

УДК 613.6:37.011.3-051

ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ПЕДАГОГА В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ

Надія Іванівна Коцур,

доктор історичних наук, професор,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології,
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»,
м. Переяслав-Хмельницький, Україна
ORCID ID: orcid.org/0000-0003-4720-2227

Анотація

У статті розглядається проблема професійного здоров'я вчителя в його професійній діяльності та ризики професійних хвороб. Розкрито сутність поняття «професійне здоров'я педагога». З'ясовано основні професійні захворювання педагога. Проаналізовано основні фактори, що негативно впливають на професійне здоров'я учителів. Охарактеризовано «групу ризику» учителів, найбільш схильних до синдрому «емоційного вигорання». Висвітлено результати дослідження щодо відношення учителів до індивідуального здоров'я і профілактики професійної патології. Запропоновано оздоровчі технології в профілактиці професійних хвороб учителя.

Ключові слова: *учитель, здоров'я, професійні хвороби, ризики професійних захворювань, синдром «емоційного вигорання», профілактика, оздоровчі технології.*

Постановка проблеми в контексті сучасної педагогічної науки та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. У сучасних умовах реформування вітчизняної освітньої системи все більш високі вимоги ставляться не лише до професійних знань, умінь та навичок педагога, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття. Він повинен не лише володіти певними знаннями, уміннями та навичками, а й ефективно

реалізовувати їх у своїй професійній діяльності, завжди розвиватися та вдосконалюватися. У зв'язку з цим педагог повинен бути не лише кваліфікованим, але й компетентним фахівцем. Водночас якість освіти багато в чому залежить від рівня здоров'я учителів. Саме тому одним із найважливіших напрямів професійної діяльності вчителя є турбота про здоров'я школярів. Педагог, який розуміє цінність здоров'я, зможе забезпечити необхідний рівень організації навчального-виховного процесу, бути прикладом у питаннях здоров'язбереження школярів.

Професія вчителя належить до професій підвищеного ризику за частотою виникнення невротичних і психосоматичних розладів. Сьогодні стан професійного здоров'я педагогів викликає занепокоєність. На жаль, статистика стверджує, що 60% учителів постійно відчують психологічний дискомфорт під час роботи; 85% – перебувають у постійному стресовому стані; 33% жінок-педагогів мають захворювання нервової системи, оскільки їхня професійна діяльність негативно впливає на сімейні стосунки. Більшість педагогів володіють недостатньою компетентністю в питаннях збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. З огляду на наведене, актуальність проблеми профілактики професійних захворювань педагога зростає.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Упродовж останніх років у вітчизняній науковій літературі питання, присвячені професійним хворобам педагогів та їх профілактиці розглядалися в низці публікацій науковців в галузі педагогіки, психології, гігієни, охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Науковці дають різні визначення поняття «професійне здоров'я». Так, А. Маклаков під професійним здоров'ям розуміє певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її високу ефективність (Маклаков А., 2002, с. 174). На думку Н. Гончарової, професійне здоров'я вчителя – це цілісний багатовимірний динамічний стан організму, що дає вчителю змогу максимально

продуктивно реалізувати свій потенціал у педагогічній діяльності, протидіючи негативному впливу професійних чинників (Гончарова Н., 2005, с. 49). Л. Мітіна визначає професійне здоров'я вчителя як «здатність організму зберігати і активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особи вчителя в усіх умовах перебігу професійної діяльності». Дослідниця розглядає проблеми професійного здоров'я з позицій професійного довголіття вчителів, а показником професійного здоров'я і довголіття вчителя вважає три інтегральні характеристики: педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність і емоційна (поведінкова) гнучкість (Мітіна Л., 1998, с. 222). На думку М. Зоріної, професійне здоров'я вчителя – це функціональний стан організму за фізичними і психічними показниками, що розглядається в конкретних умовах його професійної діяльності, а також стійкість до несприятливих факторів (нерівномірність навантаження, високе нервово-емоційне напруження, можливість виникнення конфліктних ситуацій, нерегламентований графік роботи), пов'язаних із цією діяльністю. Аналізуючи зазначене поняття, авторка відзначає, що професійне здоров'я вчителя – це багатокomпонентне поняття, яке, крім взаємодії фізичного, психічного і соціального аспектів здоров'я, що перебуває у сфері відповідальності самої людини, включає в себе професійну придатність (Зоріна М. А., 2013, с. 176).

