

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Колективна монографія
за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука

GENERAL THEORY OF HEALTH AND HEALTHCARE

A collective monograph
according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk

Харків – 2017

УДК 613+37.011.33:613
ББК 51.1(4УКР)+74.580.053.34+74.200.533.4
3-14

Затверджено до друку Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 6 від 29 серпня 2017 р.

Рецензенти:

Гольцев А. М. – директор Інституту проблем кріобіології та кріомедицини НАН України, доктор медичних наук, професор, академік НАН України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки;

Гончаренко М. С. – завідувач кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, доктор біологічних наук, професор, голова Всеукраїнської громадської організації «Українська асоціація валеологів»;

Лук'янова Л. Б. – директор Інституту педагогічної освіти та освіти дорослих НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України

Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна
3-14 монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г.,
2017. – 488 с.
ISBN 978-966-97499-4-9

У монографії розглянуто медико-біологічні механізми здоров'я, етико-правові та психолого-педагогічні засади практичного здоров'язбереження.

Висвітлено теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язберезувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язберезувальні освітні технології.

Монографія розрахована на викладачів вищих навчальних закладів, студентів, аспірантів, учителів шкіл різного типу та широкого кола науковців, які цікавляться сучасними питаннями здоров'язбереження.

General theory of health and healthcare : a collective monograph / according to the general editing by prof. Yu. D. Boychuk. – Kharkiv: Publisher Rozhko S. G., 2017. – 488 p.

The monograph examines the medical-biological mechanisms of health, ethical and psychological and pedagogical principles of practical health preservation.

The theoretical and methodological foundations of pedagogy of health; modern approaches to the establishment of a healthy preserving educational environment; the role of physical education in health preserving; prevention of harmful habits and socially dangerous diseases; health-saving educational technologies are highlighted.

The monograph is intended for teachers of higher educational establishments, students, graduate students, teachers of schools of different types and a wide range of scientists who are interested in modern issues of healthcare.

ISBN 978-966-97499-4-9

© ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2017

© Автори статей, 2017

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять (Бойчук Ю. Д.)	5
Духовне здоров'я: науковий аналіз поняття (Бойчук Ю. Д., Науменко Н. В.)	16
Структура індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу (Жара Г. І.)	26
Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості і суспільства (Іващук Л. Ю.)	33
Аксіологія здоров'я молоді у сучасній філософській антропології (Ісакова О. І.)	40
Соціально-економічна роль здоров'я у людському розвитку (Камінська Т. М.)	46
Здоров'я людини як об'єкт правового регулювання (Гриценко О. А.)	53

РОЗДІЛ II. СТАН ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ТА ФАКТОРИ, ЩО ЙОГО ВИЗНАЧАЮТЬ

Основні чинники негативного та позитивного впливу на здоров'я (Борицький Л. М., Титаренко Л. В., Савіна О. Г., Павленко О. В.)	60
Антропогенні фактори навколишнього середовища і здоров'я людини (Зуб О. В.)	66
Генетично-детерміновані та соціально-екологічні фактори, що визначають стан здоров'я студентської молоді України (Соколенко В. Л., Соколенко С. В., Шмиголь І. В.)	71
Вплив способу життя, екологічних та генетичних факторів на якість і тривалість життя людини (Федонюк Л. Я., Бігуняк Т. В., Яковенко М. Я., Бігуняк К. О.)	77
Пасивне куріння: від індивідуального до соціального ризику (Кіт Л. Я., Наливайко Н. В.)	83
Стоматологічне здоров'я населення та методи його збереження (Голованова І. А., Ляхова Н. О., Шарбенко Т. В.)	90
Ризики для здоров'я сучасного школяра: порушення харчування (Годун Н. І., Миздренко О. М., Буц М. А., Харченко Н. А.)	96
Вплив батьків на формування соціального здоров'я молодшого школяра (Сінельнікова Н. О.)	102
Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення (Христова Т. С., Пюрко В. С., Казакова С. М.)	108
Рациональне харчування як важливий чинник здоров'я студентів (Ковальчук Г. Я., Луцак О. М.)	114
Вплив прослуховування музики в навушниках на слух людини (Малоштан Л. М., Кононенко А. Г.)	120
Чинники професійного здоров'я вчителя (Мешко Г. М.)	126

