

УДК: 613.6 : 37. 011.3-051]:[613.86:355.48(470:477)“2014/...”

DOI: 10.31470/2786-6327/2023/3/143-153

Надія Коцур

доктор історичних наук, професор,
завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
n.kozur@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0003-3072-1706>
Researcher ID: W-4065-2018
(вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08401, Україна)

Лідія Товкун

кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і валеології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
tovkynlidiya@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4091-1322>
Researcher ID: W-5152-2018
(вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08401, Україна)

**КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ПЕДАГОГА ЩОДО ПСИХОСОМАТИЧНИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ І
ЗАГРОЗ**

Актуальність зазначеної проблеми зумовлена погіршенням стану психосоматичного здоров'я педагогів, збільшенням факторів ризику професійної патології, зниженням функціональних резервів організму, сучасними епідеміологічними та воєнними викликами і загрозами.

Сьогодні умови розвитку шкільної освіти вимагають від учителів більш ефективних інтегрованих знань. Саме тому вчителі повинні бути не лише добре освіченими, але й компетентними. До основних компетентнісних підходів у професійній діяльності вчителя слід віднести піклування про індивідуальне здоров'я та здоров'я учнів.

Мета статті полягає в з'ясуванні факторів ризику професійної патології в процесі педагогічної діяльності вчителів в умовах сучасних викликів і загроз, дослідженні основних психофункціональних показників організму педагогів, визначенні заходів психопрофілактики професійних захворювань майбутніх педагогів.

У статті з'ясовано сутність поняття «професійне здоров'я педагога» в психолого-педагогічній літературі. Розкрито основні фактори, котрі негативно впливають на професійне психосоматичне здоров'я вчителів. Встановлено, що в сучасних умовах російсько-української війни збільшується вплив таких психологічних негативних чинників на здоров'я вчителів, як хронічний стрес, нервово-психічне напруження, страхи, тривожність, депресія. Охарактеризовано «групу ризику» учителів, найбільш схильних до синдрому «емоційного вигорання».

З'ясовано основні професійні захворювання учителів, до яких відносяться: ларингіти, неврози, психосоматичні розлади, хвороби органу зору, серцево-судинні захворювання (гіпертонічна хвороба, вегето-судинна дистонія, ішемічна хвороба серця, варикозне розширення вен нижніх кінцівок), ожиріння, остеохондроз.

Висвітлено результати дослідження психосоматичного здоров'я майбутніх педагогів, відношення їх до індивідуального здоров'я. Встановлено у значної частини педагогів наявність факторів ризику патології серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Запропоновано заходи психопрофілактики професійної патології вчителя. Вивчення і профілактика факторів ризику, які впливають на здоров'я педагогів у професійному середовищі, матимуть вагоме значення не лише для педагогічних працівників, а й сприятимуть збереженню і зміцненню здоров'я учнів.

Ключові слова: *учитель, здоров'я, професійні хвороби, ризики професійних захворювань, синдром «емоційного вигорання», психопрофілактика, оздоровчі технології.*

Nadia Kotsur

Doctor of Historical Sciences,
professor, Head of Department of Medical and Biological Disciplines and Valeology,
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
n.kozur@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0003-3072-1706>
Researcher ID: W - 4065 - 2018
(30, Sukhomlynsky Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401)

Lidiia Tovkun

Candidate of Historical Sciences, Assistant Professor of the Department
of Medical and Biological Disciplines and Valeology, Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav,
tovkynlidiya@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4091-1322>
Researcher ID: W-5152-2018
(30, Sukhomlynsky Str., Pereiaslav, Kyiv region, Ukraine, 08401)

COMPETENT APPROACH OF A TEACHER TO PSYCHOSOMATIC ILLS AND THEIR PREVENTION IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES AND THREATS

The actuality of this problem is due to the deterioration of the state of psychosomatic health of teachers, an increase in risk factors for occupational professional pathology, a decrease in the body's functional reserves, modern epidemiological and military challenges and threats.

Today, the conditions of the development of school's education require from teachers to have more effective integrated knowledge. That's why teachers must be not only well-educated but also competent. The main competence approaches in the professional activity of a teacher should include taking care of individual health and the health of pupils.

The purpose of the article is to identify risk factors for occupational pathology in the process of teachers' pedagogical activity in the context of modern challenges and threats, to study the main psychofunctional indicators of teachers' body, to determine measures for psychoprophylaxis of future teachers' occupational diseases.

