



РОЗДІЛ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПИТАННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Vilkhova O. G.

Вільхова О. Г.

HEALTH CARE OF PRESCHOOL CONTRACTOR HEALTH CARE

The article analyzes the causes of pedagogical burnout of kindergarten teachers as a human reaction to the long-term effects of stressful situations. Conditions of strengthening of teachers' health are determined.

Key words: teacher of preschool institution, healthy lifestyle, preschoolers, teacher burnout, migraine.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛЯ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проаналізовано причини педагогічного вигорання вихователів дитячих садків як реакції людини на тривалий вплив стресових ситуацій. З'ясовані умови зміцнення здоров'я педагогів.

Ключові слова: вихователь дошкільного закладу, здоровий спосіб життя, дошкільники, вигорання педагога, мігрень.

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Його основи закладаються в дитинстві і є могутнім фундаментом на все подальше життя людини. Формування особистості починається у сім'ї, а згодом продовжується у дитячому садку. Здоров'я вихователя дошкільного закладу – основа ефективності роботи сучасного дитячого садка, його стратегічна проблема. Однак за статистикою, вихователі відрізняються вкрай низькими показниками фізичного й психічного здоров'я.

У цьому процесі винні не тільки фізіологічні чинники, пов'язані з умовами праці: гіподинамія, підвищене навантаження на зоровий, слуховий і голосовий апарат, але й психологічні труднощі, пов'язані з необхідністю бути весь час «в формі», неможливість самостійного добору вихованців, відсутність емоційної розрядки, велика кількість контактів протягом робочого дня тощо.

Під час такої праці рівень напруженості вихователя може зростати день за днем, проявами якого є збудження, підвищена дратівливість, неспокій, м'язова напруга у різних частинах тіла, часте дихання, серцебиття, підвищена стомлюваність тощо. У результаті чого страждають, крім педагога, також дошкільники, потрапляючи у несприятливу для них атмосферу. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я вихователя на сучасному етапі є особливо актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психолого-педагогічній літературі велика кількість досліджень присвячена вивченню сутнісних аспектів, чинників виникнення професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому «професійного вигорання». Необхідно, на наш погляд, виділити праці Г. Мешко, в яких автор розглядає професійне здоров'я педагога як умову ефективної виховної діяльності. Ці дослідження в основному стосуються вчителів, які працюють у школі, але багато наукових положень, яких торкається автор, на нашу думку, стосуються і вихователів дошкільних закладів. Також серед дослідників, які працювали над



проблемами формування здорового способу життя, виховання валеологічної грамотності, свідомості у майбутніх педагогів, підготовки вчителя до реалізації завдань педагогіки здоров'я, варто назвати Г. Зайчикова, Л. Карамушка, М. Лейтера, С. Максименко, В. Розов, Е. Рутман, Н. Самоукіна, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.

Останнім часом з'являються праці, в яких розглядаються питання профілактики синдрому «професійного вигорання» педагогів, запобігання професійному стресу, професійній деформації, деструкції учителів, подолання фрустрацій у педагогічній діяльності (О. Баранов, Н. Булатевич, Т. Жалагіна, Л. Карапетян, В. Калошин, О. Марковець, Н. Назарук, О. Рубін, Н. Савчук, Е. Симанюк, Л. Скрипко, Л. Тишук, В. Третяченко, І. Холоднова).

Серед іноземних дослідників варто назвати М. Громкову, Л. Мітіну, О. Сишанюк та ін., які у своїх дослідженнях звертають увагу на необхідність розгляду особливостей особистості педагога, коли мова йде про збереження і зміцнення його фізичного здоров'я.

Метою нашої статті є характеристика причин погіршення здоров'я вихователя дошкільного закладу та забезпечення умов його зміцнення.

Об'єкт дослідження – навчально-виховна діяльність педагога дошкільного закладу.

Предмет – збереження та зміцнення здоров'я вихователя, виявлення причин його педагогічного вигорання.

Методи дослідження – описовий, аналітико-синтетичний, систематизації, узагальнення (загальнонаукові), пошуково-бібліографічний, онлайн-огляд тематичних веб-сторінок (емпіричні).

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Розвідки дослідників свідчать про наявність більше 450 визначень поняття «здоров'я». Нам найбільше імпонує визначення здоров'я як повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність [1, с. 6].

Здорові педагоги подібні до родючого ґрунту, в якому зростають і набирають сил маленькі рослини – діти, а дорослі рослини ще краще квітнуть і дають плоди – дорослі учні, батьки, а також ті, хто спілкується з учителями. Ця проста аналогія має глибоке розуміння важливості здоров'я педагога, яке є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини [4, с. 29].

Відомо, що професія вихователя передбачає емоційну напругу, зумовлену величезною відповідальністю за дітей, спілкування з батьками і колегами (яке іноді може носити конфліктний характер), значні методичні вимоги, перебування в «зоні ризику» під час дитячих інфекційних захворювань, не достатньо високу заробітну плату (певна відсутність мотивації) тощо. Всі ці фактори дуже впливають на фізичне і психічне здоров'я людей, які працюють у закладах дошкільної освіти. Останнім часом багато говорять й пишуть про професійне вигорання, що має безпосереднє відношення до вихователів дитячих садків. Його синдром поступово стає проблемою XXI століття. Він виражається у фізичній втомі і розчаруванні, нервовому виснаженні, що відбувається у результаті досить підвищених вимог до власних ресурсів. У процесі виконання будь-якої роботи, люди відчувають фізичні й нервово-психічні навантаження. Їхній обсяг може бути неоднаковим у різних видах діяльності. Під час невеликих навантажень, які відбуваються постійно, або значних, але разових, включаються природні механізми регуляції й організм справляється з наслідками цих навантажень сам, без свідомої участі людини.



