

**Ежова Ольга Николаевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ В УСЛОВИЯХ УРБАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВА В БОЛЬШИХ ГОРОДАХ**

*Аннотация: данная статья посвящена экологической напряженности.*

*Техногенное развитие в больших городах привело к максимальной изоляции человека от природного окружения. Поэтому созданные человеком искусственные условия для своей жизни привели к росту заболеваемости, в том числе к психической напряженности и стрессу.*

**Ключевые слова:** глобализация, фоновый шум, загрязнение окружающей среды, стресс, ЦНС, напряженность, параметры микроклимата, производительность, средства защиты, экология.

В последние десятилетия наметилось явление, когда в процессе глобализации и урбанизации общества все большую значимость принимает изучение влияния крупных городов на человека. В настоящее время человеческий организм всё чаще испытывает стресс. Когда воздействие фактора стресса усиливается и становится выше порога чувствительности, то наблюдается внутренняя напряженность у человека и эффективность его деятельности снижается. Порог чувствительности к стрессу – тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается. Зная свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, т.е. до какого уровня силы вы можете испытывать воздействие фактора стресса, не снижая своей успешности, а какие по силе факторы губительны для вас, выводят из нормального состояния настолько, что вы не можете сосредоточиться, не можете ничего делать. Необходимо найти индивидуальные способы защиты от разрушительного, длительного стресса и спо-

койно, без паники относиться к кратковременному стрессу. Для этого необходимо рассмотреть динамику протекания стрессового состояния у человека. Выделяют три основных стадии развития стрессового состояния у человека: первая стадия – нарастание напряжённости; вторая стадия – собственно стресс; третья стадия – снижение внутренней напряжённости.

В городских условиях вредное влияние внешней среды на человека немало. Например, существует постоянный фоновый шум, к которому обитатели приспособливаются, но тем не менее является для организма стрессовым фактором. Считается, что шум (совокупность звуковых волн) влияет на центральную нервную систему. Также шум обычно создаётся транспортными линиями, дорожным движением в метро, но может происходить и от техники, обслуживающей крупные здания, столь характерные для мегаполисов. Постоянный фоновый шум стал уже настолько признанным стрессом, что получил название «шумовое загрязнение». Есть и другие типы шумового загрязнения, и среди них наиболее «выдающиеся» – очень громкие авиационные и индустриальные шумы. Администрация некоторых действующих аэропортов даже договаривается с финансовыми организациями, чтобы местным жителям выделяли средства на постройку звукоизолированных домов. Но территорию вокруг дома звуконепроницаемым не сделаешь. К этому типу шумового загрязнению люди тоже приспособливаются и даже перестают замечать, однако менее стрессовым оно от этого не становится. Есть случаи, когда людей выводила до нервного срыва громкая звуковая реклама, идущая от магазина, и живущим рядом не знали куда деваться.

Ещё проблема, если с шумовым загрязнением приходится сталкиваться на работе. Долгое время пребывание в обстановке сильного шума приводит к глухоте и как следствие возникшей напряжённости – к снижению производительности. Это особенно вредит выполнению заданий, требующих высокой квалификации, быстроты психических реакций и напряженного внимания, другими словами, самых современных видов работ. Кроме того, стресс, усиливающийся от подобных шумов, ухудшает настроение людей, делая их более раздражительными, несдержанными и менее общительными.

Некоторые фирмы сочли необходимым пригласить на работу эколога, инспекторов службы охраны труда, чтобы проанализировать возможные способы решения этих проблем. Это может быть простая установка звукопоглощающих барьеров или же перепроектирование рабочего пространства. А порой бывает необходимо совместно с экологами, психологами перестроить и сам трудовой процесс.

Совокупность загрязнения окружающей среды и параметров микроклимата, а именно повышенная температура, оказывает сильное воздействие на людей. Как показали некоторые исследования, существует тесная связь между погодными условиями и случаями массовых беспорядков. Одни учёные утверждают, что рост вероятности гражданских волнений в жаркий период является прямым результатом стресса, вызванного именно необычной жары. Другие считают, что это скорее связано с изменениями социальных факторов, например, с тем, что в жару люди больше времени проводят на улицах и потому больше внимания обращают на происходящее: общественная реакция на какую-то социальную несправедливость кажется более широкой и острой просто потому, что у неё оказывается больше свидетелей.

