

**ГЕНДЕРНІ ВИМІРИ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я****Галина МЕШКО****Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,**

hal-meshko@ukr.net

Олександр МЕШКО**Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка,**

meshko_o@ukr.net

Професійне здоров'я вчителя є важливим чинником успішності педагогічної діяльності, його творчої самореалізації та безпечної конструктивної взаємодії в освітньому процесі. Стан професійного здоров'я конкретного педагога залежить від його ставлення до нього. Усвідомлення педагогом цінності професійного здоров'я забезпечує формування в нього переконань щодо необхідності цілеспрямованого збереження і зміцнення власного здоров'я через дотримання принципів здорового (розумного) способу життя. Безвідповідальне ставлення до свого здоров'я спричиняє його погіршення, появу емоційного виснаження, зниження працездатності та пришвидшує професійне старіння. Тому необхідним є оволодіння майбутніми вчителями розумними стратегіями ставлення до професійного здоров'я.

Учений М. Савчин виокремлює такі стратегії ставлення людини до свого здоров'я: 1) стратегія постійного суб'єктивного та об'єктивного контролю стану здоров'я; 2) стратегія збереження здоров'я; 3) стратегія зміцнення та розвитку здоров'я; 4) стратегія вчасної повноцінної реабілітації та відновлення здоров'я; 5) стратегія реалізації, використання та випробування здоров'я; 6) стратегія патологічного ставлення до здоров'я [2, с. 144–145]. Ці стратегії стосуються не тільки загального здоров'я людини, окремих його компонентів, а й професійного здоров'я.

Вирішальна роль у збереженні та зміцненні здоров'я належить самій людині, її способу життя, ціннісним орієнтаціям, установкам і суб'єктивному ставленні до власного здоров'я [1, с. 39]. У контексті нашого дослідження важливим є поняття «суб'єктивна концепція здоров'я» для комплексної характеристики уявлення людини про стан свого здоров'я. Це поняття охоплює типи ставлення до здоров'я, оцінку стану та зусиль, спрямованих на його збереження, зміцнення, розвиток і реалізацію [2, с. 190]. Ставлення до професійного здоров'я проявляється в діях і вчинках педагогів, їх переживаннях і судженнях щодо чинників, які впливають на фізичне та психологічне благополуччя. Ставлення до професійного здоров'я може бути усвідомленим або неусвідомленим, відповідальним або безвідповідальним, адекватним або неадекватним, ціннісним.

Для з'ясування тенденцій і гендерних відмінностей у ставленні до свого здоров'я нами проведено пілотажне дослідження серед майбутніх учителів. Дослідженням було охоплено 82 студенти-майбутні вчителі. На питання «Як Ви ставитеся до свого здоров'я?» відповіді розподілилися так: варіант «моє здоров'я мене хвилює від випадку до випадку (хвороба, медична комісія тощо)» вибрали

47,5 % опитаних дівчат-студенток та 58,5 % хлопців; «відповідально» – відповідно 29,3 % і 25,6 %; «байдуже» – відповідно 23,2 % і 15,9 % респондентів. При цьому у більшості випадків (61,0 %) студенти-хлопці називають спосіб свого життя здоровим, але не вживають ніяких ефективних заходів для покращення психологічного самопочуття, зняття емоційного напруження, тоді як дівчата (58,5% опитаних) знають і застосовують засоби релаксації, рекреації та катарсису.

Варіанти відповідей на питання анкети «Для чого вчителю потрібно вести здоровий (розумний) спосіб життя?» студенти нумерували за ступенем значимості. Відповіді дівчат і хлопців на це питання дещо відрізнялися. На перших позиціях у хлопців були такі варіанти: «бути в добрій фізичній формі», «щоб не хворіти», «не витратити грошей і сил на лікування», «якомога довше прожити». У дівчат переважали наступні варіанти: «щоб гарно виглядати», «бути успішною в житті», «щоб не хворіти», «мати здорових дітей», «бути у хорошій професійній формі».

При цьому визначальними складниками здорового (розумного) способу життя студенти-хлопці називають: «не курити», «не пити», «не вживати наркотиків», «повноцінне харчування», «повноцінний сон», «займатися спортом», «розумно організовувати дозвілля». Крім цих варіантів, 53,7 % опитаних студенток-дівчат вибрали варіанти відповіді «позитивне ставлення до себе», «доброзичливе ставлення до інших людей», «позитивне мислення». 52,4 % опитаних хлопців і 57,3 % опитаних дівчат вважають, що стан здоров'я визначається стилем життя (варіанти відповідей: «здоров'я – це питання гігієни», «бути здоровим – мати добрі умови життя» і т. п.). Значна частина опитаних студентів (71,9 % дівчат і 64,6 % хлопців) вважають особливості професійної діяльності чинником здоров'я людини. В ієрархії цінностей респондентів за 10-бальною шкалою здоров'я набирає приблизно 8 балів (8,2 бала у студенток-дівчат і 7,9 – у студентів-хлопців). Кожен студент одночасно дотримується різною мірою різних стратегій, одних послідовно, а інших ні. У студентів обох статей домінують стратегія реалізації, використання та випробування здоров'я; стратегія збереження здоров'я; стратегія вчасної повноцінної реабілітації та відновлення здоров'я.

Результати аналізу гендерних аспектів відповідального ставлення до професійного здоров'я можуть слугувати основою для визначення напрямів профілактичної та психокорекційної роботи з майбутніми учителями, для змістового наповнення тренінгових практик з формування розумних стратегій ставлення до професійного здоров'я, гармонізації особистості педагога. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні статевих відмінностей у реалізації вчителями стратегій ставлення до професійного здоров'я.

Література

1. Бацилева О. В., Пузь І. В., Гресько І. М. Проблема ставлення до здоров'я у психологічній науці. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018. С. 39–45.
2. Мешко Г. М., Мешко О. І. Гендерні аспекти професійного здоров'я вчителя. *Педагогіка здоров'я*: збірник наукових праць ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27–28 вересня 2019 р. Чернігів, 2019. С. 138–142.
3. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.