

ВИБРАНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ

У статті аналізуються причини раннього професійного вигорання вчителів. Визначено деякі шляхи та засоби формування і збереження професійного здоров'я майбутніх учителів під час їх навчання у педагогічних вищих навчальних закладах.

Ключові слова: професійне здоров'я, вчитель, студент, професійне вигорання, профілактика.

Постановка проблеми. Модернізація системи оцінки якості сучасної освіти є однією з провідних задач суспільства. Беззаперечною умовою підвищення якості освіти сьогодні є високий рівень професійної компетентності педагогічних кадрів [10]. В умовах здоров'язбережувальної переорієнтації освіти все більше уваги приділяється питанням валеологічної підготовки вчителів. Науковці погоджуються з тим, що сучасний вчитель обов'язково повинен мати знання, уміння і навички формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [4; 5; 6; 9]. З огляду на це, зміст професійної підготовки майбутніх учителів різних спеціальностей спрямовується на оволодіння ними інноваційними технологіями своєї галузі, формування професійних умінь для їх втілення у навчальний процес, особистісну орієнтацію навчання. При цьому лише в загальних рисах наголошується, що майбутній вчитель повинен сам мати високий рівень культури здоров'я і валеологічної культури для того, щоб формувати їх у майбутніх учнів. І значно менше уваги надається питанням розробки технологій, які б забезпечували формування і збереження професійного здоров'я вчителя, а також профілактику передчасного професійного вигорання, тим більше на етапі освоєння професії.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Під професійним здоров'ям науковці розуміють функціональний стан організму за фізичним та психічним показниками з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності, а також стійкості до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність [8; 10]. Основними його показниками вважаються (за Л. М. Мітіною) особистісні якості, емоційний стан та процеси самокерування [4; 8].

Б. Т. Долинський визначає професійне здоров'я вчителя як "цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності" [4, с. 28]. Автор зазначає, що майбутні учителі повинні чітко усвідомлювати цінність власного здоров'я й використовувати для його збереження і зміцнення весь арсенал сучасних педагогічних технологій [там само].

Питання збереження професійного здоров'я вчителя розглядалися ще наприкінці XIX – на початку XX століття. І. О. Сікорський (1883-1899), А. С. Віреніус (1888), Ф. Д. Забугін (1928) окреслювали задачі нервово-психічної гігієни і профілактики, сформулювали психогігієнічні показання для педагогічної професії, які в цілому збігаються з характерними показниками валеологічної культури вчителя [1].

Сучасні науковці [1; 4; 7; 8; 10] погоджуються з О. О. Дубровським, який у 1988 році яскраво означив проблему формування професійного здоров'я вчителя: "...Біда не тільки в тому, що ми в минулому погано орієнтували вчителя на охорону здоров'я учнів, але засмучує і та обставина, що сам учитель не навчений берегти своє здоров'я. Мій досвід підтверджує те, що невмілий у збереженні свого здоров'я не зміє його зберегти і в інших" [5, с. 14].

Професійне здоров'я вчителя – це складне, багатокомпонентне поняття. Воно охоплює, окрім професійної придатності, фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, які знаходяться у сфері відповідальності самої людини. Але, як показує статистика, вчителі як професійна група відрізняються вкрай низькими їх показниками [1; 4; 7; 9; 10]. Усе більше проявляються в осіб цього фаху руйнівні професійні деформації, які призводять до суттєвого зниження якості освітнього процесу.

Психологи розглядають професійні деформації особистості вчителя як негативні новоутворення, що супроводжують деструктивну професіоналізацію і складають групу змін, які одержали в психології назву жорсткої рольової поведінки. Розглядаються два основні комплекси професійних деформацій учителя: 1) синдром хронічної втоми (близьке поняття "астенія перевтоми") – специфічний вид втоми, обумовлений постійним емоційним контактом із значною кількістю людей; 2) синдром емоційного вигорання, який має такі прояви: відчуття емоційного виснаження, знемога, депривація, деперсоналізація, тенденція розвивати негативне ставлення до суб'єкта діяльності, негативне самосприйняття у професійному плані [6; 8].

Наслідками професійного вигорання, як зазначають Б. Т. Долинський [4], О. А. Козирева [7], Л. М. Мітіна [8], С. Орленко [10], є вкрай низька ефективність і продуктивність учительської діяльності, незадоволеність працею, значне погіршення здоров'я педагога.