Питання компетентності стосовно професійних хвороб педагогів та оздоровчих технологій в їх попередженні посідають вагоме місце в процесі їх професійної підготовки. Дослідник В. Борщенко зазначає, що вже під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі майбутні вчителі повинні набути знань щодо проявів професійних захворювань, особливо синдрому «професійного вигорання», причин його виникнення й набути практичних умінь його профілактики (Борщенко В., 2016, с. 5).

Теоретичні і практичні аспекти підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я висвітлені в низці публікацій Г. Мешко (Мешко Г., 2012; Мешко Г., 2013; Мешко Г. 2014). У дисертаційному дослідженні авторки зазначається, що професійна діяльність учителів відрізняється від інших постійним нервово-психічним та емоційним напруженням, яке зумовлене як змістом, так і умовами педагогічної роботи. Результати проведеного дослідження засвідчили, що лише 7,6 % педагогів із числа обстежених почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. У 77,3 % учителів виявлено порушення в емоційній сфері (Мешко Г. М., 2013, с. 318). У публікації Н. Коцур проаналізовано ризики професійної патології педагогів та оздоровчі технології їх попередження (Коцур Н., 2017, с. 92-93).

Дослідження Л. Мітіної засвідчили, що різке погіршення здоров'я дітей багато у чому визначається невротизацією середовища їх перебування, створюваного, окрім інших, і педагогами [Мітіна Л., 1998, с. 167).

Ризики професійних захворювань педагогів досліджували такі вітчизняні науковці, як О. Баранов, О. Бондарчук, В. Борщенко, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Ю. Львов, Г. Мешко, Л. Сущенко, Н. Назарук, В. Семиченко, А. Шафранова, В. Пономаренко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко та інші. Розробці методик діагностики професійного здоров'я присвятили свої дослідження В. Бойко, С. Джексон, К. Маслач. Питання профілактики синдрому «професійного вигорання» розглядали Г. Зайчикова, Л. Карамушка, Г. Мешко, В. Семиченко, В. Татенко, Н. Чепелева, Т. Яценко та інші.

Виділення невирішених раніше частин проблеми. Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанням професійного здоров'я та професійним хворобам педагогів, їх профілактиці, недостатньо дослідженими залишаються такі аспекти даної наукової проблеми:

- аналіз факторів ризику професійних захворювань педагогів і шляхів їх мінімізації впливу на здоров'я;
- реальний стан професійної захворюваності педагогів у сфері освітньої парадигми здоров'я;
- ефективність здоров'язбережувальних технологій в системі «учитель-учень».

– **Мета статті** полягала в з'ясуванні структури професійної патології та ризиків її виникнення в процесі професійної діяльності педагогів, визначенні функціональних показників окремих систем організму.

– **Постановка завдання.** Відповідно до мети дослідження було поставлено наступні завдання:

- з'ясувати сутність поняття «професійне здоров'я педагога» в психолого-педагогічній літературі;
- проаналізувати ризики професійних захворювань учителя в контексті викликів сучасності;
- дослідити відношення учителів до індивідуального здоров'я та профілактики професійних захворювань.

Виклад основного матеріалу. Професія вчителя належить до професій підвищеного ризику, яка найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, які сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня матеріально-технічна забезпеченість шкіл), а також соціально-економічних, пов'язаних із падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя психоемоційно напруженою. Крім того, із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я, зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів із учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Як показують багаточисленні дослідження, проблема здоров'я педагогів обумовлена не лише об'єктивними особливостями професійної діяльності, але й відношенням до індивідуального здоров'я, низькою

усвідомленістю про фактори ризику і способи профілактики професійних захворювань.

