

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ЯК ПРЕДМЕТ МІЖДИСЦИПЛІНАРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

УДК 613.86:37.011.3-051(477.51) (045)

Жара Г. І.

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ УЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

У статті представлено дані дослідження стану індивідуального здоров'я учителів загальноосвітніх шкіл м. Чернігова та Чернігівської області. Виявлено групи захворювань, які є найбільш поширеними у вчителів-практиків. Показано взаємозалежність захворюваності вчителів і рівня їх професійного вигорання. На основі розгляду психосоматичних аспектів проблеми індивідуального здоров'язбереження вчителів дано системний аналіз їх поведінкових особливостей у професійному та соціальному середовищі, які можуть провокувати розвиток тих чи інших захворювань.

Ключові слова: *учителі, індивідуальне здоров'я, професійне вигорання, компетентність індивідуального здоров'язбереження, захворюваність, психосоматичні захворювання.*

Постановка проблеми. Професія учителя сьогодні вважається однією з найбільш величких і відповідальних. За словами В. В. Синявського, "від учителя значною мірою залежить планомірне безперервне відтворення та розвиток інтелектуального та культурного рівня суспільства, утримання науково-технічного потенціалу країни на належному рівні, залежить, зрештою, і майбутнє країни" [9, с. 59].

Однак, висока відповідальність, покладена на вчителя як провідника інноваційних змін у суспільстві, вимагає від нього наявності й постійного удосконалення відповідних компетенцій, які виходять далеко за межі звичайної професійної компетентності педагогічного працівника.

Учителю необхідно адаптуватись до роботи з представниками сучасних нових молодих поколінь, так званих покоління Z і покоління W, які характеризуються більшою технологічністю, швидкістю обробки цікавої їм інформації, здатністю до надшвидкого переключення уваги (того, що ми, педагоги, часто сприймаємо як неухважність), прагматичністю, критичністю думок і відкиданням усього, що вони вважають зайвим і непотрібним.

У той же час потужний розвиток цифрових та освітніх технологій висуває перед учителем вимогу навчати дітей навіть не "на завтра", а на "післязавтра". А це потребує уміння бути самому надсучасним, бути постійно в тренді, в курсі останніх інновацій, нових технологій навчання тощо.

Крім того, як представник професії типу "людина-людина", учитель має встановлювати й підтримувати величезну кількість міжособистісних, внутрішньо-, зовнішньо- та міжколективних зв'язків як у межах професійних відносин, так і у звичайному повсякденному житті. І продуктивність цих зв'язків цілком залежить від компетентності самого вчителя.

Усі вище наведені обставини і специфічні чинники педагогічної професії іноді (при недостатній сформованості компетентності індивідуального здоров'язбереження) стають стрес-факторами для учителя. Їх дія може бути специфічною, спричиняючи відхилення у стані індивідуального здоров'я або сприяючи виникненню синдрому професійного вигорання, що негативно позначається на продуктивності праці і, як наслідок, на результатах навчально-виховного процесу.

Збереження здоров'я вчителя в умовах професійної діяльності за рахунок формування у нього компетентності індивідуального здоров'язбереження вимагає комплексного системного підходу, який започатковано у наших попередніх роботах [3, 4, 22 та ін.] і продовжено у даному дослідженні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема здоров'я вчителя розглядається науковцями багато років. Дивергентність і багатовимірність самої проблеми породжує численну різнобічність і міждисциплінарність поглядів на її розв'язання.

Так, у контексті збереження професійного здоров'я їй присвячені роботи К. А. Абульханової-Славської (1980), С. І. Болтівець (2005), А. А. Дубровського (1988), Г. І. Жарої (2013), Г. М. Мешко (2008, 2012, 2015), Л. М. Мігіної (2004), А. О. Печеркіної (2011), J. Beckley (2011), M. Drüge (2016), K. A. Marko (2015), C. Munn (2013), A.-S. Rosati (2016), K. Schleider (2016) та ін.

У контексті формування здорового способу життя у майбутніх учителів її розглядали В. І. Бобрицька (2006), Т. Є. Бойченко (2010), Г. Л. Воскобойнікова (2013), М. В. Гриньова (2008), С. В. Грищенко (2013), Г. І. Жара (2011), С. Ф. Кудін (2005), М. О. Носко (2013), Ю. М. Носко (2013), В. М. Оржеховська (2006), С. В. Страшко (2006), О. І. Шиян (2010) та ін.

У компетентнісному аспекті цю проблему висвітлюють І. Д. Бех (2012), Г. І. Жара (2014, 2016), А. О. Жиденко (2016), І. А. Зязюн (2005), Є. В. Кміта (2011), О. В. Овчарук (2004), J. D. Balls (2011), A. D. Eury (2011), J. King (2011), E. Wisniewska (2013) та ін.

В аксіологічному, культурологічному та світоглядному аспекті її так чи інакше розглядали Г. О. Балл (2008), М. С. Гончаренко (2011, 2012), В. П. Горашук (2006), В. М. Єфімова (2009), Г. І. Жара (2010), Н. В. Назарук (2012), В. А. Самойлович (2006), В. О. Слостенін (2003), Л. О. Хомич (2010), Г. І. Чижаківа (2003) та ін.

