

УДК 378.147:37.011.3-051:159.944

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ДО ЗАПОБІГАННЯ РИЗИКАМ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Марина Бутиріна**

кандидат педагогічних наук, доцент

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

м. Слов'янськ Донецької області, Україна

*butyrina\_mv@ukr.net*

**Анотація.** У статті визначено основні фактори впливу педагогічної діяльності на фізичний та психічний стан здоров'я педагога, до яких належать: фізіологічні перевантаження, нервово-психічні перевантаження та соціальні умови. Зазначено основні захворювання педагогів, що пов'язані з професійною діяльністю, такі як: дисоціативні моторні розлади, сповільнення обміну речовин, дефіцит кисню у тканинах, ларингіт, фарингіт, втрата зору, запалення сухожиль та м'язів кистей рук, психогенний прояв гострого стресу, психологічні прояви хронічного стресу, психосоматичні захворювання. Автором окреслено шляхи і способи запобігання професійним захворюванням педагогічних та науково-педагогічних працівників.

**Ключові слова:** педагогічна діяльність; професійні захворювання; стрес; профілактика; професійне вигорання.

## ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ К ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ РИСКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Марина Бутырина**

кандидат педагогических наук, доцент

ГВУЗ «Донбасский государственный педагогический университет»

г. Славянск Донецкой области, Украина

*butyrina\_mv@ukr.net*

**Аннотация.** В статье определены основные факторы влияния педагогической деятельности на физическое и психическое состояние здоровья педагога, к которым принадлежат: физиологические перегрузки, нервно-психические перегрузки и социальные условия. Отмечены основные заболевания педагогов, связанные с профессиональной деятельностью, такие как: диссоциативные моторные расстройства, замедление обмена веществ, дефицит кислорода в тканях, ларингит, фарингит, потеря зрения, воспаления сухожилий и мышц кистей рук, психогенное проявление острого стресса, психологические проявления хронического стресса. Автором очерчено пути и способы предотвращения профессиональных заболеваний педагогических и научно педагогических работников.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность; профессиональные заболевания; стресс; профилактика; профессиональное выгорание.

## PREPARING FUTURE TEACHERS TO RISK WARNING IN PEDAGOGICAL ACTIVITIES

**Maryna Butyrina**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

SHEE “Donbas State Pedagogical University”

Sloviansk, Donetsk region, Ukraine

*butyrina\_mv@ukr.net*

**Abstract.** The aim of the article is to identify the peculiarities of professional activities for teachers' physical and mental health; to implement comprehensive analysis of the negative impact on teaching profession; to disclose accidents and mental destruction of future teachers' individuals.

The professional health is an integral characteristic of functional state of human mental and physical indicators to assess his/her abilities to a certain professional activities and practice of a given duration over a period of life and endurance to adverse factors that accompany this activity. Violation of a teacher's mental and physical health, signs of combustion syndrome affect the students' health. So the problem of preserving and strengthening teachers' health should be a priority in his/her life and among professional problems; the main object of study is future teachers' training in the course “Health in the field (of education)”.

Distinctive features of the teaching profession reflect the state of his/her health: working as a teacher is both mental and physical activity, which combines creative, organizational and research ones; high density of interpersonal contacts; a lot of stress, high nervous and emotional tension; periodic need for the scheduled amount of work in a tightly regulated period; special responsibility for students and colleagues; the need to make operational decisions; significant mobilization of analyzers, attention, and memory functions.

In educational activities along with common risk factors for mental health (such as neuro-emotional stress, information overload, hypokinesia) there are specific risk factors such as a significant voice load, prevalence static load, a large amount of visual work, violation of work regime and rest points. The unfavorable effects of teaching profession, such as neuro-psychiatric and physical (static) overloading teachers, in addition to occupational diseases can also lead to accidents due to fatigue, stress or disease.

Therefore, the high level of exploring dangerous and harmful factors in the educational activities should be studied in the course “Health in the field (of education)” by students of pedagogical universities, as well as there is a necessity to promote healthy lifestyles and physical activity among future teachers.

**Key words:** pedagogical activity; occupational diseases; stress; prevention; healthy lifestyle.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Якість сучасної освіти залежить від повноти та ефективності виконання професійних задач педагогом та його відповідності соціальним запитам сучасної молоді. Сучасні вимоги до педагога висвітлено в Законі України «Про освіту»: «Педагогічною діяльністю можуть займатися особи з високими моральними якостями, які мають відповідну освіту, професійно-практичну підготовку, фізичний стан яких дозволяє виконувати службові обов'язки» [3, с. 54].

