

*individual programs – bioregulators of natural origin and endoecological rehabilitation methods (detoxification on the cell level and cell' microenvironment).*

*Under current crisis conditions for children, youth and adults health worsening are actual and perspective for further research of the environmental disadaptation syndrome, both for valid diagnosis and developing effective means for its prevention and treatment. The introduction of biological and socio-cultural principles of environmental education, harmonious interaction in the system people-environment restoration requires joint efforts of various specialists, because only medical-and-psychological-and-educational support can protect the future generation's health.*

**Key words:** *health state, civilization crisis, ecological disadaptation, endoecological rehabilitation.*

УДК 613.9:37.011.3-051(045)

**Ганна Жара**

Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка

ORCID ID 0000-0002-8092-542X

DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/090-099

## **ОЦІНКА ЗОНИ ПРОФЕСІЙНОГО КОМФОРТУ ВЧИТЕЛІВ ЯК ЗАСОБУ ПРОГНОЗУВАННЯ ДИНАМІКИ ЇХ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

*У статті розкриваються можливості прогнозування динаміки індивідуального здоров'я вчителів за змінами зони професійного комфорту. Досліджувалися зона професійного комфорту, рівень професійного вигорання, стан індивідуального здоров'я вчителів загальноосвітніх шкіл. Результати дослідження показали, що звуження зони комфорту підвищує вірогідність збільшення рівня професійного вигорання. У респондентів із низьким і високим рівнями вигорання захворюваність збільшується при звуженні зони комфорту. Учителі з вкрай високим рівнем вигорання при розширенні зони комфорту хворіють більше. Дані, отримані для вчителів із середнім рівнем вигорання, не є достовірними. Рекомендовано враховувати виявлені особливості при використанні показників зони професійного комфорту для прогнозування стану індивідуального здоров'я вчителів та оцінки сформованості в них компетентності індивідуального здоров'язбереження.*

**Ключові слова:** *учителі, індивідуальне здоров'я, захворюваність, зона професійного комфорту, компетентність індивідуального здоров'язбереження, професійний розвиток, професійне вигорання.*

**Постановка проблеми.** Зона комфорту як діагностична категорія є предметом широкого обговорення науковців і практичних психологів. У педагогічній практиці її частіше інтерпретують як «колесо життя», «колесо життєвого балансу», тобто як тест, що дозволяє з'ясувати ступінь успішності людини. Валеологи розглядають її як засіб оцінки здоров'я в цілому.

Однак, дослідження зони комфорту у взаємозв'язку з особливостями індивідуального здоров'я вчителя, обумовленими виконанням професійних обов'язків, а тим більше – у динаміці його професійного становлення і зростання, – до цього часу не використовувалося.

**Аналіз актуальних досліджень.** Поняття зони комфорту мігрувало в гуманітарні дисципліни з екології, точніше, з біокліматології, де визначалося як стан, у якому зовнішні умови не висувають підвищених вимог до певних

адаптаційних механізмів організму [12, 49]. Трансформація цього поняття у психології сформувала сучасне визначення: «зона комфорту – це межі життєвого простору, у яких ми відчуваємо відносний психологічний комфорт» [9]. Розширення зони комфорту у психології вважається дієвим засобом підвищення особистісної ефективності, у педагогіці – оптимальними умовами для навчання [2; 6; 9; 11].

«Колесо життя», як концепція оцінки стану здоров'я, була запропонована професором університету МакГілл (Канада) Біллом Райном. Вона базується на припущенні, що життя – це колесо, яке повинне бути урівноваженим, тобто людина має гармонійно проявляти себе в усіх сферах життя [10, 83–84]. Основними складовими здоров'я, які пропонують визначати автори [10], є: екологічна, фізична, емоційна, психологічна, соціальна, духовна, інтелектуальна, професійна. Однак, для діагностики за такими параметрами респондент повинен чітко уявляти собі зміст кожної складової, тобто бути компетентним в оперуванні валеологічним понятійним апаратом.

