

3. Емельянова М. Особенности профессионального становления педагога//Дошкольное воспитание-2007-№1, с.104-107.
4. Калинина Р. Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду-СПб: Речь, 2003-с.5-29.
5. Куліш Т. Лубенець Н. Про особистість та професіоналізм вихователя//Дошкільне виховання-2005-№2, с.9-11.
6. Пінчук Ю. Готовність студентів-логопедів до професійної діяльності//Дефектологія-2004-№3, с.41-44.
7. Савенкова Л. Комунікативність учителя//Початкова шк.-1998-№8, с.49-51.

УДК 159.923

Коломоєц А.В. (КИИДонНТУ), Карташова А.А. (КИИДонНТУ)

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ: ПОСЛЕДСТВИЯ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Научно-технический прогресс прочно вошёл в повседневную жизнь. Мы ощущаем его присутствие в быту, на отдыхе, на производстве. Для современных молодых людей слово нанотехнологии стало привычным и знакомым. Компьютерами и мобильными телефонами сейчас не удивишь даже пожилых людей, а молодым людям, особенно студенческой молодёжи, просто необходимо шагать в ногу со временем, разбираться во всех технических новинках и достижениях, быть теоретически подкованными и интеллектуально развитыми. А этого можно достичь, обрабатывая огромное количество научного материала, просиживая часами у компьютеров и блуждая в сетях интернета. Иногда, такая чрезмерная интеллектуальная нагрузка приводит к эмоциональным срывам. Об этом нужно знать, об этом нужно говорить, это нужно предотвращать и предупреждать. Всем этим негативным проявлениям необходимо противостоять и бороться с ними. Ведь недаром древние римляне говорили: «Предупреждён – значит вооружён».

Материал данной статьи поможет ознакомиться с озвученной проблемой, выделить для себя важные аспекты и попытаться на практике применять данную информацию в целях профилактики психоэмоциональных перегрузок в быту и на производстве.

Все знают, что мысли имеют свойство материализоваться, но мало кто этот закон применяет в своей жизни. Для начала нужно усвоить правило: нет ничего плохого и хорошего – есть только полезное. Это главный принцип позитивного мышления. Если хорошенько поразмыслить и проанализировать свои поступки, свою жизнь, то можно понять суть этого незатейливого правила.

Встречи с разными людьми, неприятности, конфликты, болезни, обиды, трудности, взлёты и падения – всё это даётся только для того, чтобы нас чему-то

научить. К примеру, понимают себя и других. Задания у каждого свои. Даже безвыходные, на первый взгляд, ситуации дают нам возможность сделать шаг вперёд: к пониманию себя и других, своих и чужих поступков, а иногда и к преодолению себя. Ведь любить себя вовсе не значит мириться со своими недостатками, жалеть себя, оправдывать. Это значит адекватно к себе относиться, знать собственные плюсы и минусы и работать над собой.

Всё, что нам кажется плохим или хорошим, всего лишь указывает путь к развитию, гармонии с собой и окружающими. Быть благодарным, уметь ценить и радоваться даже малому – это уже немало. Да, непросто, но надо стараться. Для себя. [1]

Как бы там ни было, а все мы подвержены мелким или крупным неприятностям. А значит, и стрессам. Учёные провели более трёхсот исследований о природе стресса и сделали вывод: не все стрессы разрушают наше здоровье. Есть и полезные. Это зависит от того, какой из стресс-факторов влияет на человека. А их психологи насчитали пять. Первые два оказывают на организм положительное влияние. Например, вас неожиданно попросили выступить перед публикой или вызвали на важные переговоры. Это внезапный, но ограниченный по времени фактор напряжения. Второй – также краткосрочный и ожидаемый, к примеру, сдача экзаменов. Оба стресса стимулируют работу иммунной системы, концентрируют ваше внимание, силы, находчивость, повышается сопротивляемость организма различным инфекциям. Кратковременные стрессы способствуют быстрому заживлению ссадин, ушибов и порезов, поскольку способны повышать количество Т-лимфоцитов. Это иммунные клетки, которые отвечают за распознавание тех клеток организма, которые изменились вследствие инфекции или рака.