У концепції професійного розвитку вчителя Л. М. Мітіна визначає професійні деформації особистості як системні зміни сутнісних (інтегральних) характеристик особистості професіонала, які ведуть до спрощення системи педагогічного спілкування, професійної діяльності, образу професії і себе в ній, спрощуючи як саму особистість, так і середовище, яке вона організовує навколо себе [8]. Розглядаючи дві альтернативні моделі (стратегії) педагогічної праці – адаптивної поведінки і професійного розвитку вчителя, – автор підкреслює, що прояви професійних деформацій особистості пов'язані з реалізацією адаптивної (приспосовувальної) поведінки і практично не усвідомлюються нею. Подолання професійних деформацій забезпечується усвідомленням, рефлексією вчителем деформаційних тенденцій, які проявляються у нього. Однією з умов конструктивних змін поведінки і пов'язаних з ним системно сутнісних (інтегральних) характеристик особистості вважається інтегрована в освітній простір технологія професійного розвитку особистості вчителя [8], яка передбачає досягнення цілісності у професійній діяльності фахівця за рахунок проходження трьох стадій: самовизначення, самовираження і самореалізації [7; 8].

Певні кроки у практичному вирішенні проблеми професійного вигорання були здійснені шляхом створення спецкурсів з педагогічної психогігієни у Київському міжрегіональному інституті удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка у 1991–1999 роках [1]. Але на етапі професійного удосконалення, коли у людини вже сформувався певний стиль і спосіб життя, ламати усталені стереотипи поведінки, на наш погляд, досить-таки пізно. І тому ми цілком погоджуємося з думкою Б. Т. Долинського про те, що формування свідомого ставлення до свого професійного здоров'я повинно розпочинатись під час навчання майбутніх учителів [4]. Пошуку шляхів створення необхідних умов для усвідомлення студентами значущості професійного здоров'я, розробці механізмів формування у них здоров'язбережувальних вмінь та навичок і присвячено наше дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконується згідно з напрямком наукової роботи кафедри біологічних основ фізичного виховання та спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка "Удосконалення педагогічних технологій формування здорового способу життя студентської молоді".

Мета роботи – визначення педагогічних умов для збереження професійного здоров'я майбутніх вчителів і профілактики раннього професійного вигорання.

Завдання роботи:

- 1) Проаналізувати причини раннього професійного вигорання вчителів.
- 2) Схарактеризувати основні професійні здоров'язбережувальні вміння і навички, які повинен мати вчитель.
- 3) Визначити шляхи та засоби формування і збереження професійного здоров'я вчителів і профілактики раннього професійного вигорання.

Методи дослідження:

Вивчення й аналіз психолого-педагогічних наукових джерел; узагальнення і систематизація емпіричного матеріалу; педагогічні спостереження; узагальнення власного педагогічного досвіду.

Результати дослідження.

Як показують багаторічні спостереження і бесіди зі студентами та вчителями шкіл, основними причинами раннього професійного і навіть допрофесійного вигорання вчителів і студентів педагогічних спеціальностей є:

1) *недостатня і неякісна первинна профорієнтація.* Не можна заперечувати, що педагогічні ВНЗ не здійснюють навіть елементарного професійно орієнтованого відбору, спираючись при наборі абітурієнтів тільки на сумарні рейтингові бали з профільних дисциплін згідно спеціалізації. При цьому перевага віддається кращому хіміку, математику, спортсмену, перекладачу, історичу тощо, а абітурієнти з вираженими педагогічними здібностями часто залишаються поза увагою;

2) *низька суспільна оцінка професії вчителя.* Якщо ще у ХХ столітті вчитель вважався еталоном культури, вихованості, моральності, то сучасне ставлення до педагога набуває вкрай неповажного відношення. Це проявляється не тільки у низькій оплаті праці вчителя при значних фізичних і психічних навантаженнях. Необхідно зауважити, що батьки вимагають для своїх дітей вчителя креативного, ерудованого, майстерного, компетентного. У вчителів внаслідок як об'єктивних (відсутність методичних матеріалів, технічних засобів навчання, перевантаженість "паперовою" роботою, незадовільні умови праці), так і суб'єктивних (хронічна втома, низька фізична активність, висока захворюваність, невміння керувати своїм психічним станом, матеріальна незадоволеність, конфлікти з керівництвом) чинників практично відсутні стимули до активної творчості і самоудосконалення;