Науковці різних спеціальностей здійснюють діагностику здоров'я вчителів за власними критеріями, визначаючи причинно-наслідкові зв'язки різних аспектів професійної діяльності педагогів із розвитком професійно обумовлених нозологій: за впливом сфер професійної діяльності [1]; за проявами компонентів професійного стресу [4]; за результатами поглибленого медичного огляду, аналізу адаптаційних можливостей організму, оцінки психічного статусу, аналізу причин захворюваності й тимчасової непрацездатності педагогів [5; 7]; за даними таких методик, як комп'ютерна стабілографія та електротензодинамометрія [8].

Указані методики є досить інформативними, однак, у межах педагогічного експерименту часто дуже затратними в часі та за технічними вимогами.

У попередніх дослідженнях нами була здійснена спроба діагностики стану здоров'я студентів – майбутніх учителів – за змінами параметрів зони професійного комфорту. У досліджуваного контингенту при розширенні зони професійного комфорту спостерігалось зростання якості навчання, полегшена адаптація до педагогічної діяльності під час педагогічної практики та інтродукції в перший рік професійної діяльності [3, 142–148].

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» [11];
- відповідність вибору професії і власних бажань, схильностей, а також вплив зовнішніх обставин на первинну і вторинну профорієнтацію [3];
- динаміка зони комфорту на допрофесійному етапі, етапі професійної підготовки, етапі інтродукції у професію та на поточному етапі дослідження [3].

**Мета статті** – розкрити можливості прогнозування динаміки індивідуального здоров'я вчителів за змінами зони професійного комфорту.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз динаміки зони професійного комфорту вчителів у різні періоди професійного становлення й саморозвитку.

2. Прослідкувати взаємозв'язки зони професійного комфорту вчителя, стану його здоров'я і рівня професійного вигоряння.

3. Оцінити діагностичні можливості зони професійного комфорту для прогнозування змін у стані індивідуального здоров'я вчителів.

**Методи дослідження.** З метою актуалізації проблеми дослідження, виявлення невирішених аспектів проблеми індивідуального здоров'я вчителя було використано аналіз і теоретичне узагальнення наукових джерел, педагогічне порівняння.

Для пошуку оптимального діагностичного інструментарію здійснювалося порівняння та співставлення діагностичних методик, системне моделювання, адаптація їх відповідно до мети й завдань експериментального дослідження.

Для отримання емпіричних даних було використано такі методики:

– визначення зони професійного комфорту, адаптована нами [3] з урахуванням рекомендацій В. Дарова [6], С. Страшка зі співавторами [10], М. Тейлора (M. Taylor) [2]. Респондентам пропонували оцінити за 10-бальною шкалою вісім параметрів зони комфорту в різні періоди свого професійного становлення ( $S_1$  – перед вступом до педагогічного ВНЗ,  $S_2$  – після його закінчення (початок трудової діяльності), і  $S_3$  – на поточний момент, тобто зараз). Кожен із досліджуваних параметрів (здоров'я, сім'я, навчання/робота, гроші, спілкування, саморозвиток, відпочинок, хобі) відмічався на графіку. Потім точки на осях з'єднували відрізками. Отримана фігура інтерпретувалась як зона комфорту особистості, розраховувалась її площа для кожного респондента.

– діагностика рівня професійного вигоряння (за методикою К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н. Є. Водопьянкової та О. С. Старченкової [4, 144–147]);

– дослідження стану індивідуального здоров'я вчителів за переліком нозологій із урахуванням найпоширеніших класифікацій психосоматичних захворювань (1 – захворювання сечовидільної системи; 2 – захворювання статевої системи; 3 – захворювання травної системи; 4 – захворювання серцево-судинної і кровотворної систем; 5 – захворювання дихальної системи; 6 – захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів; 7 – захворювання нервової системи; 8 – захворювання ендокринної системи, порушення обміну речовин), а також зі шкалою, що визначає ступінь їх прояву (0 – не маю зовсім; 1 – зрідка зустрічаються подібні симптоми; 2 – раніше приходилося звертатися до лікаря із проявами цього захворювання;

3 – маю легку форму цього захворювання і періодично здійснюю профілактику загострень; 4 – маю хронічну форму захворювання, регулярно лікуюсь; 5 – маю хронічну форму захворювання, із частими загостреннями, такими, що заважають мені жити й нормально працювати). З метою належної інтерпретації стану індивідуального здоров'я розраховувався інтегральний показник для кожного респондента.

