

1. Saiko N., Yalanska S., Atamanchuk N., Zhamardiy V., Hordiienko O. (2021). Therapeutic physical culture as a method of rehabilitation of preschool children with intellectual disabilities. *Journal of Research in Medical and Dental Science*. 9(8). P. 30–35.
2. Shkola O., Fomenko O., Otravenko O., Donchenko V., Zhamardiy V., Lyakhova N., Shynkarova O. (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneologica*. T. LXIII, Vol. 2 (164). P. 105–109.
3. Zhamardiy V., Shkola O., Kolhan O., Padalka R., Kolgan T. (2021). Investigating the Pedagogical and Psychological Features of the PE Teachers Activities During Mastering Fitness Technologies. *Journal of Research in Medical and Dental Science*. Vol. 9. Issue 7. P. 182–189.

Клевака Л.П., к.пед.н.,

Горбенко Ю.Л., к.психол.н., доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИКОРИСТАННЯ АРОМОТЕРАПІЇ У ПІДВИЩЕННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВІЩОЇ ОСВІТИ

Педагогічна професія належить до професій типу «людина – людина». У психологічному плані професійна діяльність викладачів ЗВО є однією з найбільш напружених видів соціальної діяльності. Професія педагога вимагає постійного самовладання та саморегуляції. Лекцію інколи називають «театром одного актора». Однак для актора сценарист пише сценарій, режисер допомагає під час репетицій, інші працівники – в оформленні сцени, освітленні, музичному супроводі. А викладач одночасно і сценарист, і режисер, і постановник, і актор, який щодня ставить не один, а декілька спектаклів.

Висока емоційна напруженість зумовлена постійною наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які впливають на самопочуття викладача, працездатність, професійне здоров'я та якість роботи. До специфічних чинників професійної діяльності, які негативно впливають на професійний та особистісний розвиток викладача ЗВО, відносяться: великий обсяг роботи; багатофункціональність професійної діяльності; постійне спілкування з різними за віком, статусом, досвідом людьми; жорстка структурованість та формалізованість комунікативної системи; неоднорідність студентської аудиторії за соціально-культурними особливостями, загальною освіченістю, рівнем знань, спрямованістю навчальної та професійної мотивації та ін. [2]. Саме тому, важливою умовою ефективності трудової діяльності

викладача ЗВО є його професійне здоров'я. Розглянемо вплив ароматерапії на підвищення працездатності та стресостійкості викладачів ЗВО.

Констатуємо, що нію швидше, ніж інші органи чуття, реагує на зовнішні подразники та передає сигнал у мозок. Людина вловлює запах миттєво, в більшості випадків на несвідомому рівні. Разом із повітрям, яке людина вдихає, на клітини її нюхового епітелію потрапляють молекули повітря, внаслідок чого епітеліальні клітини дратуються. Після цього через нюхові нерви сигнал передається вже у кірковий відділ нюху головного мозку. Там сигнал обробляється. Ті відділи мозку, які входять до цього центру, тісно пов'язані з лімбічною системою, а вона у свою чергу задіяна в тому, щоб сталість внутрішнього середовища організму не порушувалася. Крім того, відбувається дія регулювання вегетативних функцій, формування емоційного тла [1].

Ароматерапія – це наука, що вивчає способи впливу на організм ароматичними речовинами, які отримують, як правило, з рослин. Головним інгредієнтом ароматерапії є ефірні масла. Аромати можуть впливати як на фізичний, так і на душевний стан людини, вони здатні надавати колосальний вплив і зміни на настрій [1].

Спроможність людини виконувати упродовж тривалого часу продуктивну трудову діяльність визначають як її працездатність. Працездатність особистості є змінною величиною і характеризується певною межею, що визначається типом вищої нервової діяльності, індивідуально-психологічними та соціально-психологічними властивостями особистості, зокрема раціональною, інтелектуально доцільною організацією трудового процесу, використанням сучасних знань, ефективних прийомів, професійних умінь і навичок, високою самоорганізованістю, рефлексивною саморегуляцією праці, сформованістю професійно важливих рис характеру, доцільною мотивацією праці, ефективним спілкуванням з партнерами спільної трудової діяльності, оптимальністю виконання особистістю власних посадових і рольових функцій, наявністю сприятливого психологічного клімату в трудовому колективі тощо [3]. Учені помітили, що запахи допомагають краще зосереджуватись, засвоювати інформацію, підвищують працездатність, а отже, можуть використовуватись для покращення власної результативності викладачами ЗВО.