Следует учесть, в мегаполисах на состояние здоровья людей влияет технологические факторы, а именно электромагнитные поля, тепловое излучение, вибрация, вредные вещества. Загрязняющие вещества оказывают на наш организм неуловимое, но накапливающееся и очень разнообразное воздействие: приводят к астме, аллергиям, сердечным заболеваниям, общему ухудшению здоровья. Даже просто пребывание в загрязнённых местах требует сильного напряжения всех жизненных сил организма, истощая его и без того невеликую у многих, сопротивляемость, а в перенаселённом городе этого уже достаточно, чтобы подхватить простуду, грипп или другое заболевание. Влияет загрязнение и на человеческую психику. Как показали исследования загрязнение атмосферы и настроение тесно связаны между собой. Когда воздух чище, люди довольны жизнью и более положительно оценивают окружающее. Высокий же уровень загрязнённости воздуха отрицательно влияет на наше расположение духа и восприятие мира.

Есть способы уменьшить эти стрессы. Экологи часто работают в тесном контакте с другими специалистами, чтобы выяснить, как улучшить городскую экологию. Деревья, например, дают очищающий эффект, поглощая загрязняющие вещества из атмосферы и увеличивая уровень свободного кислорода. Кроме того, они оказывают положительное воздействие и на общее самочувствие людей. При проектировании районов новой городской застройки, особенно таких, где предполагается интенсивное движение, зелёные насаждения теперь учитываются обязательно. Деревья, разрастаясь и развиваясь, хоть немного, но очищают окружающую среду.

При реконструкции старых городских районов в план вносятся «зелёные участки», где люди могли бы расслабиться и снять стресс. Как выяснили, самыми приятными местами в городе люди считают те, где сохранилась природа – деревья, трава и вода. И архитектура им нравится характерная, гармонирующая с естественной средой. Обветшалые грязные здания, наподобие старых фабрик, и неопрятные кривые переулки считаются наряду с транспортным загрязнением самыми отталкивающими особенностями больших городов. Так что в планы реконструкции часто входят открытые площадки для пеших прогулок, а в архитектуру торговых центров просто предписано включать зоны с водопадами и зеленью, поскольку они успокаивающе воздействуют на посетителей.

В современной жизни мы часто оказываемся в толпе: в магазине, на стадионе в качестве зрителя, в транспорте и многих других местах. Толпа – ещё один серьёзный источник экологического напряжения, хотя порой в ней можно получить весьма позитивные эмоции. Футбольные болельщики, к примеру, считают, что ощущать себя частью толпы – существенная часть удовольствия, получаемого от матча; многие любят в субботу днём побродить по магазинам в гипермаркете. Так что толпа может вызвать чувство приятного возбуждения, но, как и любое возбуждение, перейдя определённые границы, оно способно привести к стрессу. Отчасти это происходит из-за нашей реакции на «чужаков». Существует естественная человеческая склонность делить мир на «своих» и «чужих»; и более комфортно мы обычно себя чувствуем с теми, кого расцениваем как «своих».

В случае с футбольными болельщиками это может означать людей, совершенно незнакомых друг с другом, но связанных общей любовью к «своей» команде и желанием её поддержать. Но по большей части это относится к тем, с кем мы знакомы и кого признаём своим. На «чужаков» даже наша нервная система реагирует совсем не так, как на «своих». Мы становимся более отчуждёнными, осторожными, а порой – в зависимости от культурного уровня – и более подозрительными. Даже в странах, где к незнакомцам традиционно проявляют дружелюбие, они отличаются от местных жителей, приметны и потому привлекают к себе внимание. Поскольку человек, как известно, животное общественное, такое поведение – естественное следствие нашего развития и столь же естественная реакция нашей нервной системы.

Однако в большом городе проблема состоит как раз в том, что на «чужаков» мы натыкаемся постоянно. В сельской местности, в маленьких городках люди, которых мы встречаем каждый день, нам хорошо известны и знакомы. Но в современной городской среде случайно натолкнуться на кого-то знакомого – целое событие. Зато незнакомцев за один – единственный день можно встретить сотни, и это заставляет нашу нервную систему постоянно напрягаться.

