



Майтак Тетяна Миколаївна

практичний психолог Криворізької ЗОШ 40

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

У статті йде мова про змістовні критерії та оціночні параметри фізичного, емоційного, інтелектуального та соціального складових професійного здоров'я педагога.

Ключові слова: професійне здоров'я, складові професійного здоров'я, професійна деформація.

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

Мета статті: виявити змістовні критерії та оціночні параметри психічних та фізичних порушень професійного здоров'я вчителів.

На початку ХХ ст. жваво обговорюється питання професійного здоров'я працівника. Б. Мессіо підкреслює важливість дотримання правил охорони праці для гармонійного розвитку особистості робітника [1]. Ч. Майерс засуджуючи жадібність капіталістів того часу, керується постулатом, що майбутнє піднесення підприємств полягає у збереженні психіки людини [1]. Німецький вчений Є. Крепелін намагався дослідити роль втоми на працездатність [4].

У Радянській Росії проблему професійного здоров'я вивчає В.М. Бехтерев, він стає ініціатором появи в Павлограді (1918 р.) лабораторії праці, метою стала розробка засобів збереження здоров'я [5]. А.К. Гастев створює Центральній інститут праці (1920 р.). І.І. Мечніков підкреслює, що професія впливає на тривалість життя та

стан фізичного і психічного здоров'я суб'єкта професійної діяльності.

Професійне здоров'я – інтегральна характеристика функціонального стану організму людини по фізичним та психічним показникам з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданими ефективністю та тривалістю протягом заданого періоду, а також стійкості до несприятливих факторів, супроводжуючих цю діяльність. 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. Проаналізувавши наукову літературу мною було обрано таке пояснення, що розкриває зміст та окреслює коло питань які розкриваються в даній статті.

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% медичне обслуговування + 20% спадковість + 20% навколишнє середовище + 50% спосіб життя.

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, 4].

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 [5].

Більшість звернень до лікарів спостерігається при стажі праці до 5 та 10-15 років (педагогічна криза).

Дослідники Л. І. Вассерман, Б.В. Іонов та М.А. Берєбін виявили: 95% педагогів вважають свою працю емоційно та інтелектуально напруженою, з них 32% говорять, що навантаження постійні та значні; 51% відмічають фізичні перевантаження; 62,4% пов'язують свій соматичний та фізичний дисбаланс з професійною та соціальною незадоволеністю.

Науковці інституту В.М. Бехтерева оприлюднили перелік захворювань що переважають у педагогів: серцево-судинні (під припадає на квітень, травень, червень), шлунково-кишкові, опорно-рухові, хвороби крові, порушення функції щитовидної залози, а також міопатія, синдром хронічної втоми, гіподинамія, остероходроз.

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

Сезонність вносить свої корективи в працю педагогів, так спостерігається підвищення недуг органів дихання в осінньо-зимовий період. Педагоги часто хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип (кілька разів на рік - 51%, один раз на рік - 25,1%), а профілактичні заходи проводить тільки половина освітян.

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.

За визначенням С. Кулачківської, під *психічним здоров'ям* слід розуміти здатність успішно регулювати свою поведінку та діяльність відповідно до норм і правил. 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: виснаження, втома; психосоматичні ускладнення; порушення сну (87%); головна 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.

Дана проблема є недостатньо дослідженою, тому потребує більш глибокого вивчення.

Література:

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учеб. пособие. — СПб., 2002.
2. Майтак Т.М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2012. – с. 177 - 181.
3. Майтак Т.М. Психологічний супровід превенції професійної деформації особистості педагога «Людина і сучасне суспільство: проблеми педагогіки та психології». Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. (м. Львів, Україна, 2-3 березня 2012 року). — с. 37 - 38.
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М., 1996.
5. Шеррер Ж. Физиология труда (Эргономия) / Под ред. З.М. Золиной — М.: Медицина, 1973.
6. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка, деятельность и здоровье человека // Педагогическое образование и наука. — 2003. — №3. — с. 52-60.