

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Покровская С.Е., Глазунова Д.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Белоруссия

Аннотация. Среда способна формировать и изменять предпочтения человека, пересматривать позицию в различных вопросах, влиять на жизнь в целом. В статье рассматривается влияние среды на психическое и физическое здоровье человека.

Ключевые слова: *окружающая среда, психическое здоровье, физическое здоровье, этика.*

THE IMPACT OF THE ENVIRONMENT ON HUMAN MENTAL AND PHYSICAL HEALTH

Pokrovskaya S.E., Glazunova D.V.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Abstract. The environment is able to shape and change a person's preferences, reconsider their position on various issues, and influence life in general. The article examines the influence of the environment on the mental and physical health of a person.

Keywords: *environment, mental health, physical health, ethics.*

Среда, в которой находится человек, и то, что его окружает, оказывают сильное влияние на многие аспекты его жизни. Среда способна как сформировать, так и изменить наши предпочтения, заставить нас пересмотреть свою позицию касательно определенных вопросов, оказать положительное или отрицательное влияние на нашу жизнь. Основным вопросом для человека является его здоровье, но в современном мире недостаточно заботится лишь о своем физическом здоровье, нас окружает огромное количество информации, внешних раздражителей и методов воздействия на нас, способных повредить наше психическое здоровье.

В любой социальной практике, имеющей прямое или косвенное отношение к здоровью человека, специалисту неизбежно приходится столкнуться с фундаментальными вопросами: что такое здоровье и каково самое общее определение болезни? Пытаясь определить здоровье и болезнь, мы начинаем оперировать уже закрепившимися в культуре понятиями и критериями оценки или обращаемся к устоявшимся наукообразным шаблонам; иными словами, при осмыслении такого общезначимого феномена, как здоровье человека, нам не дано избежать социокультурной детерминации. Как бы мы ни стремились к непредвзятости, оценивая состояние здоровья в

конкретных случаях, мы волей-неволей опираемся на общепринятые нормативы [1]. В «Толковом словаре русского языка» мы можем прочесть общеизвестное, расхожее определение: «Здоровье – это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма» или «правильная, нормальная деятельность организма». Таким образом физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем органов, жизненных функций организма человека. Человек может себя чувствовать плохо без наличия заболеваний, наше здоровье тесно связано с нашим психологическим состоянием.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, хорошо работать и участвовать в жизни общества. Так человек может ощущать себя больным, чувствовать симптомы болезни, чувствовать постоянную усталость, но при этом никаких причин и симптомов заболеваний не будет, человек будет ощущать их из-за подавленности психики, угнетенности нервной системы из-за различных внешних факторов. При этом не отдавая себе отчета в своем внутреннем состоянии он будет раздражителен к внешним факторам или будет указывать на симптомы мнимой болезни. Наша психическое состояние более физического отражается на нашем здоровье и на работе систем органов.

Основным фактором влияния на человека является окружающая среда. Стоит отметить, что среда, окружающая человека, – это совокупность абиотической, биотической, социальной среды, совместно и непосредственно оказывающих влияние на людей и их хозяйство. Социальная среда – это с одной стороны отношения между людьми, а с другой – между людьми и создаваемыми ими материальными и культурными ценностями, которые в свою очередь, воздействует на человека [2].

В современном мире мы всегда находимся в социуме. Мы практически никогда не бываем изолированы от окружающего нас общества. Даже, если мы сидим дома или находимся далеко от города и от людей, наше общение не прекращается из-за наличия социальных сетей, возможности переписываться в них и так далее.

Основные факторы влияния на физическое и психическое здоровье человека в современном обществе являются: экология, СМИ, общество, замена морально-этических норм (понятий), уровень образования и эрудиции в обществе, семья и общение с родителями и сверстниками.

Рассмотрим эти факторы подробнее. Экология влияет на психоэмоциональное состояние и здоровье человека. Проблемы с экологией наравне с социальными кризисами с каждым годом усугубляются. Основной глобальной проблемой в экологии сейчас является проблема нарастания всеобщего психологического кризиса, всеобщей депрессии и апатии на фоне изменения и ухудшения уровня жизни и проблем с окружающей средой. Нарастание общей усталости, также является глобальной проблемой современного общества.