Серйозною проблемою є низький рівень культури здоров'я і професійної самосвідомості педагогів. Як зазначає дослідник В. В. Борщенко, ще в процесі навчання у вузі необхідно формувати культуру здоров'я майбутніх педагогів, що включає в себе: грамотність із питань здорового способу життя; розуміння основ збереження здоров'я в процесі професійної діяльності; високий рівень психологічної грамотності; знання стратегій поведінки в професійному середовищі, які сприяють психічному здоров'ю і особистісному зростанню. На жаль, значимість педагогічної діяльності багато в чому знецінюється низькою заробітною платою. У зв'язку з цим при вивченні проблеми збереження здоров'я педагогів виникає необхідність дослідження не лише професійних факторів ризику, але також і якості життя, так як соціально-психологічні фактори роблять значний вплив на здоров'я і професійну діяльність (Борщенко В. В., 2016, с. 5). Досліджувати існуючі ризики професійного педагогічного середовища необхідно практично в кожному педагогічному колективі, оскільки це дозволить визначити найбільш ефективні профілактичні заходи. Вивчення і профілактика факторів ризику, які впливають на здоров'я педагогів у професійному середовищі, мають величезне значення не лише для педагогічних працівників, а й відіграють вагомую роль у питаннях збереження здоров'я учнів.

Дослідниця Г. Мешко виділяє такі фактори професійного здоров'я – нездоров'я вчителів: індивідуально-психологічні (спосіб життя, генетичні чинники, вік, стать, сімейний стан, освіта, задоволення базових потреб), особистісні (диспозиції особистості, рівень домагань, нейротизм, тривожність, особливості характеру, мислення, рівень самооцінки і самоповаги, навички соціальної взаємодії, смислові установки, цінності, спрямованість особистості, стиль життя, рівень професіоналізму, духовно-творчий потенціал,

сформованість продуктивного стилю діяльності і спілкування); емоційні (стан емоційної сфери, особливості психоемоційних переживань); соціально-психологічні (коло спілкування, психологічний клімат у педагогічному колективі, рівень соціальної підтримки), організаційно-педагогічні (навчальне навантаження, умови праці, режим праці і відпочинку, тривалість робочого дня, наявність здоров'язбережувального освітнього простору у навчальному закладі) (Мешко Г., 2012).

Професія педагога пов'язана з ризиком виникнення таких захворювань, як ларингіти, неврози, психосоматичні розлади, хвороби органів зору, серцево-судинні захворювання (гіпертонічна хвороба, вегето-судинна дистонія, ішемічна хвороба серця, варикозне розширення вен нижніх кінцівок), ожиріння, остеохондроз. У більшості педагогів, навіть, при невеликому стажі педагогічної діяльності формується патологія голосового апарату. Біля третини вчителів при 10–15-річному педагогічному стажі випробовують «педагогічний криз», коли виникають відчуття втоми, роздратованості, незадоволеності результатами своєї праці. При цьому поява «педагогічного кризу» збігається з розвитком гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця. Для педагогів з великим стажем роботи характерні хвороби психосоматичної природи, такі, як бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, неврози. Більше половини педагогів має надлишкову масу тіла, більше двох третіх – порушення опорно-рухового апарату. Захворювання нервової системи зустрічаються приблизно в третій частині педагогів із стажем роботи більше 10 років і в половині педагогів із стажем роботи понад 20 років. До основних причин професійних захворювань педагогів науковці відносять: недостатню стабільність режиму праці і відпочинку; низьку рухову активність; високий рівень емоційних навантажень; велике навчальне навантаження; відсутність системи психопрофілактичних заходів, кімнат психологічної розвантаження; порушення повноцінного харчування; авторитарний стиль

керівництва; рівень доходів, що не дозволяє проведення регулярного санаторно-курортного відпочинку і лікування (Гайдук Л., 2004; Борщенко В., 2016; Коцур Н., 2017; Мешко Г., 2012).