РОЗДІЛ III. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ПОРУШЕНЬ

Гомеостаз і адаптація як критерії стану здоров'я людини (Солошенко Е. М., Бойчук Ю. Д.)	133
NO-залежна регуляція морфофункціонального стану еритроцитів та дихальної функції крові за умов алкогольної інтоксикації (Єфіменко Н. В., Дудок К. П., Сибірна Н. О.)	147
Дефіцит цинку: акцент на питаннях інтенсивної терапії гострої церебральної недостатності (Терів П. С., Шкуруній Д. А.)	153

Моле
персп
захво
Нітро
корек
вина
Пере
ново
Шлях
Паркі
Стас
Функ
дієти
Шанс
Епіде
гіпер
Іфто
Впли
(Мега
РОЗД
Шлях
гармс
Здор
Паши
Біоет
Особ
практ
Конц
Скла
Наук
(Мель
Кард
Фунд
сучас
Куль
Ший
Плек
досві
Куль
навч
Філо
(Сай
Теор

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ

(Мешко Г. М.)

Здоров'я вчителя є необхідною умовою успішної професійної діяльності, його самореалізації, творчого кар'єрного зростання. Стан професійного здоров'я педагога позначається на результатах всієї навчально-виховної роботи, впливає на стабільність результатів праці, забезпечує високий рівень професіоналізму, визначає самоефективність його особистості. Крім того, від здоров'я вчителя значною мірою залежить стан здоров'я учнів, їхнє соціально-психологічне благополуччя, рівень «життєстійкості».

Професійне здоров'я вчителя – це інтегральна характеристика функціонального стану організму, глобальний психічний стан його особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність педагогічної діяльності, здатність протистояти негативним чинникам, що супроводжують цю діяльність. Цілісність професійного здоров'я зумовлюється взаємодією фізичного, психічного, соціального і духовного аспектів здоров'я.

Стан здоров'я вчителя визначається багатьма чинниками. Одні з них позитивно впливають на стан професійного здоров'я фахівця, інші – навпаки сприяють розвитку передхвороби і хвороби.

Дослідженню чинників здоров'я педагога присвячені роботи валеологів, фізіологів, психологів, педагогів. Окремо вивчаються чинники працездатності фахівців; детермінанти психічної, емоційної стійкості; чинники стресостійкості, психологічного благополуччя вчителів тощо. У психолого-педагогічній науці є низка досліджень, присвячених виявленню й аналізу професіогенних чинників ризику психічного і фізичного здоров'я вчителя (Ю. Бойчук, О. Васильєв, О. Дубнова, О. Кочерга, С. Кривцова, Г. Мітін, А. Найн, Г. Серіков, М. Смірнов, Л. Шевельова, М. Федорцева та ін.). Останнім часом з'являються дослідження, присвячені аналізу окремих чинників, що впливають на професійне здоров'я педагога (О. Анісімова, М. Доброрадних, Р. Хусанінова), психолого-педагогічних умов збереження здоров'я вчителя (Є. Белолубська, З. Дудченко, Т. Глухова, А. Гордєєва, Г. Мітін, О. Панченко), чинників виникнення професійного стресу, професійних деформацій, деструкцій, дисгармоній (О. Баранов, Н. Водоп'янова, Е. Симанюк та ін.)

У науковій літературі чинники професійного здоров'я у найбільш загальному вигляді групують так: об'єктивні (зниження рівня життя, погіршення екологічної ситуації, спосіб життя, престиж професії та ін.); суб'єктивні (мотивація діяльності, особистісні риси, компетентність та ін.). Виділяють зовнішні (особливості педагогічної діяльності) і внутрішні (особливості особистості педагога) чинники. Можна виокремити загальні чинники професійного здоров'я, що властиві представникам усіх професій, і специфічні, характерні для педагогічної діяльності. Варто зазначити, що є

йної
Стан
ьно-
ечує
його
стан
вень
тика
його
пніх
ічної
ують
дією
них
паки
боти
ники
ості;
о. У
лю й
юв'я
дова,
а та
емих
дова,
ення
єва,
ресу,
анов,
ільш
иття,
ін.);
ін.).
ішні
альні
есій,
що є

чинники, які впливають на загальний стан здоров'я вчителя, а є чинники, що визначають суто стан його професійного здоров'я

