

УДК 613.6:37.011.3-051]:616-084

РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧИТЕЛЯ ТА ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Коцур Н.І.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті розглядаються ризики професійних хвороб учителя. 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. Запропоновано оздоровчі технології в профілактиці професійних хвороб учителів.

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

Постановка проблеми. Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не лише до професійних знань, умінь та навичок учителя, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття. У зв'язку з цим він повинен бути не лише кваліфікованим, але й компетентним фахівцем. Якість освіти багато в чому залежить від рівня здоров'я учителів. Педагог, який розуміє цінність здоров'я, зможе забезпечити необхідний рівень організації навчального-виховного процесу, бути прикладом у питаннях здоров'язбереження.

Професія вчителя належить до професій підвищеного ризику за частотою виникнення невротичних і психосоматичних розладів. Більшість педагогів мають проблеми з психосоматичним здоров'ям. Педагоги володіють недостатньою компетентністю в питаннях збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. З огляду на наведене, актуальність проблеми профілактики професійних захворювань вчителя 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. Дослідник В.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 [1, с. 5]. Теоретичні і практичні аспекти підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я висвітлені в низці публікацій Г.М. Мешко [6; 7; 8]. 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 відчувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість. У 77,3% учителів виявлено порушення в емоційній сфері [7, с. 318].

Дослідження Л. Мітіної засвідчили, що різке погіршення здоров'я дітей багато у чому визначається невротизацією середовища їх перебування, створюваного, окрім інших, і педагогами [8, 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 загальної 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'язберезувальних 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.

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 вини-

кає 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 [1, 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 вагомий роль у питаннях збереження здоров'я учнів.

Дослідниця Г.М. 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'язберезувального освітнього простору у навчальному закладі) [6].

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 третей – 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 харчу-

вання; авторитарний стиль керівництва; рівень доходів, що не дозволяє проведення регулярно-го санаторно-курортного відпочинку і лікування [8, с. 168-169].

Психологи відносять педагогів до так званої «група 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. В. Борщенко і О. Б. 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 [1; 2].

Шляхом анкетування нами було проведено дослідження стану 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.

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 таблиці 1.

Аналіз факторів ризику професійної захворюваності учителів (дані таблиці 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%. Далше 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 виникнен-

ня 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.

Таблиця 1
Структура професійної захворюваності учителів

№ п/п	Види захворювань	% учителів
1.	Серцево-судинні захворювання	48
2.	Патологія зору	65
3.	Захворювання опорно-рухового апарату	44
4.	Захворювання нервової системи	36
5.	Захворювання органів дихання	40
6.	Захворювання органів травлення	38
7.	Захворювання сечостатевої системи	15
8.	Ендокринні захворювання	20
9.	Ожиріння різного ступеня	18
10.	Інші захворювання	32

Таблиця 2
Ризики професійної захворюваності учителів

№ п/п	Фактори захворюваності	% учителів
1.	Незадовільні умови праці (двохзмінний графік праці, незручний розклад уроків та ін.)	7
2.	Психологічна напруженість професійної діяльності	96
3.	Відсутність системи соціальної підтримки педагогічних працівників	44
4.	Не раціональне харчування, відсутність режиму харчування	58
5.	Низький рівень матеріального забезпечення (низька зарплата, відсутність премій та ін.)	52
6.	Наявність шкідливих звичок	4
7.	Несприятливий психологічний клімат в колективі (авторитарний стиль керівництва, конфліктні ситуації та ін.)	8
8.	Низька рухова активність (відсутність систематичних занять фізкультурою і спортом)	58
9.	Відсутність профілактичних оглядів учителів	26
10.	Низький рівень звернень до лікарів	48
11.	Відсутність знань з профілактики професійних хвороб	38
12.	Інші	6

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 (час-

тота 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 індексу (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; товариськість; самостійність; прагнення спиратися на власні сили тощо [3, 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 і пропозиції. 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. Необхідна детальна розробка сучасних стандартів і норм, які регламентують профілактику професійних хвороб педагогів.

Список літератури:

1. Борщенко В. В. Підготовка майбутніх учителів до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання» [Текст] / В. В. Борщенко // Молодий вчений. – 2016. – № 11. – С. 5-9.
2. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. – [Електронний текст]. – Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/5
3. Гагарін М. Профілактика та подолання синдрому професійного згорання вчителя національної школи / М. Гагарін // 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 Л. Професійні хвороби та шляхи їх профілактики / Л. Гайдук, І. Отвага // Охорона праці. – 2004. – № 11. – С. 36-38.
5. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності / Г. М. Мешко. – Ужгород: Говерла // Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2014. – Вип. 30. – С. 98-100.
6. Мешко Г. М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: [монографія] / Г. М. Мешко; за заг. ред. В. В. Кравця. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – 468 с.

7. 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 / Г. М. Мешко. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. — Тернопіль, 2013. – 528 с.
8. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология / Л. Митина // Народное образование. – 1998. – № 9-10. – С. 167-170.

Коцур Н.И.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

**РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УЧИТЕЛЯ
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ИХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ****Аннотация**

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

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

Kotsur N.I.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University
named after Hryhorii Skovoroda

**RISKS OF OCCUPATIONAL DISEASES OF TEACHERS
AND HEALTH TECHNOLOGIES FOR THEIR PREVENTION****Summary**

The article deals with the risks of the occupational diseases of teachers. The definition of occupational health of the teacher has been revealed. 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. The health care technologies are proposed in order to prevent professional illnesses of teachers. The effectiveness of health care technologies in preventing occupational pathology of teachers has been shown.

Keywords: teacher, health, occupational diseases, risks of occupational diseases, emotional burnout syndrome, prevention, health technologies.