Зауважимо, що в Японії деякі компанії, щоб підвищити продуктивність співробітників, розробили спеціальну систему кондиціонування. Кожній людині така система спрямовує свій ідеально підібраний запах, щоб таким способом розташувати співробітника до натхнення і працездатності. Одна з найбільших косметичних фірм Японії «Сісойдо» після 10 років досліджень запропонувала новий засіб, що підвищує працездатність, – аромат цитрусових зранку та тонкий квітковий аромат протягом дня. Інша фірма, «Суміцу», пропонує вирішувати проблеми продуктивності праці та зниження рівня стресу за допомогою запахів жасмину, евкаліпту, лимону. Система заповнення запахами службових приміщень проста: настої трав або ефірні олії під тиском перетворюють на легкий «туман», який через систему кондиціонування надходить у ту чи іншу кімнату. З цією ж метою компанія організувала спеціальні кімнати відпочинку,

якщо люди відчували потребу в енергетичному підживленні. Одна будівельна корпорація використовує навіть комп'ютерну систему для розподілу запахів. Таке ароматизування підвищує працездатність працюючих, зазвичай зайнятих рутинною роботою. Установлено, що кількість помилок у програмістів при вдиханні олії жасмину зменшилася на 3%, лаванди – на 20%, лимона – на 54% [1]. Як же це є актуальним для викладача ЗВО в умовах дистанційного навчання!

Наприкінці важкого трудового дня викладач відчуває занепад сил та зниження розумової активності. Експериментально ж встановлено, що вдихання запаху лимона, евкаліпту, мускусу, вербени, імбиру, ялівцю, шавлії, жасмину, чайного дерева знімає відчуття втоми, збуджує нервову систему, сприяє розумовій праці, підвищує працездатність. Аромати шавлії, базилику, гвоздики, лавру, коріандру, кедр, ромашки, розмарину, лимону та жасмину покращують пам'ять і концентрують увагу. Аромат рожевого масла заспокоює, допомагає релаксації. Для активації розумової діяльності чудово підходить сосна, також часто вибирають герань, евкаліпт, базилік, чебрець, ялівець, гвоздику, м'яту, полин, розмарин. Щоб зосередитись використовують м'яту, тую, кипарис, базилік, евкаліпт. Зауважимо, що при використанні аромолампи аромат не повинен бути надто сильним. Щоб зробити вплив запаху на працездатність викладача вищої школи максимально ефективним, варто використовувати одночасно його фізіологічний вплив на організм та асоціативну пам'ять. Дослідники радять обрати один з вищеперерахованих ароматів і використовувати його час від часу, коли необхідно активізувати увагу, пам'ять, вирішити складне завдання, підвищити працездатність. Асоціації, пов'язані із запахом спрацьовуватимуть, подаючи мозку команду: «Увага! Потрібно сконцентруватися! Зараз розпочнеться робота!» [1].

Отже, з метою збереження і зміцнення професійного здоров'я, підвищення рівня концентрації на поставленому завданні, швидкого відновлення працездатності викладача ЗВО, вважаємо за обгрунтоване використовувати ароматерапію на робочому місці.

Література

1. Вплив запахів на людину. Факти та вигадки про ароматерапію: як запахи впливають на здоров'я людей. URL: <https://firmacz.ru/bedroom/vliyanie-zapahov-na-cheloveka-fakty-i-vymysly-ob-aromaterapii-kak-zapahi/>
2. Мельніченко О. І. Психологічні особливості професійної діяльності викладачів ВНЗ. MODERN PROBLEMS AND WAYS OF THEIR SOLUTION IN SCIENCE, TRANSPORT, PRODUCTION AND EDUCATION, 2013. URL: <https://www.sworld.com.ua/konfer31/929.pdf>
3. Мирончук Н. М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи. *Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України*. Київ, 2016. Вип. № 86. С. 386-393.