

цьому, поширюються в основному в безпосередній близькості від технологічної установки. Важливо, щоб рівень іонізації повітряного середовища підтримувався на певному рівні, тобто не перевищував і не був нижче гранично припустимих значень.

Для цього проводиться штучна іонізація. Штучна іонізація здійснюється спеціальними пристроями – іонізаторами. Іонізатори забезпечують в обмеженому обсязі повітряного середовища задану концентрацію іонів певної полярності [1].

Покращення умов праці на виробництві є необхідною умовою підвищення її продуктивності та економічної ефективності виробництва. Для цього необхідно:

- розробляти і впроваджувати у виробництво найбільш раціональні технологічні процеси і таку організацію виробництва і праці, яка б усувала небезпечні та шкідливі для здоров'я чинники;

- залучати у виробництво найновішу техніку, під час експлуатації якої виключається потенціальна небезпека аварії, пожеж та нещасних випадків;

- розробляти заходи, спрямовані на профілактику травматизму, професійних захворювань та підвищення культури виробництва, які гарантують повну безпеку і здорові умови праці [3].

Перелік використаної літератури:

1. Богоявленська Ю. Економіка та менеджмент праці : навчальний посібник / Юлія Богоявленська, Євген Хомаківський. – К.: Кондор, 2005. – 328 с.
2. Завіновська Г. Економіка праці : навчальний посібник/ Галина Завіновська. – К.: КНЕУ, 2003. – 298 с.
3. Калина А. Економіка праці : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Алла Калина. – К.: МАУП 2004. – 268 с.
4. Махсма М. Економіка праці та соціально-трудові відносини : навчальний посібник / М. Махсма. – К.: Атіка, 2005. – 303 с.

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ВТОМИ НА ПРОФЕСІЮ ВЧИТЕЛЯ

*Костенко Анна Русланівна
м. Полтава*

Як відомо, педагогічна діяльність вимагає певного рівня психологічного і психофізіологічного статусу вчителя, що забезпечує її успішність і якість. З іншого боку, умови діяльності, сама професійна діяльність, її зміст суттєво впливають на психофізіологічний стан, здоров'я вчителя навіть за умови відповідності його індивідуальних особливостей вимогам педагогічної діяльності. Особливості професійної праці найчастіше вважаються причинами низьких показників здоров'я учителя. У них, як правило, відображаються загальні вади в організації і умовах праці, що негативно впливають на її ефективність.

Професійна діяльність вчителя характеризується значним напруженням розумової діяльності. Це зумовлено, по-перше, специфікою його професії, основним завданням якої є передача знань, по-друге, – великим робочим навантаженням, яке щоденно вимагає від вчителя значної витрати як розумового, так і фізичного потенціалу. Загальна тривалість розумової праці у викладачів історії, географії, біології складає в день 8-10 годин; у викладачів мов, математики та вчителів молодших класів – 10-11 годин. Навантаження часто збільшується протягом навчального року [3].

Переважаючи більшість вчителів оцінюють свою працю як дуже напружену і відмічають значну втому наприкінці дня, тижня і особливо навчального року [2; 4]. Психофізіологічні дослідження, проведені А. О. Навакатикином та В. В. Крижанівською в різні періоди навчального року, виявили накопичення негативних функціональних порушень з боку центральної нервової та серцево-судинної систем [4]. Наприкінці навчального року відмічається зниження функцій уваги, збільшення латентного періоду зорово-моторної реакції. Характерним є підвищення артеріального тиску, зміна вираженості кореляційних зв'язків між показниками різних геодинамічних функцій тощо.

Найбільш значущою причиною цих змін є перевтома як наслідок високого напруження центральної нервової системи у процесі роботи, значна її тривалість та недостатній рівень реабілітаційних процесів. Зі збільшенням віку вчителів відповідно зростають психофізіологічні ознаки перевтоми [4].

