

2. Статичний режим роботи (виконання великого обсягу роботи в сидячому положенні): при цьому більшість груп м'язів постійно напружені, що призводить до швидкої стомлюваності, сприяє розвитку фахових патологічних вигинів хребта: грудному гіперкіфозу, сплюсненню шийного лордозу і формуванню сколіозів. Неправильне розташування дисплеїв по висоті – занадто низьке або високе, під неправильним кутом – є головною причиною появи сутулості. Занадто високе розташування дисплея призводить до тривалої напруги шийного відділу хребта, що, зрештою, може призвести до розвитку остеохондрозу. Ненормальний стан хребта може стати причиною захворювання всього організму.

3. Мерехтіння екрана комп'ютера: повторювані дрібні рухи очей при читанні текстів, необхідність адаптуватися до мерехтіння і світіння монітора, безперервне фокусування на оновлюваних зображеннях – все це призводить до сильної втоми м'язів очного яблука. У результаті людина починає гірше бачити, навколишні предмети можуть двоїтися або розпливатися в тумані, їй важко сфокусуватися на зображенні, він відчуває різь в очах, головний біль, запаморочення.

На сьогодні перелік проявів негативного впливу комп'ютерної техніки на здоров'я працівників, які визнаються в Україні як профзахворювання, встановлено Постановою Кабінету Міністрів України від 8 листопада 2000 р. № 1662 «Про затвердження переліку професійних захворювань».

Окрім профзахворювань також слід приділити увагу можливості виникнення нещасних випадків при роботі з електронно-обчислювальними машинами (найчастіше – ураження електричним струмом при їх експлуатації).

Список використаних джерел:

1. Кодекс законів про працю України. Затверджується Законом № 322-VIII від 10.12.71. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 1971. Додаток до №50. Ст. 375;
2. Закон України «Про охорону праці». *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 1992. №49. Ст. 668;
3. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник. К. : КНЕУ, 2003. 367 с.
4. Цивільний кодекс України. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР). 2003. №40-44. Ст.356
6. Правила безпеки при роботі з комп'ютером.
URL: http://ebooktime.net/book_5_glava_93_6.7.6.1_B7.html (дата звернення: 25.05.2021)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Авілова Є. В.
м. Полтава*

У цей період весь наш світ зіштовхнувся з глобальною проблемою, яка вплинула на життя кожного. Як ми бачимо – це дуже вплинуло на освіту в цілому. Пройшло вже більше року, як весь світ пірнув у період пандемії і карантинів. Це був величезний стрес для кожного. А у своїй статті я хочу розкрити, як сформувати психологічні безпеки майбутньому і, в цілому, кожному вчителю початкових класів у цей період.

Що ж таке психологічна безпека? Це стан психологічної захищеності, а також здатність людини і середовища відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи (Баєва І. А.); багаторівнева динамічна система, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні (Приходько І.І.)

Психотерапевт Богуславська Анастасія на своєму вебінарі розкрила тему «Психологічна самопідтримка вчителя в умовах адаптивного карантину». А у своїй роботі МЕШКО Г.М. (доктор педагогічних наук) і МЕШКО О.І. (кандидат психологічних наук)

розкрили тему «Формування психологічно безпечного освітнього середовища у загальноосвітньому навчальному закладі». У своїй статті вони розрили, як створити безпечне середовище для учнів, в якому кожен зможе розкрити і пізнати себе.

Виклад основного матеріалу:

В умовах сьогодення збільшилась кількість джерел які можуть створити психологічну загрозу, шкодити здоров'ю майбутніх вчителів початкової школи і кожній особистості, порушуючи їх життєдіяльність. Зараз людей охопив страх і паніка, розчарування і депресія. Доволі поширилися агресивні прояви у соціальному середовищі. Тому зараз створення психологічної безпеки для кожного набуває особливого значення. А особливо це важливо для вчителів, які мають стати прикладом і бути підтримкою для кожної дитини.

Необхідною умовою розвитку людських функціональних можливостей, профілактики психосоматичних порушень, реалізації особистісного потенціалу – є психологічна безпека. Також, безпечна особистість – це людина, «яка будує власне життя в контексті єдності з суспільством, природою, Всесвітом, реалізує власний потенціал, свої ідеали і прагнення за допомогою сформованої системи смислової регуляції життєдіяльності, а також має готовність до забезпечення безпеки і здатна підтримувати власне здоров'я за рахунок перетворення небезпек у фактор власного розвитку»

Також актуальною є проблема психологічної безпеки вчителів у виробничих відносинах. З однієї сторони, професійна діяльність може бути джерелом задоволення, підвищенням почуття власної гідності, розширенням соціальних контактів, інтелектуального та емоційного підйому. За таких умов вчитель ефективно виконує професійні обов'язки і розвивається у своїй професії, а також допомагає розвиватися і дітям.

