Байдюк Л.М.
викладач кафедри фахових методик та
інноваційних технологій у початковій школі
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
Сич М.В.
студентка факультету початкової освіти
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

РЕГУЛЮВАННЯ ПИТАНЬ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В АСПЕКТІ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У будь-якому навчально-виховному процесі є дві групи учасників. З однієї сторони ті хто організовує виховний процес, з іншої – ті на кого він спрямовується. До першої групи відповідно належать учителі початкової школи, до другої – молодші школярі.

Виокремимо загрози, які виникають для кожного з учасників навчально-виховного процесу у процесі взаємодії із засобами масової інформації (негативної інформації, передусім).

Особливістю професійної діяльності в системі «людина – людина» є те, що учитель початкової школи, окрім професійних знань та умінь в значній мірі використовує інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси власної особистості і є свого роду емоційним та інтелектуальним донором для вихованців.

Професія учителя початкової школи належить до професійних видів діяльності з підвищеною *стресогенністю*. Це зумовлено постійним напруженням психіки учителя початкової школи та її функціонування у атмосфері значного домінування негативних емоцій, різноманітних екстремальних впливи, які викликають небажані функціональні стани, тобто мова йде про наявність значної кількості стресорів. Навколо учителя початкової школи – молодші школярі, які відчувають труднощі у взаємодії із

засобами масової інформації, відповідно постійно існує загроза виникнення конфліктів та агресивних проявів. Робота в таких умовах роботи із засобами масової інформації може привести до перевантаження психіки, розвитку професійних хвороб та емоційного вигорання.

Проаналізуємо результати британських медиків з університету Манчестера, які, провівши ретельні дослідження особливостей професійної діяльності, простежили рівень її зв'язку із стресами та відповідно з різними хворобами (за матеріалами журналу «Ваша тестотека». – 1992. – № 1. – С. 20). Загроза для спеціалістів різних професій отримати ту чи іншу хворобу у роботі із засобами масової інформації була оцінена від 1 до 10 балів. Поглянемо на рівень стресогенності роботи учителя початкової школи на фоні інших професійних видів діяльності.

Таблиця 1.

Рівні професійної загрози у професійній діяльності учителя початкової школи

n/n	*Рівні професійних загроз для життєдіяльності (у балах))*							
	Загроза нервового зриву		*Загроза алкоголізму*		*Загроза психічних розладів*		*Загроза самогубства*	
	психолог-психіатр	7,2	психолог-психіатр	8,1	психолог-психіатр	7,2	психолог-психіатр	7,2
	вчитель	6,1	Вчитель	6,1	вчитель	6,1	вчитель	5,8

Як бачимо, і вчитель і психолог мають середні або вище середніх бали за чотирма шкалами:

- загроза нервового зриву;
- загроза алкоголізму;
- загроза психічних розладів;
- загроза самогубства.

Зіставлення рівня загроз учителя початкової школи і психолога показує, що професійна небезпека за всіма параметрами надто висока.

Найвищий показник ми маємо для даної професії по фактору алкоголізму (8,2.) та психічних розладів (7,6).

Наступними суб'єктами навчального процесу є молодші школярі. Проаналізуємо їхні проблеми щодо безпеки життєдіяльності у контексті застосування засобів масової інформації. Така взаємодія може викликати стреси (див. табл. 3.2)

Таблиця 2

Види стресів у молодших школярів у контексті роботи із засобами масової інформації

Вид стресу	**Особливості**
інформаційний стрес	явище напруженого стану організму молодших школярів, яке виникає, коли не встигають приймати рішення, не справляються з поставленими завданнями і обов'язками в обставинах жорсткого обмеження часу або в умовах опрацювання надзвичайно великих об'ємів інформації;
емоційний стрес	явище напруженого стану організму при переживанні вини, гніву чи образи, у випадках глибоких протиріч чи конфліктів;
комунікативний стрес	явище напруженого стану організму молодших школярів, викликане реальними проблемами спілкування, що знаходить прояв у підвищеній подразливості, невмінні захиститися від комунікативної агресії, невмінні сформулювати відмову там, де це необхідно. Можливою причиною комунікативного стресу може бути також неспівпадіння темпів та стилів спілкування.

Опишемо способи боротьби зі стресами.

Фази стресу (за Г. Сельє):

- фаза тривоги. Зростання напруженості (АВ);
- фаза опору. Безпосередньо стрес (ВС);
- фаза виснаження. Зменшення внутрішньої напруженості (емоційна розрядка – СД);
- залишкові наслідки стресу (індивідуальні для кожної людини).

Під час першої фази організм мобілізується для зустрічі із загрозою. Відбуваються біологічні реакції та певні фізіологічні зрушення: згущення крові, підвищення тиску, викиди гормонів у кров тощо. Відбувається спроба психологічної боротьби – «втеча» від загрози стресу.

Під час другої фази організм намагається опиратися загрозі або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути. Фізіологічні реакції перевищують норму, що робить організм вразливішим для інших стресорів.

Під час третьої фази, якщо дія стресорів продовжується і людина неспроможна адаптуватися, може відбуватися виснаження ресурсів організму. Фаза виснаження, вразливість до втоми, фізичні проблеми можуть спричинити важкі хвороби. Ті самі реакції, які дозволяють опиратися короткочасним стресорам, за тривалої дії дуже шкідливі.

Тривалість стадій перебігу стресу, їх зміст та психофізіологічні наслідки для кожної людини абсолютно індивідуальні. Поведінка особистості у стресовій ситуації багато в чому залежить від її індивідуально-особистісних властивостей:

- особливостей нервової системи, темпераменту;
- уміння швидко оцінювати ситуацію;
- навичок миттєвої орієнтації за несподіваних обставин;
- вольової зібраності, рішучості, витримки;
- наявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях тощо.

Запобігання та подолання стресу у молодших школярів

Відомо, що в навчальній діяльності більш успішними є молодші школярі, котрі навчались володіти собою. Різноманіття способів подолання стресу можна сконцентрувати в чотири великі блоки:

1. Активна взаємодія зі стресором або **вплив на саму проблему**. Для цього слід коректно визначити проблему, бо це допоможе знайти її вірне вирішення.

2. Зміна погляду на проблему, **зміна ставлення до неї** або інша інтерпретація проблеми.

Перший спосіб нової інтерпретації проблеми – **переоцінка**, гаслом якої може бути постулат: все не настільки погано. Другий спосіб змінити погляд на проблему – **соціальне порівняння**; мені краще, ніж іншим. Третій спосіб – **уникання**: «Це не проблема». Четвертий – **гумор:** «Це смішно». У книзі припровістей Соломонових говориться «Серце радісне добре лікує».

3. Прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу. Існує багато методів розслаблення серед них нервово - м'язова релаксація, контроль дихання, аутогенне тренування, фізичні вправи (біг, танці, їзда на велосипеді, тощо). Ці дії дуже важливі для підтримки здоров'я і зменшення стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бабушка Л. Д. Поліваріативність: тенденції сучасної естетичної науки / Л. Д. Бабушка // Практ. філософія. – 2007. – № 3(25). – С. 64–68.

2. Бутенко В. Г. Основні підходи до організації художньої освіти учнівської молоді / В. Г. Бутенко // Наук. зап. Кіровогр. держ. пед. ун-ту. Сер. Пед. науки. – Кіровоград, 2010. – Вип. 24. – С.3–10.

3. Зражевська Н. І. Масова комунікація і культура: лекції / Н. І. Зражевська. – Черкаси: Брама-Україна, 2006. – 171 с.