Три остальных стресс-фактора из пяти для человека нежелательны. Например, стресс, наступивший после каких-то неприятностей, горя. Любой воспринимает эти ситуации как нехорошие, однако лелеет в душе надежду на их решение. Но если вы испытываете хронический стресс и не видите выхода, или отрицательные случаи вынуждают вас изменить свой социальный статус, то этот стресс может серьёзно повлиять на здоровье. Наконец, третий «плохой» стресс – тот, который тянется за вами из прошлого. Допустим, у человека психологическая травма после военной службы. При этом долгие месяцы ваш иммунитет будет находиться как в тисках. Хронические стресс-факторы наиболее опасны. Безысходность жизненной ситуации ведёт к тому, что негативное психологическое состояние человека подавляет работу иммунной системы. Начинаются неврозы, бессонница, заболевания сердца, желудка, кожи, облысение. Стресс даже может запустить в действие механизм развития рака. При длительных депрессиях медики обнаружили снижение содержания в крови лейкоцитов. А ведь они помогают организму защищаться. Другими словами, вы нервничаете, а раковые клетки появляются и растут. Уже

понятно, что хронические стресс-факторы, как правило, переходят в депрессию. Что она собой представляет с медицинской точки зрения. [3]

Депрессия в переводе с латинского языка – истощение. Она была известна ещё в античные времена, её описывали египетские врачи и знаменитый Гиппократ. В древности эту болезнь называли чёрной меланхолией, теперь считают одним из самых распространённых заболеваний в мире. [2]

Депрессия – не просто плохое настроение, а заболевание, имеющее чёткие медицинские симптомы, а именно: нарушение сна, раздражительность, чувство вины и беспомощности, беспокойства, усталости, потеря энергии, невозможность сконцентрироваться или принимать решение, потеря интереса к своему внешнему виду и любимым занятиям, изменение аппетита, тяга к углеводам, потеря веса или резкое его возрастание.

На биохимическом уровне при депрессии нарушается обмен веществ в клетках головного мозга. Ещё Гиппократ указывал, что печень – мать любой меланхолии. Современная наука подтверждает его высказывание, поскольку известно, что болезни печени способствуют нарушению обмена веществ в головном мозге. В то же время, депрессия может быть ответной реакцией организма на сильнейший стресс. Это так называемые невротические депрессии.

Депрессии могут развиваться на почве бытовых, семейных, возрастных, производственных проблем. Порой к депрессии ведёт несоответствие внутренних запросов реалиям жизни, когда стремление к высоким стандартам, навязанным обществом потребления, не отвечает действительности.

Пожилые люди – недавние руководители не хотят смириться с выходом на пенсию, теряют смысл жизни, а молодые, наоборот, так задумываются над его поиском, что переживают глубокий внутриличностный конфликт. Так вот, недовольство своей судьбой – это стойкие негативные отрицательные эмоции. А здоровье напрямую зависит от наших эмоций. Доказано, что реже болеют люди доброжелательные. Те же, кто обижен на весь мир, кто носит в душе озлобленность, агрессию, кто подвержен унынию, зависти, ревности, жадности, тот обрекает себя на долгие и устойчивые отрицательные эмоции. Они-то как раз и подрывают иммунитет, и, как следствие, человек заболевает. Тело – всего лишь отражение состояния нашей души. Чем глубже, долговременней и устойчивей в нас разрушающие эмоции, тем серьезней болезнь. [1]

Как и любая болезнь, депрессия имеет различные степени тяжести и особенности протекания. Чаще депрессии наблюдаются в северных странах, что связано с недостаточностью освещения, поэтому одной из форм лечения депрессии является светотерапия. Есть и целые нации, более склонные к депрессиям, чем остальные, при этом, как правило, они успешны – например, японцы. В мусульманских же странах депрессии встречаются гораздо реже.

Ещё одной особенностью депрессии является то, что чаще ею болеют женщины. Это обусловлено строением женского мозга. Он более сложный, чем мужской, поскольку ему нужно управлять гормональным аппаратом, связанным с деторождением. [2]

Что же делать? Ведь депрессия тяжела не только сама по себе, но вредит нашим родным, друзьям, сослуживцам. Она убивает настроение близких людей, гасит ваше творческое начало, снижает работоспособность и толкает на самые необдуманные поступки. Первым средством самозащиты есть мысль, которую мы обязаны внушить себе: «главное, что я жив и здоров». Второй совет – в острой стрессовой ситуации нельзя принимать никаких судьбоносных решений и не пытаться их немедленно претворить в жизнь. Это может иметь плачевные последствия. Третий совет – чаще вспоминайте лучшие моменты своей жизни. Выпейте воды и задержите дыхание. В организме сразу же вырабатываются серотонин и норадреналин. Они снижают негативное напряжение у всех без исключения. Кое-кто предпочитает не доводить родных своим нытьём, а удалиться в одиночестве на природу, отдохнуть там, одуматься и подумать о счастье.