У контексті профілактики професійного вигорання свої наукові здобутки запропонували Н. Є. Водопьянова (2009, 2013), Є. П. Ільїн (2001, 2012), І. О. Калиниченко (2007), Л. Ковальчук (2012), Г. О. Латіна (2007), Н. В. Назарук (2006), С. Орленко (2008), З. Л. Становських (2014), S. Guglielmi (1998), H. Hussain (2010), S. Jackson (1984), U. Kinnunen (2016), A. Mäkikangas (2016), C. Maslach (1984), K. Tatrow (1998) та ін.

У контексті підготовки майбутнього вчителя до збереження і зміцнення здоров'я учнів (формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя) продовжили розгляд даного питання О. Є. Антонова (2016), В. І. Бабич (2006), Т. Є. Бойченко (2009), Д. Є. Воронін (2006), С. В. Гаркуша (2010, 2014), С. П. Гвозд'їй (2007), Г. М. Даниленко (2007), Б. Т. Долинський (2010), Є. В. Кочерга (2016), М. О. Носко (2010, 2013, 2014), Л. В. Подрігало (2007), Н. М. Поліщук (2016), О. В. Соколюк (2016), В. М. Федорець (2014) та ін.

З точки зору формування здоров'язбережувального освітнього середовища цій проблемі присвятили свої праці М. В. Гриньова (2005), Г. І. Жара (2012), А. О. Жиденко (2012), С. Ф. Кудін (2012), Л. М. Кузьомко (2012), Т. Ф. Орехова (2011), О. В. Савонова (2012), J. Bauer (2007), S. S. Brom (2015), V. Buhl-Grießhaber (2007), G. Buruck (2015), M. Frommhold (2007), A. Hack (2007), I. Horváth (2015), I. Kok (2013), M. P. Leiter (2015), U. Müller (2007), R. Pfeifer (2007), P. Richter (2015), R. Seibt (2007), K. Scheuch (2007), T. Unterbrink (2007), H. Wesche (2007), M. Wirsching (2007) та ін.

Більшість вітчизняних та іноземних дослідників сходяться на думці, що проблема здоров'я учителів, як і представників інших професій типу "людина-людина", вимагає обистісно орієнтованого підходу, тим більше у тих питаннях, що стосуються напрямків підвищення ефективності учительської діяльності [6, 13, 18], профілактики професійного вигорання на індивідуальному рівні [5, 15, 19] та забезпечення психологічного комфорту на робочому місці [12, 13, 14, 20]. Психологи і лікарі відзначають усе більше проявів у вчителів захворювань психосоматичної природи, зумовлених професійним стресом [6].

Важливим спостереженням, на наш погляд, є думка щодо необхідної здатності вчителя до співробітництва як чинника, що зменшує стресовість в освітньому середовищі і покращує психологічне благополуччя [3, 16, 17].

Однак, незважаючи на багатогранність висвітлення проблеми здоров'я вчителя у наукових джерелах, невирішеними залишаються деякі аспекти формування і розвитку у нього компетентності індивідуального здоров'язбереження. Недостатньо узгоджений як понятійний апарат, так і структура індивідуального здоров'я вчителя [4]. Серед вітчизняних та іноземних наукових доробок майже відсутні якісні лонгitudні дослідження з цієї проблеми, наявні ж роботи не повністю охоплюють питання формування даної компетентності упродовж періоду професійної підготовки майбутнього вчителя і у процесі саморозвитку вчителів-практиків [21, 22]. Науковці зазначають, що діагностичний інструмент, який застосовується для визначення співвідношення між станом здоров'я вчителя, рівнем його професійного вигорання і сформованістю ряду компетентностей, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, не є досконалим і часто дає великі похибки [15]. Результати деяких досліджень потребують ретельної перевірки і пошуку нових форм стимульного матеріалу та методів дослідження. Так, наприклад, усталена гіпотеза про взаємозалежність професійного стресу, рівня вигорання і стану здоров'я учителів, "...ослаблена внаслідок серйозних методологічних і концептуальних труднощів, які пронизують цю область досліджень" [15].

Мета дослідження: здійснити комплексний аналіз взаємозв'язку стану індивідуального здоров'я вчителів, рівня їх професійного вигорання і психосоматичних особливостей прояву у професійному та соціальному середовищі.

Завдання дослідження: 1. Вивчити стан індивідуального здоров'я вчителів м. Чернігова та Чернігівської області.

2. Установити зв'язок між нозологіями, найбільш поширеними у вчительському середовищі, та рівнем професійного вигорання вчителів.

3. Здійснити системний аналіз особливостей індивідуального здоров'я учителів з точки зору психосоматичних аспектів поведінки на усіх рівнях суспільних відносин.

Методи та організація дослідження. Констатувальний експеримент проводився на базі загальноосвітніх шкіл ЗОШ I-III ступенів м. Чернігова №№ 3, 28, 29, 30, Чернігівської вечірньої загальноосвітньої школи № 1, Чернігівського ліцею № 22; а також Чернігівської області: Богданівської ЗОШ I-III ст. імені Григорія Ващенка, Корюківської ЗОШ I-III ст. № 4, Менської ЗОШ I-III ст. ім. Т. Г. Шевченка, Ніжинської ЗОШ I-III ст. № 4, Новгород-Сіверської ЗОШ I-III ст. № 2, Ріпкинської ЗОШ I-III ст. № 2; Седнівського навчально-виховного комплексу. У цілому протягом 2014–2017 рр. в експерименті взяли участь 389 учителів.