The article clarifies the essence of the concept of «professional health of a teacher» in the psychological-pedagogical literature. The main factors that negatively affect the professional psychosomatic health of teachers are revealed. It has been established that in the current conditions of the Russian-Ukrainian war, the impact of such psychological negative factors on teachers' health as chronic stress, neuropsychological stress, fears, anxiety, depression is increasing. The «risk group» of teachers who are most susceptible to the «emotional burnout» syndrome is characterized in it.

The main occupational diseases of teachers are identified, which include: laryngitis, neuroses, psychosomatic disorders, diseases of the organ of vision, cardiovascular diseases (hypertension, vegetative-vascular dystonia, coronary heart disease, varicose veins of the lower extremities), obesity, osteochondrosis.

The results of the study of psychosomatic health of future teachers and their attitude to individual health are presented. The presence of risk factors for pathology of the cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems, low level of physical development and physical fitness in a significant part of teachers are highlighted.

Measures of psychoprevention of teacher's occupational pathology are proposed. The study and prevention of risk factors that affect the health of teachers in the professional environment will be of great importance not only for teachers, but also contribute to the preservation and promotion of students' health.

Key words: teacher, health, professional ills, risks of professional ills, «emotional burnout» syndrome, psychoprevention, health technologies.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років спостерігається негативна тенденція щодо стану професійного здоров'я педагогів. Така ситуація пов'язана зі зростанням вимог в умовах реформування вітчизняної освіти до професійної компетентності педагога, рівня його особистісного саморозвитку та психосоматичного самопочуття. У зв'язку з цим сучасний учитель повинен не лише володіти певними знаннями, уміннями та навичками, а й мати міцне фізичне та ментальне здоров'я. Особливо зазначена проблема актуалізувалася в умовах сучасних викликів і загроз – пандемії COVID-19 і російсько-української війни. За статичними даними, проведеними під час російської агресії, кожен третій педагог потребує психологічної допомоги, 60 % учителів постійно відчують психологічний дискомфорт під час роботи; 85 % – перебувають у постійному стресовому стані; у 33 % педагогів спостерігаються захворювання нервової системи; омолоджується вік «емоційного вигорання» педагогів, який припадає на 35-40 років. Водночас від рівня психосоматичного здоров'я педагога буде залежати не лише якість надання освітніх послуг, але й фізичний і психічний розвиток учнів, їх здоров'я. Саме тому одним із найважливіших напрямів професійної діяльності вчителя є турбота про здоров'я вихованців. У випадку, коли педагог розуміє цінність індивідуального здоров'я, він зможе успішно забезпечити раціональну організацію навчального-виховного процесу та бути взірцем у питаннях здоров'язбереження всіх учасників освітнього процесу.

За частотою поширення психосоматичних захворювань професія вчителя належить до груп підвищеного ризику. Питання професійного здоров'я настільки значиме, що потребує створення нового напрямку психолого-медико-соціальної профілактики і відновлення здоров'я. Більшість педагогів володіють недостатньою компетентністю в питаннях збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. З огляду на зазначене, актуальність проблеми профілактики психосоматичних професійних захворювань педагога зростає.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, присвячені психосоматичним захворюванням педагогів і профілактиці професійної патології, перебувають у полі зору науковців у галузі педагогіки, психології, фізіології, шкільної і професійної гігієни, валеології, безпеки життєдіяльності та інших галузей вітчизняної науки.

Компетентнісний підхід щодо професійних хвороб педагогів і здоров'язбережувальних технологій їх попередження в процесі професійної діяльності висвітлено в наукових дослідженнях О. Баранова, О. Бондарчук, В. Борщенко, В. Зеньковського, Л. Колеснікова, Ю. Львова, Г. Мешко, Л. Сущенко, Н. Назарука, В. Семиченко, А. Шафранова, В. Пономаренко, Л. Карамушка, Г. Ложкіна, С. Максименка, Л. Мітіної, Н. Коцур. Зокрема, В. В. Борщенко вважає, що майбутні педагоги ще під час навчання в закладі вищої освіти повинні набути знань щодо проявів професійних захворювань, особливо синдрому «професійного вигорання», причин його виникнення й практичних умінь його профілактики (Борщенко В. В., 2016: с. 5).

