

УДК 37.013.42

Шеремета М.М.,

викладач кафедри анатомії і фізіології людини

Інституту людини

Київського Університету імені Бориса Грінченка

ФАКТОРИ, ЩО НЕГАТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАННЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ТА РОЛЬ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ЇХ ПОДОЛАННІ

У статті розглянуто основні фактори, від яких залежить стан здоров'язберігальної компетентності, та фактори, що негативно впливають на її формування у майбутніх соціальних педагогів у процесі навчання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: студент, вищий навчальний заклад, здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язберігання.

Соціальний педагог у професійному відношенні є представником однієї з основних груп ризику. Особлива відповідальність і пов'язане з нею нервово-емоційне напруження, необмежена тривалість робочого часу, висока щільність міжособистісних контактів, постійне проникнення в проблеми інших людей, надання їм допомоги та підтримки, особливий контингент вихованців, значна кількість стресових ситуацій – усі ці та інші чинники негативно впливають на здоров'я соціального педагога. Вони є причиною погіршення його фізичного та психологічного самопочуття, появи емоційного виснаження, професійних деформацій, виникнення професійних захворювань.

Різні аспекти здоров'язберігання та здоров'язберігальної компетентності розкриваються у працях багатьох вчених та практиків, які працюють у системі вищої освіти. Так, у працях В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко розглядаються філософські та соціальні аспекти здоров'язберігання як основної умови збереження здоров'я людини [6]; психолого-педагогічний аспект розкрито у працях О. Бондаренка, О. Ващенко, О. Дубогай, М. Гончаренка, В. Горашука, М. Гриньової, О. Жабокрицької, С. Кириленка, С. Кондратюка, В. Оржеховської, С. Свириденка [1].

Професійно зумовлений стан здоров'я працівників соціальної сфери викликає особливу тривогу, адже від здоров'я соціальних

педагогів здебільшого залежить стан здоров'я підростаючого покоління та майбутнє країни. У професійній діяльності соціальних педагогів часто спостерігаються стресові ситуації через специфіку їхньої професійної діяльності: високий рівень відповідальності за підлітків, що належать до групи ризику, активну міжособистісну взаємодію, підвищену емоційну напруженість тощо. Наслідками довготривалого професійного стресу соціальних педагогів є розвиток негативної самооцінки й негативного ставлення до роботи, що призводить до нервового перенапруження.

Необхідність з'ясування причин виникнення «професійного стресу», професійної дезадаптації, синдрому «емоційного вигорання» та сутнісні аспекти психологічної стійкості соціальних педагогів та умови її збереження досліджені багатьма науковцями (О. Баранов, Н. Булатевич, О. Вороніна, В. Водоп'янова, Л. Карамушка, К. Маслач, Н. Самоукіна, Я. Юрків, Л. Аболіна, Н. Бакланової, Е. Журавльової та ін.).

Висока емоційна напруженість зумовлена постійною наявністю значної кількості факторів ризику, стрес-факторів, які впливають на самопочуття соціального педагога, його працездатність, здоров'язберігання і якість роботи. У соціально-педагогічній діяльності поряд із загальними факторами ризику для здоров'я працівників соціальної сфери (наприклад, нервово-емоційне напруження, інформаційні перевантаження, гіпокінезія) є і специфічні: переважання у процесі трудової діяльності статичного навантаження, значний обсяг зорової роботи, порушення режиму праці та відпочинку тощо. Професія соціального педагога нині фемінізована, тому фактором ризику є ще й завантаженість роботою вдома, дефіцит часу для сім'ї та дітей [3].

Існує взаємозв'язок між здоров'ям студентів і навчальним процесом, який може сприяти як збереженню здоров'я, так і виникненню різноманітних відхилень у ньому. У студентів, особливо в перший рік навчання, спостерігаються найбільш виражені функціональні зрушення в організмі, які супроводжуються нервово-психічною напругою через нові умови навчання, проживання, темп життя, організацію праці та відпочинку.