Для обробки отриманих даних використовувалися: графічний аналіз за допомогою математичного процесора *Gran1* (автори М. І. Жалдак та Ю. В. Горошко, 1992), кореляційний аналіз за допомогою *Microsoft Excel*.

**Виклад основного матеріалу.** За період з 2014 по 2017 рр. було обстежено 389 учителів з 13 загальноосвітніх шкіл м. Чернігова та Чернігівської області. Вік обстежуваних учителів становить від 20 до 66 років, середній вік  $43,6 \pm 10,6$  років, стаж роботи – від 0,5 до 46 років, середній стаж роботи –  $20,6 \pm 10,7$  років.

Дослідження рівнів професійного вигоряння вчителів загальноосвітніх шкіл показало, що низький рівень мають 19,67 % респондентів, 34,43 % – середній, 27,05 % – високий, 18,85 % – вкрай високий.

За проявом нозологій захворювання сечовидільної системи мають 4,54 % опитаних, захворювання статевої системи – 3,04 %, захворювання травної системи – 12,8 %, захворювання серцево-судинної і кровотворної систем – 20,45 %, захворювання дихальної системи – 19,50 %, захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів – 22,84 %, захворювання нервової системи – 13,60 %, захворювання ендокринної системи, порушення обміну речовин – 3,85 % респондентів.

Порівняння зони комфорту  $S_3$  учителів із різними рівнями професійного вигоряння дало підстави констатувати, що в респондентів зі збільшенням рівня вигоряння зона комфорту звужується (рис. 1).

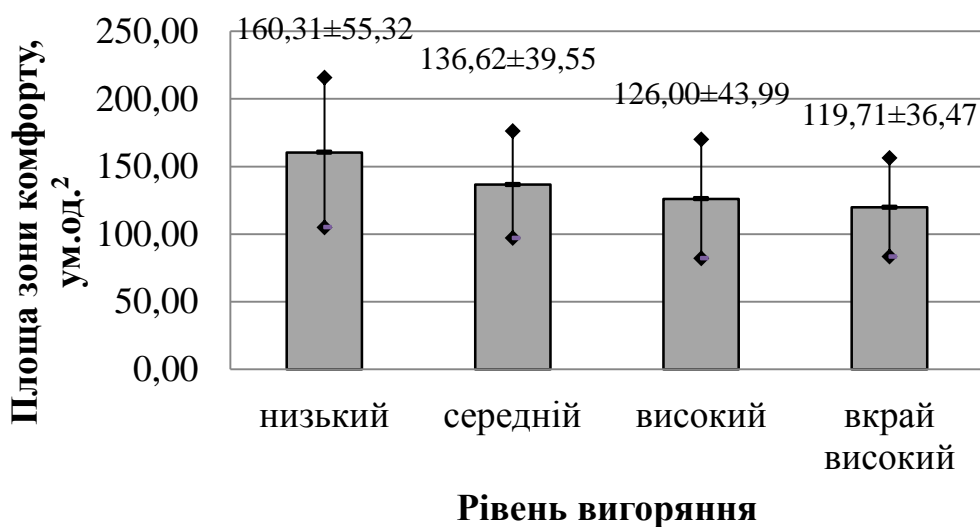


Рис. 1. Залежність зони комфорту вчителів загальноосвітніх шкіл від рівня професійного вигоряння

Аналіз динаміки зони комфорту вчителів з різними рівнями професійного вигоряння в різні періоди професійного становлення (табл. 1) показав, що респонденти з низьким рівнем вигоряння у процесі професійної підготовки значно розширили свою зону комфорту (приріст  $S_2$  порівняно з  $S_1$  становить +10,70 %); на момент обстеження їх зона комфорту  $S_3$  була наближена до початкової ( $S_1$ ).