У публікаціях вищезгаданих науковців підкреслюється, що професійна діяльність учителів характеризується постійним нервово-психічним та емоційним напруженням, яке зумовлене як змістом, так і умовами педагогічної роботи. Як свідчать проведені авторами дослідження, погіршення здоров'я учнів визначається як невротизацією середовища їх перебування, створюваного, окрім інших, і педагогами. Зокрема, у публікаціях Н. І. Коцур зазначається, що лише 8,6 % педагогів із числа обстежених (переважно віком до 40 років) почувають себе відносно здоровими. У такої категорії педагогів відмічається високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість (Коцур Н. І., 2017: с. 92-93). Дослідниками А. А. Віцюк та В. О. Ткач обґрунтовано ризики професійної патології педагогів та оздоровчі технології їх попередження (Віцюк А., А., 2017; Ткач В. О., 2019).

Методологічні аспекти діагностики професійного здоров'я педагогів висвітлено у дослідженнях В. Бойка, С. Джексона, К. Маслача. Питання синдрому «професійного вигорання» та його профілактики розкрито в дослідженнях Г. Зайчикова, Л. Карамушкіної, Г. Мешко, В. Семиченка, В. Татенка, Н. Чепелева, Т. Яценка та інших.

Водночас, незважаючи на наявність публікацій, присвячених питанням психосоматичного здоров'я та професійним хворобам педагогів, їх профілактиці, малодослідженими залишаються такі аспекти даної наукової проблеми:

- аналіз факторів ризику психосоматичних захворювань педагогів в умовах сучасних викликів і загроз, шляхів їх мінімізації впливу на здоров'я;
- сучасний стан професійної захворюваності педагогів у сфері освітньої парадигми соматичного та психічного здоров'я.

Мета статті полягає в з'ясуванні факторів ризику професійної патології в процесі педагогічної діяльності учителів в умовах сучасних викликів і загроз, дослідженні основних психофункціональних показників організму майбутніх педагогів, а також визначенні заходів профілактики психосоматичних захворювань учителів.

Відповідно до реалізації мети дослідження поставлено наступні *завдання*:

- з'ясувати сутність поняття «професійне здоров'я педагога» в психолого-педагогічній літературі;
- проаналізувати ризики професійних захворювань учителя в контексті викликів сучасності;
- дослідити психофункціональні показники організму майбутніх учителів, відношення їх до індивідуального здоров'я та визначити заходи психопрофілактики професійних захворювань.

Виклад основного матеріалу. Визначення поняття «професійне здоров'я» в науковій літературі включає певний рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність. Зокрема, дослідниця Г. М. Мешко характеризує професійне здоров'я вчителя як цілісний багатовимірний динамічний стан організму, що дає вчителю змогу максимально продуктивно реалізувати свій потенціал у педагогічній діяльності, протидіючи негативному впливу професійних чинників (Мешко Г. М. 2012: с. 49). М. А. Зоріна розглядає професійне здоров'я з позицій цілісної функціональної системи організму, включаючи фізичні та психічні показники і такі умови професійної діяльності педагога, як нерівномірне навантаження, високе нервово-емоційне напруження, ймовірність виникнення конфліктних ситуацій, нерегламентований режим праці. Авторка зазначає, що професійне здоров'я вчителя – це багатокомпонентне поняття, яке, крім взаємодії фізичного, психічного і соціального аспектів здоров'я, що перебуває у сфері відповідальності самої людини, включає в себе професійну придатність (Зоріна М. А., 2013: с. 176-177). Дослідниця Н. І. Коцур до показників професійного здоров'я і довголіття вчителя відносить три такі інтегральні характеристики: педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність і емоційна (поведінкова) гнучкість (Коцур Н. І., 2018: с. 139).

Слід підкреслити, що професія вчителя належить до професій підвищеного ризику, котра найбільше деформує особистість людини. В умовах економічних проблем, які сьогодні склалися (низький рівень заробітної плати, недостатня матеріально-технічна забезпеченість освітніх закладів), епідеміологічних і воєнних ризиків та загроз (пандемія COVID-19, російсько-українська війна), а також соціально-економічних, пов'язаних із падінням престижу педагогічної роботи, професію вчителя слід віднести до психоемоційного напруженого виду діяльності. Крім того, із збільшенням педагогічного стажу роботи, у учителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я, зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів із учнями, колегами, оточуючими людьми. Такі прояви негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога. Як наслідок, погіршуються результати освітньої та виховної роботи, знижується рівень задоволеності особистою діяльністю. Про це свідчать також багаточисленні дослідження науковців (Гайдук Л., Віцюк А. А., Отвага І., Мешко Г. М.), які пов'язують проблему здоров'я педагогів не лише з об'єктивними особливостями їх професійної діяльності, але й відношенням

до індивідуального здоров'я, низькою усвідомленістю про фактори ризику і способи профілактики професійних захворювань.