У зв'язку з цим актуальним для фахівців вищих навчальних закладів (ВНЗ) є питання формування у майбутніх соціальних педагогів здоров'язберігальної компетентності, яке необхідно спря-

мовувати на вироблення у них мотивації до власного оздоровлення; використання таких методів впливу, які б сприяли свідомому вибору здоров'язберігальної поведінки у їхній майбутній професійній діяльності.

Метою статті є визначення ролі ВНЗ у формуванні здоров'язберігальної компетентності майбутніх соціальних педагогів та факторів, що негативно впливають на стан здоров'язберігальної компетентності майбутніх соціальних педагогів.

У ВНЗ закладається фундамент знань зі спеціальності, а отже, у процесі навчання необхідно не лише засвоїти програмовий матеріал, але й набути навички творчої самостійної роботи. Тому з першого семестру студент повинен засвоїти методи самостійної роботи, свідомо й наполегливо розвивати свої творчі здібності, бо лише так можна сформувані власні погляди, переконання, культуру. Самостійність як риса особистості з'являється у людей не одразу. Вона набувається і вкорінюється поступово, в процесі систематичної роботи над собою. Студент повинен вміти слухати, розуміти, конспектувати лекції, знаходити рекомендовану літературу, розбиратися в ній, складати конспект, готуватися до семінару, лабораторно-практичних занять, іспитів та ін. Для цього потрібна наполегливість, система, звичка до самостійної роботи [5, 98].

У професійній діяльності соціальних педагогів часто спостерігаються стресові ситуації через високий рівень відповідальності за розвиток підростаючого покоління, активну міжособистісну взаємодію, підвищену емоційну напруженість тощо. Тому одним із наслідків довготривалого професійного стресу соціальних педагогів є синдром «професійного вигорання», що призводить до нервового перенапруження.

Так само і в перший рік навчання у студентів ВНЗ спостерігаються найбільш виражені функціональні зрушення в організмі, які супроводжуються нервово-психічною напругою через нові умови навчання, проживання, темп життя, організацію праці та відпочинку. Все це, діючи в сукупності, ускладнює формування у студента не тільки професійної компетентності, але і здоров'язберігальної.

Фактори виникнення стресу, дезадаптації, синдрому емоційного згорання, боротьби зі стресом, шляхи усунення синдрому емоційного згорання, досліджені багатьма науковцями (М. Берєбін, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, М. Лейтер,

С. Максименко, С. Маслач, Л. Мітіна, Г. Никифоров Е. Рутман, Л. Смик, Н. Самоукіна, Т. Форманюк, В. Шепель, Ю. Щербатих), які стверджують, що стан здоров'язберігальної компетентності соціального педагога залежить від трьох основних чинників [4, 364]:

1) особистісного. Характерним для особистісного чинника вчені вважають невміння знаходити вихід зі стресових ситуацій. Найбільш уразливими в професійній діяльності є ті працівники, які поведуться в стресових ситуаціях агресивно, нестримано, схильні до суперництва. Така поведінка, як правило, призводить до стану пригніченості, розчарування, депресії. Також до категорії людей, які легко піддаються професійному стресу, науковці відносять ідеалістів, нестійких, інтравертних, схильних до фанатизму, здатних до співчуття людей, а також тих, хто вирізняється низьким рівнем емпатії та схильністю до авторитаризму;

2) рольового. Важливого значення вчені надають і рольовим стрес-факторам, що особливо помітно проявляються в тих ситуаціях, у яких загальні дії працівників погано узгоджені, немає інтеграції зусиль, наявна конкуренція в ситуаціях, коли результат залежить від злагодженості й координації дій усіх працівників колективу. Вплив організаційних стрес-факторів спостерігаємо в ситуаціях, пов'язаних із виконанням працівниками складних за своїм характером доручень, недостатньою організованістю процесу праці, необ'єктивною оцінкою трудової діяльності, а характер керівництва може не відповідати змісту роботи;

3) організаційного. Організаційний чинник, який негативно впливає на професійну діяльність соціального педагога, також пов'язаний із неможливістю кар'єрного росту, відсутністю творчої автономії, надмірним контролем з боку керівництва, непрофесійністю управління та ін.