Отже, професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. Під професійним здоров'ям розуміють інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними й психічними показниками для оцінки її здібностей до певної професійної діяльності із заданою ефективністю й тривалістю впродовж певного періоду життя, а також витривалістю до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність [7].

Тому проблеми впливу педагогічної професії на стан здоров'я педагога потребують значної уваги і детальнішого вивчення майбутніми педагогами під час професійної підготовки на заняттях із дисципліни «Охорона праці в галузі освіти».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження С. Вершловського, Н. Кузьміної, А. Маркової, Л. Мітіної, В. Сластьоніна, М. Смирнова, О. Щербакова, В. Якуніна свідчать про високу емоційну напруженість педагогічної діяльності, що зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в роботі вчителя і впливають на його самопочуття, працездатність і якість професійної діяльності.

Науковці О. Васильєв, О. Дубнова, О. Кочерга, С. Кривцова, Г. Мітін, А. Найн, Г. Серіков, М. Смірнов, Л. Шевельова, М. Федорцева у своїх публікаціях висвітлювали результати досліджень, присвячених виявленню і аналізу професіогенних факторів ризику, що впливають на погіршення психічного і фізичного здоров'я вчителів.

**Формулювання цілей статті.** Для підготовки майбутніх педагогів до протистояння ризикам власної професійної діяльності необхідно ознайомити їх з особливостями впливу педагогічної діяльності на фізичне та психічне здоров'я вчителя, для чого потрібно здійснити комплексний аналіз ризиків діяльності педагога, що призводять до професійних захворювань, нещасних випадків та психічних деструкцій особистості науково-педагогічного або педагогічного працівника та шляхами і способами їх уникнення чи подолання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професія педагога належить до стресогенних, найнапруженіших у психологічному плані. Вона вимагає від людини постійних резервів самовладання і саморегуляції. Емоційне навантаження педагога значно вище, ніж у менеджерів вищої ланки та банкірів, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми.

Г. Мешко називає відмітні риси професії педагога, що відображаються на стані його здоров'я [8]: праця педагога виступає одночасно як розумова і фізична, що поєднує і творчу, і організаторську, і дослідницьку діяльність; висока щільність міжособистісних контактів; велика кількість стресових ситуацій, висока нервово-емоційна напруга; періодична необхідність виконання запланованого обсягу роботи в жорстко регламентований термін; особлива відповідальність перед учнями і колегами; необхідність приймати оперативні рішення; значна мобілізація функцій аналізаторів, уваги, пам'яті.

У педагогічній діяльності поряд із загальними факторами ризику здоров'я працівників розумової сфери (наприклад, нервово-емоційне напруження, інформаційні перевантаження, гіпокінезія) є і специфічні фактори ризику такі, як: значне голосове навантаження при виконанні професійних обов'язків, переважання в процесі трудової діяльності статичного навантаження, великий обсяг зорової роботи, порушення режимних моментів праці та відпочинку тощо [6].

Трудова діяльність педагогічних працівників належить до категорії робіт, які пов'язані з використанням великих обсягів інформації, із застосуванням комп'ютеризованих робочих місць, із частим прийняттям відповідальних рішень в умовах дефіциту часу, безпосереднім контактом із людьми різних типів темпераменту тощо. Це зумовлює високий рівень нервово-психічного перевантаження, знижує функціональну активність центральної нервової системи, призводить до розладів в її діяльності, розвитку втоми, перевтоми, стресу, і, як наслідок, професійних захворювань.

До психофізіологічних шкідливих виробничих чинників педагогічної діяльності належать фізичні (статичні, динамічні та гіподинамічні), нервово-психічні перевантаження (розумове, зорове, емоційне) та соціальні умови.

**Фізичні перевантаження** педагогічних працівників пов'язані з тривалою багатогодинною працею в одноманітному напруженому положенні, малою руховою активністю при значних локальних динамічних навантаженнях. Робоче положення «сидячи» супроводжується статичним навантаженням значної кількості м'язів ніг, плечей, шиї та рук, що дуже втомлює і призводить до зниження м'язової активності – гіподинамії. М'язи перебувають довгий час у скороченому стані і не розслабляються, що

погіршує кровообіг і призводить до виникнення больових відчуттів у руках, шиї, верхній частині ніг, спині та плечових суглобах [2].