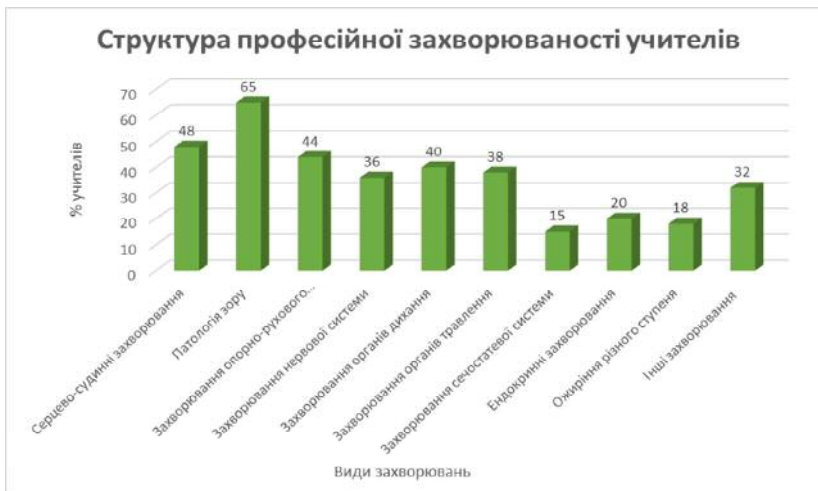
Психологи відносять педагогів до так званої «групи ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання, оскільки вони працюють у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» педагоги зі слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертний характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Науковці В. Борщенко і О. Волкова зазначають, що професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості (Борщенко В., 2016; Волкова О., 2015).

Виходячи із вище зазначеного, нами було проведено дослідження стану соматичного здоров'я учителів, структури захворюваності та факторів ризику професійних хвороб. Дослідження проводилося серед учителів післядипломної освіти на базі Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Всього дослідженням охоплено 56 учителів із різних регіонів Київщини. У процесі дослідження застосовувалися такі методи як анкетування та вимірювання окремих функціональних показників (серцево-судинної (ЧСС, артеріального тиску), дихальної (життєвого індексу) та опорно-рухової системи (ІМТ, силового індексу).

Результати дослідження показали, що лише 36 % учителів вважають себе здоровими, натомість 64 % осіб відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44 % хворіють більше 3 разів на рік. Тривалість хвороби 1 тиждень складає у 52 % учителів, 2 тижні – у 12 %, більше 2 тижнів – у 18 %. Лише 2,8 % учителів звертаються за допомогою до лікарів і знаходяться на лікарняному режимі. Переважна більшість учителів переносять хворобу «на ногах», продовжуючи при цьому працювати.

У структурі професійної захворюваності учителів переважають: патологія органів зору – 65 %; серцево-судинні захворювання – 48 %, захворювання опорно-рухового апарату – 44 %. Причому педагоги в своїх анкетах указали нерідко на декілька захворювань. Результати анкетування стосовно структури професійної патології учителів представлені в діаграмі № 1.