В этике и психологии – науках, которые изучают феномен счастья, выделяют несколько его аспектов. Счастье, как счастливая судьба, удача, когда о человеке говорят «счастливчик». Счастье, как большие радости: к примеру, любовь или рождение ребёнка. Счастье, как удовлетворённость жизнью. Главное – научиться руководить своими эмоциями, а не распускаться. Для этого хорошо по утрам давать себе позитивный настрой, съесть изюм. Он бодрит и веселит, его рекомендовали ещё древние медики. Улучшают настроение и бананы, кинза, сельдерей, валериана, пустырник. Включайте в меню фасоль, гречку, овсянку, горох и зелёные овощи. В них содержится мощный антидепрессант – магний. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе. Очень правильный подход к жизни у тех людей, которые стараются эмоцию радости в себе каким-то образом удерживать, радоваться даже малому. Это вовсе не значит быть равнодушным к тому, что происходит вокруг. Это значит выработать позитивное отношение к себе и окружающим.

Ещё А.П. Чехов в своё время сказал: «Равнодушие – это паралич души, преждевременная смерть». Что же превратило многих в людей бесчувственных? Учёные объясняют так: телевизор, компьютер, уличная реклама – всё забивает наше сознание сценами насилия и бесконечным потоком информации. Человечество почти достигло той точки развития, когда входящие информационные потоки могут превысить воспринимающие способности мозга. Не справляясь с чрезмерной нагрузкой, он перестаёт адекватно воспринимать происходящее, сам себя переключает на элементарные задачи и разучивается работать в полную силу. Катастрофы, локальные войны, экологические бедствия воспринимаются без эмоций и анализа. В человеке вообще всё притупляется. Позитивное же поведение, удивление, жалость, возмущение для него становятся более сложной задачей, чем

реакция на боль. И растёт поколение людей бесчувственных, апатичных, эмоционально недоразвитых. А эмоциональная недоразвитость ведёт к аутизму, отстранению от окружающего мира. Человек не понимает других людей, не чувствует их, не интересуется ними. Из-за отстранённости он часто ведёт себя неадекватно. Для такого человека будет закрыта настоящая социализация. Работать с людьми, а тем более возглавлять коллектив, он не сможет, даже вопреки существующим амбициям. Выдержать сплошную полосу несчастий под силу не каждому. Не случайно у нас всё больше психических заболеваний и самоубийств.

Согласно исследованиям, кроме всего прочего, у украинцев наблюдается ещё и наивысший в Европе уровень эгоизма. Они заботятся исключительно о собственном материальном благополучии, ориентируются только на личные интересы и почти не думают об интересах общества. Согласно всё тем же исследованиям, 3% украинцев полностью равнодушны ко всему, 16% испытывают страх и столько же – растерянность, у 30% – не проходящая тревога о завтрашнем дне. Знать всё это – хорошо, но мало. Требуется срочно что-то предпринимать для оздоровления нации. А что, в самом деле, может быть важнее вашего самочувствия? Тогда вы не только себе, но и окружающим принесёте радость, а не одну тоску.

Литература:

1. Малык, Т. Освободи место для счастья. Однажды стала невольным свидетелем...[Текст] / Т. Малык // Рабочая газета. – 2011.- №84.
2. Попова, И. Тайны чёрной меланхолии. Во время кризисов...[Текст] / И. Попова // Рабочая газета. – 2011.- №89.
3. Хлебникова, Т. Стресс лечит природа. Как бы там ни было...[Текст] / Т. Хлебникова // Рабочая газета. – 2011.- №219.

Костенко К., Самофалова Т. В., (КП ДонНТУ)

СТУДЕНТСЬКЕ САМОВРЯДУВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

В Україні проживає понад 11 млн. молодих громадян, які становлять 22,6 % населення країни. Молодь, як соціально-демографічна група характеризується не лише віковими ознаками, але й специфікою соціального становлення, особливим місцем у структурі суспільства. Для України одним із найважливіших завдань - є громадське, національно-патріотичне виховання дітей та молоді, їх залучення до соціально-політичних та економічних перетворень, процесу інтеграції України до світової спільноти. Акцент робиться на стимулювання і підтримку ініціативи студентів, розвиток тих форм роботи, які викликають найбільшу зацікавленість студентської молоді. Виховання соціально активного громадянина вимагає розвитку навичок самоорганізації та вміння керувати студентським колективом.

Студенти мають усвідомити свою належність до сім'ї свого навчального закладу