Таблиця 1

**Динаміка змін зони комфорту вчителів з різними рівнями професійного вигоряння на різних етапах професійного становлення й розвитку**

Рівень вигоряння	$S_1$ , ум.од. <sup>2</sup>	$S_2$ , ум.од. <sup>2</sup>	$S_3$ , ум.од. <sup>2</sup>	Різниця $S_1$ та $S_3$ , %
низький	159,06±62,28	176,08±57,60	160,31±55,32	+0,79
середній	160,15±51,76	159,09±45,71	136,62±39,55	-14,69
високий	162,22±41,95	158,08±38,92	126,00±43,99	-22,33
вкрай високий	166,25±67,68	152,24±71,43	119,71±36,47	-27,99

У респондентів з середнім, високим і вкрай високим рівнями вигоряння зона комфорту у процесі професійної підготовки ( $S_2$ ) знизилася порівняно з вихідною ( $S_1$ ). Значення приросту  $S_2$  порівняно з  $S_1$  становить – 0,66 %, – 2,55 % і – 8,43 % відповідно. У процесі професійної діяльності зона комфорту вчителів цих груп продовжила тенденцію до звуження (див. табл. 1), приріст є від’ємним, на відміну від респондентів з низьким рівнем вигоряння, і величина його збільшується з підвищенням рівня вигоряння (–14,69 %, –22,33 % і –27,99 % відповідно).

У ході індивідуальних бесід, проведених із учителями, було з’ясовано, що більшість респондентів із низьким рівнем вигоряння обрали спеціальність свідомо, цілеспрямовано займаються саморозвитком, активно включаються у громадську діяльність, уміло налагоджують стосунки з колегами і керівництвом школи.

Респонденти з середнім рівнем вигоряння (найпоширеніша група) достатньо адаптувались у професії, але вказують, що за інших обставин обрали б іншу.

Учителі з високим і вкрай високим рівнем вигоряння здебільшого зазначають, що обирали професію вимушено (або під тиском батьків, або тому, що не мали змоги отримати бажаний фах, або змінили предметну спеціальність, оскільки не було можливості працевлаштуватися за фахом). Серед тих, хто стали вчителями за власним бажанням, більшість відчують недостатнє визнання, мають конфлікти в колективі або з керівництвом, труднощі у взаємодії з учнями.

Кореляційний аналіз, проведений для з’ясування взаємозв’язків між площею зони професійного комфорту та інтегральною характеристикою захворюваності респондентів показав достовірний сильний від’ємний зв’язок цих показників у вчителів з низьким ( $r = -0,962$ ,  $p > 0,001$ ) та високим ( $r = -0,999$ ,

$p > 0,001$ ) рівнями вигоряння, а також додатній зв'язок середньої сили для вчителів із вкрай високим рівнем вигоряння ( $r = 0,587$ ,  $p > 0,001$ ). Це свідчить про те, що в респондентів із низьким та високим рівнями вигоряння при розширенні зони професійного комфорту зменшується кількість захворювань і ступінь їх прояву. У респондентів із вкрай високим рівнем вигоряння розширення зони комфорту, навпаки, призводить до зростання захворюваності. Це можна пояснити перебуванням учителів цієї групи в так званій «зоні паніки», тобто тотального емоційного виснаження, професійного й побутового перевантаження.

Дані респондентів із середнім рівнем вигоряння показують дуже слабкий від'ємний зв'язок і є недостовірними ( $r = -0,058$ ,  $p < 0,1$ ). Такий результат, на нашу думку, є наслідком дуже сильного варіювання показників захворюваності та іноді намаганням приховати реальні відомості про себе і свій стан здоров'я.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Проведене дослідження дало можливість з'ясувати межі застосування підібраних діагностичних методик для аналізу і прогнозування динаміки індивідуального здоров'я вчителів за змінами зони професійного комфорту.

