

УДК 37.091.12.011.3-051:613

ВАЛЕОЛОГІЧНА ПОВЕДІНКА ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Світлана СТЕЛЬМАХ, Вячеслав ЯСІНСЬКИЙ (Львів)

Формування позитивної суспільної поведінки та життєвої позиції по відношенню до свого здоров'я неможливе без усвідомленої активної участі самих викладачів. Розуміння необхідності формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я, сформована валеологічна поведінка науково-педагогічних працівників є ознакою їх професійної придатності та якісного виконання педагогічних функцій, зразком наслідування для молодого покоління.

Формирование позитивного общественного поведения и жизненной позиции по отношению к своему здоровью невозможно без осознанного и активного участия самих преподавателей. Понимание необходимости формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, сформированное валеологическое поведение научно-педагогических работников является признаком их профессиональной пригодности и качественного выполнения педагогических функций, образцом подражания для молодого поколения.

***Ключові слова:** здоров'я, валеологічна поведінка, здоровий спосіб життя, викладач, заходи формування, збереження і зміцнення здоров'я.*

У систем ізагальнолюдських цінностей, що визначають соціальну політику держави, безсумнівний пріоритет належить здоров'ю. Ще у Стародавній Греції культ тіла зводився в ранг державних законів, а в Стародавній Спарті заняття фізичними вправами були обов'язковими (і суворо контролювалися державою) для всіх громадян – високий рівень їхнього здоров'я залишається еталоном для багатьох десятків і сотень наступних поколінь.

Здоров'я – це універсальний феномен, який має і матеріальний і духовний аспекти. М. А. Добролюбов зазначав, що хвороби і патологічні розлади не дають людині «можливості виконувати свого призначення» та здійснювати «піднесену духовну діяльність». Це стосується й педагогічної

діяльності викладачів вищих навчальних закладів, професійне здоров'я яких є одним з основних показників «якості професійного життя», а також важливою умовою ефективності трудової діяльності, реалізації освітніх функцій, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на здоров'ї його учнів і на результатах всієї педагогічної роботи.

Окремі аспекти формування, зміцнення та збереження здоров'я педагогів знайшли відображення у працях О. Антоновського, Г. Мешко, О. Микитюк, Л. Мітіної та інших дослідників і потребують систематизації й вироблення загальних стратегій поведінки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема збереження професійного здоров'я педагога через виховання та самовиховання валеологічної поведінки викладачів вищих навчальних закладів.

Метою статті є розкриття необхідності у формуванні, збереженні та зміцненні індивідуального здоров'я науково-педагогічними працівниками та заходів їх реалізації.

Педагогічна професія відноситься до найскладніших видів розумової праці і вимагає великої інтелектуальної напруги, при низькій м'язовій активності – гіподинамії. Особливості розумової праці включають: напруженість розумових процесів з високою динамічністю і силою збудливо-гальмівних процесів в центральній нервовій системі; нерівномірність навантажень, необхідність приймати термінові та нестандартні рішення, можливість виникнення конфліктних ситуацій; нерегламентований графік роботи; складність формування взаємостосунків з керівництвом та студентами; великий і щільний потік інформації, вимушений темп роботи; значну напругу пам'яті і уваги, великий об'єм нової інформації; низьку рухову активність.

Оскільки інтелектуальна праця в процесі еволюції виникла набагато пізніше м'язової, механізми адаптації до неї у «Homo Sapiens» ще не склалися остаточно. І цей процес, очевидно, ускладнюється двома взаємно протилежними обставинами. З одного боку, об'єм інформації в світі кожні 10-12 років подвоюється. Від сучасної людини потрібні все більш висока психічна стійкість до потужніших і триваліших нервових напружень, більший об'єм уваги, уміння її довше концентрувати й швидше переключати. З іншого боку, все більше і більше знижується рухова активність педагогічних працівників – тобто посилюються негативні прояви гіподинамії. Поєднання цих двох умов призводить до перезбудження і невротизації – функціональних розладів, а хронічне стомлення – до значного і тривалого зниження працездатності й розвитку багатьох хвороб. Це підтверджують і результати проведених досліджень В. Колбанова [3], Г. Мешко [5], О. Мешко [5] та ін.