Динамічний стан професійного здоров'я педагога зумовлює вплив на нього низки чинників ризику і чинників благополуччя. Науковці Н. Блінова, Е. Козін, Н. Литвинова [8] виокремлюють кілька груп факторів ризику для здоров'я вчителя. Перша охоплює всі реальні умови навчального процесу: освітлення, вентиляцію навчальних приміщень, поліграфічні параметри, посібників і підручників, все, що потребує гігієнічного нормування. Друга група відображає інформаційний аспект навчального процесу, організацію навчання, навчальне навантаження. Третя – узагальнює стиль взаємин учителя з учнями, колегами по роботі. Погіршення здоров'я педагога спричиняють соціальна незахищеність, непрестижність вчительської професії, труднощі професійної міжособистісної взаємодії з сучасними «крутими» дітьми, їх амбіційно-претензійними батьками, не завжди доброзичливими колегами по роботі, інформаційні перевантаження, багатофункціональність соціально відповідальної діяльності. Чинниками ризику для професійного здоров'я вчителя є висока емоційна затратність і стресовість педагогічної діяльності, відсутність в школах умов для зняття психоемоційної втоми, недостатня компетентність у питаннях збереження і зміцнення здоров'я.

Чинниками, що сприяють збереженню професійного здоров'я, є: позитивна оцінка результатів навчально-пізнавальних результатів учнів (високі показники на іспиті, зовнішньому незалежному тестуванні, контрольній роботі, перемога на олімпіадах конкурсах, змаганнях); сприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі, підтримка колег по роботі, заслужений авторитет і повага; кар'єрне зростання; моральні і матеріальні стимули; вдячність учнів, батьків та ін.

На основі аналізу великого масиву джерел з педагогіки, психології, психоенергетики, психосоматики, ортобіотики, психології праці, психології і педагогіки здоров'я, а також результатів проведеного емпіричного дослідження [10] нами виокремлено такі групи чинників професійного здоров'я вчителів: *індивідуально-психологічні* (спосіб життя, генетичні чинники, вік, стать, сімейний стан, освіта, стаж роботи, задоволення базових потреб); *особистісні* (особистісні диспозиції, рівень домагань, нейротизм, тривожність, особливості характеру, мислення, рівень самооцінки і самоповаги, навички соціальної взаємодії з людьми, смислові установки, цінності, спрямованість особистості, стиль життя, рівень професіоналізму, духовно-творчий потенціал, сформованість продуктивного стилю педагогічної 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).

Науковці С. Балакірева, О. Вакуленко, О. Яременко до основних передумов здоров'я зараховують такі чинники: мир; дах над головою; соціальна справедливість, рівність, неупередженість; освіта; харчування; прибуток; стабільна екосистема; сталі ресурси [16, с. 3]. М. Смірнов зазначає, що умовами здоров'я фізичного є здоровий спосіб життя і стан екології; душевного – любов, творчість, коло спілкування, почуття гумору; духовно-морального – правильне виховання і самовиховання [15, с. 300].

Заслугує на увагу підхід В. Гетман і Ю. Новицького, які виокремлюють такі системотвірні фактори здоров'я: адаптаційний ресурс, функціональні резерви, біоенергетичний та інформаційний обмін. Виходячи з цього, вони виокремлюють наступний ланцюг факторів впливу на здоров'я: філософія та концепція життя → формат впливу на формування та збереження здоров'я → накопичення резервів та ресурсу існування → формування рівня можливості людини в якісних показниках здоров'я → рівень інтелекту та освіченості, ступінь саморегуляції [5, с. 79].

У психолого-педагогічних дослідженнях зазначається, що психофізіологічний компонент професійної діяльності здоров'я детермінує стан здоров'я вчителя. Дослідження Н. Кузьміної, А. Маркової, Л. Мітіної та інших свідчать про те, що ефективна робота педагога, самопочуття і здоров'я залежать від оптимального рівня інтелектуального розвитку, синтетичного, цілісного, когнітивного стилю з високими показниками диференціації, гнучкості і конвергентності мислення, активності, швидкості реакції, мобільності, емоційної стійкості, рівня саморегуляції. Індивідуальні психофізіологічні властивості людини впливають на стан здоров'я. Учителі зі слабкою нервовою системою, слабкою професійною підготовкою більше піддаються емоційному перевантаженню.

