

Сучасність та психологічне здоров'я

В сучасному житті кожна людина так чи інакше попадає під вплив емоційних вражень набагато частіше, ніж якихось 20-30 років тому.

На ранніх етапах існування людини спосіб життя був, близький до природного. Він характеризувався високим рівнем фізичної активності, який сам по собі відповідав нервово-психічному напруженню, необхідному в боротьбі за існування. Люди жили невеликими спільнотами, мешкали в екологічно чистому природному середовищі, харчувались дарами природи. Вся їх діяльність була колективною, що забезпечувало, на психологічному рівні, постійний енергетичний обмін в вигляді підтримки при спільній праці. Розвиток цивілізації пішов в напрямку майнового розшарування і професійної спеціалізації людей, необхідної для оволодіння новими знаряддями праці, збільшення термінів навчання і т.п. Але зміни відбувались досить повільно і психіка людини не мала великого стресу при адаптованості до вимог еволюції.

Час спливав. У другій половині ХХ століття спосіб життя людини став стрімко змінюватись. Науково-технічна революція призвела до зменшення частки фізичної праці, що призвело до зниження рівня рухової активності. Ця обставина вплинула на протікання всіх життєвих процесів та знизила адаптаційні можливості людини. З розвитком цивілізації збільшився



життєвий вік індивіда: зменшилась смертність, підвищилась народжуваність. Все це призвело до ущільнення населення, збільшення контактності між різними за характером особами. Швидкий темп життя та різка зміна зовнішнього середовища,

щільність контактів та дотримання соціальних вимог безсумнівно впливають на психіку людини.

Сучасне середовище характеризується високим рівнем шумів, особливо в міській межі. Людина не зможе вже пригадати момент тиші перед світанком, коли начебто завмирає на хвилини природа. Спів птахів зараз поєднується з шумом машин. Погана звукоізоляція, включені у власній квартирі або у сусідів звуковідтворюючі пристрої роблять вплив шумів практично постійними. Такі шуми на відміну від природних, надають негативний вплив на весь організм і психіку зокрема: змінюються частота дихання та артеріальний тиск, порушуються сон і



характер сновидінь, розвивається безсоння, підвищуються показники рівня тривожності, роздратованість, агресивність і т.п.

Непрямий вплив на стан мозку, психічне здоров'я чинить і хімічне забруднення атмосфери, яке змінює функціональні характеристики в мозковій тканині. Також на нервові процеси впливає і радіоактивне забруднення, породжуючи страх за майбутнє покоління.

Всі негативні впливи на психіку сучасної людини розгортаються в нашій країні на тлі складних економічних, соціальних і соціально-психологічних змін, що відбуваються в суспільстві і прямо або опосередковано впливають на індивідуальну психіку кожного громадянина.

Останнім часом підвищилась масова тривожність суспільства з приводу конфлікту на сході. Цілими родинами проводять молодих людей на виконання їх громадянського обов'язку. Очікування звістки, «розмите» майбутнє все більше і більше впливає на емоційний стан кожного українця. Аналізуючи всі події останніх років, можна спрогнозувати, що людство на межі «психологічного вибуху»

Людина зараз знаходиться в ситуації, коли адаптивні можливості її психіки відстають від зростаючих вимог сучасного життя. При цьому мозок намагається захищатися від надмірної і несприятливої інформації, що робить людину емоційно менш чутливою до свого тіла та своєї душі.

Психоемоційний стан, душевний спокій викладача та студента, як учасників навчально-виховного процесу теж залежать від багатьох факторів. Професія педагога взагалі вирізняється низкою специфічних особливостей, головною з яких є безумовне спілкування з студентами, а також вольовий стимул, який постійно спонукає до практичної педагогічної діяльності.

Освітня діяльність не має фіксованого обсягу і загальноприйнятих критеріїв оцінки результативності, але потребує творчості, активного функціонування свідомості, постійної роботи над собою, удосконалення та поповнення знань, що часто призводить до емоційного перенапруження. Не позаздриш і студенту, емоційний стан якого також піддається зовнішньому впливу економічних, соціальних, соціально-психологічних чинників. Зростаюча потреба в засвоєнні навчального



матеріалу, оцінювання знань та «залежність» від стипендії, отримання диплому, пошук робочого місця, невпевненість в майбутньому спонукають студента постійно перебувати в нервовій напрузі.

З огляду на те, що психологічна перевтома призводить до зниження якості освітнього процесу, погіршення психологічного клімату між всіма учасниками навчально-виховної діяльності, дуже важливо завчасно попередити виникнення їх психологічної перевтоми та стресу.