3) *неотримання майбутніми вчителями елементарних навичок збереження професійного здоров'я у процесі навчання:* наприклад, планування робочого часу, швидкочитання, швидкої обробки і структуризації інформації, саморегуляції, зняття больових синдромів, профілактики втоми, психоемоційного розвантаження тощо. Внаслідок цього виникають стресові стани і функціональні захворювання, викликані дефіцитом часу, інформаційним перевантаженням, нервовими напруженнями, невдоволеністю собою і результатами власної діяльності, больовими відчуттями, роздратованістю і т. ін.

4) *недостатня увага педагогічного колективу ВНЗ до створення здоров'язбережувального освітнього середовища.* Лише невелика частина викладачів слідкує за дотриманням елементарних санітарно-гігієнічних вимог в аудиторіях (провітрювання, вологе прибирання тощо). Більш того, навіть при розроблених методичних рекомендаціях щодо збереження здоров'я студентів під час навчального процесу

[2; 3; 4; 9 та ін.], на практиці їх застосовують одиниці. Це виробляє у майбутніх вчителів стереотип поведінки, яка не сприяє збереженню та зміцненню їх здоров'я. Відсутність на заняттях динамічних пауз, елементів фізичного та психоемоційного розвантаження пригнічує рухову активність і закріплює у студента схильність до пасивного відпочинку замість активного. Такі ж аспекти нездорового навчального середовища автоматично створюються самим майбутнім фахівцем на його робочому місці.

Вказані причини частково підтверджують дані авторів [4; 10] про те, що основи професійного здоров'я закладаються у майбутніх учителів під час навчання у ВНЗ.

Аналізуючи вимоги до особистості фахівця з основ здоров'я, фізичного виховання під час вивчення дисциплін валеологічного спрямування "Методика навчання основ здоров'я", "Актуальні проблеми збереження та зміцнення здоров'я" студенти наголошують, що вчитель сам повинен бути взірцем здоров'я і здорового способу життя. У той же час відповіді на запитання про те, які саме уміння і навички повинен мати вчитель для збереження свого здоров'я, зводяться до фізичної активності, відсутності шкідливих звичок, правильного харчування і дотримання правил гігієни.

На жаль, у жодних з проаналізованих нами програм і посібників з дисципліни "Введення до спеціальності", розроблених для педагогічних ВНЗ, серед вимог до професії вчителя не зустрічаються вимоги до збереження та зміцнення його здоров'я. Тому студент при вивченні даного курсу знову ж таки орієнтується на профільні і педагогічні вміння і навички, не набуваючи здоров'язбережувальних.

На наш погляд, зміст програми курсу "Введення до спеціальності" для педагогічних ВНЗ бажано б було доповнити такими питаннями, як:

- планування роботи вчителя, розподіл робочого та вільного часу, економія часу;
- гігієнічні вимоги до створення здоров'язбережувального освітнього середовища у навчальних закладах;

- обробка і структуризація інформації, раціональні способи запам'ятовування;
- основи швидкочитання і скоропису;
- аналіз і корекція власної діяльності.

В обов'язкових для майбутніх учителів курсах "Основи валеології", "Основи медичних знань" тощо можна виділити час на формування таких практичних навичок, як:

- аутогенне тренування як засіб саморегуляції;
- основи здорового харчування;
- поінформоване самолікування;
- щоденний захист від захворювань;
- акупунктура і самомасаж як засоби саморегуляції, профілактики і лікування;
- зняття больових синдромів;
- психосоматична діагностика і корекція стану здоров'я;
- профілактика порушень зору та слуху;
- профілактика стресових станів.

Курс фізичної культури можна доповнити спеціальними дихальними вправами для регуляції і профілактики порушень кардіо-респіраторної системи; вправами для профілактики порушень постави, зняття м'язового напруження, основами релакс-терапії, йоги тощо.

Звичайно, можна винести усі зазначені питання в окремий практичний спеціальний чи факультативний курс. Але у першому випадку це створить додаткове навантаження в розкладі занять, а у другому – не дасть змоги залучити усіх студентів до вивчення вказаних питань.