Зазвичай педагоги низько оцінюють стан свого здоров'я: вибираючи з 4 градаций (відмінне, хороше, задовільне, погане). Більша частина з них вважає своє здоров'я задовільним (63,1%) і лише 28,3% вважають його хорошим або відмінним. 55,9% опитаних відзначили наявність у себе хронічних захворювань. Важливо підкреслити, що більшість педагогів (63,7%) вказують на погіршення свого здоров'я у віці 21-40 років, тобто в період найбільш

інтенсивної професійної діяльності, що ще раз підтверджує професіогенний характер порушень їх здоров'я.

Оцінюючи загальний стан свого здоров'я у дослідженні Г. Мешко та О. Мешко, більшість педагогів (67,5 %) вибрали варіант відповіді «задовільний». Варіант «відмінний» не був обраний жодним респондентом, варіант «добрий» вибрали 30 % опитаних, 2,5 % педагогів оцінили стан свого здоров'я як незадовільний. Слід зазначити, що 77,3% педагогів (відзначили наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). За результатами дослідження резерви їх організму близькі до виснаження [5, с.77-78].

Як свідчать дані ряду наукових досліджень, результати спостережень та опитувань викладачів, стресогенними для них є непорозуміння зі студентами, колегами по роботі, несправедливе ставлення до них із боку керівництва освітнім закладом, домашні негаразди. А якщо до цього додати ще низьку заробітну платню, погані житлові умови, матеріальні нестатки і т. ін., то все це може призвести до невротичних розладів, різноманітних порушень у психо-емоційній сфері. Внаслідок цього розвивається цілий спектр захворювань – гіпертонія, інфаркт міокарда, гастрит, виразкова хвороба шлунка, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет, інші порушення ендокринної системи, судинні захворювання мозку тощо.

Варто зазначити, що незважаючи на освіченість викладачів, розуміння ними цінності здоров'я, педагоги мало піклуються про свій фізичний та психологічний стан, ігноруючи дотримання режиму, активний відпочинок, заняття спортом, зловживаючи шкідливими звичками тощо. Так, усі опитані педагоги усвідомлюють цінність здоров'я, але тільки 15% з них роблять постійні зусилля щодо його зміцнення. 35% педагогів роблять це епізодично, 50% – повністю ігнорують правила здорового способу життя. Причому, близько 40% педагогічних працівників готові пожертвувати здоров'ям заради досягнення успіхів у професійній діяльності та досягнення матеріального благополуччя [9, с. 45].

При цьому викладачі, коли хворіють, у більшості випадків (52,8 %) лікарняний беруть рідко, майже ніколи – 32,2 % опитаних. Пояснюють причину цього таким чином: «вважаю, що хвороба пройде сама собою», «не звертаю уваги на стан здоров'я», «нема часу», «нема коштів». Та й підвищене почуття відповідальності змушує викладача працювати навіть тоді, коли потрібно взяти листок непрацездатності. Завжди звертаються за кваліфікованою медичною допомогою лише 15 % опитаних педагогів [5, с. 77-78].

Результати опитувань підтверджують не сформованість у викладачів валеологічної поведінки, яка включає в себе активні дії людини, великі затрати енергії, волі, знань, умінь і навичок, спрямованих на бережливе ставлення до свого здоров'я. Вона спонукає до діяльності, що допомагає оздоровленню організму та веденню здорового способу життя.

З точки зору медичних працівників здоровий спосіб життя – це дії, звички, певні обмеження, спрямовані на досягнення оптимальної якості життя

та зниження ризику захворювань, який досягається гармонійним режимом поєднання роботи та відпочинку, оптимальним харчуванням, адекватною фізичною активністю, дотриманням гігієни, відсутністю шкідливих звичок, а також найважливішою складовою – доброзичливим ставленням до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах, тобто позитивною життєвою установкою. Щоб бути здоровим, треба весь час докладати зусиль і дотримуватися здорового способу життя. Потрібно мати силу волі й тверде бажання досягти цього.

Ризик нехтування власним здоров'ям заради кар'єри, грошей та через гіпервідповідальність полягає у виникненні різних видів порушень у фізичному, психічному і репродуктивному здоров'ї, особистісному статусі й соціальній поведінці людини.

