

УДК 37.091.12.011.3-051:613.97

О. І. Прийменко

ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ЯК ОДИН З ГОЛОВНИХ ФАКТОРІВ РОЗВИТКУ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Професія педагога має величезну соціальну важливість, тому що на викладача лягає відповідальність не тільки за навчання, розвиток, виховання дитини, але, і за його здоров'я.

На сьогоднішній день приділяється велика увага питанню збереження фізичного й психологічного здоров'я учнів і студентів [1], однак не менш важливе питання про збереження здоров'я педагога. Основу професійного здоров'я педагога становить його психічне й фізичне здоров'я як міра здатності виступати активним й автономним суб'єктом власної життєдіяльності у світі, повному стресів і високого темпу життя.

Здоров'я педагога – делікатна й багатоаспектна тема. Проблему професійного здоров'я вчителя по ступені значимості варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, тому що саме від вчителя більшою мірою залежить здоров'я підростаючого покоління.

Проблема професійного здоров'я вчителя сьогодні настільки значима, що необхідно створення нового напрямку психолого-медико-соціальної профілактики й відновлення здоров'я педагога.

По визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я людини – це стан фізичного, щиросердечного й соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб і фізичних недоліків.

Численні дослідження показують, що вчителі характеризуються вкрай низькими показниками соматичного, психічного здоров'я й все більшу увагу фахівців залучає до себе проблема професійного здоров'я [3; 4].

У вітчизняній науці тема професійного здоров'я представників різних професій була представлена в працях В. Бехтерева, Ю. Варданяна, Е. Зеєра, Е. Іванова, В. Карвасарського, В. Мясіщева та ін..

Так, В. Бехтерев розробляв заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я і розвитку особистості робітників, гармонізацію та оздоровлення трудового процесу, гігієни праці та охорони здоров'я робітників. В. Пономаренко розглядає професійне здоров'я як властивість організму зберігати необхідні компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність у всіх умовах професійної діяльності. Основне положення в даному визначенні – питання про функціональні стани і, отже, про оцінку функціональних резервів. Чим більше вони виражені, тим більше вірогідність продовження професійного довголіття [7]. А. Маклаков вважає, що професійне здоров'я – це певний рівень характеристик здоров'я фахівця, який відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її високу ефективність [8]. А от на

думку Г. Никифорова, продуктивною основою для аналізу питань, що відносяться до проблеми професійного здоров'я, може стати концепція психологічного забезпечення професійної діяльності. Вона націлена на якісне психологічне забезпечення професійної діяльності – від «входу» в професію до «виходу» з неї. Ми повністю підтримуємо його вислів про те, що процес безперервного психологічного супроводу розглядається в якості обов'язкової умови становлення фахівця і його подальшого професійного функціонування. Дана концепція орієнтує психологію на формування цілісного і досить збалансованого знання про психологічний забезпеченні суб'єкта діяльності на всьому протязі його професійного шляху [9].

Під професійним здоров'ям прийнято розуміти інтегральну характеристику функціонального стану організму людини по фізичних і психічних показниках з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданими ефективністю й тривалістю, а також стійкістю до несприятливих факторів, що супроводжують цю діяльність [2].

Педагогічне здоров'я – це психологічна компетентність, що включає в себе, комунікативність і стресостійкість, інтелектуальну, емоційну, поведінкову гнучкість. Розвинена психологічна готовність до адекватного емоційного реагування в нестандартній ситуації.

Відомо, що зразки поведінки, відносин, переживань, використовувани педагогом у взаємодії зі студентом засвоюються й проявляються в поведінці студента.

Здоровий викладач стає для своїх вихованців ще й прикладом здорового способу життя, всім своїм поведінням переконує їх у тім, що саме в цьому полягає благополуччя кожного, родини, колективу й суспільства.

Стан здоров'я педагогів багато в чому визначає ефективність їхньої роботи. Якщо педагог нездоровий, то він не повною мірою реалізує свій потенціал.