Але практика показує, що найкращим виходом з ситуації формування практичних здоров'язбережувальних навичок у майбутніх вчителів є щоденне відпрацювання їх під час навчальних занять у вигляді динамічних пауз. Витративши 3–5 хвилин на виконання однієї вправи за заняття [9], студент не тільки фактично формує у себе відповідну навичку, але й отримує досвід створення здоров'язбережувальної навчальної атмосфери, емоційне задоволення, стимул до активного подальшого навчання.

Поки недостатньо вирішеним залишається питання готовності викладачів педагогічних ВНЗ до проведення динамічних пауз. На нашу думку, виходом з цього є перегляд статутів ВНЗ і посадових обов'язків викладачів щодо вимог збереження та зміцнення здоров'я студентів у навчальному процесі.

Висновки

1) Аналіз наукових джерел свідчить про існування проблеми раннього професійного вигорання вчителів як наслідку їх некомпетентності у сфері збереження власного професійного здоров'я.

2) Причини, які призводять до раннього професійного вигорання вчителів, обумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними факторами. Визначення цих причин дало змогу виділити основні професійні здоров'язбережувальні вміння та навички, не пов'язані з фаховою специфікою, якими повинен володіти вчитель.

3) Серед шляхів і засобів формування та збереження професійного здоров'я вчителів і профілактики раннього професійного вигорання є: удосконалення змісту спецкурсу "Введення до спеціальності" з питань здоров'язбереження, введення обов'язкових та факультативних занять з формування здоров'язбережувальних навичок та вмінь, удосконалення технологій створення здоров'язбережувального освітнього середовища на рівні статуту ВНЗ і посадових обов'язків педагогічних працівників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці конструктивної моделі формування і збереження професійного здоров'я майбутніх учителів під час навчання у ВНЗ.

Використані джерела

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика : [монографія] [Електронний ресурс] / С. І. Болтівець. – К. : Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", 2000. – 302 с. – Режим доступу : <http://www.ua-ed.narod.ru/BSIPedagogichnapsyhogigiena.htm>.
2. Борисов Э. И. Мироззрение и здоровье. Взгляд с Запада, взгляд с Востока. Практические рекомендации и упражнения / Э. И. Борисов. – М. : Изд-во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2009. – 180 с.
3. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М. : Политиздат, 1989. – 319 с.
4. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності : [монографія] / Борис Тимофійович Долинський. – Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010 р. – 269 с.
5. Дубровский А. А. Открытое письмо врача учителю : Учеб. изд. / А. А. Дубровский. – М. : Просвещение, 1988. – 30 с.
6. Ильин Е. П. Психология для педагогов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 640 с. – (Серия "Мастера психологии").
7. Козырева О.А. Концепции профессионального развития [Електронний ресурс] / О.А. Козырева // Начальная школа. – 2008. – № 5. – С. 1–5. – Режим доступу : www.school2100.ru/.../17606c5d53543e11fae4b5f75df4565d.pdf.
8. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина. – М. : Издательский центр "Академия", 2004. – 320 с.
9. Організація здоров'язбережувального освітнього середовища у вищих навчальних закладах : [методичні рекомендації для викладачів ВНЗ] / А. О. Жиденко, Л. М. Кузьомко, Г. І. Жара, О. В. Савонова, С. Ф. Кудін. – Чернігів : Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 2012. – 44 с.
10. Орленко С. Феномен профессионального выгорания учителей [Електронний ресурс] / Светлана Орленко // Здоровье детей. – 2008. – № 17. – Режим доступу : http://zdd.1september.ru/view_article.php?id=200801710.

Жарая А.И.

ИЗБРАННЫЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ

В статье анализируются причины раннего профессионального выгорания учителей. Определены некоторые пути и средства формирования и сохранения профессионального здоровья будущих учителей во время их обучения в педагогических высших учебных заведениях.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, учитель, студент, профессиональное выгорание, профилактика.

Zhara H.I.

FUTURE TEACHER'S PROFESSIONAL HEALTH

The reasons of the teachers' early professional burning are under the analysis in the article. Some ways and means of the future teachers' professional health forming and preservation during their training in educational institutions of higher education are determined.

Key words: professional health, teacher, student, professional burning, prophylactics.

Стаття надійшла до редакції 21.12.12