Зокрема, у хворої людини відбуваються зниження працездатності, інертність психічної діяльності, оскільки будь-яка хвороба призводить до астенізації організму. Хвороба послаблює всі процеси пам'яті (фіксацію, утримання, відтворення). Змінюються пороги відчуття та вибірковість сприймання. Хвора людина починає насторожено прислухатись до своїх відчуттів, на які вона раніше не звертала уваги, підвищується чутливість до подразників, діючих на органи чуття (гіперестезія). Тому хворий не переносить яскравого світла, шуму, запахів, перепадів температури.

Спостерігаються труднощі у переключенні на нові види діяльності, знижується стійкість та об'єм уваги. Якщо здорова людина в зоні активної уваги утримує в середньому 7 об'єктів, то у хворої внаслідок астенізації об'єм уваги зменшується.

Інколи недуга супроводжується фіксацією на несприятливих думках, що мають виражене негативне емоційне забарвлення. Вона викликає стани тривоги і страху, що може привести до відчаю та паніки. Тривалі захворювання супроводжуються депресією. Внаслідок астенізації та пригніченого стану послаблюються вольові процеси, змінюється апетит, сексуальна активність, спостерігається загальна слабкість і знесилення тощо.

Таким чином, рівень фізичного здоров'я виявляє міру благополуччя у функціонуванні організму. Така тенденція не тільки негативно позначається на працездатності працівників навчальних закладів, унеможлиблює адекватне виконання ними професійних функцій, призводить до виникнення міжособистісних конфліктів тощо, а й обумовлює значний тягар витрат систем охорони здоров'я та соціального забезпечення, а також економічні втрати. Для держави здоров'я або хвороба кожного її громадянина мають певне конкретне матеріальне вираження. Перш за все, вона має виплачувати хворому гроші за лікарняним листком, оплачувати його лікування; крім того, хворий не виробляє матеріальних цінностей (або за нього повинні працювати інші люди), що позначається на величині валового національного продукту. З іншого боку, працівник, що систематично займається своїм здоров'ям, виробляє продукції значно більше, ніж той, хто не звертає на це уваги. У результаті, з одного боку, обмежується економічний потенціал країни, з іншого – зростає ризик як антигромадських (соціально-небезпечних), так і самознищуючих (алкоголізм,

аутоагресія, суїциди) дій, що завдає ще більшої шкоди безпеці в масштабах нації.

Крім того викладач як позитивна модель, як приклад для наслідування, здатний сформувавши у вихованців потребу і мотивацію у веденні здорового способу життя. Культура педагога проявляється в його відмові від шкідливих звичок, високій стійкості до захворювань, стресів, у його високій працездатності, умінні аналізувати стан власного здоров'я і керувати ним, у високому рівні валеологічної освіченості та активності. Ось чому науково-педагогічним працівникам варто замислитися над своїм здоров'ям, скласти і дотримуватись індивідуального плану оздоровлення.

Твердження К. Д. Ушинського про те, що педагог живе до тих пір, поки вчиться, в сучасних умовах набуває нового особливого значення. Саме життя визначає потребу виховання, самовиховання у викладачів, майбутніх фахівців ВНЗ валеологічної поведінки, спрямованості на здоровий спосіб життя. Цьому сприятиме побудова власної програми збереження професійного здоров'я й усвідомлення Сократівської істини «здоров'я це ще не все, але без здоров'я все ніщо». Обсяг такої роботи залежить від особливостей кожного конкретного викладача, умов, у яких він живе і працює.

Також, на наш погляд, задля попередження та подолання деструктивних професійних змін в індивідуальному здоров'ї викладачів необхідне введення в систему педагогічної вузівської підготовки та перепідготовки, підвищення кваліфікації валеологічних програм, які реалізують наступні функції.

1. Гностично-дослідницьку. Забезпечити мінімальний рівень наукових знань про професійно-шкідливі фактори роботи науково-педагогічного працівника, заходи їх попередження та умови формування індивідуального здоров'я.

2. Компенсаторну. Ліквідувати недоліки в базовій освіті щодо збереження і зміцнення здоров'я.

3. Прогностичну. Попередити негативні впливи на здоров'я педагогів професійно-шкідливих факторів.