Один із чинників професійного здоров'я, успішної професійної адаптації вчителів – розвинуті адаптаційні здібності. Високий рівень нервово-психічної стійкості і саморегуляції поведінки перешкоджає розвитку емоційного виснаження, а значний комунікативний потенціал знижує ймовірність виникнення деперсоналізації [4, с. 157]. Тому розвинуті адаптаційні здібності зумовлюють стійкість учителів до професійних стресів і сприяють зміцненню професійного здоров'я.

Показники стану професійного здоров'я залежать від віку, стажу роботи вчителя, статевої особливостей фахівців (Л. Августова, В. Белов, О. Васильєва, Т. Максимова, В. Марков, Ф. Філатов, Е. Фомін та ін.). Чим більший педагогічний стаж, тим гірші показники професійного здоров'я. Із збільшенням педагогічного стажу в учителів відбувається наростання дезадаптаційних процесів і хворобливих станів. У результаті значна частина учителів (більше 80%) мають хронічні захворювання як психічного, так і соматичного характеру. Основна причина в тому, що професійна діяльність виступає для вчителя стресогенним, відповідно, і патогенним чинником. Науковцями встановлено, що чим молодші вчителі та чим менше в них педагогічного досвіду, тим частіше складні ситуації сприймаються як сприятливо-корисні, тим менше фрустраційних реакцій у професійній

них
ою;
ня;
чає,
гії;
но-
які
урс,
ни з
в'я:
та
→
→
що
нує
ї та
зв'я
ого,
ції,
ції,
льні
пі зі
ьше
іної
ень
тку
жує
нуті
есів
ажу
лов,
ін.).
в'я.
ння
гна
ак і
ість
ком.
них
як
йній

діяльності. У цьому випадку педагоги пояснюють свої помилки чи невдачі відсутністю досвіду, займають позицію «на помилках вчаться». Молоді вчителі з невеликим стажем роботи більш оптимістичні у поглядах щодо вирішення ускладнень. У діяльності вони схильні до пошуку продуктивних стратегій поведінки та спілкування [12, с. 7].

Крім педагогічного стажу, на рівень невротизації вчителів суттєвий вплив має і специфіка предмета, що викладається. Дисертаційні дослідження А. Ковальова (1975), С. Кручіної (1977) засвідчили, що більш високий рівень захворюваності мають учителі математичного профілю. Результати дослідження А. Калеченко (2006) показують дещо іншу картину. Найбільш виражені невротичні зміни в учителів літератури і мови, найменше – у вчителів фізичної культури і трудового навчання.

Вітчизняними і зарубіжними дослідниками доволі неоднозначно трактується вплив професіографічної належності вчителя на виникнення професійного вигорання. У дисертаційному дослідженні Н. Назарук (2007) не було виявлено статистично значущого впливу спеціальності вчителів на рівень професійного вигорання. Середні значення «незадоволеності собою», «тривоги та депресії», «емоційного відчуження» статистично достовірно відрізняються в залежності від спеціальності вчителя (на рівні статистичної значущості $p < 0,05$). Найвищий рівень професійного вигорання було виявлено серед категорії вчителів обслуговуючої праці та фізичної культури, а найнижчий – у виховників. Ці дані суперечать наведеним вище. Найвищі показники тривожності виявлено у вчителів естетичного циклу. Найвищий показник розширення сфери економії емоцій – у вчителів початкових класів на фоні найвищих показників психосоматичних розладів, найвищі показники незадоволеності собою – у вчителів фізико-математичного циклу. Найнижчі прояви тривоги та депресії зафіксовано у вчителів природничого циклу, найнижчі прояви розширення сфери економії емоцій у вчителів фізичного виховання та обслуговуючої праці при максимальних показниках емоційної відстороненості і мінімальних – психосоматичних розладів [11, с. 111-112].

У науковій літературі доведено, що рівень психосоматичних захворювань зростає з підвищенням професійної кваліфікації вчителя. Найрідше психосоматичні порушення турбують вчителів-спеціалістів, а найчастіше – вчителів-методистів. Та й найвищий рівень професійного вигорання виявлено у вчителів вищої категорії, а найнижчий – у спеціалістів [11, с. 115-116].

Учені виокремлюють чинники, які провокують невротичні реакції вчителів: низький рівень психологічної культури, недостатній розвиток комунікативних здібностей і навичок самоорганізації. Г. Зайцев [6] відзначає, що однією з причин невротизації вчителя виступає неспівпадання його смислових установок з ціннісними орієнтаціями учнів. Для збереження професійного здоров'я вчителю необхідно постійно переглядати власну ціннісно-смыслову позицію стосовно учнів.