Стан професійного здоров'я педагога запрограмовано самим способом його життя:

- відсутність правильного режиму дня;
- відсутність достатньої фізичної активності;
- психоемоційні перевантаження;
- перевантаження мовного апарата;
- навантаження на одні й ті ж центри кори головного мозку, з виникненням нерівномірності кровопостачання мозку;
- відсутність контролюючої здоров'я педагога служби.

Зважаючи на актуальність проблем пов'язаних зі здоров'ям педагогічного колективу, ми вирішили дослідити його. Саме тому метою нашого дослідження стало виявлення й аналіз стану фізичного здоров'я викладачів. Дослідження проводилося в Коледжі технологій та дизайну ЛНУ імені Тараса Шевченка. У дослідженні взяло участь 44 людини (викладачі й майстри виробничого навчання).

У Таблиці 1 і Таблиці 2 наведено результати анкетування стану здоров'я, частоти й тривалості захворювань.

Таблиця 1

Стан здоров'я й частота захворювання

№ з/п	Стан здоров'я й частота захворюваності	% педагогів
1	Вважають себе здоровими	42
2	Відзначають порушення в стані здоров'я	58
3	Хворіють 1 раз на рік	34
4	Хворіють 2 рази на рік	31
5	Хворіють більше 2 разів на рік	13

Таблиця 2

Тривалість хвороби

	Тривалість	
1	1 тиждень	58
2	2 тижня	18
3	Більше 2 тижнів	5

У Таблиці 3 представлені результати анкетування за структурою захворюваності.

Таблиця 3

Структура захворюваності педагогів

№ з/п	Види захворювань	% педагогів
1	Серцево-судинні захворювання	22
2	Захворювання органів травлення	16
3	Захворювання нервової системи	20
4	Захворювання органів подиху	47
5	Ожиріння різного ступеня (надмірна вага)	17
6	Захворювання опорно-рухового апарата	26
7	Патологія зору	28
8	Інші захворювання	34

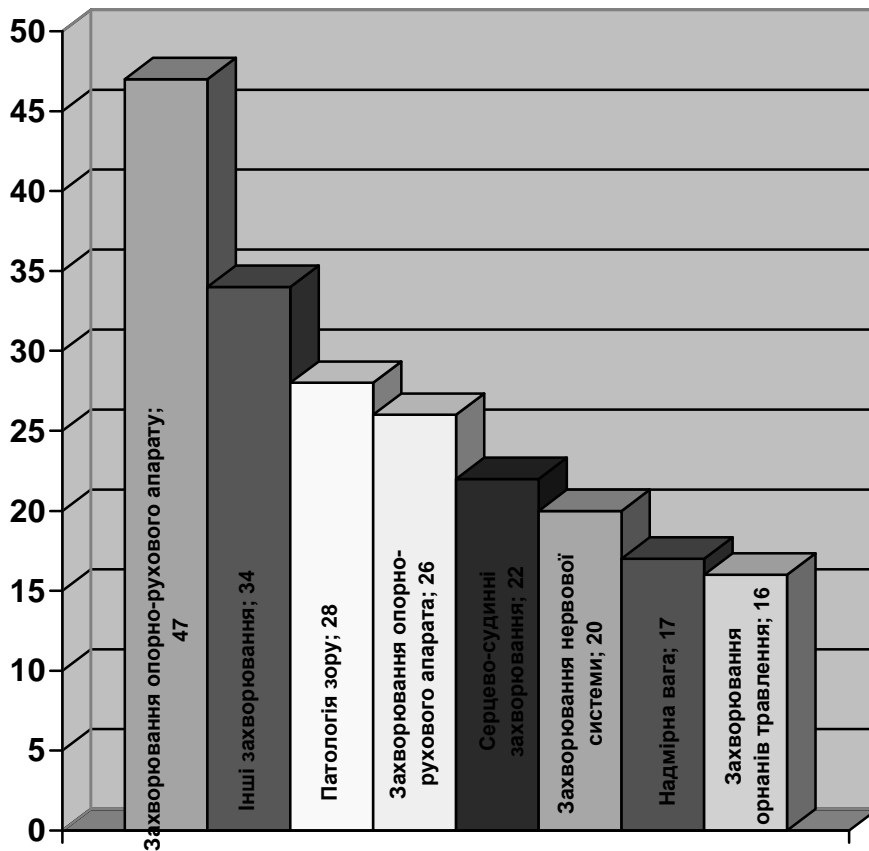


Рис. 1. Структура захворюваності педагогів

Тим часом фізичне здоров'я не існує ізольовано від психологічного благополуччя. Щоб запалювати душі дітей знаннями життя, педагогові необхідно горіти самому.