Проблема формування здоров'язберігальної компетентності в майбутніх соціальних педагогів потребує дослідження дієвого набору індикаторів сформованості зазначеної компетентності, детального вивчення змісту формування здоров'язберігальної компетентності.

Стан здоров'я студента визначається не тільки його адаптаційними резервами, а й відповідальним ставленням студентів до власного здоров'я. Здорова, морально та духовно розвинута людина почуває себе щасливою, отримує задоволення від навчання, а згодом і від професійної діяльності.

Безумовно, на рівень здоров'язберігальної компетентності майбутніх соціальних педагогів впливають несприятливі соціальні та екологічні умови. Взаємозв'язок і взаємодія психічних та фізичних сил організму визначають цілісність особистості студента, а їх гармонія підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження особистості у різних сферах життєдіяльності [2, 63].

Необхідно пам'ятати про роль навчально-виховного процесу у формуванні здоров'язберігальної компетентності під час професійної підготовки майбутніх фахівців. Подолання проблем формування здоров'язберігальної компетентності у майбутніх соціальних педагогів стало можливим при реалізації напрямів оздоровчо-виховної роботи зі студентами: 1) фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, подолання проблем залежності студентів від шкідливого способу життя, профілактика шкідливих звичок; 2) психологічний самозахист особистості; 3) правильне та здорове харчування; 4) стійкість у стресових ситуаціях; 5) особиста гігієна; 6) поведінка в екстремальних ситуаціях; 7) культура здоров'я людини тощо.

Отже, вважаємо, що про здоров'язберігання студентів під час професійної діяльності у вищих навчальних закладах можна говорити за умов застосування комплексу виховних впливів у навчально-виховному процесі, включивши до програми обстеження абітурієнтів пункти на вияв у них природних передумов, що зумовлюють схильність до більш вираженого емоційного компонента, стабільності, контролю емоційного ресурсу тощо.

Теоретичний досвід науковців України у напрямі проблем погіршення здоров'я та сучасний погляд на формування здорового способу життя дозволяє говорити про необхідність виявлення соціально-педагогічних умов підвищення ефективності роботи щодо формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців.

Здоров'язберігальна професійна діяльність можлива, на наш погляд, за умов сформованості у соціального педагога відповідної стратегії: продуманості співвідношення сил і засобів у просторі та часі, легке маневрування ними; визначення ключових етапів у досягненні основних цілей; усвідомлення специфіки кожного етапу, його переваг і недоліків.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні необхідності впровадження здоров'язберігальних технологій як за-

собу формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх соціальних педагогів вищих навчальних закладів.

Джерела

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1–6.
2. Веретенко Т.Г. Відповідальне ставлення студентів до здоров'я – запорука успішності у навчанні / Т.Г. Веретенко // Соціально-педагогічні аспекти сприяння здоров'ю учнівської та студентської молоді : матер. III Міжнар. соц.-педагог. конф., (жовтень 2008 року, м. Луцьк). – Луцьк, 2008. – С. 62–67.
3. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : навч. посіб. / Г.М. Мешко. – К. : Вид-во «Академвидав», 2010. – 200 с.
4. Психология здоровья : учеб. для вузов / под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с : ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
5. Социальная работа : теория и практика : учеб. пособ. / отв. ред. д-р ист. наук, проф. Е.И. Холостова, д-р ист. наук, проф. А.С. Сорвина. – М. : ИНФРА, 2002. – 358 с.
6. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 308 с.

В статье рассмотрены основные факторы, от которых зависит состояние здоровьясберегательной компетентности, и факторы, отрицательно влияющие на ее формирование у будущих социальных педагогов в процессе обучения в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студент, высшее учебное заведение, здоровье, здоровый образ жизни, здоровьясбережение.

The article presents the main factors that determine the state of health saving competence and factors adversely affecting its formation among future social teachers in the educational process in higher educational establishments.

Key words: student, higher educational establishment, health, healthy way of life, health saving.