Велике значення для збереження професійного здоров'я вчителів мають моделі поведінки подолання. Конструктивними є просоціальні дії

(поширення соціальної підтримки, вступ у соціальний контакт) і асертивні (впевнені) дії. Неконструктивні моделі поведінки – уникнення, маніпулятивні, асоціальні та агресивні дії – пов'язані з високим рівнем вигорання і професійної дезадаптації вчителів. Конструктивні копінг-стратегії, до яких належать впевнена поведінка і навички соціальної взаємодії, є чинниками збереження професійного здоров'я.

Комфортний психологічний стан характерний для учителів, у яких склалися доброзичливі офіційні стосунки з учнями й адміністрацією школи, а також хороші неофіційні стосунки з колегами по роботі. У дослідженні Н. Абаскалової [1] прослідковується залежність здоров'я суб'єктів освітнього процесу від соціально-психологічного клімату педагогічного колективу. Відзначено, що в несприятливій психологічній атмосфері (конфліктність, байдужість, заздрість, мстивість і т. п.) відхилення в стані здоров'я вчителів виникають у 2 рази частіше, а учні більше пропускають уроки через хворобу. Вони у 10 разів частіше вступають у конфлікти з учителями. Учитель, що знаходиться в стані постійного стресу, не здатний адекватно реагувати на конфліктні ситуації з колегами, адміністрацією, батьками і особливо з учнями.

Здоров'я вчителя, його емоційне благополуччя багато в чому залежить від стилю керівництва в педагогічному колективі, соціально-психологічної компетентності адміністрації. Конфлікти, що нерідко виникають між вчителями й адміністрацією, впливають на стан здоров'я. Негативне ставлення з боку адміністрації, непродумані нововведення, перекладання своїх обов'язків на вчителів, нерівномірне педагогічне навантаження, консерватизм адміністрації є не тільки причинами конфліктів між педагогами і адміністрацією [7], а й причиною погіршення самопочуття вчителів.

Вдало вибрана професія – запорука успіху у педагогічній діяльності, запорука професійного здоров'я. Ще І. Мечніков помітив у свій час, що професія впливає на тривалість життя і стан здоров'я суб'єкта професійної діяльності. Якщо вибір професії виявився невдалим, то у педагога пропадає задоволення від роботи, бажання вдосконалюватися в ній, знижується продуктивність праці, «якість» професійного життя. Згідно даних зарубіжних досліджень, правильний вибір професії у 2-2,5 рази зменшує плинність кадрів і на 10-15% збільшує продуктивність праці. Низька задоволеність працею і низький соціальний статус – найбільш значущі чинники серцево-судинних захворювань [13, с. 485-486]. Невдалий вибір професії «тягне» за собою зростання професійних захворювань, деформації особистості фахівця, виникнення емоційного вигорання. Ученими доведено, що задоволеність вибраною професією суттєво корелює з оптимальністю мотиваційного комплексу вчителя і рівнем емоційної нестабільності. Чим оптимальніший мотиваційний комплекс, чим більша активність педагога, мотивована самим змістом педагогічної діяльності, прагненням досягнути в ній певних позитивних результатів, тим нижчою є емоційна нестабільність [14, с. 235].

Професія вчителя містить здоров'язбережувальний компонент – можливість творчості і розвитку творчого потенціалу. Мотивація творчості і

ні
я,
зм
г-
ої

ях
, а
ні
го
у.
гь,
пів
ю.
цо
на
з

гь
юї
іж
не
ня,
ми

ті,
що
ної
дає
ся
их
сть
сть
во-
за
ця,
сть
ого
лий
ним
них
|
-
ті і

професійного розвитку не тільки сприяє особистісно-професійному зростанню, але й збереженню і зміцненню професійного здоров'я вчителя. Наявність елементів творчості в роботі розглядають як джерело, що додає здоров'я: «чим більше в трудовій діяльності виражене творче начало, ініціатива, застосовуються особисті здібності і знання, тим сильніше приносить вона задоволення, тим помітніший її оздоровчий вплив» [2, с. 11]. Чим більші можливості для творчості у педагогічній діяльності, тим більше ця діяльність приносить задоволення, тим самим підвищуючи стійкість вчителя до захворювань.