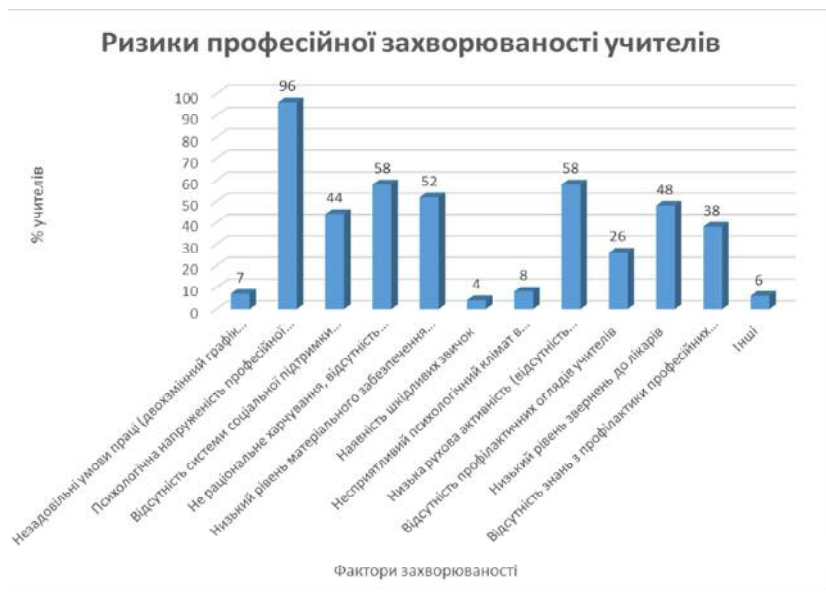
Діаграма №1



Аналіз факторів ризику професійної захворюваності учителів (дані діаграма № 2) показав, що 96 % учителів вважають, що основна причина їх хвороб пов'язана з їх професійною діяльністю, зокрема перенапруженням, перевантаженням, психотравмуючими факторами тощо. На другому місці серед факторів ризику професійної

захворюваності стоїть низька рухова активність педагогів – 58 %. Далі йдуть так звані соціальні фактори (відсутність надійної системи соціальної підтримки, низька заробітна плата) – 44 % і 54 % відповідно. Не раціональне харчування та порушення режиму харчування як фактор виникнення захворювань відмітили 58 % педагогів. Звертає на увагу й той факт, що багато вчителів (38 %) відмічають відсутність у них спеціальних знань з профілактики професійних хвороб, 48 % вбачають причини захворювань у відсутності своєчасного звернення до лікарів, а 26 % – у відсутності систематичних профілактичних оглядів.

Діаграма №2



Аналізуючи стан соматичного здоров'я вчителів за окремими функціональними показниками серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової системи, нами отримано наступні результати: за показниками гемодинаміки на момент обстеження у 6,8 % учителів була виявлена помірна брадикардія (частота серцевих скорочень нижче

норми), у 23,2 % – помірна тахікардія і в 22 % учителів спостерігалася виражена тахікардія (частота серцевих скорочень понад 90 ударів за хвилину). Показники артеріального тиску у 71,8 % учителів відповідали віковим нормам, у 20,4 % – показники артеріального тиску були в межах гіпертонічних величин і у 7,8 % – гіпотонічних величин. Зазначені результати досліджень свідчать, що 26,3 % учителів мають ризики серцево-судинної патології.

Оцінюючи індекс маси тіла (ІМТ) – співвідношення маси тіла в кілограмах до довжини тіла в метрах нами встановлено, що 52 % учителів мають високий рівень ІМТ, 26 % – вище середнього, 18,2 % – середній рівень і 4,3 % – нижче середнього. На основі даних результатів ми виявили, що 4,3 % педагогів мають недостатню вагу тіла, нормальну вагу – 26 %, надлишкову вагу – 28,7 % (ожиріння I ступеня – 23,4 %, II ступеня – 4,2 %, III ступеня – 1,2 %) учителів. Наявність такого фактору ризику в учителів як ожиріння свідчить порушення режиму, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя.

Аналіз силового індексу (СІ) – співвідношення м'язової сили кисті до маси тіла) показав, що високий рівень даного показника мають 4,8 % учителів, рівень вище середнього – 20,5 %, середній – 12 %, нижче середнього – 13,2 % і низький рівень – 44 % педагогів. Показник життєвого індекса (співвідношення життєвої ємкості легень (мл) до маси тіла (кг) показав, що 50 % учителів мають низькі значення даного показника, 21,2% – високі, 5,7 % – значення нижче середнього рівня, 23,1 % – вище середнього рівня. Зазначені результати свідчать про низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості вчителів за функціональними показниками силового та життєвого індексів майже у 50 % учителів. До ймовірних причин такого стану слід віднести низький рівень фізичної підготовленості, малорухливий спосіб життя, недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Таким чином, як показали наші дослідження, для сучасного учителя характерні низькі показники

соматичного здоров'я. Тому сприяння збереженню, зміцненню, а в деяких випадках відновленню професійного здоров'я педагога повинно проходити через систему спеціальних заходів, а також самозбережувальну поведінку і здоровий спосіб життя самих представників даної професії.

