

інформаційні впливи йдуть як зовні, так і з середини країни.

Медіаграмотність виступає як фільтр – оборонний засіб від різноманітних інформаційно шкідливих подразників, а наявність у населення ідеологічної соціокультурної свідомості – як наступальне знаряддя для формування проукраїнського суспільства і розвитку успішної держави.

Як вказує Н. Г. Нерсесян [3], медіаграмотність – це основа протидії інформаційно-психологічному впливу, засіб формування у молоді критичного мислення і інформаційній стійкості.

О. Немеш [2] зазначає, що в основі протистояння людини негативним явищам сучасного інформаційного простору лежить медіакультура, яку вона визначає як діалоговий спосіб взаємодії з інформаційним суспільством, який включає ціннісний, технологічний та особистісно-творчий компоненти та призводить до розвитку суб'єктів взаємодії.

Медіаграмотність розглядається нами у якості засобу збереження психологічної безпеки молоді особистості при інформаційно-психологічних впливах в умовах гібридної війни. За результатами теоретичного аналізу феномену психологічного благополуччя визначено, що психологічне благополуччя розуміється як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям; базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини; інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування; системна якість людини, що набувається нею в процесі життєдіяльності; сукупність особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище»; стійка властивість, де домінують позитивні емоції, присутні тісні взаємини, суб'єктна залученість в життєдіяльність, осмисленість життя і позитивна самомотивація.

Отже, медіаграмотність постає вагомим аспектом забезпечення інформаційної безпеки молоді особистості, виступаючи складно організованим фільтром за допомогою якого учень чи студент може уміло та змістовно коригувати ступінь впливу на свою свідомість, забезпечити максимально безпечно функціонування в інформаційному просторі. Разом із тим питання остаточно є не вирішеним та потребує подальшого наукового розгляду. Зокрема, перспективою подальших пошуків автора виступає вивчення особливостей етапів та механізмів формування медіа грамотності сучасної особистості.

Список використаних джерел

1. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник психоневрології*. 2015. Том 23. Випуск 3 (84). С. 21–28.
2. Немеш О. М. Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. - Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 166–176.
3. Нерсесян Г. А. Медіаграмотність молоді – запорука протидії інформаційній агресії. *Інвестиції: практика та досвід*. 2018. № 6. С. 56–60.
4. Петрик В. М., Присяжнюк М. М., Мельник Д. С. *Забезпечення інформаційної безпеки держави*: підручник; за заг. ред. О. А. Семченка та В. М. Петрика. Київ : «Книжкова палата України», 2015. 672 с.

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ З ОХОРОНИ ПРАЦІ ЯК СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Макарова Жанна Валеріївна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. Стаття містить аналіз: здорового способу життя особистості, важливим чинником якого є її професійна компетентність; компетентності як особливого

типу організації знань, що забезпечує можливість прийняття ефективних рішень, зокрема в екстремальних умовах; формування професійної компетентності фахівця для забезпечення безпеки праці.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, компетентність, безпека праці, формування професійної компетентності.*

Життя індивіда, як соціальної особистості створює цілу низку соціально зумовлених форм життєдіяльності – виробничої, суспільно-політичної, культурної, сімейної та інших, що перебувають у діалектичному взаємозв'язку.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 70–80% визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою. Тому найважливіша роль у збереженні психологічної безпеки особистості та формуванні психічного здоров'я належить самій людині, її способу життя, цінностям, установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу і стосунків із оточенням. А суб'єктивне ставлення людини до власної психологічної безпеки та свого здоров'я і здорового способу життя є як важливим чинником регуляції її здоров'я, так і джерелом зміни її поведінки стосовно здоров'я. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) включає фізичне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я.

Дослідники відокремлюють основні фактори, що визначають спосіб життя людини: рівень загальної культури та освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституціональні особливості людини; стан здоров'я; екології; особливості професії та трудової діяльності; особливості сімейних взаємин та сімейного виховання; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб (М. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, В. Ф. Моргун, М. І. Мушкевич, В. В. Рибалка, К. В. Седих, Ю. М. Швалб, О. О. Яременко та ін. [4 – 5; 6 – 7; 9 – 10]).

Академік М. М. Амосов стверджує: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна».

Протягом життя 1/3 загального часу людина бере участь у трудовій діяльності. З одного боку, трудова діяльність може бути джерелом задоволення, підвищення почуття власної гідності, розширення соціальних контактів, інтелектуального та емоційного підйому. В такому разі особистість ефективно виконує професійні обов'язки і розвивається в професії. З іншого боку, ігнорування умов безпеки та гігієни праці під час трудової діяльності може стати причиною як фізичного травматизму так і психофізіологічних захворювань.

