

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЙОГО ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розглянуто проблему професійного здоров'я вчителя у його діяльності, виявлено особливості професії вчителя, що негативно впливають на стан його здоров'я, визначено основні професійні захворювання, розкрито сутність поняття "професійне здоров'я вчителя".

Ключові слова: здоров'я, професійне здоров'я вчителя, професійна деформація, емоційне вигорання.

Педагог, учитель, вихователь – довірена особа суспільства, якій воно ввіряє найдорожче і найцінніше – дітей, свою надію, своє майбутнє [6, с. 104]. Сучасні умови розвитку педагогічної освіти вимагають від учителя все більш інтегрованих знань ефективної організації навчально-виховного процесу, треба бути не лише кваліфікованим фахівцем, а й, передусім, компетентним. Педагог повинен не лише володіти певними знаннями, уміннями та навичками, а й ефективно реалізовувати їх у своїй професійній діяльності, завжди розвиватися та вдосконалюватися. Одним із найважливіших напрямів професійної діяльності вчителя є турбота про здоров'я тих, із ким він взаємодіє, проте слід не забувати і про власне здоров'я. На жаль, більшість людей цінність здоров'я тільки декларує. Зумовлено це, на нашу думку, перш за все, недостатньою компетентністю в питаннях збереження та зміцнення власного здоров'я. Педагог, який розуміє цінність здоров'я, зможе забезпечити необхідний рівень організації навчального-виховного процесу, бути прикладом у питаннях здоров'язбереження. Не можна не погодитися з твердженням про те, що хворий учитель не може виховувати здорових учнів.

Мета статті полягає у визначенні проблеми професійного здоров'я вчителя, виявленні особливостей його професійної діяльності, розкритті сутності поняття "професійне здоров'я" та визначенні основних професійних захворювань педагога.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу встановити, що проблемою психічного і фізичного здоров'я педагогів, синдрому емоційного вигорання займаються О. Асмаковець, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Л. Мітіна, Г. Мітяєва, М. Смірнов, В. Єфімова та ін. Проте питання професійного здоров'я вчителя недостатньо окреслені у змісті професійної підготовки майбутнього вчителя.

Професія вчителя належить до професій підвищеного ризику, з дуже низькими показниками психічного і фізичного здоров'я, тому нас, насамперед, цікавить професійний аспект здоров'я.

Здоров'я – це складний, системний феномен, який визначається як філософська, соціальна, економічна категорії, як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, таке, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Г. Мітяєва вважає, що здоров'я людини – це, перш за все, процес збереження і розвитку його психічних і фізіологічних якостей, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя [2, с. 8]. На нашу думку, здоров'я – це необхідна умова нормальної, активної життєдіяльності та

працездатності людини. Поняття “здоров’я” має свої специфічні прояви на біологічному, психологічному і соціальному рівнях. На біологічному рівні здоров’я розглядають як динамічну рівновагу роботи всіх внутрішніх органів і їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Різні види серйозних органічних порушень впливають на зміни в психіці, особистісний статус і соціальну поведінку людини. Чим важче захворювання організму, тим сильніше воно впливає на стан психічного і соціального здоров’я. Таким чином, рівень фізичного здоров’я виявляє міру благополуччя у функціонуванні організму. Психологічний рівень здоров’я пов’язаний з особистісним контекстом, у межах якого людина постає як психічне ціле. Серед критеріїв психологічного здоров’я особливо значущі такі, як інтегрованість особистості, її гармонійність, урівноваженість, духовність, орієнтація на саморозвиток. Психологічний і соціальний рівні взаємозв’язані між собою. Проте в другому випадку людину розглядають як істоту суспільну, і тут більш важливими є питання не впливу соціуму на здоров’я особистості, а виконання людиною своїх соціальних функцій. Соціальне здоров’я визначається кількістю і якістю міжособистісних зв’язків індивіда і мірою його участі в житті суспільства. Порушення у сфері соціального здоров’я можуть бути зумовлені домінуванням певних особових властивостей (конфліктністю, егоцентризмом тощо) [1, с. 35].

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.

Аналіз наукової літератури дає можливість стверджувати, що 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 [3, 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 [4, 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” [5, с. 222]. Науковець розглядає проблеми професійного здоров’я з позицій професійного довголіття вчителів, а показником професійного здоров’я і довголіття вчителя є три інтегральні характеристики: педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність і емоційна (поведінкова) гнучкість [5]. На нашу думку, 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, нерегульований графік роботи), пов’язаних із цією діяльністю. Слід зазначити, що професійне здоров’я вчителя – це багатокомпонентне поняття, яке, крім взаємодії фізичного, психічного і соціального аспектів здоров’я, що перебуває у сфері відповідальності самої людини, включає в себе професійну придатність.

Педагогічна діяльність має свою специфіку і відрізняється від інших категорій праці постійним нервово-емоційним напруженням. Професія вчителя насичена мі-

жособистісними контактами, а отже, і високою ймовірністю конфліктів. Це потребує від учителя високої врівноваженості, терплячості, стриманості у ситуаціях, які стимулюють інтенсивне збудження. Також педагогічна діяльність одночасно виступає як праця, що має фізичне та інтелектуальне (розумове) навантаження. Професії вчителя характерна відсутність чітких часових меж: нелегко встановити, коли закінчується виробнича, “службова” діяльність і починається суспільна. Він продовжує трудитися і в позаурочний час: аналізує проведені заняття, продумує та розробляє зміст наступних, аналізує та нагромаджує нові знання. Але навіть після припинення роботи думки про неї ще зберігаються, що виснажує нервову систему та часто призводить до виникнення неврозів. Також діяльність учителя характеризується нерівномірністю навантаження, розподілом уваги одночасно на декілька видів діяльності (творчу, організаторську, дослідницьку), постійним навантаженням на голосовий апарат. Слід зауважити, що всі ці особливості роблять діяльність учителя значно складнішою, ніж у сфері обслуговування та матеріального виробництва. Таким чином, вже через 5–7 років постійної роботи в навчальному закладі у вчителя з’являються порушення здоров’я та захворювання (виснаження, педагогічні кризи, дистреси, професійна деформація, емоційне вигорання тощо), які відчутно знижують працездатність і ефективність професійної діяльності.