1. Аналіз динаміки зони професійного комфорту вчителів показав, що її розширення на етапі професійної підготовки є гарантією збереження їх індивідуального здоров'я й запобігання професійному вигорянню в подальшому житті. Так, учителі, зона професійного комфорту яких розширювалась упродовж здобуття фаху, мають низький рівень вигоряння незалежно від віку і стажу роботи. Учителі, зона комфорту яких звужувалась у період професійної підготовки, схильні до вигоряння пропорційно від'ємному приросту зони комфорту. Зона комфорту вчителів із середнім, високим і вкрай високим рівнями вигоряння на момент обстеження була суттєво меншою, ніж на допрофесійному етапі. Натомість у вчителів із низьким рівнем вигоряння зона комфорту знаходилась у межах дещо більших, ніж на допрофесійному етапі.

2. Вивчення стану індивідуального здоров'я вчителів показало, що найбільш поширеними нозологіями в них є захворювання шкіри, опорно-рухового апарату, органів чуттів (22,84 %); серцево-судинної і кровотворної систем (20,45 %); дихальної системи (19,50 %). Показники зони професійного комфорту в досліджуваного контингенту зменшуються при збільшенні рівня професійного вигоряння. Інтегральні показники захворювань учителів із урахуванням ступенів їх прояву корелюють із показниками їх зони професійного комфорту. Для вчителів із низьким та високим рівнями професійного вигоряння захворюваність збільшується при звуженні зони комфорту і зменшується – при її розширенні. Учителі з вкрай високим рівнем вигоряння, навпаки, при розширенні зони комфорту хворіють більше. Ці дані необхідно враховувати під час розробки терапевтичних заходів, спрямованих

на корекцію стану індивідуального здоров'я вчителів, а також методичних рекомендацій для фахівців, які здійснюють профілактику професійного вигорання педагогічних працівників.

3. Отримані дані підтверджують положення, які були сформульовані нами в попередніх дослідженнях стосовно студентів-майбутніх учителів, що «розширення зони професійного комфорту може розглядатись як передумова для формування компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя» [3, 147]. За результатами проведеного дослідження можна рекомендувати використовувати показники зони професійного комфорту як діагностичні для прогнозування стану індивідуального здоров'я вчителів-практиків та оцінки сформованості в них компетентності індивідуального здоров'язбереження.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі вважаємо розробку й упровадження валео-педагогічних технологій формування та розвитку компетентності індивідуального здоров'язбереження в майбутніх учителів і вчителів-практиків з метою розширення їх зони комфорту, запобігання передчасному професійному вигоранню, профілактики захворювань, особливо тих, що мають психосоматичну природу.

#### 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. Taylor M. How to Expand Your Comfort Zone [Electronic resource] / M. Taylor. – URL : <http://expertenough.com/2059/comfort-zone>.
3. 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.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с. – (Серия «Практикум»).
5. Гревцова Е. А. Комплексная социально-гигиеническая оценка условий труда и здоровья учителей общеобразовательных школ центрального федерального округа Российской Федерации и меры по их оптимизации : дисс... доктора мед. наук : спец. 14.00.07 – гигиена / Гревцова Екатерина Алексеевна. – Рязань, 2007. – 400 с.
6. Даров В. Колесо жизни – инструменты системы [Електронний ресурс] / Владимир Даров. – Режим доступа : [darov.net/azbuka-razvitiy/koleso-zhizni-instrumenty-sistemy.html](http://darov.net/azbuka-razvitiy/koleso-zhizni-instrumenty-sistemy.html)
7. 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.
8. 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.

9. Саторин И. Зона комфорта [Електронний ресурс] / Игорь Саторин. – 25.02.2010. – Режим доступу :

<http://progressman.ru/2011/04/cage/> (доступ на 24.03.2017)

10. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу : навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ мед. знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів / [С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречишкіна та ін. / ред. Страшко С. В.]. – [2-е вид., переробл. і допов.]. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.

11. 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.

12. Шалімов М. О. Біокліматологія : конспект лекцій для студ.-екологів / М. О. Шалімов. – Одеса : Наука і техніка, 2011. – 92 с.

### REFERENCES

1. Brom, S. S., Buruck, G., Horváth, I., Richter, P., Leiter, M. P. (2015). Areas of worklife as predictors of occupational health – A validation study in two German samples. *Burnout Research. Vol. 2, Issues 2–3*, 60–70. Retrieved from : <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.001>.