З іншої сторони, професійна діяльність може створити у педагога почуття самотності, відчуженість, пригніченість, фрустрацію, психосоматичні захворювання. Одна з головних причин виникнення цих явищ може бути відсутність безпеки вчителя від психологічного насильства в професійному середовищі.

Саме в освітньому середовищі мають утворюватись умови, які будуть спрямовані не лише на особистісно-професійний розвиток дітей, а й вчителів. Чим більше й повніше особистість використовує можливості середовища, тим успішніше відбувається її вільний і активний саморозвиток, розкриття її особистості, її внутрішнього світу.

Р.В. Агузумцян, Е.Б. Мурадян відокремили такі фактори психологічної безпеки особистості:

- фактори об'єктивного порядку. Вони створюють психологічну безпеку особистості на рівні індивідуума, які залежать від культурно-історичного розвитку суспільства;

- фактори об'єктивно-суб'єктивного порядку. Вони визначають психологічну безпеку особистості як соціального типу: особистісний потенціал адаптивних можливостей людини в межах соціально прийнятних моральних норм, уміння розуміти і приймати інших, бути соціально значимим серед інших, прийнятим іншими;

- фактори суб'єктивного порядку. Вони створюють психологічну безпеку особистості як індивідуальності.

- В.П. Соломін, О.В. Шатровий, Л.О. Михайлов і Т.В. Маликова відокремили такі фактори:

1. людський;
2. фактори середовища;
3. захищеності.

Людський чинник охоплює різні реакції людини на небезпеку. Переживання вчителя, які є складовою її емоційної сфери, можуть виникати у зв'язку з надходженням ззовні різної інформації. Також вони виникають у результаті первинної інформованості як передумови усвідомлення власного ставлення до різних подій у власному житті чи навколо, об'єктів або суб'єктів.

В особливих умовах здійснюється професійна діяльність викладачів і пов'язана вона з впливом різних негативних чинників (інтенсивності праці, великих психоемоційних

перевантажень, підвищення навантаження на зоровий, слуховий і голосовий апарати, великої кількості контактів протягом робочого дня, гіподинамії тощо), що відносить її до стресогенних професій з досить високим рівнем психоемоційного напруження.

Педагоги зі стажем роботи від десяти до дев'ятнадцяти років характеризуються високим ступенем розвитку хронічної втоми, яка є в небезпечній стадії для психічного та фізичного здоров'я.

У дослідженні, який проведеного Т. Ю. Овсянниковою, було виявлено, що більшість педагогів характеризуються високим рівнем синдрому емоційного вигорання. Його можна розпізнати за такими наслідками: виснаження, неадекватним емоційним реагуванням; емоційно-моральною дезорієнтацією, розширенням сфери економії емоцій і редукацією професійних обов'язків, саморегуляції, слабка усвідомленість власної емоційної поведінки і реагування, відсутність продуктивного інтересу до себе, власного внутрішнього світу, слабо виражені вміння самоспостереження і самоаналізу, невміння економічно витратити енергетичні ресурси.

Розвиваючи такі навички майбутні педагоги початкової школи будуть здатні завадити розвитку синдрому емоційного вигорання:

- високий самоконтроль, як на уроці так і у повсякденному житті;
- емоційна і стресова стійкість, яка розвивається за допомогою контролю власних емоцій у кожній ситуації;
- здатність до рефлексії, здатність самоаналізу, аналізу власних вчинків і емоцій;
- впевненість у собі;
- потреба в особистісному, духовному та професійному зростанні;
- здатність до вільного виявлення власних почуттів;
- ціннісне ставлення до себе, інших людей, професійної діяльності.

Іншим чинником, який визначає психологічну безпеку вчителя, є середовище. О. Ю. Зотова вважає, що безпека особистості має соціально-психологічний характер, оскільки функціонує і виявляється в системі соціальних відносин особистості, в галузі міжособистісної взаємодії і спілкування з іншими людьми, формуючи цілісне системне утворення – соціально-психологічну безпеку особистості.