Існують деякі відмінності у показниках професійного здоров'я чоловіків і жінок. Зокрема, чоловіки і жінки по-різному ставляться до власного здоров'я. Жінки оцінюють власне здоров'я як добре майже у 2 рази рідше, ніж чоловіки. Відповідно жінки частіше звертаються до лікарів з профілактичною метою. У випадку хвороби жінки в 1,7 рази частіше звертаються до лікаря, ніж чоловіки. Тому хронічні захворювання у жінок виявлено в 44 випадках зі 100, а у чоловіків в 29 випадках [9]. Чинниками, що найбільшою мірою впливають на здоров'я чоловіків, на думку соціальних психологів, є соціальний статус, посада, наявність близького партнера, у жінок – статус заміжньої жінки і матері та умови ведення домашнього господарства.

Потрібно відзначити ще один важливий момент – специфіка професійного здоров'я вчителя сільської і міської школи. Основні негативні ознаки життєдіяльності в місті – велике скупчення людей, відсутність контакту з природою, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, забруднене навколишнє середовище. У результаті цього pojawiaються серцево-судинні захворювання, захворювання, пов'язані з обміном речовин, синдром хронічної втоми – стан, що характеризується почуттям спустошеності і виснаженості, і не проходить навіть після відпочинку і тривалого сну [3, с. 34-35]. Також у вчителя міської школи може виникнути синдром «хворої споруди», коли він тривалий час знаходиться в закритому приміщенні чи приміщенні з несприятливим мікрокліматом. Симптоми такого синдрому: загальне недомагання, розбитість, нездатність сконцентруватися, також такі соматичні прояви, як пересихання в горлі, почуття закладеного носа, втома очей, слезотеча. Взимку, в умовах короткого дня, на фоні авітамінозу може розвинути зима депресія. Вона проявляється у пригніченому настрої, підвищеній втомі, сонливості. Не додає здоров'я вчителю сільської школи перевтома при веденні домашнього господарства (робота на присадибній ділянці, догляд за домашніми тваринами тощо).

Аналіз чинників професійного здоров'я може слугувати основою для визначення напрямів профілактичної і психокорекційної роботи з учителями, для розроблення і втілення в життя на державному рівні комплексної програми збереження і зміцнення їх професійного здоров'я. Цілісне вирішення проблеми, яке б гарантувало вчителям продуктивне професійне довголіття, вимагає об'єднання зусиль психологів, лікарів, психотерапевтів і самих педагогів.

Список використаних джерел

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Артюнина Г.П., Игнатъева С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высш. шк. – 2-е изд., перераб. – М.: Акад. проект, 2004. – 560 с.
3. Белолобская Е.И. Педагогические основы обеспечения здоровья учителя: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Якутский гос. ун-т им. М.К. Амосова. – Якутск, 2006. – 21 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
5. Гетман В., Новицкий Ю. Системоутворюючі фактори здоров'я людини // Вища освіта України. – 2010. – № 2. – С. 76-80.
6. Зайцев Г.К. Здоровье школьников и учителей. Опыт валеологического исследования. – СПб.: Балт. пед. академия, институт психологии человека, 1996. – 159 с.
7. Ключева Н.В. Технологии работы психолога с учителями. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192 с.
8. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Максимова Т.М., Белов В.Б., Гаврилова Н.Н. и др. Здоровье различных групп населения трудоспособного возраста // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2001. – № 2. – С. 4-9.
10. Мешко Г.М., Мешко О.І. Детермінанти професійного здоров'я вчителя // Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць V Всеукр. наук.-практ. конф., присв. 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова / за заг. ред. акад. І.Ф. Прокопенка. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2015. – С. 357-362.
11. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2007. – 320 с.
12. Пальчикова О. Фрустраційні реакції в педагогічній діяльності // Психолог. – 2004. – № 5 (101). – С. 6-7.
13. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 609 с.
14. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социально-педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
15. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
16. Що таке здоровий спосіб життя? // Шкільний світ. ІнфОсвіт. – 2003. – № 45 (221). – С. 2-8.

наї
по
під
вну
нау
виз
змі
три
[1;
поп
Від
є в
соп
нед
пос
соп
сус
спо
соп
стр
люд
осо
гігі
пон
50%
ста
спа
ста
Тіл
над
едн
біос
3 п
спр
осо
захе