Згідно з дослідженням 2018 року Фонду соціального страхування України [8] серед причин виробничого травматизму переважають організаційні – 66,8% з усієї кількості травмованих осіб України (невиконання вимог інструкцій з охорони праці, невиконання посадових обов'язків, порушення правил безпеки руху (польотів), порушення технологічного процесу та порушення вимог безпеки під час експлуатації обладнання, машин, механізмів тощо). На психофізіологічні причини припадає 20,9% нещасних випадків, із них на особисту необережність потерпілого – 12,4%, травмування (смерть) внаслідок протиправних дій інших осіб – 4,9% та інші причини – 2,9%. Це дозволяє зробити висновок, що найбільш провідними факторами виникнення виробничого травматизму, а отже й випадків із летальним результатом, є ті, що пов'язані з безпосередньою діяльністю людини і її ставленням до охорони праці. Реальна картина вказує на те, що найчастішою причиною нещасного випадку є сам працівник, який свідомо чи несвідомо порушував правила безпеки на виробництві, у тому числі, коли видимої небезпеки не існує.

Безпека поведінки людини на виробництві залежить від компетентності фахівця:

- стану безумовних рефлексів, якими людина несвідомо реагує на різні небезпеки, що загрожують її організму (наприклад, мимовільне відсунення руки від гарячого предмета);
- психофізіологічних якостей, які виявляються в чутливості до сигналів небезпеки, швидкісних можливостях реагувати на такі сигнали, емоційних реакціях на небезпеку, визначенні небезпечної ситуації і реагуванні на неї (наприклад, стан тривоги загострює почуття небезпеки, стан втоми зменшує можливості людини щодо визначення і протидії їй);

– професійних якостей та досвіду людини;
– мотивації до безпечної праці (різні люди по-різному ставляться до праці та заходів безпеки). (О. І. Запорожець, В. В. Зацарний, О. В. Землянська, О. Г. Левченко, Б. Д. Халмурадов, Н. А. Праховнік, В. І. Применко [1; 3] та ін.).

І. Зязюн визначає компетентність як особливий тип організації знань, що забезпечує можливість прийняття ефективних рішень, зокрема в екстремальних умовах [2]. Тому, дуже важливим завданням системи середньої і вищої професійної освіти є формування професійної компетентності як профілактики виробничого травматизму, так і запоруки здорового способу життя людини. Зокрема, і засобами сучасних освітніх технологій (В. Ю. Биков, В. В. Лапінський, А. Ю. Пилипчук, М. П. Шишкіна [5] та ін.).

Згідно зі ст. 3 Конституції України і Закону України «Про охорону праці», основним принципом державної політики є пріоритет життя і здоров'я працівників відносно будь-яких результатів виробничої діяльності. В цьому законі встановлені і закріплені права працівників на належні, безпечні і здорові умови праці.

Висновок. Аналіз системи охорони праці та техніки безпеки показує, що всі працезахоронні системи на будь-якому рівні є соціально-економічними, оскільки головний елемент у них – це людина, яка, здійснюючи трудову діяльність, реалізує як свої економічні інтереси, так і інтереси колективу, суспільства, держави у цілому.

Можемо стверджувати, що на державні органи, керівників вищої ланки господарювання, власників і роботодавців покладено відповідальність за компетентність фахівців і дієве функціонування системи охорони праці в Україні.

Однак не можна не врахувати, що розуміння працівником своїх завдань, обов'язків та безпечних шляхів їх виконання, як то знання вимог безпеки праці, умінь, навички безпечної роботи, є значущою складовою здорового способу життя особистості.

