

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

*Грисенко Вікторія Вікторівна
м. Полтава*

Проблема діяльності педагога, його ролі в суспільстві – одна з найбільш актуальних і неоднозначних проблем духовного розвитку нації. Безумовно, результати праці педагога сьогодні – це суспільство завтра. Педагогічна діяльність передбачає значне нервово навантаження і водночас вимагає від педагога витримки, кмітливості, швидкості реакції, емоційної врівноваженості, вміння володіти своїми почуттями тощо.

Велике емоційне та інтелектуальне напруження, якому піддається сучасний педагог, стає провідним чинником втрати людського ресурсу та фактором появи порушень особистісного благополуччя спеціаліста системи освіти.

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. Мітєєва, М. Смірнов, В. Єфімова та ін. Проте питання професійного здоров'я вчителя недостатньо окреслені у змісті професійної підготовки майбутнього вчителя. У Радянській Росії проблему професійного здоров'я вивчав В. М. Бехтерев, він став ініціатором появи в Павлограді (1918 р.) лабораторії праці, метою стала розробка засобів збереження здоров'я [3]. І. І. Мечніков підкреслював, що професія впливає на тривалість життя та стан фізичного і психічного здоров'я суб'єкта професійної діяльності.

Проаналізувавши наукову літературу мною було обрано певне коло питань, які розкриваються в даній статті, мета якої полягає у визначенні проблеми професійного здоров'я, розкритті сутності поняття «професійне здоров'я» та визначенні основних професійних захворювань педагога.

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 категорія, як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, таке, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем.

Професійне здоров'я – інтегральна характеристика функціонального стану організму людини за фізичними та психічними показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданими ефективністю та тривалістю протягом певного періоду, а також стійкості до несприятливих факторів, супроводжуваних цю діяльністю. А.Г. Маклаков вважає, що професійне здоров'я – певний рівень характеристик здорової людини, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність. Думки науковців стосовно запропонованого поняття різняться.

Складовими компонентами професійного здоров'я є фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний вектор розвитку людини. Вчені вивели формулу складових здоров'я (загалом складає 100%): так 10% – це медичне обслуговування, 20% – спадковість, 20% – навколишнє середовище і 50% – спосіб життя [1].

Часто спосіб життя педагогів зводиться до професійних обов'язків таких як: особиста відповідальність за якість навчально-виховного процесу, конфлікти або напружені ситуації, дефіцит часу, різні педагогічні навантаження, організаційні недоліки, як результат – професійна деформація яка поступово перетікає у професійні захворювання [3].

Професійні хвороби – це група захворювань, що виникають виключно або переважно в результаті впливу на організм несприятливих умов праці і професійних шкідливостей. О.Г. Кондратьєва вважає, що від стану здоров'я залежить розвиток вчительського потенціалу та професійне довголіття спеціаліста. Праця вчителя надто специфічна, важко окреслити коло де саме закінчується службова діяльність та починається суспільна [1].

Науковці інституту В.М. Бехтерева оприлюднили перелік захворювань, що переважають у педагогів: серцево-судинні, шлунково-кишкові, опорно-рухові, хвороби крові, порушення функції щитовидної залози, а також міопатія, синдром хронічної втоми, гіподинамія, остеохондроз [2].

Значну кількість захворювань займають хвороби органів кровообігу, що збігається з посиленням нервово-емоційного напруження у осіб, старше 45 років, пов'язаних з психосоматичними розладами.

Порушення в нервово-психічному здоров'ї: після 10 років праці мають більше 35%

педагогів, після 15 років праці – більше 40%, після 20 років праці – більше 50% вчителів. Більшість педагогів не звертають уваги на свій психоемоційний стан [2].

Провідними критеріями психічного здоров'я є: відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісної сфери емоційно-вольовій та пізнавальній; адаптивність у мікросоціальних стосунках; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей, підтримання активності в їх досягненні.

Велика кількість педагогів схильна до психофізичного виснаження. Ознаки якого: втома; психосоматичні ускладнення; порушення сну (87%); головний біль (40%); негативні установки по відношенню до своєї праці (60%); нехтування виконанням своїх обов'язків; збільшення вживання психостимуляторів; порушення апетиту; негативна самооцінка; посилення агресивності, роздратування; посилення пасивності, песимізму, апатія, відчуття безнадійності [4].

Таким чином, педагогічна професія характеризується постійними нервово емоційними навантаженнями, психоемоційним напруженням, дистресами, які стають 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'язбережувальної 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.

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.

Перелік використаної літератури:

1. Волкова Н.П. Педагогіка: навч. посіб. / Н.П. Волкова, – К.: Академвидав, 2009. – 616 с.
2. Долинський Б.Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. / Б. Т. Долинський. – Одеса: Видавеш М. П. Черкасов, 2010. – 269 с.
3. Коваль Н. Антистресові правила життя і поведінки для вчителя / Н. Коваль // Школа. – 2014. – № 7. – С. 90–93.
4. Трощій Н. Професійна безпека майбутніх педагогів / Н. Трощій // Матеріали науково-практичної конференції молодих учених ХНПУ імені Г. С. Сковороди. – Х.: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2013. – С.104–105.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ «ЦІНУЙ ЖИТТЯ» ЯК МОЖЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Антонець Світлана Степанівна
м. Полтава*

***Анотація.** У статті розглядається впровадження програми «Цінуй життя». Вона ставить перше завдання – пропаганда ідеї повного уникнення ризикової поведінки молоді, пов'язаної із сексуальною активністю до шлюбу. Друге завдання – надання чіткої та правдивої інформації про ВІЛ та СНІД. Ця профілактична програма побудована на християнських засадах. Вона реалізує принцип здорового способу життя.*

***Ключові слова:** програма «Цінуй життя», здоровий спосіб життя, ВІЛ, СНІД, шляхи зараження, ризикова поведінка молоді, утримання.*

***Вступна частина.** Однією з проблем гуманітарної складової національної освіти є виховання сучасної студентської молоді. Основні орієнтири цього процесу – формування духовних цінностей і моральних переконань, визначення життєвих пріоритетів, а також формування здоров'язбережувальних компетентностей. Важливо зазначити, що у сучасних*