии злости и враждебности на физическое состояние человека. Например, психологам хорошо известно, что люди, страдающие артериальной гипертензией, относятся к типу А. Это люди высоко мотивированные на работу. Но в условиях, когда имеется какая-либо конкуренция, у них наблюдается склонность к гиперактивации симпато-адреналовой системы и агрессии. Агрессия проявляется в виде защитных установок, подозрительности, обвинения других, игнорирования своего участия в неудачах, отсутствия толерантности и способности к компромиссу, конфликтов с окружающими [1].

Е.К. Агеенковой было выявлено, что лица с артериальной гипертензией после любых ситуаций мысленно проигрывают их заново, при этом их эмоции более выражены, чем в самой ситуации. Эмоциональное реагирование сопровождается раздражительностью, мнительностью, страхом, самоосуждением либо гневом [1]. В настоящее время можно утверждать, что злость и враждебность являются факторами риска развития сердечнососудистых заболеваний.

Существуют научные доказательства и того, что вербальные и физические выражения злости не рассеивают ее, а лишь усугубляют, а также способствуют развитию агрессии на незначительные стимулы. Примером того являются футбольные матчи: они являются местом, где идет массовое выражение агрессии, а после матчей нередко массовые беспорядки.

Не смотря на то, что агрессия ведет к разрушению здоровья, а также нарушению жизни общества, в современной окружающей среде и современном обществе имеется много факторов, провоцирующих ее развитие.

Научными исследованиями В.А. Филина и др. показано негативное влияние на здоровье *агрессивных визуальных полей*, окружающих нас в современном мире. В агрессивных видимых полях равномерно расположено большое число одинаковых элементов. Мы довольно часто встречаемся с *агрессивной визуальной средой на улице* современного города и в *современном офисе*. Это многоэтажные здания с большим числом окон на стенах, панели домов, стены, облицованные однообразной плиткой, однообразная кирпичная кладка, всевозможные решетки, шифер и т.д. При этом в большинстве городов господствует *неестественный темно-серый цвет*. Агрессивной визуальной средой является и многолюдье в городах, которое воспринимается как визуальная среда из большого числа одинаковых объектов и может провоцировать горожан к агрессивным действиям [2].

Способствуют повышению агрессивности и современные средства массовых коммуникаций, которые могут наносить огромный вред психическому и нравственному здоровью. Это касается передач, в которых имеет место саркастическая оценка нравственности, морали и культуры, а также демонстрация натуралистических подробностей убийств, насилия, нанесения телесных повреждений, издевательств и т.д. Исследования свидетельствуют о том, что у зрителя возникает либо чувство страха, либо пробуждается агрессия [1].

При помощи телевидения задаются шаблоны поведения широким слоям населения – как они должны думать, чувствовать, говорить и вести себя в тех или иных ситуациях. Важную роль играет в этом реклама. Ведущим методом ее воздействия являются психологические установки, психологическое подражание и заражение. Просмотр многих реклам способствует формированию на уровне подсознания психологической установки на не совсем адекватное восприятие жизненных ситуаций и патологическое поведение [1].

Доказано также, что реклама часто делает детей более раздражительными и агрессивными, так как, с одной стороны мешают смотреть интересные фильмы, а с другой стороны, далеко не все родители могут купить рекламируемые вещи. Кроме того, сама реклама может быть агрессивной [1].

Еще одним фактором современности, наносящим вред нравственному и психическому здоровью, являются компьютерные игры. Они неизбежно сужают и схематизируют жизненные ситуации, а также упрощают способы их решения. Они обедняют сложность нравственных задач и содействуют примитивизации мышления. Многие же компьютерные игры, такие как Diablo, Postal, Doom, Counter-Strike и др., насаждают жестокость и формируют эгоизм, притупляют жалость, сострадание и уважение к человеческой жизни. В настоящее время сформировалась проблема компьютерной зависимости [1].

В современном обществе наблюдается агрессивное поведение и как следствие эмоционального выгорания – проявления психической дезадаптации

виде ряде профессий, связанных с высоким уровнем стресса, в том числе и у школьных учителей [1].

Таким образом, в современном мире окружающая и социальная среда способствуют формированию неправильных жизненных установок, агрессии, психической дезадаптации и расстройств поведения.

Литература:

1. Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: психология здоровья и здорового образа жизни: материалы III Междунар. научн. конф., 19-20 мая 2011 г., Минск: Изд. центр БГУ, 2011. – 423 с.
2. Филин, В.А. Автоматизация саккад. – М.: Издательство МГУ, 2002. – 240 с.

THE INFLUENCE OF THE ENVIRONMENT ON THE PEOPLE MENTALITY, BEHAVIOR AND HEALTH

Tolstaya E.V.

People's behavior is determined by their thoughts and mentality. Wrong psychological precepts lead to disease development accordingly to modern psychology. All negative mental and emotional states are the reasons of different diseases. For example, scientific research confirmed the destroying effects of anger and hate. Now we can speak about the anger and enmity as risk factors of the cardiovascular diseases development.

There are many factors that provoke aggression in modern environment and modern society. These are aggressive visual environment, modern mass media, computer games and psychological distress as the result of psychological and social pressing.