Діагностичний стимульний матеріал складався із бланків, що містили:

– дані про досліджуваного (ПІБ, вік, місце роботи, стаж роботи, спеціальність, категорія);

– загальну самооцінку стану здоров'я (погано, посередньо, добре, дуже добре);

– бланк для діагностики зони професійного комфорту [22].

– 22 питання для визначення рівня професійного вигорання (за методикою К. Масляч та С. Джексон в адаптації Н. Є. Водопьянкової та О. С. Старченкової [1, с. 144–147]);

– перелік захворювань, структурованих за вісьмома групами (1 – захворювання сечовидільної системи, 2 – захворювання статеві системи, 3 – захворювання травної системи, 4 – захворювання серцево-судинної і кровотворної систем, 5 – захворювання дихальної системи, 6 – захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів, 7 – захворювання нервової системи, 8 – захворювання ендокринної системи, порушення обміну речовин), а також зі шкалою, що визначає ступінь їх прояву (0 – не маю зовсім; 1 – зрідка зустрічаються подібні симптоми; 2 – раніше приходилось звертатись до лікаря із проявами цього захворювання; 3 – маю легку форму цього захворювання і періодично здійснюю профілактику загострень; 4 – маю хронічну форму захворювання, регулярно лікуюсь; 5 – маю хронічну форму захворювання, із частими загостреннями, такими, що заважають мені жити і нормально працювати).

Структурування нозологій за групами здійснювалось з урахуванням класифікацій психосоматичних захворювань згідно рекомендацій авторів [2, 8, 10, 11]. Крім того, уточнення і доповнення діагностичних даних відбувалось під час бесід з учителями та індивідуальних консультацій.

Підрахунок балів, що визначали прояви захворювань тієї чи іншої групи, здійснювався за сумою вказаних респондентами бальних оцінок у кожній групі.

Виклад основного матеріалу. Вік обстежуваних учителів становить від 20 до 66 років, середній вік $43,6 \pm 10,6$ років, стаж роботи – від 0,5 до 46 років, середній стаж роботи – $20,6 \pm 10,7$ років.

Дані самооцінки стану здоров'я вчителів-практиків представлено на рис. 1. Так, 2,34 % респондентів оцінюють своє здоров'я як "дуже добре", 39,25 % – "добре", 55,61 % – "посередньо", 2,80 % – "погано".

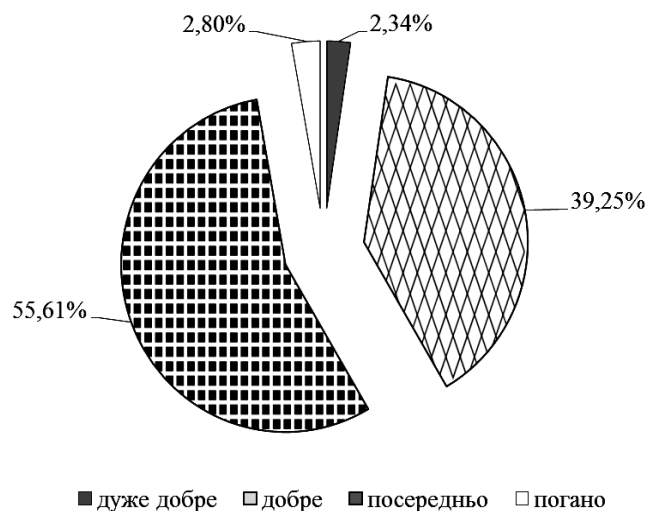


Рис. 1. Стан здоров'я вчителів (за даними самооцінки)

Результати анкетування вчителів щодо наявних захворювань розподілились таким чином (рис. 2).

Як видно з рис. 2, найчастіше у вчителів зустрічаються захворювання шостої групи (22,84%), серед них переважають такі, як остеохондроз, сколіоз, короткозорість, далекозорість, карієс, ревматоїдний артрит. На другому місці за частотою прояву знаходяться захворювання четвертої групи (20,45%), серед них більше зустрічаються гіпер- та гіпотонія, аритмія, алергічні прояви, зниження імунітету, тонзиліт, варикозне розширення вен. Третє місце посідають захворювання п'ятої групи (19,50%), з них частіше трапляються риніт (нежить), афонія (втрата голосу), ларингіт (охриплість голосу), бронхіт, гайморит. Меншою мірою серед учителів зустрічаються захворювання сьомої (13,60%) і третьої (12,18%) груп. На захворювання першої, другої і восьмої груп учителі страждають найменше (4,54%, 3,04% і 3,85% відповідно).