Мы все большее значение придаём понятию частной сферы и возможности жить там, куда доступ открыт лишь тем, кого мы знаем. Частное жильё, личное рабочее пространство и клубы досуга по интересам – всё это важная часть жизни в большом городе, потому что в этих местах встреча с незнакомцем наименее вероятна, а значит там спокойно и легко. Они помогают нам справляться с напряжением городской жизни, возникающим вследствие постоянного пребывания в толпе.

Избыток толпы и невозможность избежать пребывания в ней может иметь самые разрушительные последствия. Даже в проекте космической станции «Мир» для астронавтов были предусмотрены места, где каждый мог побывать в уединении. Никто не способен постоянно находиться в обществе других людей, а если всё-таки приходится, психологический ущерб может быть весьма глубоким.

ким. Начинаются резкие перепады настроения, что ведёт к усилению агрессивности, а порой к депрессии. Человек становится более раздражительным и намного менее терпимым к особенностям других, а свою собственную жизнь начинает воспринимать во всём более чёрном свете.

Стресс от перенаселённости может разрушить любые отношения – дружеские, партнёрские и родственные. Научиться справляться с перенаселённостью означает найти способ так обустроить окружающую среду, чтобы в ней для каждого человека нашёлся уголок, в котором он мог бы побывать один и включить соответствующие защитные механизмы.

Существуют огромные культурные и индивидуальные различия в этом виде потребностей. Обычно люди делят своё жилое пространство с кем-то ещё – родными, друзьями или другими членами общины. Но, хотя они вполне приспособились к такому совместному проживанию, эта адаптация отнюдь не отменяет потребности и необходимости побывать наедине с собой – провести часть дня вне дома или заняться чем-то в доме, но в уединении, подальше от взглядов и разговоров.

С толпой в условиях большого города тесно связана и преступность. Учёные выяснили, что уровень преступности в конкретном районе тем выше, чем больше там проживает людей. Сюда относились убийства и акты насилия, а также угоны и кражи автомобилей; и не имело значение, к какому типу относился жилой район. Более того, при росте плотности населения в районе уровень преступности возрастал, при снижении же – уменьшался.

Также на уровень преступности влияют и другие обстоятельства. Одно из них – бедность; во все времена и в любой стране она являлась самым существенным фактором, от которого напрямую зависел уровень преступности. Плотно населённые районы – это, главным образом, районы городской бедноты. Но кроме всего прочего, перенаселённость ведёт к возникновению у человека ощущения анонимности, от чего также зависит, пойдет человек на преступление или воздержаться от этого шага. Присовокупите к этому эмоциональную и когнитивную нетерпимость, порождённую стрессом вследствие городской экологии, и

ощущение несправедливости от постоянных социальных сравнений с образом жизни, броско и завлекательно подаваемым рекламой, и налицо результат – ситуация, в которой такое преступление становится намного более вероятным. Да и социальные сценарии в телепередачах и фильмах, изображающие насилие и преступление как нечто обыденное, тоже способствуют депрессии.

В то же время для людей характерно сильнейшее стремление к взаимопомощи. Наблюдения показали, что незнакомцу почти всегда помогают. Учёные занимались в основном, исследования причин, по которым люди иногда отказывают в помощи, и потому не делали акцента на том, что по большей части люди помогают ближнему (да и дальнему тоже). Можно привести немало примеров взаимовыручки, когда люди выручают друг друга и всеми силами стараются улучшить среду своего обитания и жизнь своей общины. Задача же эколога показать, как объединить все эти усилия, чтобы от них был толк и чтобы влияние окружающей среды на наше повседневное бытие из вредного превратилось в благотворное.

В заключение можно сказать, что знания экологической психологии и их применение на практике может помочь человечеству уменьшить стрессогенность, количество депрессий и преступлений в современном обществе.

### ***Список литературы***

1. Белов С.В. Охрана окружающей среды; учебник для вузов / С.В. Белов [и др.]. – М., 1991.
2. Андреева Г.М. Современная социальная психология на Западе (теоретические ориентации) / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М., 2002.
3. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие для вузов / Под ред. проф. Л.А. Муравья. – М.: Юнити-Дана, 2002.