М. Смірнов визначає такі порушення здоров’я у педагогів: нервові розлади, порушення серцево-судинної системи, остеохондроз, порушення обміну речовин, системи травлення, захворювання верхніх дихальних шляхів, патологія зору, у жінок – різноманітні гінекологічні захворювання [7, с. 228], а також розкриває особливості професійної деформації й емоційного вигорання вчителя. Професійна деформація порушує цілісність, знижує рівень адаптації й ефективність професійного функціонування. Професійне вигорання педагогів виражається у стані фізичного стомлення і розчарування, виснаження і зношення, яке відбувається в результаті сильно завищених вимог до власних ресурсів і сил, що виникає у людей, зайнятих у професійних сферах “людина – людина”. Існують дві стадії розвитку емоційного вигорання: перша виявляється зниженням якості інтелектуальної складової роботи; друга характеризується повною втратою інтересу до роботи і життя взагалі, емоційною байдужістю, отупінням, відчуттям повної відсутності сил. Науковець вважає, що у зв’язку з прогресуючим погіршенням стану здоров’я вчителів важливим є завдання підвищення обізнаності педагогів у питаннях збереження і зміцнення здоров’я самих вчителів [9, с. 260–289].

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров’я і професійної безпеки, у наш час понад 35 млн людей у всьому світі страждають на клінічну форму синдрому хронічної втоми. На початку 1970-х рр. цей стан було визначено як синдром “емоційного вигорання” [6, с. 104]. Синдром емоційного вигорання як стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця є наслідком тривалого професійного стресу. На сьогодні у Міжнародній класифікації хвороб навіть виділено окремий стан – “професійний стрес” [8, с. 17]. Р. Дем’янчук виділяє симптоми емоційного вигорання – стомлення, виснаження (після активної професійної діяльності); психосоматичні проблеми (коливання артеріального тиску, головні болі, захворювання травної і серцево-судинної систем, неврологічні розлади, загострена сприйнятливості до інфекційних захворювань); порушення сну [10, с. 17–18].

Таким чином, педагогічна професія характеризується постійними нервово-емоційними навантаженнями, психоемоційним напруженням, дистресами, які ста-

ють причинами професійних захворювань. Тому для профілактики і корекції виявлених станів, зниження рівня захворюваності та підтримки професійного здоров'я вчителя необхідна система заходів, спрямованих на формування здоров'язбережної компетентності вчителя, яка включає в себе наявність ефективних методів, форм і технологій щодо зміцнення та збереження здоров'я; формування державної системи охорони здоров'я педагогів.

Висновки. Отже, сьогодні проблема професійного здоров'я вчителя має стати одним із найважливіших напрямів системи педагогічної освіти. Кожен сучасний педагог повинен усвідомлювати значущість власного здоров'я як найважливішої професійної цінності, необхідної умови для здійснення професійної діяльності; чітко розуміти особисту відповідальність і активну роль у збереженні та зміцненні власного здоров'я; володіти знаннями щодо специфіки педагогічної діяльності і впливу професійних чинників на його здоров'я. Зміцнення здоров'я вчителя забезпечить підвищення якості його життя, ефективності професійної діяльності та зменшить ризик порушень здоров'я підростаючого покоління.

Список використаної літератури

1. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с. : ил. – (Серия “Практикум по психологии”).
2. Митяева А. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Митяева. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр “Академия”, 2010. – 192 с.
3. Маклаков А. Общая психология : учеб. для вузов / А. Маклаков. – СПб. : Питер, 2002. – 582 с.
4. Гончарова Н. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Н. Гончарова. – Волгоград, 2005. – 181 с.
5. Митина Л. Психология труда и профессионального развития учителя / Л. Митина. – М. : Академия, 2004. – 320 с.
6. Трошій Н. Професійна безпека майбутніх педагогів / Н. Трошій // Матеріали науково-практичної конференції молодих учених ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – Х. : ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2013. – С.104–105.
7. Смирнов Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2003. – 272 с.
8. Мешко Г. Формування компетентності здоров'язбереження у майбутніх педагогів / Г. Мешко // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матер. регіон. наук.-практ. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ імені В. Гнатюка, 2006. – С. 17–21.
9. Смирнов Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
10. Демьянчук Р. Как не “сгореть” у учительского стола / Р. Демьянчук // Советы психолога / под ред. проф. Л. Шипициной. – СПб. : Просвещение, 2006. – 93 с.

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013.

Зорина М.А. Профессиональное здоровье учителя как важная составляющая его деятельности

В статье рассмотрена проблема профессионального здоровья учителя в его профессиональной деятельности, выявлены особенности профессии учителя, негативно влияющие на состояние его здоровья, определены основные профессиональные болезни, раскрыта суть понятия “профессиональное здоровье учителя”.

Ключевые слова: *здоровье, профессиональное здоровье учителя, профессиональная деформация, эмоциональное сгорание.*

Zorina M. 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 teachers 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 teachers professional activity is to take care of students health and their own health. The teachers 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 teachers 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, teachers health is decreasing already after 5-7 years of continuous work in school. The professional diseases are educational crises, dipression, professional deformation, emotional burnout, etc.).

As said above, the teachers 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 teachers health.

Key words: *health, occupational health teacher professional deformation, emotional combustion.*