Психологічна безпека освітнього середовища вважається забезпеченою тоді, коли в ньому максимально нейтралізовані психологічні ризики та загрози: у короткостроковій перспективі виключено насильство і сформована навичка нейтралізації повсякденних конфліктів; у середньостроковій перспективі мінімізовані відкладені ризики; у довгостроковій перспективі забезпечені всі необхідні умови для повноцінного розвитку кожної особистості.

Тому, якщо вчитель вчасно не може впоратися з короткостроковими, щоденними ризиками це може перерости в відкладений ризик, а пізніше в стрес, що приводить до психічного зриву, а він, своєю чергою, в довгостроковій перспективі може закріпитися у вигляді деформації особистості. Ставлення до психологічної безпеки освітнього середовища може бути значущим критерієм. Воно може бути: позитивне, нейтральне або негативне.

У своєму дослідженні М. Б. Калашниковою і С. В. Обмачевською, виявили, що майбутні або молоді вчителі можуть мати позитивне ставлення до середовища, в якому вони працюють, і середній рівень задоволеності ним. Але при цьому вони можуть не відчувати захищеності від психологічного насильства в цьому середовищі. Незахищеність від психологічного насильства може бути викликана діями збоку учнів, колег і керівництва. Також у вчителів, які перебували у психологічно небезпечному середовищі, був виявлений синдром емоційного вигорання, знижений рівень самооцінки і межовий рівень соціальної ізоляваності особистості.

Вчителям, які знаходилися в незахищеному від психологічного насильства середовищі, властиві такі риси особистості: невротичність, депресивність, спонтанна агресивність та емоційна лабільність.

Безпечне середовище має такі основні характеристики психологічно безпечного середовища – відсутність виявів психологічного насильства у взаємодії учасників освітнього процесу; задоволення основних потреб в особистісно-довірчому спілкуванні; зміцнення психічного здоров'я; запобігання загроз для продуктивного розвитку особистості; оптимізація різних аспектів професійної діяльності; організація освітнього середовища, яка стимулює творчий розвиток особистості.

Фактор захищеності, що визначає психологічну безпеку особистості, охоплює засоби, а саме фізичні і психологічні (механізми психологічного захисту), які люди використовують для захисту від тривожних і небезпечних ситуацій. Рівень захищеності залежить від ступеня конструктивності і активності поведінки й діяльності педагога.

Висновки. Психологічна безпека особистості майбутнього вчителя початкових класів може бути визначена як інтегроване утворення, яке охоплює психологічну захищеність від негативних впливів і психологічного насильства, за якої забезпечується захист психологічного здоров'я і також задоволені базові потреби у самозбереженні, та психологічну незалежність, що забезпечує можливості усвідомленого саморозвитку.

Основними чинниками психологічної безпеки особистості вчителя початкової школи є такі: людський, середовища і захищеності. Подальші наукові пошуки можуть бути пов'язані з глибшим аналізом фактору захищеності, уточненням структури психологічної безпеки особистості вчителя, вивчення особливостей психологічної безпеки особистості вчителів на різних стадіях професійного становлення.

Список використаних джерел:

1. Вікіпедія: Психологічна безпека URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0 (дата звертання 27.04.2021)
2. МЕШКО Г.М., Мешко О.І. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ. 2017. URL: <file:///D:/%D0%BF%D0%B5%D0%B4/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B5/206-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-610-1-10-20200211.pdf> (дата звертання 23.04.2021).
3. Харченко А.С. ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ ВИКЛАДАЧА. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Львів, 2012. С. 443-450. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/02_2012_2/12hasovv.pdf (дата звертання 29.04.2021).

ПРОФІЛАКТИКА НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ ТА ТРАВМАТИЗМУ

Бережнюк А. А.
м. Полтава

Анотація. Сучасний період розвитку суспільства характеризується все більш зростаючими суперечностями, протиріччями між людиною та навколишнім середовищем. Не є винятком і Україна, в якій щорічно внаслідок різного роду небезпек невиробничого характеру гине близько 70 тисяч осіб. У статті описується поняття виробничих травм та захворювань та подані рекомендації щодо недопущення цих ганебних явищ.

Ключові слова: травматизм, професійне захворювання, виробничі та побутові травми.

Виробничі травми та професійні захворювання (отруєння) є небажаним наслідком взаємодії людини з виробничим середовищем. До травм приводять нещасні випадки, які являють собою раптові події, що викликаються зовнішніми чинниками і чинять шкоду людині.

Охорона праці на виробництві починається з організації управління охороною праці.