Список використаних джерел

1. Запорожець О. І., Халмурадов Б. Д., Применко В. І. та ін. *Безпека життєдіяльності*: підруч. К.: Центр учбової літератури, 2013. 448 с. URL: <https://kpmu.km.ua/upload/medialibrary/8ca/BYEITYENA-zykhkhzhekyaoersfkhk-latsuszyeshch.pdf>
2. Зязюн І. А. Сучасні дидактичні моделі і логіка учіння. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Зб. наук. праць / ред. кол.: І. А. Зязюн (голова) та ін. Київ-Вінниця: ДОВ Вінниця, 2000. 636 с.
3. Левченко О. Г., Землянська О. В., Праховнік Н. А., Зацарний В. В. *Безпека життєдіяльності та цивільний захист*: підруч. для студ. спеціальн. з природ., соціал.-гуманіт. наук та інжен.-комунікац. технологій. Київ: КПІ імені Ігоря Сікорського, 2019. 267 с. URL: https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/41133/1/Bezpeka_pidruchnyk.pdf
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. *Психологія здоров'я людини*. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. 430 с. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
5. Лапінський В. В., Пилипчук А. Ю., Шишкіна М. П. та ін. *Засоби інформаційно-комунікаційних технологій єдиного інформаційного простору системи освіти України*: кол. монографія. За наук. ред. В. Ю. Бикова [Ін-т інформ. технол. і засоб. навч. НАПН України]. Київ : Педагогічна думка, 2010. 160 с.
6. Моргун В. Ф. Багатовимірна топологія ноопсихології особистості, її менталітету та інтедифії освіти. *Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука*. Колект. моногр. / за наук. ред. А. П. Самодріна. Київ-Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2021. Т. 1. С. 208-234. URL: https://drive.google.com/file/d/1qcde5AbwQVBdbFadcnmR5mDdhB_fr1zw/view
7. Моргун В. Ф. Опитувальник бюджетів часу людини як засіб формування

здорового способу життя. *Сучасні проблеми екологічної психології: соціальні та особистісні ресурси створення благополучного локального середовища* : матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Київ-Миколаїв, 15 травня 2020 року, онлайн) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 84-86 / 141 с.

8. Профілактика виробничого травматизму та професійних захворювань за 2018 рік. К.: Фонд соціал. страхування України, 2019. URL: <http://www.fssu.gov.ua/fse/control/main/uk/publish/article/963263>

9. Яременко О. О., Вакуленко М. В., Галусян Ю. М.. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.

10. Morgun V. F. Psychoprophylaxis of the Disinformation Virus. *Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual* / Ed.: V. V. Rybalka, A. P. Samodryn, O. V. Voznyuk, V. F. Morgun and others; a team of authors. Zhytomyr: Publisher O. Yevenok, 2020. P. 81-96. URL: http://emed.library.gov.ua/jspui/bitstream/123456789/160/1/AGAINST%20COVID-19%20Rybalka%20VV_Samodryn%20AP_Voznyuk%20AV_and%20others_%20d0%90%d0%bd%d0%b3%d0%bb.%20pdf%2026.11.20%20%20%283%29.pdf

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ

Макарчук Тетяна Олегівна

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Анотація. *Питання шкідливого впливу комп'ютера на здоров'я людини є досить актуальним в контексті широкого і постійного використання ПК в роботі та побуті. Для збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером необхідно привчати себе до культури роботи за ПК: простіше попередити ускладнення зі здоров'ям, ніж його лікувати.*

Ключові слова: *робота за комп'ютером, шкідливий вплив комп'ютера, здоровий спосіб життя, вправи для відновлення та збереження здоров'я.*

Сьогодні ми живемо в інформаційному суспільстві і не уявляємо наше життя без комп'ютера. Він майже замінив нам кіно, живе спілкування з друзями, заняття спортом, навіть більшу частину роботи виконують комп'ютери [3].

Здається ПК став панацеєю, адже може сприяти підвищенню ефективності освіти, об'єднанню через Інтернет науковців усього світу. І, дійсно, комп'ютер є помічником у багатьох галузях нашого життя. Але разом з тим комп'ютеризація несе із собою нові проблеми. Одна з найбільш важливих – це шкідливість впливу комп'ютера на здоров'я людини. Для користувачів ПК характерний такий набір скарг: різь в очах, головний біль, підвищена нервозність, втомлюваність, розлад пам'яті, порушення сну, випадання волосся, сухість і почервоніння шкіри.

Відсутність навантажень на м'язи спини приводить до їх деградації, а оскільки обмін речовин у хребті відбувається за їх допомогою, відповідно, він теж порушується, в результаті відбувається деградація (руйнація) міжхребцевих дисків – остеохондроз [2].

Працюючи за комп'ютером, ми в основному сидимо в одному положенні протягом тривалого часу. Тривале знаходження в одній і тій же позі призводить до постійного навантаження на одні групи м'язів і до постійної відсутності навантаження на інші групи м'язів. Якщо постійне навантаження на м'язи у випадку роботи з комп'ютером призводить до болю в руках (кисть, зап'ясток), то відсутність навантаження більш згубно впливає на весь організм [3].