2. Taylor, M. *How to Expand Your Comfort Zone*. Retrieved from : <http://expertenough.com/2059/comfort-zone>.

3. Zhara, H. (2015). Interrelation of future teachers' health and their professional comfort zone: analysis of the problem. *European Humanities Studies: State and Society\_4 2014-2015*. Slupsk.

4. Vodopianova, N. Ye. (2009). *Psyhodiagnostika stressa [Psychodiagnostics of stress]*. Pyter. (Seryja «Praktikum»).

5. Hrevtsova, E. A. (2007). *Kompleksnaia sotsialno-higienicheskaia otsenka uslovii truda i zdorovia uchitelei obshcheobrazovatelnykh shkol tsentralnogo federalnogo okruha Rossiiskoi Federatsii i merii po ikh optimizatsii [Complex social and hygienic assessment of working and health conditions of teachers of secondary schools of the central federal district of the Russian Federation and measures for their optimization]*. Riazan.

6. *Koleso zhizni – instrumenty i sistemy [The Wheel of Life – System Tools]*. Retrieved from : [darov.net/azbuka-razvitiy/koleso-zhizni-instrumenty-sistemy.html](http://darov.net/azbuka-razvitiy/koleso-zhizni-instrumenty-sistemy.html)

7. Latina, H. O. (2008). *Fizioloho-higienichni aspekty profesiinoi diialnosti vchyteliv zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv [Physiological and hygienic aspects of professional work of secondary schools teachers]*. Kyiv.

8. Nosko, M., Shelupets, L., Bahinska, O., Samonenko, S. (2014). Udoskonalennia diahnostychnoho komponentu v protsesi realizatsii proektu "Shkola spryiania zdoroviu" [Improving of the diagnostic component in the implementation of the "Health Promoting School"]. *Visnik Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universitetu. Serii: Pedahohichni nauki, 115*, 180–182.

9. Satorin I. *Zona komforta [Comfort zone]*. Retrieved from: <http://progressman.ru/2011/04/cage/>

10. Strashko, S. V., Zhivotovska, L. A., Hrechishkina, O. D. ta in. (2006). *Sotsialno-prosvitnitski treninhy z formuvannia motivatsii do zdorovoho sposobu zhyttia ta profilaktyky VIL/SNIDu [Socio-educational trainings on formation of motivation to healthy lifestyles and HIV/AIDS prevention]*. K.: Osvita Ukrainy.



11. Treisi, B. (2014). Vyidi iz zony komforta. Izmeni svoju zhyzn. 21 metod povysheniia lichnoi effektivnosti [Leave the comfort zone. Change your life. 21 methods of increasing of personal effectiveness]. M.: Mann, Ivanov i Ferber.

12. Shalimov, M. O. (2011). Bioklimatolohiia [Bioclimatology]. Odesa: Nauka i tehnika.

## РЕЗЮМЕ

**Жарая Анна.** Оценка зоны профессионального комфорта учителей как средства прогнозирования динамики их индивидуального здоровья.

*В статье раскрываются возможности прогнозирования динамики индивидуального здоровья учителей по изменению зоны профессионального комфорта. Исследовались зона профессионального комфорта, уровень профессионального выгорания, состояние индивидуального здоровья учителей общеобразовательных школ. Результаты исследования показали, что сужение зоны комфорта повышает вероятность повышения уровня профессионального выгорания. У респондентов с низким и высоким уровнями выгорания при сужении зоны комфорта заболеваемость повышается. Учителя с крайне высоким уровнем выгорания при расширении зоны комфорта болеют чаще. Данные, полученные для учителей со средним уровнем выгорания, не достоверны. Рекомендовано учитывать выявленные особенности при использовании показателей зоны профессионального комфорта для прогнозирования состояния индивидуального здоровья учителей и оценки сформированности у них компетентности индивидуального здоровьесбережения.*

**Ключевые слова:** учителя, индивидуальное здоровье, заболеваемость, зона профессионального комфорта, компетентность индивидуального здоровьесбережения, профессиональное развитие, профессиональное выгорание.