До вагомих ризиків професійної патології слід віднести низький рівень культури здоров'я і професійної самосвідомості педагогів. Саме тому культуру здоров'я майбутніх педагогів слід формувати ще під час навчання їх в закладі вищої освіти. На наш погляд, вона повинна включати такі психолого-педагогічні аспекти компетентнісного підходу до здоров'я: розуміння цінності та свідомого відношення до всіх складників здорового способу життя; значимість збереження індивідуального здоров'я в процесі професійної діяльності; високий рівень психологічної грамотності; знання стратегій поведінки в професійному середовищі, котрі сприяють психічному здоров'ю та особистісному зростанню. На жаль, значимість педагогічної діяльності багато в чому знецінюється низькою заробітною платою. Саме тому, як зазначає дослідник В. В. Борщенко, при вивченні проблеми збереження психосоматичного здоров'я педагогів виникає необхідність дослідження не лише професійних факторів ризику, але також і якості життя, оскільки соціально-психологічні фактори здійснюють значний вплив на здоров'я і професійну діяльність (Борщенко В. В., 2016: с. 6-7).

В умовах сучасних епідеміологічних і воєнних викликів та загроз особливу увагу слід звертати на існуючі ризики освітнього середовища в кожному педагогічному колективі. Зокрема, з психологічної точки зору, при недотриманні педагогічних вимог до дистанційного навчання та гігієнічних нормативів тривалості навчальної діяльності з використанням технічних засобів, відсутності комунікативних зв'язків між суб'єктами освітнього процесу, виснажуються функціональні резерви організму, і в першу чергу нервової системи, що може спричинити порушення психосоматичного здоров'я та розвиток нервово-психічних відхилень. Водночас це сприятиме розробці та своєчасному впровадженню ефективних психопрофілактичних заходів. Вивчення і профілактика факторів ризику, котрі впливають на здоров'я педагогів у професійному середовищі, матимуть вагоме значення не лише для педагогічних працівників, а й сприятимуть збереженню і зміцненню здоров'я учнів.

Досліджуючи фактори професійного здоров'я вчителів та його ризики, дослідниця Г. М. Мешко виділяє такі його аспекти: індивідуально-психологічні (вік, стать, освіта, генотип, спосіб життя, задоволення базових потреб); особистісні (диспозиції особистості, рівень домагань, нейротизм, тривожність, особливості характеру, мислення, рівень самооцінки і самоповаги, навички соціальної взаємодії, смислові установки, цінності, спрямованість особистості, стиль життя, рівень професіоналізму, духовно-творчий потенціал, сформованість продуктивного стилю діяльності і спілкування); емоційні (стан емоційної сфери, особливості психоемоційних переживань); соціально-психологічні (коло спілкування, психологічний клімат у педагогічному колективі, рівень соціальної підтримки), організаційно-педагогічні (навчальне навантаження, умови праці, режим праці і відпочинку, тривалість робочого дня, наявність здоров'язбережувального освітнього простору у навчальному закладі) (Мешко Г. М., 2012).

У низці публікацій науковців (А. А. Віцюк, Л. Гайдук, В. Борщенко, Н. І. Коцур, Г. М. Мешко) проаналізовано професійні захворювання педагогів та їх причини. Як зазначають автори, професія педагога пов'язана з ризиком виникнення таких захворювань, як ларингіти, неврози, психосоматичні розлади, хвороби органів зору, серцево-судинні захворювання (гіпертонічна хвороба, вегето-судинна дистонія, ішемічна хвороба серця, варикозне розширення вен нижніх кінцівок), ожиріння, остеохондроз.

До основних факторів, які негативно впливають на психосоматичне здоров'я учителів, також слід віднести: інтенсивне голосове та зорове навантаження; нервово-психічне напруження; мала рухова активність; тривале перебування у вертикальному положенні. Кожен із цих факторів провокує виникнення певних захворювань. Так, інтенсивне голосове навантаження формує патологію голосового апарату, що в поєднанні з гіподинамією у більшості педагогів спричиняє порушення функціонального стану дихальної і серцево-судинної систем; нервово-психічне напруження трансформується в так звані хвороби стресу або психосоматичні захворювання (гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, виразкову хворобу шлунку і дванадцятипалої

кишки, неврози, психастенії та ін.); напруження органів зору призводить до швидкої втоми очей і зниження гостроти зору; мала рухова активність на фоні неправильної пози при сидінні за столом сприяє розвитку остеохондрозу; тривале перебування у вертикальному положенні спричиняє розвиток хронічної недостатності вен нижніх кінцівок.