Только за последние два десятка лет по данным Национального центра медицинской статистики США (National Center for Health Statistics) порядка 13% американцев старше 12 лет (то есть каждый шестой) принимают различные антидепрессанты. За последние 15 лет количество принимающих подобные препараты увеличилось на 64%. Антидепрессанты употребляют свыше 19% американцев старше 60 лет. Женщин, принимающих антидепрессанты, в два раза больше, чем мужчин – 16,5% против 8,6%. Меньше всего депрессантов употребляют американцы азиатского происхождения (3,4%), а больше всего – белые американцы (16,5%).

В 2021 году американцы потратили на лекарства 574 миллиарда долларов, из них на антидепрессанты – порядка 20 миллиардов. Ежегодный рост расходов на антидепрессанты в США составляет около 4%. Переживаешь, что провалился на экзамене? Прими таблетку. Тебя бросила девушка? Попей антидепрессантов. Третирует начальник? Вот таблетка. А проблемы как были так и остаются, таблетки и антидепрессанты не могут решить проблему, они лишь уменьшают влияние эмоционального фактора, но проблема остается проблемой, фактор раздражителя никуда не уходит. И такое всеобщее употребление антидепрессантов лишь усугубляют проблемы в обществе. В итоге мы наблюдаем перестрелки в школах, массовые убийства и социальные кризисы в обществе.

Самоубийства являются серьезной национальной проблемой общественного здравоохранения в Соединенных Штатах. В стране один из самых высоких показателей самоубийств среди богатых стран. В 2020 году было зарегистрировано 45 799 самоубийств, по сравнению с 42 773 в 2014 году, по данным Национального центра статистики здравоохранения CDC (NCHS). В среднем, с поправкой на возраст, ежегодный уровень самоубийств в США увеличился на 30% в период с 2000 по 2020 год, с 10,4 до 13,5 самоубийств на 100 000 человек. В 2018 году от самоубийств умерло 14,2 человека на 100 000 человек, что является самым высоким показателем, зарегистрированным более чем за 30 лет. Из-за стигматизации, связанной с самоубийствами, есть подозрение, что о самоубийствах, как правило, занижается информация. В апреле 2016 года CDC опубликовал данные, показывающие, что уровень самоубийств в Соединенных Штатах достиг 30-летнего максимума, а позже, в июне 2018 года, опубликовал дополнительные данные, показывающие, что этот показатель продолжает расти и увеличился во всех штатах США, кроме Невады, с 1999 года. С 2000 по 2020 год в Соединенных Штатах от самоубийств погибло более 800 000 человек, причем мужчины составляли 78,7% всех самоубийств, произошедших в период с 2000 по 2020 год. По данным CDC, в 2022 году в результате самоубийств погибло около 49 500 человек, что является самым высоким показателем за всю историю. Растущие показатели смертности от самоубийств, передозировки наркотиков и алкоголизма, которые исследователи называют «смертями от отчаяния», в значительной степени ответственны за последовательное трехлетнее снижение ожидаемой продолжительности жизни в США.

Жизнь современных городов нельзя представить без кипучей деятельности человека. Люди не просто влияют на состояние окружающей среды, а активно вносят в нее коррективы, влияя друг на друга. Городская экология - это научное изучение взаимоотношений живых организмов друг с другом и окружающей их средой. Городская среда относится к среде, в которой преобладают жилые и коммерческие здания с высокой плотностью застройки, мощные поверхности и другие объекты (заводы, склады, стоянки и др.) связанные с городом факторы, создающие уникальный ландшафт. Целью экологии города является достижение баланса между человеческой культурой и природной средой. Но при этом в современных городах, в первую очередь, не соблюдается информационная гигиена. Из-за плотной застройки зданий исчезают парки и зеленые насаждения, постоянно мелькающие рекламные щиты, видеореклама засоряют память и сознание человека, к этому присоединяются усталость от работы, постоянные экологические кризисы, страх болезней, социальные проблемы и проблемы личного характера.