## SUMMARY

**Zhara Hanna.** Evaluation of teachers' professional comfort zone as the means of their individual health dynamics prediction.

*The article deals with the possibility of predicting the dynamics of teachers' individual health by the indicators of professional comfort zone changes. The area of professional comfort zone, the level of occupational burnout, the individual health status of teachers in secondary schools was investigated.*

*19.67 % of the respondents have low level of professional burnout, 34.43 % – average level, 27.05 % – high level, 18,85 % – very high level. Skin diseases, diseases of musculoskeletal system and sensory organs (22.84 %); diseases of cardiovascular and hematopoietic systems (20,45 %); diseases of respiratory system (19.50 %) are the most common nosologies that teachers have.*

*The results showed that the narrowing of the teachers' professional comfort zone increases the probability of increasing the level of occupational burnout. Morbidity of the respondents with low and high levels of burnout increases with the narrowing of professional comfort zone. Teachers with extremely high levels of burnout while expanding comfort zone are sick more. Data obtained for teachers with an average level of occupational burnout are not statistically significant.*

*Teachers, whose professional comfort zone had expanded during the period of professional training, have low levels of occupational burnout regardless of age and experience. Teachers, whose professional comfort zone had been narrowed during the period of professional training, are prone to burnout proportionally with negative dynamics of professional comfort zone. Professional comfort zone of teachers with middle, high and very high levels of occupational burnout at the time of the survey was significantly lower than in*

*the pre-professional stage. Instead, teachers with low level of burnout have the area of comfort zone located within a little more than on pre-professional stage.*

*It is recommended to take into account the detected peculiarities in using indicators of professional comfort zone for predicting the state of teachers' individual health and the evaluation in their individual health preservation competence.*

*As the prospects for further research in this direction we consider the development and implementation of valeological and educational technologies of formation and development of individual health preservation competence of the future teachers and teachers-practitioners in order to expand their comfort zones, to prevent the premature professional burnout, prevention of diseases, especially those that have a psychosomatic nature.*

**Key words:** *teachers, individual health, morbidity, professional comfort zone, individual health preservation competence, professional development, occupational burnout.*

УДК 796.011.3:378

**Валерій Жамардій**

Вищий державний навчальний заклад України  
«Українська медична стоматологічна академія»

ORCID ID 0000-0002-3579-6112

DOI 10.24139/2312-5993/2017.04/099-111

## **УРАХУВАННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

*У статті теоретично обґрунтовано вікові особливості студентів під час занять силовими видами спорту, розглянуто морфологічні, функціональні та психологічні особливості студентського віку. З'ясовано, що під час проведення навчальних занять із силових видів спорту потрібно враховувати чинники, які визначають здатність студента досягати позитивного результату в розвитку сили й маси м'язів. Це тип м'язового волокна, вік, стать, довжина плеча та довжина м'яза. Досліджено, що у структурі м'язів розрізняють волокна двох типів: повільно скорочувальні і швидко скорочувальні. Ці типи волокон являють собою різні відносно самостійні функціональні одиниці, що відрізняються морфологічними, біохімічними та скорочувальними властивостями. Установлено, що студентський вік можна назвати завершальним етапом вікового розвитку, після чого настає період відносної стабілізації всіх форм рухових якостей. Фізична культура і спорт у цей період стають найважливішим засобом фізичного розвитку, гарту організму, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, гарного функціонального стану, знань основ спортивної гігієни, вироблення стійких звичок до регулярних фізичних вправ, природною, біологічною основою для розвитку особистих якостей.*

**Ключові слова:** *вік, м'язи, навантаження, рухова навичка, силові види спорту, спорт, стать, студенти.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система педагогічної освіти у вищих навчальних закладах характеризується наявністю низки проблем. Одна з них зумовлена тим, що останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я населення та студентської молоді зокрема. Виникає нагальна необхідність вироблення у студентів настанов на здоровий спосіб життя, переорієнтації системи вищої педагогічної освіти, що сприятиме збереженню й зміцненню здоров'я. Зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської