

спосіб життя, отже, у студентів немає достатньо усвідомленого стимулу для занять фізкультурою і спортом. У більшості опитаних студентів був виявлений недостатньо сформований рівень культури здорового способу життя.

Таким чином, отримані дані розкривають проблеми, над якими слід працювати як студентам, так і викладачам. Для цього необхідно розробити програму, основна задача якої — формування культури здоров'я, здорових потреб і ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей.

Література

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса "школа-вуз" : [монография / Н. П. Абаскалова. — Новосибирск: НГПУ, 2001. — 316 с.
2. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник. — К. : Укр. інститут соціальних досліджень, 2004. — 176 с. — (Серія "Формування здорового способу життя молоді": у 14 кн., кн.1).
3. Крапивенский, С.Э. Социальная философия: учеб. для студентов гуманитар. соц. спец. высш. учеб. заведений / С.Э. Крапивенский. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 416 с.

ROLE OF PSYCHOSOCIAL FACTORS IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL STRESS OF TEACHERS AND ITS INFLUENCE ON HEALTH AND WORKING CAPACITY

*Tymbota M.A., Lapko S., Polishchuk T.
Kharkiv national medical university*

Psychoemotional health of teachers is one of the success factors of the educational system that determines the effectiveness of the training and education of pupils and students, especially in the education reform.

Psychosocial factors is generally presented as an issue of global importance, relevant to all countries, professions. WHO experts, conducting research reached the conclusion that psychosocial factors may contribute to the formation of stress at work, lead to deterioration of the health of workers, reduce the effectiveness of professional activity [4].

Conversion to the personality-oriented education model leads to increasing demands from society to the individual teacher, his role in the learning process, the ability to reflect and optimally adjust his activity when he is facing difficulties in establishing contact with pupils or students. Great emotional and physical stress, the need to maintain his skills, to keep up with innovative technologies — all this complicates the life of the teacher.

Teachers as representatives of the so called "human-human" profession, they are among the victims of emotional exhaustion due to several factors (physiological, psychological, economic and social). There was revealed that only 30% of teachers are in a normal emotional state, but one or another symptom of stress were found in each teacher. [3]

However, the professional activities of teachers in modern conditions that are not conducive to preservation of health, show the following: 60% of teachers are constantly experiencing psychological discomfort while working;

85% — are in constant stress. Within functional norms are only 10.4% of teachers, 29% are characterized by sharply reduced adaptation abilities, 33% have a disease of the nervous system, 85% of female teachers believe that their professional activities affect the family relationships in a bad way. [7]

The teacher has to adhere to and implement the necessary safety requirements to preserve their lives and health. The emergence of new technologies contributed to provide schools with new types of equipment. Computerization covers the learning process and the teacher facilitates his work using different software. A new type of distance learning, lectures, assignments via the Internet. This requires the development of new skills and abilities at work.

Teaching profession belongs to the intellectual forms of labor. From the physiological position, it is extremely responsible, socially significant activity which requires is a large element of creativity. However, not always educational activity can be considered favorable. Some risk factors include adverse effects on the body of the teacher.

You can separate the six major groups of social and psychological factors that determine the state of health and performance of teachers:

1. Call and functional factors (work conditions and equipment jobs, labor organization, mode of work and rest schedule, etc.).

2. Economic factors (system of remuneration, allowances, bonuses, allowances, etc.).

3. The control factors (style and methods of personnel management, ethics interaction management and executive level, etc.).

4. Psychological factors (staff relations, the degree of social and psychological compatibility level of conflict, the rules of conduct, etc.).

5. Profession qualification characteristics of staff (qualified personnel perspective of growth and service career).

6. Law factors (compliance regulations requirements of the modern activity, the presence of official instructions, etc.) [3].

Each of these risk factors of the teaching work can lead to professional disease.

Teachers and students are in the same "emotional circle" irritation — all this leads to great emotional stress, which adversely affects the health of teachers.

Uneven workload throughout the day and week, tutoring, activities, test papers "windows" in the schedule — another feature in the work of the teacher. At school and university teachers are usually have no chance for a rest, meals and this problem enhances expansion fatigue during long working hours, delaying the recovery of the body.

Even such a brief description of the physiological characteristics of educational work indicates the potential for both acute and chronic stressful situations, a sense of emotional stress, which are risk factors that may cause neuro-psychiatric reactions and psychosomatic diseases [6].

Doctors refer teachers to the risk group for health violations frequency and severity of disease. The health of teachers determines the effectiveness of their work. Physiological status of teacher that has a problem, reduces the efficiency of his teaching, but, more importantly, working becomes hard for this person.

Most common diseases among teachers are: respiratory (26.1%); the cardiovascular system (17.9%); the digestive system (15.3%); nervous

system and sensory organs (12.1%); infectious and parasitic diseases (11.9%) [2].

According to studies, only 33% of teachers concerned with the prevention of mental and emotional strain, perform aerobic exercises, go to the gym, go in for sports and to the swimming pool, massage, self-massage and drink herbal teas with soothing action. Unfortunately, over 60% of teachers are diagnosed as the psycho-emotional stress smokers, 26.8% drink alcohol, 53.9% overeat [1,5].

