

Перелік використаної літератури:

1. Поняття професійне захворювання, отруєння. [Електронний ресурс]. Доступний з - <http://studopedia.org/7-141680.html>
2. Офіційний сайт Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань України. [Електронний ресурс]. – Доступний з <http://www.social.org.ua>
3. Нагорна А.М. Медико-соціальні та економічні втрати від професійної захворюваності та шляхи їх попередження / А.М. Нагорна, Л.О. Добровольський, Л.М. Грузова, Л.А. Янковська, О.І. Колодяжна, М.П. Соколова // Український журнал з проблем медицини праці. – 2011. – № 4.– С. 62.
4. Круглий стіл «Професійні захворювання. Актуальні проблеми та шляхи вирішення» [Електронний ресурс]. – Доступний з - <http://prombezpeka.com/>.
5. Костюк І.Ф. Професійні хвороби : підручник. – Вид. 2-ге, [перероб. та доп.] / І.Ф. Костюк, В.А. Капустник. – К. : Вид-во «Здоров'я», 2003. – 582 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ХВОРОБ ВЧИТЕЛЯ

*Кретін Олена Сергіївна
м. Полтава*

Професія педагога висуває підвищені вимоги до стану здоров'я, особливо до голосового апарату і фонаційного дихання, стану психіки, нервової, серцево-судинної і дихальної систем. В даний час майже в усіх навчальних закладах, що готують педагогів, які викладають дисципліни пов'язані із здоровим способом життя, також наявна система відбору за медичними критеріями, але не викладається голосознавство. Але, на жаль, педагогами найчастіше стають особи без необхідних професійних якостей за медичними показниками, з нестійкою психікою, що мають схильність до захворювань нервової та кардіо-респіраторної систем, з неспроможністю фонаційного дихання (91%), без професійних якостей голосу. Неспроможність фонаційного дихання при використанні голосу в професійних цілях призводить до хронічної гіпоксії з різними її ускладненнями і захворюваннями. До 72% педагогів можуть бути визнані профнепридатними за функціональним станом голосового апарату. В силу цього серед них досить висока питома вага інвалідизації, в 2 рази і більше перевищує показники для населення в цілому. Так, щорічно з 10000 працюючих педагогів внаслідок загального захворювання інвалідами стають понад 50 осіб. Рівень і тяжкість первинної інвалідності у них вище, ніж у робітників і службовців в цілому, і тенденції до зниження не спостерігається [3].

Професійне здоров'я педагога – основа ефективної роботи сучасної школи та її стратегічна проблема, значимість і неослабну актуальність якої відзначають багато дослідників [1]. Деякі автори розглядають її в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації, так як саме від вчителя в значній мірі залежить здоров'я підростаючого покоління. З урахуванням тривалості навчально-виховного періоду в житті дитини неблагополучний психоемоційний та фізичний стан педагога, безсумнівно, може бути чинником ризику погіршення психічного і соматичного здоров'я дітей і підлітків. Не випадково, в останні роки з'явилися дослідження, присвячені виявленню взаємозв'язків між станом здоров'я вчителів і учнів.

Обробивши статистичні дані по захворюваності педагогів, співробітники інституту В. М. Бехтерева виявили яскраво виражені домінуючі соматичні захворювання:

- серцево-судинні;
- шлунково-кишкові;
- порушення опорно-рухового апарату;
- хвороби крові;
- порушення функції щитовидної залози.

За показниками 54% педагогів мають порушення маси тіла, 70% порушення опорно-рухового апарату. Порушення в нервово-психічному здоров'ї мають:

- Після 10-ти років роботи більше 35% педагогів;
- Після 15-ти років стажу – 40%;
- Після 20-ти років – понад 50% педагогів.