Следующим фактором влияющим на нас являются средства массовой информации. СМИ - совокупность органов публичной передачи информации с помощью технических средств. обозначение средств повседневной практики сбора обработки и распространения сообщений массовым аудиториям. Сегодня средства массовой информации оказывают сильное влияние на многие аспекты жизни человека. Они способны изменить наши предпочтения на выборах, заставить нас пересмотреть свою позицию касаясь определенных вопросов или даже убедить нас в верности абсолютно ложной информации. Негативные новости преподносимые через СМИ порождают социальную напряженность в обществе, держат людей в напряжении, провоцируют неврозы. СМИ оказывают значительное влияние на формирование общественного и личного мнения. Они способны вызвать массовую истерию в обществе, ограничить общество в жизненно важной информации, перенаправить объект внимания людей или создать ложное мнение о чем-либо. СМИ способны как помочь сформировать понятия в обществе и отношения к понятиям и ценностям, так и разрушить устои общества. Люди, не обладающие критическим мышлением наиболее подвержены влиянию СМИ.

В социологии общество – это определившаяся в процессе исторического развития человечества относительно устойчивая система социальных связей и отношений, как между большими, так и между малыми группами людей, поддерживаемая силой обычаев, традиций, законов, социальных институтов и т. д. Основывающаяся на определенном способе производства, обмена, распределения и потребления материальных и духовных благ.

Невозможно рассматривать личность отдельно от общества, так как общество оказывает большое влияние на человека. Каждый человек как формирует общество, так и формируется под его действием. Общество бывает здоровым и нездоровым. Нездоровое общество – это общество, в котором большинство морально-этических норм и этических ценностей отсутствуют или повреждено (искажено).

Этика (греч. ἠθική, от др. греч. ἦθος — нрав, обычай) — философская дисциплина, исследующая нравственность и мораль [2].

Первоначально смыслом слова этос было совместное жилище и правила, порождённые совместным проживанием, нормы, сплачивающие общество, способствующие преодолению индивидуализма и агрессивности. По мере развития общества к этому смыслу добавляется изучение совести, добра и зла, сочувствия, дружбы, смысла жизни, самопожертвования и так далее. Выработанные этикой понятия — милосердие, справедливость, дружба, солидарность и другие, направляют моральное развитие социальных институтов и отношений [3].

Нормы морали (моральные нормы) — нормы поведения человека, возникающие из морали. Их исполнение является моральным долгом. Это одно из основных понятий этики. Моральные нормы в обществе могут стираться под действием войн, социальных потрясений, но чаще всего они стираются постепенно, по большей части они исчезают или искажаются из-за нарушения преемственности поколений, из-за отсутствия коммуникации между поколениями, нарушением коммуникации между сверстниками, замена коммуникаций социальными сетями как у взрослых, так и у детей.

У людей не формируется критическое мышление, анализ потребляемой ими информации отсутствует. И таким образом человек не может разобраться, какая система поведения и ценностей верна. Он как на «костыли» опирается на ту систему ценностей, которая прививается ему из «вне»: через интернет, СМИ, «видение» классических произведений новомодными режиссерами. Таким образом, в обществе происходят разрушение общественных связей, замена понятий и нарушение здоровья личности.

То обилие информации, которое сваливается на современного человека при отсутствии критического мышления и искажения моральных норм приводит к стиранию морально-этические понятий. Человек уже не понимает, что является ложью, а что правдой, из-за этого ему легко навязать любую точку зрения.

И из-за конкретного изменения общественного мнения за счет социального распространения идей, которые на фоне общей не сформированной мысли кажутся четко сформулированной «философией» и люди не имея своих собственных суждений, принимают такие идеи за норму поведения.

Также одним из факторов стирания моральных устоев является мода. Стихийно возникающая, она кажется, нам случайной, на первый взгляд, а так как большинство людей склонно следовать за толпой, мода стихийно набирает популярность, но многие забывают, что в современном мире, который обладает довольно большим количеством знания в области рекламы, маркетинга и публицистики, практически ничего не стоит создать массовую волну моды и новых жизненных установок для огромного количества людей.

Формируются предпочтения людей на частом желании «быть как все», «идти в ногу со временем», не выделяться из толпы. Люди не желают

самостоятельно мыслить, принимать решения, нести ответственность за свои поступки. Такие тенденции неизбежно ведут как к социальным проблемам, так и к проблемам отдельной личности человека.