Отже, втома – це сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані

людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці і призводять до погіршення її кількісних і якісних показників, нещасних випадків. Втома буває загальною, локальною, розумовою, зоровою, м'язовою та ін. Оскільки організм – єдине ціле, тому межа між цими видами втоми умовна і нечітка. Збільшення втоми та її кінцева величина залежать від індивідуальних особливостей працюючого, трудового режиму, умов виробничого середовища тощо.

В реальній трудовій діяльності втома може виявлятися або в зниженні інтенсивності (продуктивності) праці робітника при збереженні показників початкового рівню напруги його фізіологічних функцій, або у збільшенні ступеню напруги фізіологічних функцій при незмінних показниках кількості і якості праці, або (що буває найчастіше) в деякому зниженні кількості або якості праці з одночасним збільшенням ступеню напруги фізіологічних функцій [1]. Цілком зрозуміло, що в двох останніх випадках втома наприкінці роботи буде достатньо глибокою, і для відновлення функціонального стану найбільш напружених в процесі роботи фізіологічних функцій буде необхідним досить тривалий і якісний відпочинок.

Недостатній відпочинок зумовлює поглиблення втоми, що в свою чергу знижує ефективність використання енергії на відновлювальні процеси. Отже, виникає своєрідне коло: недостатнє відновлення обумовлює поглиблення стомлення, а поглиблення стомлення знижує ефективність відновлення. В результаті цього може досить швидко розвинутися перевтома і, як наслідок, перенапруження [1].

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту [2].

Стає усе важче зосередитись на виконуваних роботах, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби.

Професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості [3].

Симптомами професійного вигорання є:

психофізичні симптоми:

- почуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів;

соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події – часті нервові «зриви»;

- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;
- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися;

поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій [2; 4].

Боротьба зі втомою, в першу чергу, зводиться до покращення санітарно-гігієнічних умов виробничого середовища (ліквідація забруднення повітря, шуму, вібрації, нормалізація мікроклімату, раціональне освітлення тощо). Особливу роль у запобіганні втомі працівників відіграють професійний відбір, організація робочого місця, правильне робоче положення, ритм роботи, раціоналізація трудового процесу, використання емоційних стимулів, впровадження раціональних режимів праці і відпочинку тощо.

Перелік використаної літератури:

1. Мойкин Ю.В., Киколов А.И. и др. Психфизиологические основы профилактики перенапряжения. – М.: Медицина, 1987. – 256 с.
2. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. – К.: Шк. Світ, 2011. – 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Навакатикян А.О., Крыжановская В.В. Возрастная работоспособность лиц умственного труда. – К., 1979. – 208 с.
4. Шадриков В.Д. Проблемы профессиональных способностей / Психологический журнал, 1982, Т. 5.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Федоренко Юлія Володимирівна
м. Полтава

Анотація. У статті розкрито специфіку організації здоров'язберігаючого середовища в початкових класах загальноосвітньої школи. Проаналізовано основні фактори ефективної реалізації здоров'язберігаючого середовища, визначено його сутність.

Ключові слова: молодші школярі, здоров'язберігаюче середовище, навчально-виховний процес.

Постановка проблеми. Проблема здоров'язбереження в останні десятиліття набуває глобального масштабу. Вже сьогодні вона посідає сьоме місце серед загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, нерівність економічних відносин в різних країнах світу, демографічна загроза, нестача природних ресурсів, наслідки науково-технічного прогресу, проблема здоров'язбереження людства). До того ж стан здоров'я нації виступає показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного рівня добробуту цивілізованої країни. В останні роки політики, лікарі, дослідники, вчителі констатують той факт, що вимога виконання одного з найголовніших завдань державної освітньої програми – формування і збереження здоров'я дітей та підлітків – вступає у протиріччя з наявними ознаками соціально-економічної і екологічної криз в Україні, зокрема різким погіршенням стану здоров'я підростаючого покоління (Р.В. Богатирьова, А.М. Сердюк, Ю.Р. Спіженко, В.М. Пономаренко та ін.). Все це зумовлює актуалізацію наукового пошуку щодо