Серед провідних факторів ризику, які впливають на здоров'я педагогів, називають: високе психоемоційне напруження; необхідність перемикає увагу на найрізноманітніші види діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; постійне навантаження на мовний апарат; гіподинамію; ортостатичні навантаження; незадоволеність своєю трудовою діяльністю; тривале перебування в аудиторії; низький рівень психологічної культури; недостатній розвиток комунікативних здібностей та навичок самоорганізації у деяких педагогів; індивідуальні

психофізіологічні властивості (наприклад, слабка нервова система); слабка професійна підготовленість [2]. Робота в режимі безперервної відповідальності за учнів, необмежена тривалість робочого часу, висока щільність міжособистісних контактів, постійне виникнення непередбачуваних ситуацій з дітьми негативно позначається на здоров'ї вчителя, приводячи до появи ряду професійних захворювань.

Також до несприятливих факторів, що впливають останніми роками на здоров'я педагогів, належать:

- підвищені робочі навантаження, обумовлені зміщенням акценту діяльності від безпосередньої роботи з учнями на необґрунтовано високу звітність;
- введення системи післядипломної атестації педагогів, що віднімає величезну кількість часу і зменшує якість взаємодії з учнями в атестаційний період;
- існуючий соціальний дискомфорт через невисокий розмір заробітної плати педагогів;
- погіршення можливостей турботи педагогів про особисте здоров'я через фінансову скруту, складності отримання кваліфікованої (і, перш за все, профілактичної) медичної допомоги, путівок для лікування і т. п.;
- недостатньо представлену в педагогічних вузах підготовку в сфері здоров'язбереження всіх учасників освітнього процесу [1].

Для педагогів як професійної групи властивий так званий, синдром «емоційного вигорання», під яким розуміється стан вираженого емоційного і розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до розвитку різного виду негативних психологічних проявів, негативно позначається на виконанні професійних обов'язків. Такі прояви «вигорання» як апатія, ригідність поведінки, знецінення власних досягнень, розвиваючись навіть у окремих вчителів, здатні негативно впливати на діяльність всього педагогічного колективу.

Серйозною проблемою є низький рівень культури здоров'я і професійної самосвідомості педагогів. Ще в процесі навчання у вузі необхідно формувати культуру здоров'я майбутніх педагогів, що включає в себе: грамотність з питань здорового способу життя; розуміння основ збереження здоров'я в процесі професійної діяльності; високий рівень психологічної грамотності; знання стратегій поведінки в професійному середовищі, сприяють психічному та фізичному здоров'ю і особистісному зростанню. На жаль, в нашому суспільстві значимість педагогічної діяльності багато в чому знецінюється низькою заробітною платою. У зв'язку з цим при вивченні проблеми збереження здоров'я педагогів виникає необхідність дослідження не тільки професійних факторів ризику, але також і якості життя, так як соціально-психологічні фактори роблять значний вплив на здоров'я і ефективність діяльності [3]. Дослідити існуючі ризики професійного педагогічного середовища необхідно практично в кожному колективі, так як це дозволить точно визначити найбільш ефективні профілактичні заходи. Вивчення і профілактика факторів ризику, які впливають на здоров'я педагогів в професійному середовищі, мають величезне значення не тільки для педагогічних працівників, а й грають велику роль в питаннях збереження здоров'я учнів.

З боку адміністрації трудова діяльність педагога сьогодні може 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 із різних фахових питань. Адміністрація шкіл і вузів повинна надавати педагогам можливість відвідування груп особистісного зростання, що є потужним засобом профілактики емоційного вигорання.

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 з 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 трудової діяльності в цілому. Необхідна детальна розробка сучасних стандартів і норм, що регламентують умови педагогічної праці.

Перелік використаної літератури:

1. Данилова І. Л. Професійне здоров'я учителя / І. Л. Данилова, Г. І. Ширшина. — Петрозаводск: Издательство КГПУ, 2007. — 54 с.
2. Мешко О. І., Мешко Г. М. Синдром «емоційного згорання» вчителя у контексті професійної діяльності шкільного психолога // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога. — Тернопіль, 2003. — Ч.3. — С. 104-112.