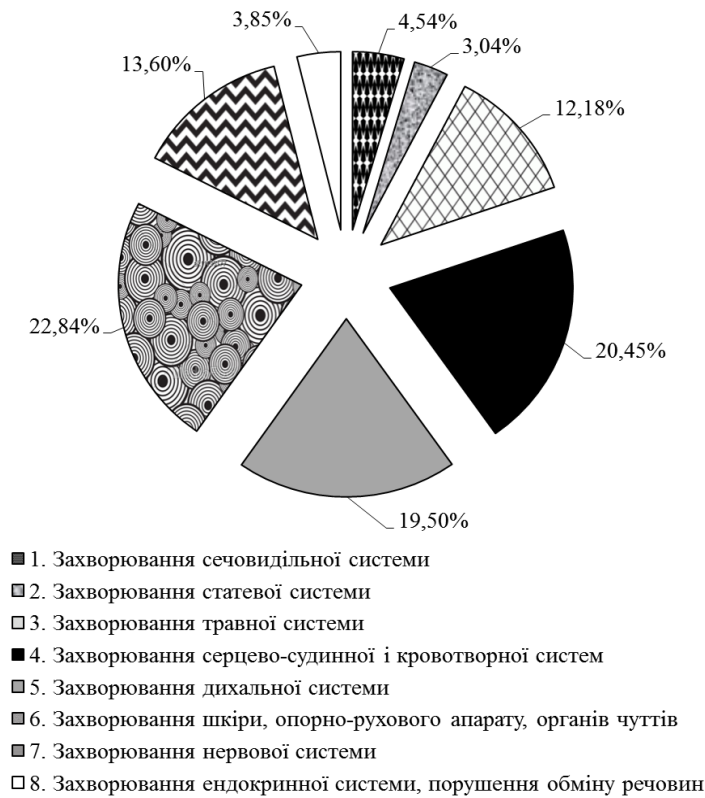


Рис. 2. Розподіл стану здоров'я вчителів за нозологіями

Дослідження рівнів професійного вигорання учителів загальноосвітніх шкіл продемонструвало, що у даному розподілі переважають середній (34,43%) та високий (27,05%) рівні (рис. 3). Показники низького і вкрай високого рівня становлять 19,67% і 18,85% відповідно.

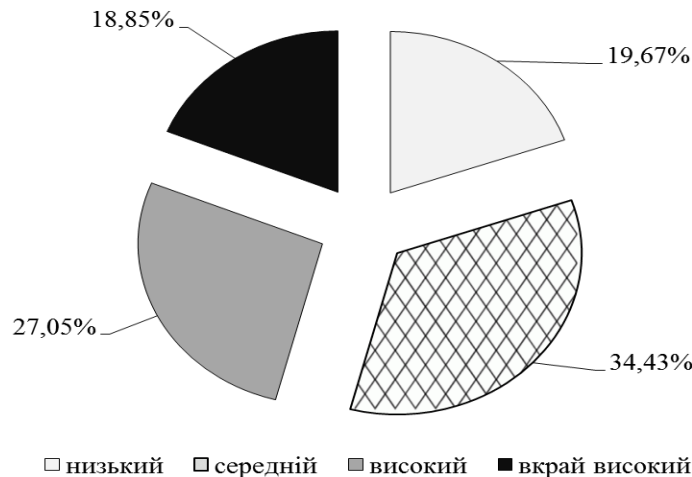


Рис. 3. Розподіл рівнів професійного вигорання серед вчителів загальноосвітніх шкіл м. Чернігова та Чернігівської області

Вкрай високий рівень професійного вигоряння здебільшого спостерігається у вчителів, які викладають хімію (25 % від усіх вчителів даного профілю), а також іноземну мову (24 %); по 22 % вкрай високого рівня мають вчителі зарубіжної літератури і фізичної культури. Високий рівень більшою мірою притаманний вчителям зарубіжної літератури (45 %), початкових класів (39 %) та географії (33 %). Середній рівень вигоряння переважно мають вчителі біології, історії та математики (по 50 %). Найнижчим рівень вигоряння виявився у вчителів трудового навчання (57 % низького рівня при відсутності високого і вкрай високого), фізичної культури (45 % низького рівня) та початкових класів (28 %). Сумарну більшість відсотків високого і вкрай високого рівнів вигоряння мають учителі зарубіжної літератури (67 %); по 50 % мають вчителі хімії, географії і початкових класів.

Важливим для розуміння особливостей розвитку синдрому професійного вигоряння у вчителів загальноосвітніх шкіл є спостереження про те, що розподіл рівнів вигоряння у працівників різних шкіл є неоднаковим: у школах з авторитарним стилем керівництва понад 50 % припадає на високий і вкрай високий рівні, у школах з демократичним стилем керівництва – на низький і середній рівні. Ці результати підтверджуються й дослідженнями інших науковців, зокрема, Г. М. Мешко [6].

Визначення самооцінки стану здоров'я вчителів з різними рівнями професійного вигоряння показало, що переважна більшість учителів з низьким рівнем вигоряння оцінюють свій стан здоров'я як "добре" (62,16 %). Учителі з середнім рівнем вигоряння визначають свій стан здоров'я як "добре" (50,77 %) і "посередньо" (47,69 %). В учителів з високим рівнем вигоряння більше оцінок здоров'я як "посередньо" (63,83 %), а в учителів з вкрай високим рівнем цей показник домінує і становить 80,56 % (рис. 4).