Наприклад, після важкої розумової чи фізичної роботи людина може проспати більше, ніж зазвичай і встати, відчуваючи, що відпочила. При цьому вона свідомо не планує цей тривалий сон, просто організм його зажадав. У інших випадках, коли навантаження значні і діють тривало, важливо використовувати різні прийоми і способи, що допомагають організму відновитися.

Під час досягнення певного рівня напруги організм людини, яка працює з дітьми дошкільного віку, починає захищати себе. Це проявляється різноманітними симптомами емоційного вигорання. До них відносяться: прагнення скоротити або формалізувати взаємодію з іншими людьми (вихованцями, колегами, родичами, друзями); постійне очікування не винагороди від виконаної роботи, а покарання, звинувачення себе у недостатній компетенції; зниження працездатності, продуктивності, бажання працювати; звичайна робота стає все важчою, а можливості виконувати її все меншими; загальна негативна установка на життєві перспективи; часті головні болі, безсоння і порушення сну, розлади шлунково-кишкового тракту, зміна ваги (зниження або збільшення); відчуття нездатності змінити свою долю, зниження рівня ентузіазму тощо. Також професійне вигорання вихователя може проявлятися і в депресивному стані, спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї педагогічної діяльності. Це може призвести до втрати фізичного здоров'я, психологічних проблем і особистісних змін [3, с. 38].

Не секрет, що час від часу вихователі внаслідок тих чи інших причин (травмувалася дитина, конфлікт з батьками, непорозуміння з колегами тощо) переживають стресові ситуації на роботі. Стрес є особливим психічним станом, який розвивається під впливом надзвичайних умов професійної діяльності. Стрес – це здебільшого реакція на взаємодію між особистістю та навколишнім світом, продукт когнітивних процесів людини, складу мислення й оцінювання ситуації, знання власних можливостей та ресурсів. Тому умови виникнення та характер проявів стресу однієї людини завжди відрізняються від проявів стресу в інших [1, с. 33].

Також важливо розглянути причини виникнення головного болю, мігрені у вихователів. Головний біль, пов'язаний з афективним напруженням, протікає часто по типу «учительської мігрені», проявляється переважно у вихідні дні (частіше в період релаксації, яка настає за емоційним стресом). Такий біль є по суті еквівалентом страху смерті у пацієнтів з фобічними розладами невротичного кола (при так званому неврозі страху). Зміни кровопостачання кори головного мозку з появою патологічних судинних реакцій (інертних, парадоксальних і хвилеподібних), що характеризують емоційний стрес, нерідко закріплюються надалі за механізмом класичного умовного рефлексу, визначаючи тип індивідуального реагування на будь-які несприятливі чинники зовнішнього впливу так чи інакше споріднені із негативними емоціями [1, с. 59].

Щоб звести до мінімуму подібні ситуації, професор психології Гейл Кінман розробив поради для педагогів, спрямованих на зняття стресу й підтримку свого розумового, тілесного й душевного здоров'я. Якщо освітяни дотримуватимуться цих порад, то будуть весь час «у формі» і не захлинуть у круговерті буднів [2, с. 16]. Також сучасними психологами розроблено комплекси заходів, що допоможуть педагогам уникнути стресових ситуацій та депресій. Ці заходи базуються на двох головних принципах:

- 1) принцип запобігання несприятливих впливів на організм, який забезпечується у процесі трудової діяльності;
- 2) принцип розширення внутрішніх резервів організму або покращення



можливості їх мобілізації [1, с. 165].

Комплекси включають оздоровчу фізкультуру, раціональне харчування, виключення або зведення до мінімуму шкідливих звичок, загартовування організму, ультрафіолетове опромінювання, вітамінізацію тощо.

Отже, якщо у кожному дитячому садку адміністрація буде працювати над методами психологічного розвантаження вихователя, створювати умови для відпочинку працівника, то педагоги зможуть ефективно займатися своєю начальньо-виховною діяльністю. Однак, звісно ж, головною умовою є власний підхід людини до свого здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у необхідності подальшого наукового вивчення проблеми формування у вихователів мотивації до особистої культури здоров'я; розгляді питань організації охорони праці педагогічних працівників; сутності та змісту поняття «педагогічна ортобіотика».

Список використаної літератури:

1. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Календар здоров'я. Поради вчителю на кожен день. *Школа*. 2017. № 12. С. 16–18.
3. Корніяшик Л. Психоемоційне здоров'я вчителя. *Сучасна школа України*. 2015. листоп. (№ 11). С. 38–40.
4. Уткіна С. В. Здоров'я педагогічного працівника як складова професійного зростання. *Управління школою*. 2018. № 1. С. 29–34.

Стаття надійшла до редакції 31.10.2018 р.

Demchenko L. V.

Демченко Л. В.

THEORETICAL ANALYSIS OF REASONS OF THE CAUSES OF FREQUENT RESPIRATORY DISEASES IN CHILDREN

The article deals with modern doctrine of the etiology of frequent respiratory diseases. The different views of scientists of this sphere are revealed. The main factors influencing the prevalence of respiratory diseases are determined.

Keywords: respiratory diseases, etiology, frequently ill children.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРИЧИН ЧАСТИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У ДІТЕЙ

У статті розглянуті сучасні погляди на вчення про етіологію частих респіраторних захворювань. Розкриті різні погляди науковців даної сфери. Визначено головні фактори впливу на поширеність захворювань дихальних шляхів.

Ключові слова: респіраторні захворювання, етіологія, діти, які часто хворіють.

Актуальність. Гострими респіраторними вірусними інфекціями на сьогодні хворіє від 20 до 65% дитячої популяції (3-5 разів і більше на рік) .Частка цих дітей складає 25-50% від всіх випадків їх захворювань. Такі діти мають з обтяженим