Як свідчать дослідження авторів, навіть, при невеликому стажі педагогічної діяльності у педагогів формується патологія голосового апарату. Біля третини вчителів при 10–15-річному педагогічному стажі випробовують «педагогічний криз», коли виникають відчуття втоми, роздратованості, незадоволеності результатами своєї праці. Науковці пов'язують появу «педагогічного кризу» з розвитком гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця. Для педагогів із великим стажем роботи характерні хвороби психосоматичної природи, такі, як бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, неврози. Більше половини педагогів має надлишкову масу тіла, більше двох третіх – порушення опорно-рухового апарату. Захворювання нервової системи зустрічаються приблизно в третій частині педагогів зі стажем роботи більше 10 років і в половині педагогів зі стажем роботи понад 20 років. До основних причин професійних захворювань педагогів дослідники відносять: недостатню стабільність режиму праці і відпочинку; низьку рухову активність; високий рівень емоційних навантажень; велике навчальне навантаження; відсутність системи психопрофілактичних заходів, кімнат психологічної розвантаження; порушення повноцінного харчування; авторитарний стиль керівництва; рівень доходів, що не дозволяє проведення регулярного санаторно-курортного відпочинку і лікування (Гайдук Л., 2004; Борщенко В. В., 2016; Коцур Н. І., 2017; Мешко Г. М., 2012).

Психологи відносять педагогів до так званої «групи ризику» працівників, які найбільш схильні до емоційного вигорання, оскільки вони працюють у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато спілкуватися з іншими людьми. Факторами, котрі впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» педагоги зі слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертний характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Науковці В. В. Борщенко і О. Б. Волкова зазначають, що професійне вигорання – реакція організму та психологічної сфери людини, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид і передумова професійної деформації особистості (Борщенко В. В., 2016; Волкова О. Б., 2015).

Незважаючи на низку досліджень, присвячених вивченню професійного здоров'я педагогів, недостатньо дослідженні залишаються такі його аспекти, як психосоматичне здоров'я, структура та фактори ризику професійних хвороб. У зв'язку з цим, нами проведено дослідження зазначених показників серед здобувачів другого (магістерського) рівня Університету Григорія Сковороди в Переяславі, котрі працюють на посадах учителів у закладах загальної середньої освіти у різних регіонах Київщини. Всього дослідженням охоплено 112 здобувачів. У процесі дослідження застосовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, узагальнення, моделювання), емпіричні (вимірювання окремих функціональних показників серцево-судинної (частоти серцевих скорочень, артеріального тиску), дихальної (життєвого індексу) та опорно-рухової системи (індексу маси тіла, силового індексу), анкетування, тестування за методиками: «Опитувальник емоційного вигорання» В. В. Бойка, «Опитувальник самооцінки індивідуального здоров'я».

Анкетування щодо стану індивідуального здоров'я педагогів показало, що лише 34 % учителів вважають себе здоровими, натомість 66 % осіб відмічають порушення в стані здоров'я, серед яких 44 % хворіють більше 3-х разів на рік. Тривалість хвороби впродовж тижня складає у 52 % учителів, 2 тижні – у 12 %, більше 2-х тижнів – у 18 %. Зазначені дані свідчать про низький рівень імунітету та схильність їх до гострих вірусних інфекцій. Лише 2,8 % учителів звертаються за допомогою до лікарів і знаходяться на лікарняному режимі. Переважна більшість учителів продовжує працювати та переносити хворобу «на ногах».

Таким чином, стан здоров'я переважної більшості вчителів знаходиться на низькому рівні, що свідчить про негативне відношення їх до особистого здоров'я, нехтування медичною допомогою та прогресування захворюваності.

Аналізуючи структуру соматичної захворюваності вчителів, нами встановлено: в основному переважає патологія органів зору (65 %), серцево-судинні захворювання (48 %) та захворювання опорно-рухового апарату (44 %). Причому педагоги в своїх анкетах указують переважно на кілька захворювань. Результати анкетування стосовно структури професійної патології учителів представлені в діаграмі 1.

Діаграма 1



Аналіз факторів ризику професійної захворюваності учителів (діагр. 2) показав, що 96 % учителів вважають, що основна причина їх хвороб пов'язана з їх професійною діяльністю, зокрема нервовим перенапруженням, перевантаженням, психотравмуючими факторами тощо. На другому місці серед факторів ризику професійної захворюваності стоїть низька рухова активність педагогів – 58 %. Третє місце посідають соціальні фактори (відсутність надійної системи соціальної підтримки, низька заробітна плата) – 44 % і 54 % відповідно. Не раціональне харчування та порушення режиму харчування як фактор виникнення захворювань відмітили 58 % педагогів. Звертає на увагу й той факт, що багато вчителів (38 %) відмічають відсутність у них спеціальних знань щодо профілактики професійних хвороб, 48 % вбачають причини захворювань у відсутності своєчасного звернення до лікарів, а 26 % – у відсутності систематичних профілактичних оглядів.