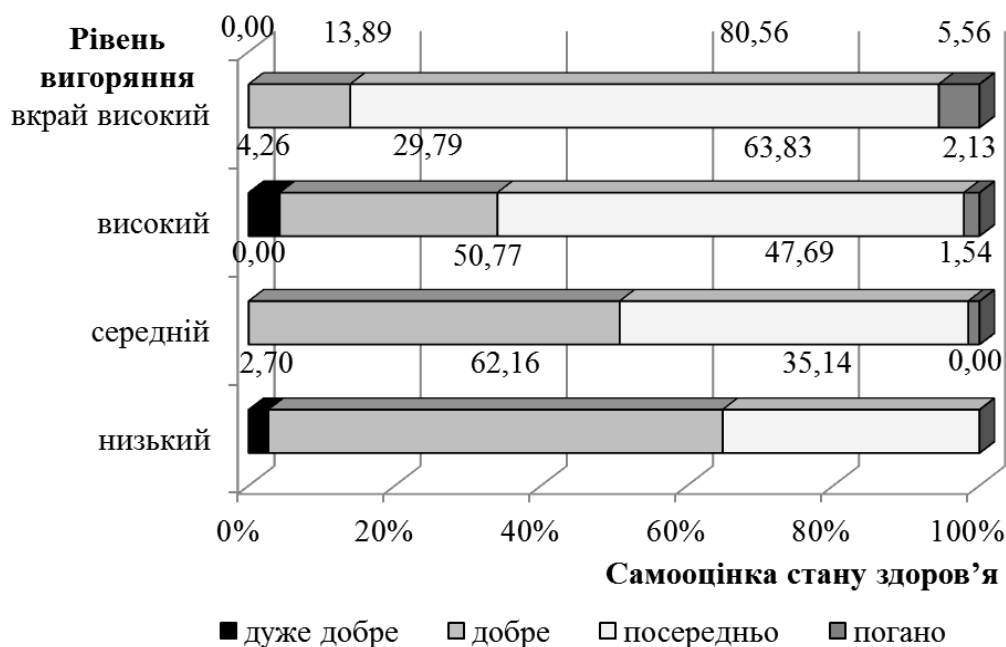


Рис. 4. Самооцінка стану здоров'я учителів залежно від рівня їх професійного вигоряння

Вивчення питання про залежність рівнів професійного вигоряння і стану здоров'я учителів (за вісьмома виділеними групами нозологій) показало, що більший ступінь прояву захворювань 4, 5, і 6 груп мають вчителі з високим рівнем вигоряння (рис. 5). У вчителів з вкрай високим рівнем вигоряння показники прояву захворювань цих трьох рівнів менші, ніж у тих, що мають високий рівень, але водночас збільшені показники захворювань 3 і 7 груп. У респондентів із середнім рівнем вигоряння спостерігається ступінь прояву захворювань 6 групи більший, ніж у вчителів з вкрай високим, і менший, ніж у вчителів з високим рівнем вигоряння (рис. 5).

Результати дослідження залежності стану здоров'я і рівня професійного вигоряння вчителів від їх кваліфікаційної категорії представлено на рис. 6 і рис. 7. Ці дані частково підтверджують висновки Г. О. Латіної, М. Ю. Антомонова та І. О. Калиниченко [5] щодо певного зростання високого і вкрай високого рівня вигоряння зі збільшенням категорії, а також прояву цих рівнів вигоряння у вчителів, паспортний вік яких знаходиться в межах 40–49 років і стаж роботи яких не перевищує 10 років (рис. 6). Водночас викликають занепокоєння значні показники вкрай високого рівня вигоряння у вчителів другої категорії.