Слід зазначити першорядну важливість наступних заходів, які є похідними від соціального замовлення в галузі здоров'я, але властивих тільки освітнім установам: раціональна організація навчального процесу та зміна нормування, навчального навантаження викладачів не стільки із збільшення чи зменшення його обсягу, скільки зі зміни характеру навчальної діяльності в бік переважання активності в самоосвіті, самопізнанні, самодіяльності; включення в освітній процес систематичної інформації (практичної і теоретичної) про здоров'я людини на різних етапах його життя формування цінності здоров'я та здорового способу життя; підвищення ролі психологічної допомоги педагогам у їх професійній діяльності, у створенні середовища, сприятливого щодо фізичного психічного і соціального благополуччя учасників освітнього процесу; організація систематичної науково-методичної роботи з педагогами, спрямованої на підвищення рівня їх знань й умінь у галузі здоров'я.

При цьому корисно з'ясувати, чи потребують викладачі додаткового навчання; чи є позитивні результати у використанні активних методів навчання і виховання щодо здоров'я; як поєднуються (з якими результатами)

можливості навчальних закладів з якими-небудь зовнішніми ресурсами; що заважає навчальним закладам здійснювати роботу з формування та покращення валеологічної поведінки; які є (невикористані) можливості для здійснення здоров'язберігаючої діяльності; якого роду підтримка потрібна педагогам у збереженні і зміцненні здоров'я тощо.

У науковій літературі з проблем ортобіозу пропонується ряд щоденних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я: релаксація як шлях до психічного здоров'я (аутотренінг, медитація, йога, творчі спроби самовираження тощо); рекреація як шлях до фізичного здоров'я (гімнастика, дихальні вправи тощо); катарсис як шлях до духовного здоров'я (спілкування з мистецтвом, маленькими дітьми, близькими, домашніми тваринами, альтруїстична допомога нужденним тощо) [10].

Щоб уникати стресів (одного з основних чинників погіршення стану здоров'я викладачів), педагогу необхідно перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти емоційну напругу. Адже основою стресостійкої життєвої стратегії педагога є пошукова активність, яка проявляється у соціально прийнятих формах [6, с. 77].

Сформована бажана мета мобілізує людину та захищає її від стресу. Однак достатньо лише досягнути окреслених результатів, як викладач заспокоюється, насолоджуючись досягнутим, що відразу позначається на подальших результатах і на стані здоров'я. Психіка відмовляється демонструвати свій потенціал, перш ніж педагог її певним чином не підготує, тобто знову мобілізує до певної самовіддачі.

Факторами підвищення працездатності, а також попередження та подолання стресів є хобі, справи які приносять задоволення і радість. Кілька хвилин, годин відведених на улюблене заняття приносять викладачеві емоційне задоволення та покращують фізичне самопочуття людини.

Ефективним профілактичним засобом є оволодіння педагогом технікою саморебефінгу [4], «антистрестехнологією» або елементами антистрест-тренінгу [2].

Цікавою, на нашу думку, є розроблена Н.Самоукіною [8] програма, спрямована на психологічний захист від стресу. Вона включає п'ять кроків (етапів): екологія духовного світу, екологія думок, екологія почуттів і переживань, екологія несвідомого та екологія способу життя людини. Ця програма може бути вдало використана педагогами для зміцнення свого професійного здоров'я, допоможе їм сформувати стресостійкість, досягнути кар'єрного зросту без надмірного стресу.

Для дотримання психоемоційної рівноваги викладачеві слід враховувати:

- позитивне мислення;
- оптимізм;
- управління емоціями;
- доброзичливе ставлення до людей;
- любов до себе.

Для збереження і підтримки здоров'я педагогів необхідно застосовувати також лікувально-оздоровчі вправи, а саме вправи для хребта, особливо для шийного відділу хребта, вправи для постави. Підтримувати фізичне здоров'я допоможе повноцінне харчування, достатній сон, дотримання правил особистої гігієни, режим праці та відпочинку, заняття спортом тощо.

Кожному педагогу ми рекомендуємо елементарні поради в контексті здорового способу життя:

- Починати щодень з почуттям радості та підтримувати цей стан протягом дня.

- Перш ніж дати волю гніву, десять раз глибоко вдихнути та видихнути.

- Відчувати себе господарем і володарем своєї долі.