Діаграма 2



Досліджуючи стан соматичного здоров'я вчителів за окремими функціональними показниками серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової системи, нами отримано наступні результати: за показниками гемодинаміки на момент обстеження у 6,8 % учителів була виявлена помірна брадикардія (частота серцевих скорочень нижче норми), у 23,2 % – помірна тахікардія і в 22 % учителів спостерігалася виражена тахікардія (частота серцевих скорочень понад 90 ударів за хвилину). Показники артеріального тиску у 71,8 % учителів відповідали віковим нормам, у 20,4 % – показники артеріального тиску були в межах гіпертонічних величин і у 7,8 % – гіпотонічних величин. Зазначені результати досліджень свідчать, що 26,3 % учителів мають ризики серцево-судинної патології.

Оцінюючи індекс маси тіла (ІМТ) – співвідношення маси тіла в кілограмах до довжини тіла в метрах нами встановлено, що 52 % учителів мають високий рівень ІМТ, 26 % – вище середнього, 18,2 % – середній рівень і 4,3 % – нижче середнього. Зазначені результати свідчать, що 4,3 % педагогів мають недостатню вагу тіла, нормальну вагу – 26 %, надлишкову вагу – 28,7 % (ожиріння I ступеня – 23,4 %, II ступеня – 4,2 %, III ступеня – 1,2 %) учителів. Наявність такого фактору ризику в учителів, як ожиріння, свідчить про порушення режиму, нераціональне харчування, гіподинамію.

Аналіз функціональних показників, зокрема силового індексу (СІ) – співвідношення м'язової сили кисті до маси тіла) показав, що високий рівень даного показника мають 4,8 % учителів, рівень вище середнього – 20,5 %, середній – 12 %, нижче середнього – 13,2 % і низький рівень – 44 % педагогів. Показник життєвого індексу (співвідношення життєвої ємкості легень (мл) до маси тіла (кг) показав, що 50 % учителів мають низькі значення даного показника, 21,2% – високі, 5,7 % – значення нижче середнього рівня, 23,1 % – вище середнього рівня. Зазначені результати свідчать про низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості вчителів за функціональними показниками силового та життєвого індексів майже у 50 % учителів. До ймовірних причин такого стану слід віднести низький рівень фізичної підготовленості, малорухливий спосіб життя, недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Таким чином, як свідчать результати дослідження, для сучасного учителя характерні низькі показники соматичного здоров'я. У зв'язку з цим сприяння збереженню, зміцненню, а в деяких випадках відновленню професійного здоров'я педагога повинно проходити через систему спеціальних заходів, а також самозбережувальну поведінку і здоровий спосіб життя самих представників даної професії.

Аналізуючи отримані дані при тестуванні рівня емоційного вигорання педагогів за методикою В. В. Бойка, слід зробити такі висновки: у 32 % учителів (35 осіб) вже присутній синдром емоційного вигорання, у 45 % (50 осіб) синдром емоційного вигорання знаходиться на стадії формування, і лише у 23 % (25 осіб) синдром емоційного вигорання не виявлено. Зазначена ситуація потребує формування експериментальної групи і проведення психолого-педагогічної корекції емоційного вигорання педагогів, яка повинна базуватися на таких трьох складових самосвідомості: самопізнання (когнітивний блок) – усвідомлення педагогом своїх інтелектуальних, особистісних і емоційних ресурсів; відношення до себе (емоційний блок) – формування у педагогів позитивного емоційного відношення до себе, переживання в групі і усвідомлення минулого емоційного досвіду, отримання нових емоційних переживань у групі; саморегуляція (поведінковий блок) – усунення неадекватних форм поведінки, розвиток і закріплення нових форм поведінки.

У подальших наших дослідженнях програма психолого-педагогічної корекції емоційного вигорання педагогів потребує перевірки її ефективності шляхом повторного тестування. Критерієм її ефективності має стати суттєве зниження проявів емоційного вигорання у педагогів експериментальної групи.

