

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ БІОЛОГІЇ, МЕДИЦИНИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ. ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ТА СЕРЕДНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

ЗОНА ПРОФЕСІЙНОГО КОМФОРТУ ВЧИТЕЛЯ

Гриньова М.В., Сагайдак В.Р.

Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г.Короленка

Зона комфорту – норма життєвого балансу, ступінь успішності людини, засіб оцінки здоров'я. Зона комфорту вчителя пов'язана з особливостями індивідуального здоров'я, обумовленого виконанням професійних обов'язків та його професійним становленням.

Зона комфорту – це межі життєвого простору у яких ми відчуваємо відносний психологічний комфорт [6]. У вчителів вона пов'язана з оптимальними умовами для організації навчання та виховання учнів.

Науковці здійснюють діагностику здоров'я вчителів, визначаючи причинно-наслідкові зв'язки різних аспектів професійної діяльності, а саме: за впливом сфер професійної діяльності [1]; за проявами компонентів професійного стресу [3]; за результатами поглибленого медичного огляду, аналізу причин захворюваності й тимчасової непрацездатності педагогів [4]; за даними таких методик, як комп'ютерна стабілографія та електротензодинамометрія [5].

Розглядаючи поняття зони комфорту в контексті професійного становлення й розвитку особистості, зокрема, вчителя, варто звернути увагу на такі аспекти, як:

- сфера праці як предиктор професійного здоров'я [1];
- баланс між «життям на роботі» і «звичайним життям» [7];
- відповідність вибору професії і власних бажань, схильностей, а також вплив зовнішніх обставин на первинну і вторинну профорієнтацію [2];
- динаміка зони комфорту на допрофесійному етапі, етапі професійної підготовки, етапі інтродукції у професію та на поточному етапі дослідження [2].

За період з 2019 по 2021рр. було обстежено 202 учителя з 21 загальноосвітньої школи м. Полтави та Полтавської області. Вік обстежуваних учителів становить від 20 до 56 років, середній вік $40,6 \pm 8$ років, стаж роботи – від 1 до 30 років, середній стаж роботи – 15 ± 5 років.

Дослідження рівнів професійного вигорання вчителів загальноосвітніх шкіл показало, що низький рівень мають 21% респондентів, 30.5% – середній, 33% – високий, 15.5% – вкрай високий.

Порівняння зони комфорту учителів із різними рівнями професійного вигорання засвідчило, що в респондентів зі збільшенням рівня вигорання зона комфорту звужується.

Аналіз динаміки зони професійного комфорту вчителів показав, що її розширення впливає на збереження їх індивідуального здоров'я, запобігає професійному вигоранню.

Розширення зони професійного комфорту розглядається нами як

основа зберігання індивідуального здоров'я вчителя.

Література

1. Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples [Electronic resource] / [Sarah S. Brom, Gabriele Buruck, Irén Horváth, Peter Richter, Michael P. Leiter] // Burnout Research. – Vol. 2, Issues 2–3, September 2015, P. 60– 70. – URL : <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001>.
2. 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.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. – (Серия «Практикум»).
4. Латіна Г. О. Фізіолого-гігієнічні аспекти професійної діяльності вчителів загальноосвітніх навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна та професійна патологія» / Ганна Олександрівна Латіна. – Київ, 2008. – 22 с.
5. Носко М. О. Удосконалення діагностичного компоненту в процесі реалізації проекту «Школа сприяння здоров'ю» / М. О. Носко, Л. Г. Шелупець, О. В. Багінська, С. Б. Самоненко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2014. – Вип. 115. – С. 180–182.
6. Саторин И. Зона комфорта [Електронний ресурс] / Игорь Саторин. – 25.02.2010. – Режим доступу : <http://progressman.ru/2011/04/cage/> (доступ на 24.03.2017)
7. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности / Брайан Трейси ; пер. с англ. Марины Сухановой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 144 с.

ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКИМИ СПОРТИВНИМИ КЛУБАМИ В УМОВАХ ПОСЛАБЛЕННОГО КАРАНТИНУ

Піддубна Ю.С., Гриньова М. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Студенти – це майбутні фахівці, від яких великою мірою залежить майбутнє нашої країни, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й бути фізично і психологічно здоровими, витривалими та працездатними. Відомо, що заняття різними видами фізкультурної діяльності, сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими вичками і забезпечує оптимальні обсяги рухової активності. Саме тому необхідне існування студентських спортивних клубів – місць спілкування активної молоді, яка має спільні інтереси, бажання до самовдосконалення та розвитку у ході спільної діяльності. Особлива роль таких клубів полягає у створенні атмосфери колективізму, соціалізації студентства, психологічній розрядці і створенні умов пізнання власних можливостей у ході спортивно-оздоровчої діяльності молоді.

На сьогоднішній день ітання здоров'я та здорового способу життя