В останні роки проблема збереження психічного здоров'я педагогів стала надто актуальною. Виросли вимоги з боку батьків до особистості педагога. Перетворення в системі освіти також піднімають планку: вітається творчий підхід до роботи, новаторство, проектна діяльність.

Збільшується не тільки навчальне навантаження, разом з ним росте нервово-психічна напруга особистості й перевтома. Така ситуація досить швидко приводить до емоційного виснаження педагогів, відомому як «синдром емоційного вигорання».

«Синдром вигорання» найбільш характерний для комунікативних професій системи «людина – людина», представниками яких й є викладачі [5].

«Вигорання» проявляється, з одного боку, у душевному неблагополуччі, незадоволеності якістю особистого життя, а також у фізичному нездужанні; з іншої сторони воно негативно позначається на

якості й ефективності професійної діяльності. Професійне «вигоряння» може проявлятися в поступовому розвитку негативних установок у відношенні себе, роботи, колег, студентів. Виникаючі негативні установки можуть мати схований характер, часто неусвідомлюваний самою людиною; поступово вони починають проявлятися у внутрішнім роздратуванні, що придушує почутті ворожості, а в наслідку – в емоційних спалахах, що проривається роздратуванні, нестриманості, іноді агресивності. Важливий прояв синдрому вигоряння – поступове наростаюче невдоволення собою, зменшення почуття особистої успішності, що розвиваються в байдужність й апатію, зменшення відчуття цінності своєї діяльності. Зауважуючи за собою негативні почуття й прояви, людина винить себе, у неї знижується як професійна, так й особистісна самооцінка. Вона починає переживати почуття власної неспроможності, байдужність до роботи, втрату раніше значимих для неї життєвих цінностей [6].

Як показують дослідження, для вчителів з педагогічним стажем 15-20 років більш характерні «педагогічні кризи», «виснаження», утома, порушується нервово-психічне благополуччя. Самому педагогові найчастіше не під силу впоратися із проблемами, що нагромадилися, виникає необхідність психологічної допомоги й підтримки вчителювання як професійної групи з низькими показниками психологічного й фізичного здоров'я. І для рішення цієї проблеми необхідна, у першу чергу, психологічна робота із учителем, що полягала б у запуску механізмів по формуванню здатності до власного розвитку, до створення мотивів й інтересів бути здоровим.

Одною з похідних по збереженню психічного здоров'я вчителя є раціональна організація навчального процесу й зміна характеру навчальної діяльності вбік переваги активності дитини й дорослого в самоосвіті, самопізнанні, самодіяльності.

Отже, прикладом нового підходу до організації навчального процесу може служити використання на заняттях активних методів навчання з елементами тренінгу соціальної дії, які забезпечують працездатність студента й педагога; ефективність результатів роботи й розвиток особистості, спрямоване на формування позитивного відношення до самого себе, до відкритої взаємодії зі світом. Техніка тренінгу містить у собі наступні форми занять: імітаційні й рольові ігри, робота в малих групах, дискусії й дебати, конференція й презентація результатів діяльності, проектування соціальної дії, психологічні розминки, спрямовані на створення комфортної робочої атмосфери. Такі заняття сприяють зниженню емоційної напруги, зменшенню тривожності, формуванню позитивного сприйняття власної особистості, створенню ситуації успіху для всіх учасників заняття (педагога в тому числі), атмосфери творчості для студентів і викладача. А творчість – це не тільки гарантія психічного здоров'я, але й зміст людського життя. Міняється відношення студента до заняття, а позитивна віддача з боку

вихованців – важлива складова професійної задоволеності викладача. Педагог та студент роблять один на одного взаємний вплив своєю емоційністю, одержуючи друг від друга відповідний відгук.