- Ставитись до людей так, як ви хотіли б щоб люди ставилися до вас.

- Харчуватися регулярно й різноманітно, не переїдаючи.

- Виключити смажену, жирну їжу, тютюн, алкоголь.

- Збільшити споживання овочів, фруктів, риби, м'яса, молочних продуктів.

- Вживати їжу за 3 години до сну.

- Спати не менше 8-ми годин на добу та лягати не пізніше 23 години.

- Займатися фізичними вправами.

- Намагатися більше бувати на свіжому повітрі.

- Любити свою душу і тіло та намагатися оточити їх комфортом, маленькими радощами.

Професійне здоров'я і довголіття педагога великою мірою залежить і від діяльності, яку проводить у цьому плані адміністрація навчального закладу. Керівництво повинно забезпечити викладачам можливість професійного росту, дотримання умов здорового способу життя, налагодити соціальні й інші позитивні моменти, що підвищують мотивацію. Адміністрація повинна чітко розподілити обов'язки, продумати посадові інструкції. Від неї у першу чергу залежить також психологічний клімат закладу і те, наскільки здоровими є взаємостосунки між працівниками.

Важливою ланкою діяльності у навчальному закладі повинна бути робота з молодими педагогами. У науковій літературі встановлено, що ризик виникнення синдрому емоційного вигорання підвищується до третього-четвертого року професійної діяльності. Тому слід звернути увагу і на роботу з педагогами, стаж роботи яких 10-15 років (так званий період «педагогічної кризи»), і на роботу із 40-річними викладачами, коли найчастіше розвивається синдром емоційного вигорання.

Отже, формування валеологічної поведінки викладача вищої школи в контексті здорового способу життя надзвичайно актуальна проблема, яка потребує ґрунтовного вивчення й певних конструктивних дій, перш за все з боку науково-педагогічних працівників. Адже лише особистість із сформованим валеологічним світоглядом, здатна активно, творчо працювати, у повній мірі реалізуючи себе як професіонал.

Окрім того розуміння викладачем цінності здоров'я передається і його учням через активне валеологічне просвітництво, що слід розглядати як ознаку

професійної придатності педагога. Своїм прикладом викладач створює «моду на здоров'я», заохочуючи молодих людей вести здоровий спосіб життя, формуючи у них валеологічну культуру та виконуючи пораду С. Саровського «Збережи себе і навколо тебе збержуться тисячі».

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
2. Каменюкин А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. - СПб.: Питер, 2004. - 192 с.
3. Колбанов В.В. Современные средства повышения психоэмоциональной устойчивости человека / В.В. Колбанов // Вестник Российской военно-медицинской академии. - 2007. - №3(19). - С. 245-246.
4. Леонард Д., Лаут Ф. Ребефинг – наука о наслаждении всей вашей жизнью / Д. Леонард, Ф. Лаут // Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / [Сост. К.В. Сельченко]. - М.: АСТ, - С. 451-498.
5. Мешко Г. М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. - 2005. - № 24. - С. 93-96.
6. Микитюк О.М. Проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності учителів в умовах навчально-виховного процесу. / О.М. Микитюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків. ХДАДМ, 2009. - №4. - С. 76-79.
7. Патькова Н. Ю. Про збереження здоров'я вчителя у професійній діяльності [Електронний ресурс] / Н.Ю. Патькова. - Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N148/N148p079-082.pdf
8. Самоукина Н. Т. Карьера без стресса. / Н. Т. Самоукина. - СПб.: Питер, 2003. - 256 с.
9. Тяпкина А.Д., Ковригина Т. Р. Основные факторы риска труда учителя // Здоровье педагога: проблемы и пути решения: материалы I заоч. всерос. науч.-практ. интернет-конф. с междунар. участием / [отв. ред. Е.С. Асмаковец]. - Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2010. - С. 44-48.
10. Шепель В.М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма. / В.М. Шепель. - М.: Наука, 1996. - 196 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ:

Стельмах Світлана Степанівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної та соціальної педагогіки ВНЗ «Український Католицький Університет».

Ясінський Вячеслав Петрович – старший викладач кафедри педагогіки та соціальної роботи Львівського державного університету внутрішніх справ.

Коло наукових інтересів: валеологічна освіта.