Особлива увага мінімізації факторів ризику професійного здоров'я учителів повинна бути надана адміністрацією школи. Професійна діяльність педагога сьогодні повинна підтримуватися дотриманням елементарних гігієнічних і фізіологічних вимог до педагогічного робочого простору і часу; створенням кабінетів психологічного розвантаження і релаксації; наданням психологічної підтримки та консультативної допомоги психолога з різних професійних питань. Адміністрація шкіл і вузів повинна надавати педагогам можливість відвідування груп особистісного зростання, що є потужним засобом профілактики емоційного вигорання, залучати психологів-фахівців до проведення психологічних тренінгів, спрямованих на сприятливу психологічну атмосферу в колективі, підвищення компетентності її учасників в сфері міжособистісного спілкування, толерантності до конфліктних ситуацій і стійкості до стресів. На думку М. Гагаріна, ефективними компонентами профілактики та подолання синдрому професійного згорання є: цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя); висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях; досвід успішного подолання професійного стресу; здатність до конструктивних змін у напружених умовах; висока мобільність; відвертість; товарицькість; самостійність; прагнення спиратися на власні сили тощо (Гагаріна М., 2010, с. 98). Основним соціальним механізмом, що забезпечує збереження здоров'я педагогів, є дотримання нормативно-правової бази в галузі охорони професійного здоров'я. Необхідно регламентувати систему профілактичних заходів із охорони здоров'я педагогів, формувати у керівників

освітніх установ ставлення до здоров'я вчителів і викладачів, як одного з основних механізмів підвищення результативності освітнього процесу і якості професійної діяльності в цілому.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі. Сучасний стан здоров'я педагогів пов'язаний із низкою професійних факторів у поєднанні зі стресовими, нервово-психічними перевантаженнями. На сьогодні існує низка професійних ризиків, що спричиняють погіршенню показників фізичного й психічного здоров'я педагогів, розвитку синдрому «емоційного вигорання». Вагоме місце в попередженні професійних захворювань учителів слід надати впровадженню оздоровчих технологій на етапі підготовки майбутніх учителів, усвідомлення ними цінності професійного здоров'я для здоров'ябережувальної спрямованості навчально-виховного процесу в школі.

Перспективи подальших розвідок спрямовані на дослідженні сучасного стану професійної захворюваності педагогів в умовах реформування освіти та впровадження інноваційних технологій. Необхідна розробка сучасних стандартів і норм, які регламентують профілактику професійних хвороб педагогів.

Список використаних джерел:

1. Борщенко В. В Підготовка майбутніх учителів до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання». *Молодий вчений*. 2016. № 11. С. 5-9.
2. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя [Електронний текст]. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/.
3. Гагарін М. Профілактика та подолання синдрому професійного згорання вчителя національної школи. *Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: ПП Жовтий, 2010. Вип. 2. С. 93–99.
4. Гайдук. *Охорона праці*. 2004. № 11. С. 36–38.

5. Гончарова Н. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Волгоград, 2005.181 с.
6. Зоріна М.А. Професійне здоров'я учителя як важлива складова його діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 33 (86). С. 175-179.
7. Коцур Н.І. Ризики професійних захворювань учителя та оздоровчі технології їх попередження. Молодий вчений: науковий журнал. №9(36.1) вересень, 2017. Херсон, 2017. С.91-94.
8. Маклаков А. Общая психология : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2002. 582 с.
9. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 30. С. 98–100.
10. Мешко Г. М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : монографія /за заг. ред. В. В. Кравця. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 468 с.
11. Мешко Г. М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: дис... на здобуття наук. ступ. док. пед. наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Тернопіль, 2013. 528 с.
12. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология. Народное образование. 1998. № 9-10. С. 167-170.