We can conclude that in recent years the teacher's workspace was influenced by a wide range of social, economic and technological changes that have contributed to the deterioration of health and safety, which reduces productivity and increases the dissatisfaction of life. We determined that 40-60% of the causes of these phenomena are social and psychological factors that rise the stress for teachers at work.

It is safe to say that all risk factors may affect the development of so-called "professionally caused" diseases:

Pathologies of the voice system, psychosomatic diseases; eye fatigue and decreased visual acuity; development of osteoarthritis and long stay upright leads to chronic venous insufficiency of the lower limbs.

In the structure of social and psychological factors of production leading role belongs to factors that characterize the increased labor burden, labor intensity, subjective fatigue and fatigue factor of concern about health. Among the factors that have non-productive nature we can see low economic level of the country which is most closely linked to other factors.

In general, the problem teacher's healths in the degree of importance is considered in the context of the general concept of health of the nation, because the teacher is responsible of health of the younger generation.

So, we can conclude that physical health does not exist in isolation from the psychological. More detailed study of various social and psychological risk factors that can lead to the emergence of various psychosomatic disorders which result SEV develops and worsens the health of teachers.

REFERENCES

1. Akhmerov SG Professional teachers diseases [Text] / SG // Directory Akhmerov Head of the educational institution. — 2012. — N 8. — P. 68-69.
2. Akhmerov SG STATUS health and longevity Professional teacher [Text] / SG // Bulletin Akhmerov Bashkyrsk Teaching Institute. Avg. Teaching and psychology. — 2000. — N 1. — P. 10-15.
3. Gurvich I. Socio-psychological health factors [Electronic resource] / I. Gurvich. — Access: <http://www.narcom.ru/ideas/socio/33.html>. — 06.11.2013. — Title with the screen.
4. International classification of desiasies and health problems related to health: 10 ed, Geneva: WHO, 1995. — v. 2. — 180 p.
5. Savkova NA Professional diseases of teachers: abstract and presentation [Electronic resource] / NA Savkova; Lecturer Kushnir SP; GU "KHMU. Georgiyevsk SI "Department of Internal medicine // Medical information website. — Access: <http://studentdoctorprofessor.com.ua/ru/node/1506>. — 06.11.13. — Title with the screen.
6. N. Smirnov Healthkeeping, educational Technologies and Psychology of health in school [Text] / N. Smirnov. — M .: arctic, 2005. — 320 p.

7. Labour and health of Pskovsk teachers [Text] / GP Artyunyna, PV Semenov, L. Orlov, AA Boyanovskaya // Pskovsk regional magazine. — 2007. — N 5. — S. 155-168.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ`Я ВИПУСКНИКІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСІВ ПЕРЕД ІСПИТАМИ

Ткаченко В.В.

*Відділ освіти, молоді та спорту Золочівської районної державної адміністрації
Харківської області*

Життя і діяльність людини в умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язані з періодичним, іноді досить тривалим інтенсивним впливом несприятливих соціальних, економічних, професійних та інших факторів, що супроводжуються сильними емоційними переживаннями, перенапругою фізичних і психічних функцій. Ці сильні емоційні переживання, що супроводжуються фізичною або психічною перенапругою, об'єднані терміном *стрес*.

Стрес є реакцією на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Це в більшій мірі продукт нашого сприйняття і розуміння навколишньої дійсності, напряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способів керування організацією і їхньому адекватному вибору. Тому умови виникнення і характер прояву стресу в однієї людини не є адекватними для іншої.

Різноманіття форм прояву стресу обумовлюється тим, що практично будь — яка людина протягом свого життя неодноразово переживає цей стан.

Диференціація стресу від емоційних станів досить складна й у більшості випадків досить умовна. Найбільш близькими до стресу станами є негативні емоції і стомлення. При достатній інтенсивності і тривалості такі стани, як страх, тривожність, дискомфорт і напруженість, можуть розглядатися як варіанти стресу, тому що супроводжуються всіма проявами стресової реакції: від дезорганізації поведінки до адаптаційного синдрому. Згідно з "інформаційною" теорією емоцій П.Симонова, негативні емоції виникають у ситуаціях дефіциту інформації. При цьому доцільно реагувати на широке коло сигналів, що запобігає пропускові такого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя. Першим кроком до цього є оцінка загрози.

Загроза — це передбачення людиною можливих небезпечних наслідків ситуації, що впливає на неї. Процеси оцінки загрози, пов'язані з аналізом значення ситуації і відношенням до неї, мають складний характер: вони включають не тільки відносно прості перцептивні функції, але і процеси пам'яті, здатність до абстрактного мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і т.п.

З моменту оцінки загрози впливу починається процес її подолання з метою усунення або зменшення очікуваного тимчасового ефекту.

Загроза породжує захисну діяльність, або захисні імпульси, що володіють тими ж характеристиками, що звичайно приписуються емоцій-