Вивчення проблем, пов'язаних зі станом здоров'я сучасних викладачів, нам здається досить цікавим. Саме тому у наших подальших дослідженнях, ми плануємо ще більш детально займатися цими питаннями.

Список використаної літератури

1. Формування здоров'ятворчої компетентності підлітка в соціально-педагогічній діяльності загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.05 / Григорій Валерійович Григоренко. – Слов'янськ, 2013. – 19 с. **2. Цикалюк Е. В. Професіональне** здоров'я преподавателя как одно из условий качественной подготовки специалистов в ВУЗе / Е. В. Цикалюк. – М. : Академия, 2011. – 193 с. **3. Основы** индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманитар. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 192 с. **4. Как** сохранить здоровье учителя / В. Т. Лободин, Г. В. Лавренова, С. В. Лободина. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 136 с. **5. Никишина В. Б.,** Василенко Т. Д. Психодиагностика в системе социальной работы / **В. Б. Никишина,** Т. Д. Василенко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 208 с. **6. Психология /** Отв. ред. А. А. Крылов. – М. : ТК Велби, Проспект, 2005. – 752 с. **7. Пономаренко В. А.** Психология жизни и труда летчика / В. А. Пономаренко. – М. : Воениздат, 1992. – 224 с. **8. Маклаков А. Г.** Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук / А. Г. Маклаков. – СПб., 1996. – 42 с. **9. Психология** здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.

Прийменко О. І. Здоров'я педагога як один з головних факторів розвитку його професійної компетентності

Стаття присвячена професійному здоров'ю педагога. Проаналізована існуюча література з цієї тематики та наголошено на тому що, проблему професійного здоров'я вчителя по ступені значимості варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, тому що саме від вчителя більшою мірою залежить здоров'я підростаючого покоління. У статті наведені результати опитування викладачів Коледжу технологій та дизайну ЛНУ імені Тараса Шевченка із проблем здоров'я. Дані ґрунтуються на анкетуванні викладачів за 2013 рік.

Ключові слова: професійне здоров'я, педагогічне здоров'я, «синдром емоційного вигорання».

Приيمنко О. И. Здоровье преподавателя как один из главных факторов развития его профессиональной компетентности

Статья посвящена профессиональному здоровью педагога. Проанализирована существующая литература по этой теме и подчеркнута то, что проблема профессионального здоровья педагога по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации, потому как именно от преподавателя в большей мере зависит здоровье подрастающего поколения. В статье приведены результаты опроса преподавателей Колледжа технологий и дизайна ЛНУ имени Тараса Шевченко по проблемам здоровья. Данные построены на анкетировании преподавателей за 2013 год.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, педагогическое здоровье, «синдром эмоционального выгорания».

Priimenko O. I. A teacher's Health as One of the Main Factors in the Development of His Professional Competence

The article is devoted to the teacher's professional health. The existing literature on the subject was analyzed. The author stresses that the problem of professional health of teachers should be considered in the context of the general concept of the national health, because teachers play an important role in the development of healthy generation. The article presents the results of a survey of teachers of the College of Technologies and Design LTSNU on health issues. Data are built on the survey of teachers in 2013.

Key words: professional health, pedagogical health, «burnout syndrome».

Стаття надійшла до редакції 29.01.2014 р.

Прийнято до друку 28.03.2014 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.011.3-051:613.9

А. В. Радченко

**СУЧАСНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО МОНІТОРИНГ ЗДОРОВ'Я
У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ
ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

XXI століття характеризується збереженням суперечностей між людиною і природою, основою яких є порушення тої складної рівноваги між ними, що склалася протягом попередніх тисячоліть і яка змінилася через багатопланове, перш за все техногенне, втручання людини в розвиток природи. Зміни навколишнього середовища, в якому живе людина, виявляються у свою чергу новими її хворобами. Найбільш