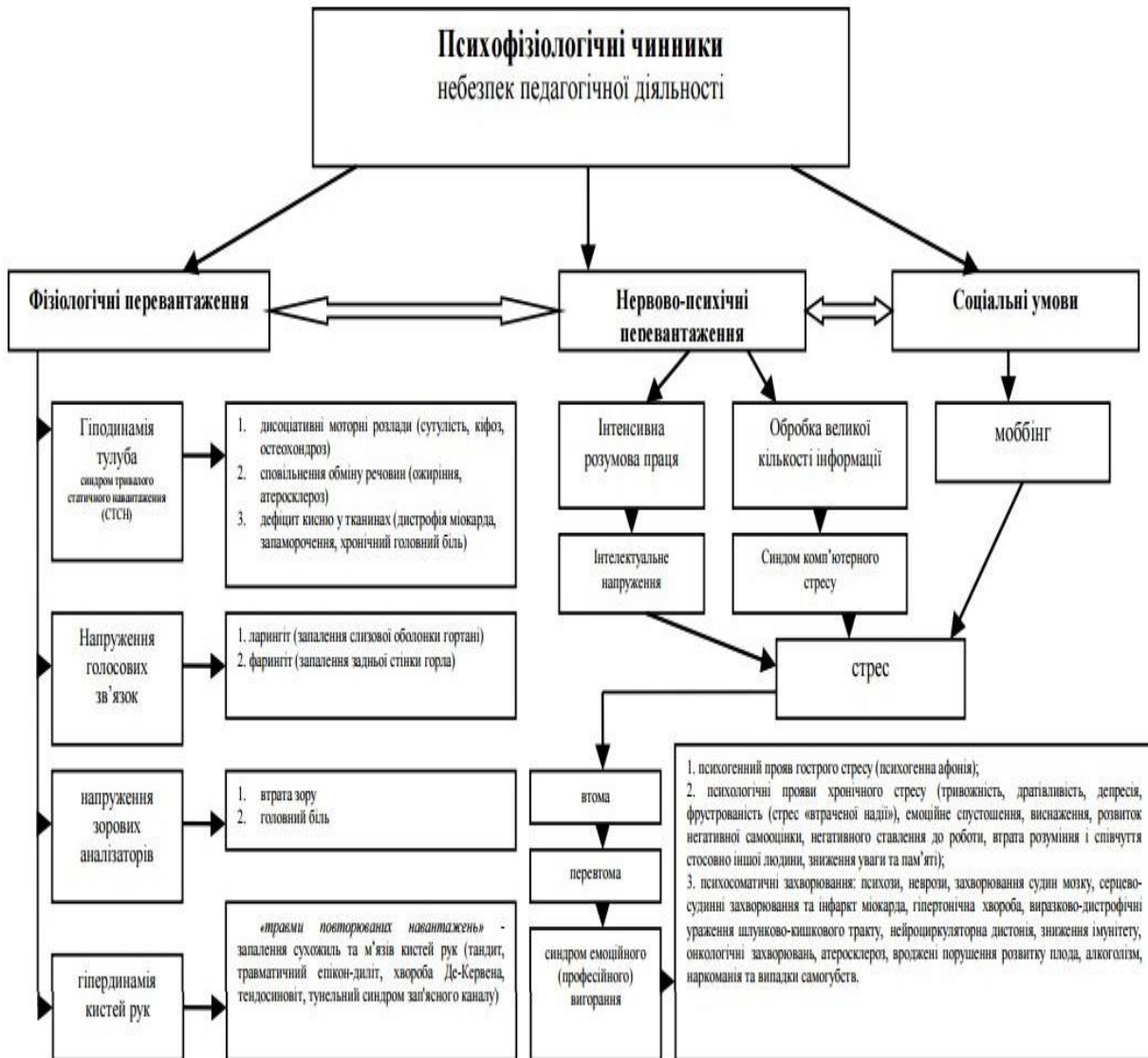


Рис. 1. Психофізіологічні чинники небезпек педагогічної діяльності

Унаслідок динамічного навантаження на кістково-м'язовий апарат кистей рук виникають больові відчуття різної сили в суглобах та м'язах кистей рук, оніміння та уповільнена рухливість пальців, судоми м'язів кисті. Як результат, виникають локальні м'язові перенапруження, що можуть викликати професійні захворювання: дисоціативні моторні розлади, захворювання периферійної нервової та кістково-м'язової систем. За браком рухів відбувається зниження споживання кисню тканинами організму, сповільнюється обмін речовин. Це сприяє розвитку атеросклерозу,

ожиріння, може стати причиною дистрофії міокарда, хронічного головного болю, запаморочення, безсоння, роздратування.