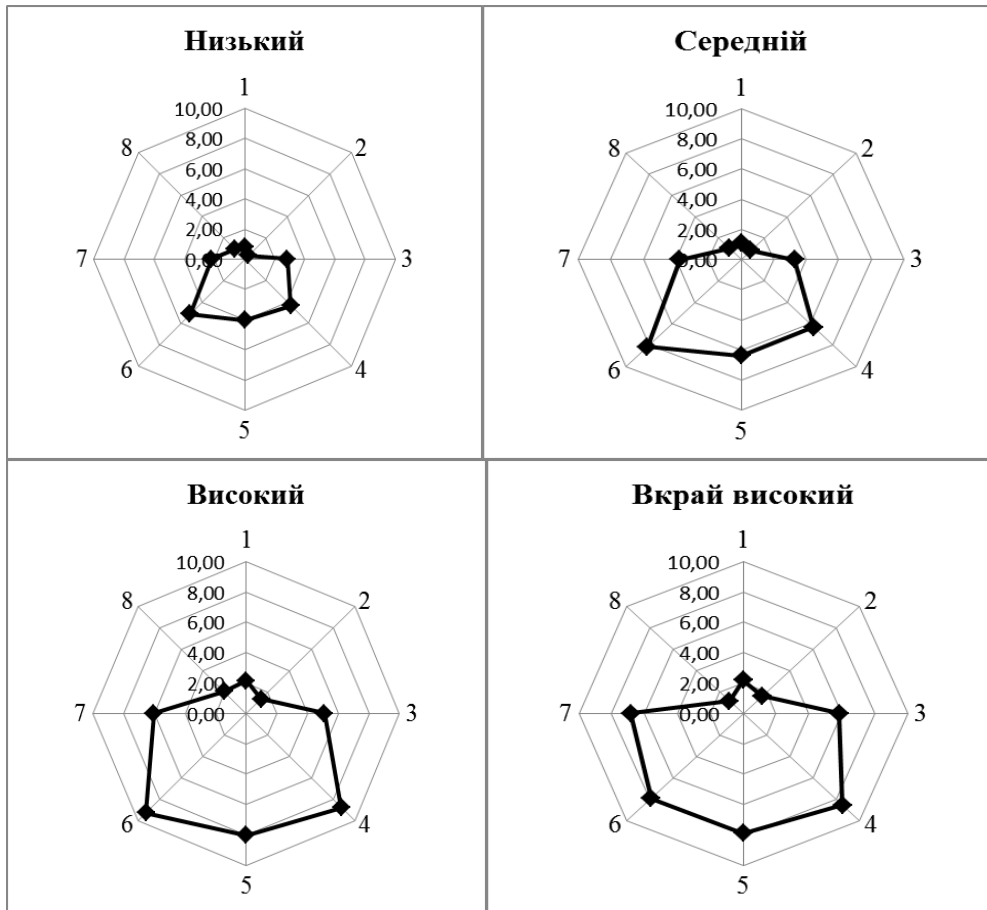


Рис. 5. Інтегральна оцінка захворюваності вчителів залежно від рівня їх професійного вигорання: 1 – захворювання сечовидільної системи, 2 – захворювання статеві системи, 3 – захворювання травної системи, 4 – захворювання серцево-судинної і кровотворної систем, 5 – захворювання дихальної системи, 6 – захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів, 7 – захворювання нервової системи, 8 – захворювання ендокринної системи, порушення обміну речовин

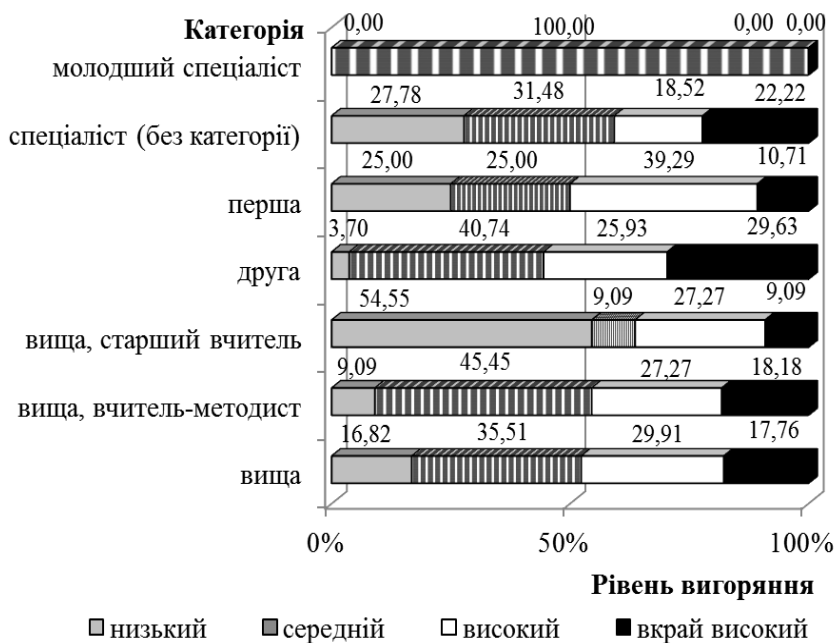


Рис. 6. Залежність рівнів професійного вигорання вчителів від кваліфікаційної категорії

З рис. 7 видно, що самооцінка стану здоров'я вчителів суттєво покращується при переході від категорії молодшого спеціаліста до спеціаліста, потім до другої категорії залишається майже незмінною, а при отриманні вищої категорії різко погіршується, при цьому з'являється оцінка "погано", яка більшою мірою притаманна вчителям-методистам, тобто найвищій категорії.

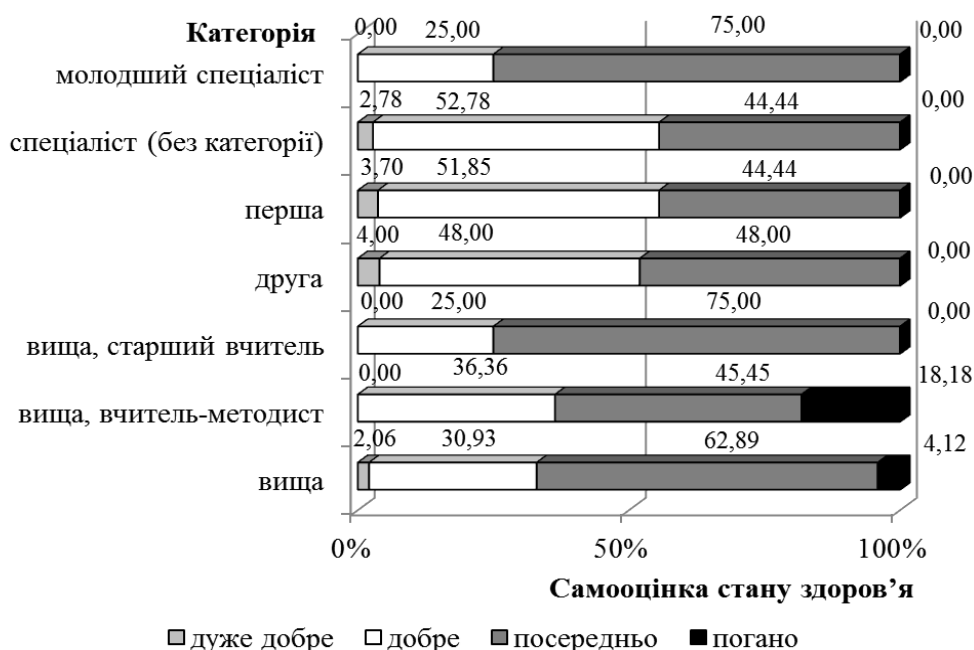


Рис. 7. Залежність стану здоров'я вчителів від кваліфікаційної категорії

Висновки. Комплексний аналіз взаємозв'язку стану індивідуального здоров'я вчителів, рівня їх професійного вигорання і психосоматичних особливостей прояву у професійному та соціальному середовищі дав змогу виявити деякі особливості.