Следующим фактором, влияющим на человека является уровень образования в обществе. Образование – обучение и воспитание в интересах личности, общества и государства, направленные на интеллектуальное, духовно-нравственное, творческое, физическое и профессиональное развитие личности, удовлетворение ее образовательных потребностей и интересов, а также совокупность приобретенных знаний, умений, навыков и компетенций определенного объема и сложности [3]

Проблемы современного образования вытекают из проблем общества. От уровня образования и эрудиции людей в стране зависит формирование умения критически мыслить, анализировать, рассуждать и понимать причинно-следственную связь, уметь взаимодействовать в коллективе, при этом, стоит заметить, что идеология не есть формирование этических норм, наоборот, если человек будет иметь четкие понятия о морально-этических и нравственных нормах, то вопросы алчности, стремления к власти, желания манипулировать, приоритеты в пользу выгодного - этого человека не коснутся. Если большая часть общества будет здоровым, оно будет воспитывать остальную часть общества. Однако не все может сделать система образования и государство, очень много вопросов развития личности решаются в семье. Семья – это социальный институт, являющийся базовой ячейкой общества. Одной из его основных функций является социализация и воспитание детей. Воспитание - это процесс целенаправленного, систематического формирования личности в целях подготовки её к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

Первые опыты коммуникации, первые причинно-следственные связи, первые чувственные опыты (люблю родителей), первые понятие хорошо/плохо ребенок приобретает в семье. И эту функцию ни одна другая социальная структура взять на себя не может, поэтому общество должно позаботиться, чтобы в своих гражданах формировать правильное понятие о семье, и ее роли в воспитании будущего поколения. Ведь психологическое здоровье ребенка в первую очередь зависит от семьи.

Также огромную роль в социализации каждого человека играет – общение.

Его основными задачами являются: получение информации, установление связей, выражение мыслей и эмоций, развитие коммуникативных навыков; решение проблем и конфликтов.

Как мы видим на примере американского общества отсутствие общения между людьми с целью решения проблем, проговаривания сложных ситуаций, отсутствие возможности поделиться переживаниями в кругу семьи, ведет человека к затяжным депрессиям, а в некоторых случаях даже самоубийству. Если жизненные ситуации не проговариваются в семье, то, казалось бы, даже самые простые ситуации могут стать причиной затяжной депрессии или

эмоционального срыва. Ребенок в общении с родителями должен не только приобретать навыки коммуникации, но и иметь свою точку зрения, уметь ее обосновать, уметь общаться, не создавая постоянные конфликты и самостоятельно принимать решения. В семье должны прививаться любовь к чтению, к классическому искусству и музыке, поощряться любознательность, при этом на все вопросы ребенок должен получать конструктивный ответ. Это может достигаться совместным времяпровождением, просмотром документальных, художественных фильмов, мультфильмов, совместным чтением и обсуждением просмотренного и прочитанного. Просто предлагать книгу или просмотр фильма - недостаточное условие воспитания, только совместное времяпровождение и обсуждение рождает доверие и коммуникации. Многие родители жалуются на пристрастие своих детей к компьютерным играм и гаджетам. Но не создают ли они сами эту зависимость сами, вручая трехлетнему ребенку вместо своего внимания, свой гаджет.

Таким образом, среда в основном оказывает отрицательное влияние на человека. Но при этом человек может противостоять ей и формировать вокруг себя те условия, которые позволяют ему и его семье оставаться психологически и физически здоровым.

Литература

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Гусейнов, А. А. Этика / А. А. Гусейнов // Новая философская энциклопедия / Ин-т философии РАН; Нац. обществ.-науч. фонд; предс. научно-ред. совета В. С. Стёпин, заместители предс.: А. А. Гусейнов, Г. Ю. Семигин, уч. секр. А. П. Огурцов. — 2-е изд., испр. и допол. – М.: Мысль, 2010. – С.47-54.
3. Разин, А. В. Этика: учебник для вузов / А.В. Разин. – М., 2014. – 280 с.

References

1. Vasilyeva, O. S. Psychology of human health: standards, ideas, attitudes: Textbook for students. higher. studies, institutions / O. S. Vasilyeva, F.R. Filatov. – Moscow: Publishing center "Academy", 2001. – 352 p.
2. Huseynov, A. A. Ethics / A. A. Huseynov // New Philosophical Encyclopedia / Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences; National Society-Scientific Foundation; pres. scientific ed. Council V. S. Stepin, deputy chairmen: A. A. Huseynov, G. Yu. Semigin, academic secretary A. P. Ogurtsov. — 2nd ed., ispr. and add. – M.: Mysl, 2010. – Pp .47-54.
3. Razin, A.V. Ethics: textbook for universities / A.V. Razin. – M., 2014. – 280 p.