References:

1. Borshhenko V.V. (2016). Pidgotovka majbutnix uchyteliv do profilaktyky` vynyknennya syndromu «profesijnogo vygorannya». [Training prospective teachers for preferentions of “occupational burnout” syndrome developing]. *Molodyj vchenyj*. N 11. S. 5-9. (ukr).

2. Volkova O. B. (2015). Syndrom profesijnogo vygorannya: yak zберегty psyhoemocijne zdorovya vchytelya [Syndrom professional burning down: how to save the psikhoemociyne health of teacher]. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/ 5. (ukr).
3. Gagarin M. (2010). Profilaktyka ta podolannya syndromu profesijnogo zgorannya vchytelya nacionalnoyi shkoly [Prevention and overcoming of syndrome of professional combustion of a teacher of a national school]. Problemy pidgotovky suchasnogo vchytelya: zb. nauk. pr. Umanskogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu imeni Pavla Tychy`ny. Uman: PP Zhovtyj, 2010.Vyp. 2. S. 93–99. (ukr).
4. Gajduk L., Otvaga I. (2004). Profesijni xvoroby ta shlyaxy yix profilaktyky [Occupational diseases and their prevention]. Oxorona praci. N 11. S. 36–38. (ukr).
5. Goncharova N. (2005). Formirovanie kultury professionalnogo zdorovja budushhego uchitelja [Formation of culture of professional health of the future teacher] : diss. ... kand. ped. nauk : 13.00.08. Volgograd.181 s. (rus).
6. Zorina M.A. (2013). Profesijne zdorovya uchytelya yak vazhlyva skladova jogo diyalnosti [Professional health of the teacher as an important part of his activity]. Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshhij i zagalnoosvitnij shkolax. Vyp. 33 (86). S. 175-179. (ukr).
7. Kotsur N.I. (2017). Ryzyky profesijnyx zaxvoryuvan uchytelya ta ozdorovchi texnologiyi yix poperedzhennya [Risk of occupational diseases of healthers and health technologies for their prevention]. Molodyj vchenyj: naukovyj zhurnal. N9(36.1) veresen. Xerson. S.91-94. (ukr).
8. Maklakov A. (2002). Obshhaja psihologija [General Psychology] : ucheb. dlja vuzov. SPb.: Piter, 582 s. (rus).
9. Meshko G. M. (2014). Kurs «Profesijne zdorovya pedagoga» v systemi pidgotovky majbutnix uchyteliv do zdorovyatvorchoyi diyalnosti [The course “Professional Health teacher” in the system of training future teachers for the health of creative activities]. Naukovyj visnyk Uzhgorodskogo universytetu : Seriya: Pedagogika. Socialna robota / gol. red. I. V. Kozubovska. Uzhgorod: Goverla.Vyp. 30. S. 98–100. (ukr).

10. Meshko G. M. (2012). Pidgotovka majbutnix uchyteliv do zberezheniya i zmicznennya profesijnogo zdorovya [Preparation of future teachers for the preservation and strengthening of professional health]: monografiya /za zag. red. V. V. Kravcya. Ternopil: TNPU im. V. Gnatyuka. 468 s. (ukr).
11. Meshko G. M.(2013). Teoriya i praktyka pidgotovky majbutnix uchyteliv do zberezheniya i zmicznennya profesijnogo zdorovya [Theory and practice of preparing future teachers for the preservation and strengthening of professional health]: dys... na zdobuttya nauk. stup. dok. ped. nauk za specialnistyu 13.00.04 – teoriya i metodyka profesijnoyi osvity. Ternopil, 2013. (ukr).
12. Mitina L. (1998). Professionalnoe zdorove uchitelja: strategija, koncepcii, tehnologija [Professional health of the teacher: strategy, concepts, technology]. Narodnoe obrazovanie. № 9-10. S. 167-170. 528 s. (rus).

