

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У всі часи професія вчителя вважалася найпочеснішою, так як від неї залежить майбутнє держави, адже саме вчитель початкових класів закладає підґрунтя для подальшого успішного розвитку підрастаючого покоління. Дана професія, яка вимагає від вчителя постійної підготовки, руху, комунікації, налагодження зв'язку із соціумом (учнями, батьками, колегами), тому що пов'язана з роботою у системі «людина-людина».

Учительство як професійна група професій підвищеного ризику відзначається дуже низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції.

Творчий характер праці вчителя призводить до збільшення витрат часу на різні структурні елементи роботи, які не піддаються чіткому хронометражу. Загальновідомо, що вчитель не завжди має час на відпочинок і харчування, оскільки перерви між уроками є робочим часом вчителя. Крім того, специфіка праці вчителя потребує підготовки до уроків вдома. Така підготовка складає від 1 до 6 год., що у середньому становить $1,85 \pm 0,06$ год. на день, що скорочує вільний час вчителя. Структура компонентів вільного часу включає сон (50,7%), роботу по господарству (16,0%), догляд за дітьми (4,9%), пасивний відпочинок (15,2%), активний відпочинок (9,03%), гігієнічні процедури (4,2%). Наведений розподіл свідчить про перевагу пасивного відпочинку, гіподинамію та зниження часу на перебування на свіжому повітрі вчителів загальноосвітніх навчальних закладів.

Саме в учителів дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. На сьогодні у Міжнародній класифікації хвороб навіть виявлено окремий стан – «професійний стрес». Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного згорання стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця [2]. Стресогенними для педагогів є непорозуміння з учнями, їх батьками, колегами по роботі, несправедливе ставлення до них із боку керівництва освітнім закладом, домашні негаразди та ін., то все це може призвести до невротичних розладів, різноманітних порушень у психічній сфері. На цьому фоні розвивається цілий спектр захворювань – гіпертонія, інфаркт міокарда, гастрит, виразкова хвороба шлунка, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет, інші порушення ендокринної системи, судинні захворювання мозку тощо [1].

Дослідження науковців показують, що найпоширенішим відхиленням у працівників освіти є синдром емоційного (професійного) вигорання. Це синдром фізичного й емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи. Його прояви: постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття

відсутності соціальної підтримки, постійні докори учням, батькам, невдоволення професією.

Синдром вигорання включає в себе три основні складові:

- емоційну виснаженість;
- деперсоналізацію (цинізм);
- редукцію професійних досягнень.

Науковець В. Бойко класифікує симптоми вигорання за наступними фазами:

- фаза напруження;
- фаза резистенції;
- фаза виснаження [1].

Безумовно, такий стан педагога не є припустимим для роботи з дітьми, саме тому психологічна служба навчального закладу, повинна проводити відповідні заходи, тренінги зі своїми педагогічними працівниками. А також безпосередньо сам педагог повинен дбати про своє здоров'я, час від часу приділяючи час для фізичних вправ, заняття спортом, прогулянок на свіжому повітрі, збалансованому харчуванню. З метою подолання певного напруження рекомендується артерерапія, ароматерапія, дихальні вправи, слухання класичної музики, спілкування з природою, з рідними та друзями, активний відпочинок.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. – С. 161 – 169.
2. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я // Директор школи. – 2002. – № 15. – С. 8 – 10.

УДК 373.31.03-057.874 «7124»

ШКРОМИДА В.В.
ЛАЛАК Н.В.
Мукачівський державний університет, Україна

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Процес становлення сучасного суспільства потребує розвитку української національної системи виховання, в основу якої покладені провідні принципи гуманізму та демократизації. Стає очевидним, що активним суспільним суб'єктом сьогодні має бути людина з високим рівнем свідомості, творчої активності, відповідальності, яка керується у своїй діяльності і поведінці моральними цінностями. Таку людину покликана виховати школа, як соціальний освітній інститут. Це підкреслено у цілому ряді законодавчих документів. Зокрема: у Концепції «Нова українська школа», Законі України «Про освіту», Декларації прав дитини, Національній доктрині розвитку освіти в Україні в XXI столітті, Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття).

Проблема виховання особистості завжди була предметом уваги багатьох філософів, психологів, педагогів. З'ясуванню її певних аспектів сприяють результати наукових досліджень численних сучасних науковців. Різні аспекти означеного питання були у центрі уваги В. Гнатюка, С. Карпенчука, В. Ковальчука, В. Лозової,



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>