1. Стан індивідуального здоров'я вчителів м. Чернігова та Чернігівської області за даними самооцінки й об'єктивними даними наявності і ступеня прояву різних нозологій суттєво відрізняється. Це підтверджує застереження науковців [15] щодо обережності й обмеженості застосування даних самооцінки здоров'я як достовірного діагностичного критерію і необхідності пошуку більш корелятивних та інформативних методик дослідження.

2. Найбільш поширеними нозологіями у вчителів є захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів (22,84 %); друге місце посідають захворювання серцево-судинної і кровотворної систем (20,45 %); на третьому місці – захворювання дихальної системи (19,50 %). Отримані дані частково підтверджують ті, що раніше були представлені рядом авторів [5, 6], але у відсотковому співвідношенні вони відрізняються.

Визначено рівні професійного вигорання вчителів загальноосвітніх шкіл. Вкрай високий рівень становить 18,85 %, високий – 27,05 %, середній – 34,43 %, низький – 19,67 %. Найвищі показники вигорання спостерігаються у вчителів хімії та іноземної мови, та у вчителів другої і вищої (вчитель-методист) категорій. Найнижчими ці показники є у вчителів трудового навчання і фізичної культури.

Ступінь прояву захворювань, які найчастіше зустрічаються у вчителів, поступово зростає зі зростанням рівня вигорання від низького до високого, у вчителів з вкрай високим рівнем вигорання захворюваність набуває нової якості: показники захворювань серцево-судинної, дихальної систем і опорно-рухового апарату дещо знижуються порівняно з високим рівнем, натомість збільшуються показники захворювань травної і нервової систем.

3. Системний аналіз виявлених у ході дослідження особливостей індивідуального здоров'я учителів з точки зору психосоматичних аспектів поведінки людини на усіх рівнях суспільних відносин за допомогою співставлень даних медичної, психологічної та педагогічної літератури, а також визначеної нами структури компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя [4] дає підстави стверджувати, що основними складовими даної компетентності, які недостатньо сформовані у сучасного вчителя, потребують уваги і корекції, є:

– розвиток уміння вчитись у інших, обмінюватись досвідом, створення спільних проектів, міжгалузеве співробітництво, налагодження продуктивних відносин з керівництвом (сфера міжколективного співробітництва);

– розвиток впевненості у собі, позбавлення особистісних і професійних страхів, любов до себе та інших, активізація творчих досягнень, самомотивація професійного зростання, набуття професійного статусу, отримання професійного визнання (сфера соціально-культурної актуалізації та міжособистісних відносин);

– набуття навичок продуктивної роботи в команді, організація колективних творчих справ, ефективне розв'язання конфліктів, підтримання гармонії у сім'ї, усвідомлене батьківство, спілкування з друзями поза межами школи (сфера колективного співробітництва).

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є вивчення взаємозв'язку зони професійного комфорту учителів з рівнем професійного вигорання і станом здоров'я, а також аналіз навчальних планів підготовки вчителів різних спеціальностей з метою з'ясування особливостей формування у них компетентності індивідуального здоров'язбереження.