За результатами дослідження нами розроблено рекомендації щодо психопрофілактики й усуненню синдрому емоційного вигорання педагогів на чотирьох рівнях: соматичному (усунення фізичного напруження, втоми, головного болю, безсоння, підвищення імунітету); емоційному

(усунення емоційного напруження, роздратованості, неспокою, хвилювання, почуття тривоги, подавленого і апатичного станів); раціональному (набуття сенсу своєї професійної діяльності, зняття негативного відношення працівника до особистісних можливостей, формування/реконструкція позитивного відношення до себе як спеціаліста, підвищення самосприйняття); поведінковому (усунення стереотипів професійних дій, налагоджування трудової дисципліни).

Особлива увага мінімізації факторів ризику професійного здоров'я вчителів повинна надаватися адміністрацією школи. Професійна діяльність педагога сьогодні повинна 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 з різних професійних питань. Адміністрація закладів шкільної та вищої освіти повинна надавати педагогам можливість відвідування груп особистісного зростання, що є потужним засобом профілактики емоційного вигорання, залучати психологів-фахівців до проведення психологічних тренінгів, спрямованих на сприятливу психологічну атмосферу в колективі, підвищення компетентності її учасників у сфері міжособистісного спілкування, толерантності до конфліктних ситуацій і стійкості до стресів. На думку М. Гагаріна, ефективними компонентами профілактики та подолання синдрому професійного згорання є: цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя); висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях; досвід успішного подолання професійного стресу; здатність до конструктивних змін у напружених умовах; висока мобільність; відвертість; товариськість; самостійність; прагнення спиратися на власні сили тощо (Гагаріна М., 2010: с. 98). Основним соціальним механізмом, що забезпечує збереження здоров'я педагогів, є дотримання нормативно-правової бази в галузі охорони професійного психосоматичного здоров'я. Необхідно регламентувати систему психопрофілактичних заходів із 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 професійної діяльності в цілому.

Висновки. Психосоматичний стан здоров'я педагогів пов'язаний із низкою професійних факторів у поєднанні зі стресовими та нервово-психічними перевантаженнями. В умовах сучасних викликів і загроз зростає кількість професійних ризиків, які зумовлюють погіршення показників соматичного й психічного здоров'я педагогів, розвиток синдрому емоційного вигорання.

Отримані результати дослідження психосоматичного здоров'я майбутніх педагогів свідчать про ймовірність розвитку патології серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем у значної частини педагогів за рахунок низьких функціональних показників, а також низький рівень фізичного розвитку у 50 % учителів за морфологічними та функціональними показниками. До причин такого стану слід віднести низький рівень фізичної підготовленості, малорухливий спосіб життя, недостатнє перебування на свіжому повітрі.

У переважної більшості майбутніх педагогів присутній, або знаходиться на стадії формування синдром емоційного вигорання, що потребує впровадження програми психолого-педагогічної корекції та перевірки її ефективності.

Вагоме місце в попередженні професійних захворювань учителів слід надати впровадженню оздоровчих технологій на етапі підготовки майбутніх учителів, усвідомлення ними цінності професійного здоров'я для створення безпечного здоров'ябережувального освітнього шкільного середовища.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на перевірку ефективності впливу психопрофілактичних заходів на рівень психосоматичної захворюваності педагогів в умовах сучасних викликів і загроз.

Список використаних джерел і літератури

1. Борщенко В. В. (2016). Підготовка майбутніх учителів до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання». *Молодий вчений*. № 11. С. 5–9.
2. Віцюк А. А. (2017). Професійні хвороби педагогів. *Світ медицини та біології*. № 2 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profesiyni-hvorobi-pedagogiv/viewer>
3. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/5.
4. Гагарін М. (2010). Профілактика та подолання синдрому професійного згорання вчителя національної школи. *Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань: ПП Жовтий. Вип. 2. С. 93–99.
5. Гайдук Л., Отвага І. (2004). Професійні хвороби та шляхи їх профілактики. *Охорона праці*. № 11. С. 36–38.
6. Зоріна М. А. (2013). Професійне здоров'я учителя як важлива складова його діяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 33 (86). С. 175–179.
7. Коцур Н. І. (2017). Ризики професійних захворювань учителя та оздоровчі технології їх попередження. *Молодий вчений*. № 9 (36.1). С. 91–94.
8. Коцур Н. І. (2018). Професійні захворювання вчителя в контексті викликів сучасності. *Професійна освіта. Методологія, теорія та технології: збірник наукових праць*. Вип. 7/1. С. 134–152.
9. Мешко Г. М. (2014). Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська*. Ужгород: Говерла. Вип. 30. С. 98–100.
10. Мешко Г. М. (2012). Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я : монографія / за заг. ред. В. В. Кравця. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка. 468 с.
11. Мешко Г. М. (2013). Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: дис... на здобуття наук. ступ. док. пед. наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Тернопіль. 528 с.
12. Ткач В. О. Професійні захворювання вчителя та їх профілактика. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16772/1/107.pdf>