До професійних захворювань педагогів відносяться також афонія, фарингіт, ларингіт. Психогенні захворювання голосу виявляються порушенням вербальної комунікації внаслідок емоційних конфліктів. Психогенна афонія проявляється повною втратою голосу при збереженні шепітливої мови. Афонія властиво виникає в жінок після стресів. В її основі лежить порушення коркової регуляції голосоутворення. Афонія може виникати як симптом істеричних психозів і неврозів. Також спостерігається при перенапруженні голосових зв'язок у лекторів, учителів, акторів при раптових і сильних хвилюваннях. Фарингіт, ларингіт – це запалення відповідних стінок горла. Інколи хронічні фарингіт або ларингіт можуть ускладнитися хворобами серця і нирок, гострою диспепсією (порушення перетравлювання їжі в кишечнику), виразкою шлунка чи дванадцятипалої кишки, коли спостерігаються так звані рефлекси – нічні зворотні закиди їжі тощо.

**Нервово-психічні перевантаження** професії вчителя полягають у значному інтелектуальному напруженні для найкращого викладання освітнього матеріалу, що, насамперед, може спричинити стресову ситуацію [2]. Для професійної діяльності вчителя характерний специфічний набір стресорів, які провокують виникнення професійного стресу. Найбільш стресочинними для вчителя є такі професійні чинники, як: недостатня забезпеченість навчального процесу ТЗН і наочністю, байдуже ставлення учнів до навчання, перекладання батьками своїх обов'язків на вчителів [4]. До соціальних стрес-чинників відносяться: незадовільна зарплата, падіння престижу навчання і професії вчителя, відсутність впевненості в завтрашньому дні.

У науково-педагогічного працівника при постійному виникненні стресових ситуацій формується синдром розумово-емоційного (нервового) перенапруження, що може перейти в хворобу. Спеціалісти виокремлюють наслідки впливу хронічного стресу на педагога: тривожність, депресія, фрустрованість (стрес «утраченої надії»), емоційне спустошення, виснаження, професійні хвороби.

Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного «вигорання» як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження педагога, зокрема розвиток негативної самооцінки, негативного

ставлення до роботи і втрата розуміння і співчуття стосовно іншої людини (К. Маслач). Високий рівень «вигорання» вчителів із великим стажем зумовлений тривалою дією професійних стресів, молодих – входженням у фахову сферу, першими кроками у педагогічній діяльності [4].

Серед основних хвороб, які пов'язують із стресом є атеросклероз, гіпертонія та різноманітні захворювання шлунково-кишкового тракту.

**Соціальні умови.** На сучасному етапі сильним стресом, який впливає на стан працівника та можливість виникнення небезпечних ситуацій, є моббінг – це будь-яка форма гоніння, переслідування на робочому місці, це «війна» на робочому місці, яка призводить до виникнення в працівників стресового стану. Значна частина робітників та службовців реагують на моббінг фізіологічними (виразка шлунку, серцево-судинні та онкологічні захворювання тощо) та психічними розладами, а інколи він призводить до травмування й самогубства [1].

Причини появи моббінгу, що характерні для педагогічної професії [5]: процес постійної модернізації ІКТ; реформування освітніх закладів та поява нових освітніх технологій, що вимагає постійного навчання, концентрації сил і уваги педагога в процесі праці; страх втратити робоче місце через конкурсний відбір педагогів; психологічний терор (інтриги, плітки), зумовлений заздрістю, марнославством.

Для уникнення прояву негативних наслідків зазначених чинників ризику педагогічної діяльності майбутньому педагогу необхідно знати основні шляхи і способи підтримки власного професійного здоров'я:

- визначення короткотермінових і довготривалих цілей;
- використання «тайм-аутів», що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);
- оволодіння вміннями і навичками саморегуляції (релаксація, ідеомоторні акти, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, який призводить до вигорання);
- професійний розвиток і самовдосконалення (одним із способів запобігання синдрому емоційного вигорання є обмін професійною інформацією з представниками інших служб, що дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу, для цього існують різні способи – курси підвищення кваліфікації, конференції тощо);
- утеча від непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її неможливо уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує

тривогу, робить людину агресивною, що сприяє виникненню синдрому емоційного вигорання);

– емоційне спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, імовірність вигорання знано знижується або цей процес стає не настільки вираженим);

– підтримка хорошої фізичної форми (не варто забувати, що між станом тіла і станом душі існує тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги чи ожиріння збільшують прояви синдрому емоційного вигорання).