Надежда Ивановна Коцур,

доктор исторических наук, профессор,
профессор кафедры медико-биологических дисциплин и
валеологии

ГБУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный
педагогический университет имени Григория Сковороды»,

г. Переяслав-Хмельницкий, Украина

ORCID ID: [orcid.org/ 0000-0003-4720-2227](https://orcid.org/0000-0003-4720-2227)

n.kozur@ukr.net

Коцур Н. И.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ УЧИТЕЛЯ В КОНТЕКСТЕ ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ

Аннотация

В статье рассматривается проблема профессионального здоровья учителя в его профессиональной деятельности и риски профессиональных заболеваний. Раскрыта сущность понятия «профессиональное здоровье педагога». Выяснены основные профессиональные заболевания педагога. Проанализированы

основные факторы, негативно влияющие на профессиональное здоровье учителей. Охарактеризованы «группу риска» учителей, наиболее подверженных синдрому «эмоционального выгорания». Представлены результаты исследования по отношению учителей к индивидуальному здоровью и профилактики профессиональной патологии. Предложено оздоровительные технологии в профилактике профессиональных болезней учителя.

Ключевые слова: *учитель, здоровья, профессиональные болезни, риски профессиональных заболеваний, синдром «эмоционального выгорания», профилактика, оздоровительные технологии.*

Nadiia Kotsur,

Doctor of Historical Sciences, Professor,
Head of Department of Medical and Biological Disciplines and
Valeology
SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhorii Skovoroda
State Pedagogical University» ,
Pereiaslav-Khmelnytskyi, Ukraine
ORCID ID: [orcid.org/ 0000-0003-4720-2227](https://orcid.org/0000-0003-4720-2227)
n.kozur@ukr.net

Kotsur N.

PROFESSIONAL DISEASES OF THE PEDAGOGUE IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES

Abstract

The article deals with the risks of the occupational diseases of teachers. The definition of occupational health of the teacher has been revealed. Health professional teachers as an important part of its activities, identified features of the teaching profession, which have a negative effect on the state of his health, the basic occupational diseases, disclosed the essence of the concept of «health professional teacher». The main factors of the negative influence on the professional health of teachers have been analyzed. The risk group of the teachers most disposed to the syndrome of emotional burnout has been described. The results of the research of the teachers' individual health and the risk prevention methods have been presented.

Health professional teachers as an important part of its activities The paper considers the problem of occupational health teacher in his professional activities, identified features of the teaching profession, which have a negative effect on the state of his health, the basic occupational diseases, disclosed the essence of the concept of «health professional teacher». Nowadays the conditions of the development of teacher's education require from teachers more effective integrated knowledge, more than that teachers must be not only very well educated, but above all competent. One of the most important areas of teacher's professional activity is to take care of student's health and their own health.

The teacher's profession as a professional group belongs to a high-risk occupations with very low levels of physical and mental health that is why we are primarily interested in the professional aspect of health. State of health of professional educators is a big concern these days. Educational activity is a very specific one and differs from the other categories of labor by constant nervous and emotional stress.

The teacher's profession is full of interpersonal contacts, and therefore has a high probability of conflicts characterized by the absence of clear time limits, work overload, and constant pressure on vocal apparatus. Thus, teacher's health is decreasing already after 5- 7 years of continuous work in school. The professional diseases are educational crises, depressions, professional deformation, emotional burnout, etc.). As said above, the teacher's profession is characterized by constant neuro-emotional stress, psycho-emotional stress, distress, which are the causes of occupational diseases. Therefore, there is a need in a so-called health-promoting system which includes effective forms, methods and technologies to enhance and maintain teacher's health.

Key words: *teacher, health, occupational diseases, risks of occupational diseases, emotional burnout syndrome, prevention, health technologies.*