References

1. Borshhenko, V. V. (2016). Pidgotovka majbutnix uchyteliv do profilaktyky vynyknennya syndromu «profesijnogo vygorannya». [Training prospective teachers for prefentions of “occupational burnout” syndrome developing]. *Molodyj vchenyj – Young scientist*, 11, 5–9 [in Ukrainian].
2. Vitsyuk, A. A. (2017). Profesiyni khvoroby pedahohiv [Occupational diseases of teachers]. *Svit medytsyny ta biolohiyi – The world of medicine and biology*, 2 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profesiyni-hvorobi-pedagogiv/viewer> [in Ukrainian].
3. Volkova, O. B. (2015). Syndrom profesijnogo vygorannya: yak zberegty psykhoemocijne zdorovya vchytelya [Sindrom professional burning down: how to save the psikhoemociyne health of teacher]. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/5 [in Ukrainian].
4. Gagarin, M. (2010). Profilaktyka ta podolannya syndromu profesijnogo zgorannya vchytelya nacionalnoyi shkoly [Prevention and overcoming of syndrome of professional combustion of a teacher of a national school]. *Problemy pidgotovky suchasnogo vchytelya: zb. nauk. pr. Umanskogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu imeni Pavla Tychyny – Problems of training a modern teacher: a collection of scientific papers of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*, 2, 93–99 [in Ukrainian].
5. Gajduk, L., Otvaга, I. (2004). Profesiyni xvoroby ta shlyaxy yix profilaktyky [Occupational diseases and their prevention]. *Oxorona praci – Labor protection*, 11, 36–38 [in Ukrainian].
6. Zorina, M. A. (2013). Profesijne zdorovya uchytelya yak vazhlyva skladova jogo diyalnosti [Professional health of the teacher as an important part of his activity]. *Pedagogika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshhij i zagalnoosvitnij shkolax – Pedagogy of forming a creative personality in higher and secondary schools*, 33 (86), 175–179 [in Ukrainian].
7. Kotsur, N. I. (2017). Ryzyky profesijnyx zaxvoryuvan uchytelya ta ozdorovchi tekhnologiyi yix poperedzhennya [Risk of occupational diseases of healthers and health technologies for their prevention]. *Molodyj vchenyj – Young scientist*, 9 (36.1), 91–94 [in Ukrainian].
8. Kotsur, N. I. (2018). Profesiyni zakhvoryuvannya vchytelya v konteksti vyklykiv suchasnosti [Occupational Diseases of Teachers in the Context of Modern Challenges]. *Profesiyna osvita. Metodolohiya, teoriya ta tekhnolohiyi: zbirnyk naukovykh prats – Professional education. Methodology, theory and technology: a collection of scientific papers*, 7/1, 134–152 [in Ukrainian].
9. Meshko, G. M. (2014). Kurs «Profesijne zdorovya pedagoga» v systemi pidgotovky majbutnix uchyteliv do zdorovyatvorchoyi diyalnosti [The course “Professional Health teacher” in the system of training future teachers for the health of creative activities]. *Naukovyj visnyk Uzhgorodskogo universytetu : Seriya: Pedagogika. Socialna robota – Scientific Bulletin of Uzhhorod University: Series: Pedagogy. Social work*, 30, 98–100. [in Ukrainian].

10. Meshko, G. M. (2012). Pidgotovka majbutnix uchyteliv do zberezheniya i zmichnennya profesijnogo zdorovya [Preparation of future teachers for the preservation and strengthening of professional health]: monografiya /za zag. red. V. V. Kravcya. Ternopil: TNPU im. V. Gnatyuka [in Ukrainian].
11. Meshko, G. M. (2013). Teoriya i praktyka pidgotovky majbutnix uchyteliv do zberezheniya i zmichnennya profesijnogo zdorovya [Theory and practice of preparing future teachers for the preservation and strengthening of professional health]: dys... na zdobuttya nauk. stup. dok. ped. nauk za specialnistyu 13.00.04 – teoriya i metodyka profesijnoyi osvity. Ternopil [in Ukrainian].
12. Tkach, V. O. Profesiyni zakhvoryuvannya vchytelya ta yikh profilaktyka [Occupational diseases of teachers and their prevention]. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16772/1/107.pdf>