**Висновки.** Для того, аби уникнути негативних наслідків педагогічної діяльності, майбутньому педагогу необхідно: розвинути стресостійкість, усвідомити можливі ситуації виникнення стресу та їхнє усунення; перевести свою енергію в іншу форму діяльності – знайти хоббі, що дасть можливість зняти емоційну напругу; зайнятися аутотренінгом, медитацією, сміхотерапією, кольоротерапією, ароматерапією; організуватися для занять фізкультурою; знайти час для катарсису (спілкування з близькими, домашніми тваринами, захоплення мистецтвом). Це основні шляхи до психічного, фізичного та духовного здоров'я педагогічного працівника, із якими необхідно ознайомлювати майбутнього педагога під час професійної підготовки на заняттях з «Охорони праці в галузі освіти».

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батурина О. Моббинг как причина конфликтов на рабочем месте [Електронний ресурс] / О. Батурина // Институт проблем предпринимательства. – 18.05.2005. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.ipppou.ru>
2. Бутиріна М. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів./ М. Бутиріна, А. Новолаєв // Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / [редакторупорядник В. Ільницький, А. Душний, В. Зимомря]. – Дрогобич : Посвіт, 2016. – Вип.15. – 468 с. – С. 265 – 271.
3. Закон України «Про освіту»: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/page2>
4. Калька Н.М. Психологічні особливості впливу чинників професійного середовища на здоров'я педагога / Н.М. Калька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ – № 1, – 2013 – С. 285-294
5. Кириленко М. Моббинг [Електронний ресурс] / М. Кириленко // Зеркало недели: человек. – 21.05.2009. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.zn.ua>



6. Майтак Т.М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя / Т.М. Майтак // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: Збірник наукових праць. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2012. – С. 177–181.

7. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії ("Академвидав"): навчальний посібник / Г. М. Мешко – Видавництво «Альма-матер» – 2010 – 200с. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://academia-pc.com.ua/product/216>

8. Мешко Г. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного здоров'я вчителя / Галина Мешко // Освіта регіону. Український науковий журнал. – 2012. – № 3. – С. 327–328 [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/488>

#### REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Baturina, O. (2005). Mobbing kak prichina konfliktov na rabochem meste [Mobbing as a cause of conflicts at the working place]. *Institut problem predprinimatelstva – Institute of entrepreneurship problems*. Retrieved from <http://www.ipnou.ru> [in Russian].

2. Butyrina, M., & Novolaiev, A. (2016). Shliakhy poperedzhennia «profesiinoho vyhorannia» pedahohiv [The ways of preventing pedagogues' professional burnout]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh Drohobyt'skoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Ivana Franka – Relevant issues of humanities: interuniversity collection of scientific works of young scientists of Drohobych state pedagogical university named after Ivan Franko, 15*, 265 – 271 [in Ukrainian].

3. Zakon Ukrainy «Pro osvitu» [Ukrainian law „On education“] (n.d.) *zakon1.rada.gov.ua*. Retrieved from <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1060-12/page2> [in Ukrainian].

4. Kalka, N. M. (2013). Psykholohichni osoblyvosti vplyvu chynnykiv profesiinoho seredovyscha na zdorovia pedahoha [Psychological features of influence of professional environmental factors on teachers' health]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Scientific bulletin of Lviv State University of Internal Affairs, 1*, 285 – 294 [in Ukrainian].

5. Kyrylenko, M. (2009). *Mobbynh [Mobbing]*. Retrieved from <http://www.zn.ua> [in Russian].

6. Maitak, T. M. (2012). Pedahohichna diialnist yak faktor formuvannia profesiinnoi deformatsii osobystosti vchytelia [Pedagogical activity as a factor of forming professional deformation of teacher's personality]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity – Relevant problems of psychology at educational establishments*. Kryvyi Rih: Vydavnychi dim [in Ukrainian].

7. Meshko, H. M. (2010). *Vstup do pedahohichnoi profesii [Introduction into pedagogical professions]*. Retrieved from <http://academia-pc.com.ua/product/216> [in Ukrainian].

8. Meshko, H. (2012). Pedahohichna diialnist yak determinanta profesiinoho zdorovia vchytelia [Pedagogical activity as a determinant of a teacher's professional health]. *Osvita rehionu. Ukrainyskyi naukovyi zhurnal – Education of Region. Ukrainian scientific journal, 3*, 327 – 328 Retrieved from <http://social-science.com.ua/article/488> [in Ukrainian].