Використані джерела

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. – (Серия "Практикум").
2. Воронов М. Психосоматика : Практическое руководство. – К. : Ника-Центр, 2002. – 256 с.
3. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі / Г. І. Жара // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. III / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 132–135.
4. Жара Г. І. Структура компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя у системі неперервної педагогічної освіти / Г. І. Жара // Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди" – Додаток 1 до Вип. 36, Том III (63) : Тематичний випуск "Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору". – Київ : Гнозис, 2015. – 582 с. – С. 313–323.
5. Латіна Г. О. Оцінка професійного вигорання у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Г. О. Латіна, М. Ю. Антомонов, І. О. Калиниченко // Український журнал з проблем медицини праці. – 2007. – № 2(10). – С. 41–46.
6. Мешко Г. М. Аналіз детермінант професійного здоров'я вчителя в контексті завдань педагогіки здоров'я / Г. М. Мешко // Педагогічний альманах. – 2015. – Вип. 25. – С. 106–112.
7. Назарук Н. В. Каузально-телеологічний формат профілактики "професійного вигорання" вчителя / Н. В. Назарук // Психологія особистості. – 2012. – № 1(3). – С. 119–128.
8. Причины болезней и истоки здоровья / В. А. Поляков; сост. Н. М. Виторская, А. А. Боляновская. – 5-е изд., изм. и доп. – Кировоград, 2015. – 175 с.
9. Синявський В. В. Професіограми і психограми професій педагогічного спрямування : метод. посібник / В. В. Синявський. – Кировоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 84 с.
10. Ханна Томас. Соматика: пробуждение контроля ума над движением, гибкостью и здоровьем / Томас Ханна [Электронный ресурс]. Версия публикации 0.77 от 07.10.2012. – Режим доступа : www.hanna-somatics.ru. – 253 с.
11. Хей Луиза Л. Исцели себя сам : Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления / Луиза Л. Хей [пер. с англ. Э. М. Лайтман]. – Луганск, 1996. – 234 с.
12. Bauer J. Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers / Joachim Bauer, Thomas Unterbrink, Anna Hack, Ruth Pfeifer, Veronika Buhl-Grießhaber, Udo Müller, Helmut Wesche, Markus Frommhold, Reingard Seibt, Klaus Scheuch, Michael Wirsching // International Archives of Occupational and Environmental Health. – April 2007. – Volume 80. – Issue 5. – P. 442–449. – doi: 10.1007/s00420-007-0170-7.
13. Beckley Jay. The wellbeing of New Zealand teachers : the relationship between health, stress, job demands and teacher efficacy : a thesis presented for the partial fulfilment for the requirements of Master of Educational Psychology at Massey University, Albany, New Zealand / Jay Beckley. Degree: 2011, Massey University. URL: <http://hdl.handle.net/10179/3067>
14. Drüge M. Bullying and Harassment of Trainee Teachers / Marie Drüge, Karin Schleider, Anne-Sophie Rosati : 2nd International Conference on Higher Education Advances, HEAd'16, 21-23 June 2016, València, Spain // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 20 July 2016. – Volume 228. – P. 118–122. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.07.018>
15. Guglielmi R. Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis / Sergio Guglielmi, Kristin Tatrow. – Rev Educ Res – Vol. 68, Issue 1, 1998. – P. 61–99.
16. Hussain Hurmaira. A Study of teacher stress exploring practitioner research and teacher collaboration as a way forward / Hurmaira Hussain. Degree: School of Health and Social Care, 2010, Bournemouth University. URL: <http://eprints.bournemouth.ac.uk/14994/>

17. Kok Illasha. Psychological well-being, race and school setting : a comparative study among South African teachers in the SABPA study / Illasha Kok. Degree: 2013, North-West University. URL: <http://hdl.handle.net/10394/11178>
18. Lorek K. Nauczyciel (zdolny) w przestrzeni współczesnej edukacji / Kamila Lorek. – Kalisz, 2011. – 72 s.
19. Mäkikangas A. The person-oriented approach to burnout: A systematic review / Anne Mäkikangas, Ulla Kinnunen // *Burnout Research*. – March 2016. – Vol. 3. – Issue 1. – P. 11–23. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.12.002>.
20. Marko Kirsten A. Hearing the Unheard Voices: an In-Depth Look at Teacher Mental Health and Wellness / Kirsten A. Marko. Degree: 2015, University of Western Ontario. URL: <http://ir.lib.uwo.ca/etd/2804>
21. Munn Caitlin. Mental Health and Becoming a Teacher: A Narrative on the Experiences and Identities of Teacher Candidates / Caitlin Munn. Degree: Department of Graduate and Undergraduate Studies in Education, 2013, Brock University. URL: <http://hdl.handle.net/10464/4349>.
22. Zhara H. Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem / Hanna Zhara // *European Humanities Studies: State and Society_4 2014-2015*. – Slupsk. – 207 p. – P. 136–149.

Zhara H. I.

ASSESSMENT OF SECONDARY SCHOOLS TEACHERS' HEALTH AND LEVEL OF THEIR PROFESSIONAL BURNOUT

The data of individual health investigation of secondary schools teachers of Chernihiv and Chernihiv region are presented in the article. It is found a group of diseases that are most common for teachers practitioners. They are: diseases of the skin, musculoskeletal system, sensory organs (22.84 %); diseases of the cardiovascular and hematopoietic systems (20,45 %); diseases of the respiratory system (19.50 %).

The levels of occupational burnout of teachers in secondary schools were observed. 18.85 % of teachers have very high level of burnout, high level – 27.05 %, average level – 34.43 %, low level – 19.67 %. The highest rates of burnout observed in chemistry teachers and foreign language teachers and at the categories second and the highest (teacher-methodologist). The lowest indicators are of the labor training teachers and physical training teachers.

The research displays the interdependence between the morbidity of teachers and their professional burnout levels.

The severity of diseases that are more common in teachers gradually increases with increasing of burnout levels from low to high, the teachers' with very high level of burnout morbidity acquires a new quality: indicators of cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems diseases are slightly reduced compared to high level, while increasing rates of diseases of the digestive and nervous systems.

Based on the review of psychosomatic aspects of teachers' individual health preservation it is given the systematic analysis of behavioral characteristics in professional and social environment that may provoke the development of certain diseases and need attention and correction. They are:

- *developing the ability to learn from others, to share of experience, joint projects, cross-sectoral cooperation, establishing the productive relationships with management (sphere of inter-collective cooperation);*
- *development of confidence, loss of personal and professional fears, love for oneself and others, activation of creative achievement, self-motivated professional growth, gaining of professional status, obtain of professional recognition (sphere of socio-cultural actualization and interpersonal relations);*
- *productive skills in teamwork, organization of collective creative affairs, effective conflict resolution, harmony maintaining in the family, conscious parenting, communicating with friends outside of school (sphere of collective cooperation).*

Key words: *teachers, individual health, professional (occupational) burnout, individual health preservation competence, morbidity, psychosomatic diseases.*

Стаття надійшла до редакції 10.12.2016