

ID: 2015-12-977-A-5476

Краткое сообщение

Новикова А.В., Панова Н.А., Пичугина Н.Н.

Оценка самочувствия и психоэмоционального состояния учителей общеобразовательных учреждений*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра общей гигиены и экологии***Резюме**

В статье представлены результаты оценки самочувствия и психоэмоционального состояния учителей общеобразовательных учреждений города Ртищево. Приведены результаты анкетирования учителей. Выявлены наиболее часто встречаемые жалобы. Представлены данные о тревожности педагогов, оценённых по методике Ч.Д. Спилбергера.

Ключевые слова: труд женщин, труд педагогов, труд учителей, психоэмоциональное состояние**Актуальность**

Широкое использование труда женщин в современном производстве при комплексном воздействии неблагоприятных факторов способствует росту общей заболеваемости и развитию профессиональных заболеваний. Многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных авторов в области гигиены труда женщин была доказана более высокая чувствительность их организма к ряду производственных факторов по сравнению с мужчинами. В литературе имеется большое количество работ и публикаций о состоянии здоровья женщин и условий их труда в различных отраслях пищевой и текстильной промышленности, в строительных отраслях, металлургической промышленности, машиностроении, в медицине, в сельском хозяйстве на транспорте. Не составляет исключение и образовательная деятельность, в сфере которой процент работников женщин составляет более 80.

Среди ведущих факторов риска, оказывающих влияние на здоровье педагогов, выделяют высокое психоэмоциональное напряжение, повышенные требования к вниманию, памяти, постоянную нагрузку на речевой аппарат, гиподинамию, ортостатические нагрузки; неудовлетворенность своей трудовой деятельностью, продолжительное пребывание в аудитории, индивидуальные психофизиологические свойства. Работа в режиме постоянной ответственности за учащихся, нефиксированной продолжительности рабочего времени, высокой плотностью межличностных контактов, постоянного возникновения непредсказуемых ситуаций с детьми отрицательно сказывается на здоровье учителя, приводя к риску возникновения профессиональных и профессионально-обусловленных заболеваний. По данным литературы, учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Педагог является ключевой фигурой учебно-воспитательного процесса, эффективность которого определяется как его профессиональной компетентностью, так и психическим и физическим здоровьем.

Цель исследования: оценка самочувствия и психоэмоционального состояния учителей общеобразовательных учреждений города Ртищево Саратовской области.

Материал и методы

Для оценки самочувствия педагогов было проведено анкетирование. Для оценки психологического состояния определяли личностную и реактивную тревожность методом самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Результаты

В проведенном исследовании приняли участие учителя общеобразовательных учреждений в возрасте от 24 до 59 лет. Возрастные группы 20-29 и 30-39 лет были представлены меньшинством, в связи с чем объективных результатов получить было невозможно. Преобладающая часть педагогов составляла возрастную группу от 40 до 49 лет (55%) и от 50 до 59 лет (30%). Средний стаж работы в первой группе преподавателей (40-49 лет) составил $21 \pm 2,8$ год, во второй группе (50-59 лет) – средний стаж был равен $32 \pm 2,5$ года. По результатам анкетирования средняя учебная нагрузка на одного преподавателя была практически одинакова для обеих групп педагогов и составляла от 22 до 24 часов в неделю. Продолжительность рабочего дня у большинства опрошенных составляла 8 часов в день при 5-дневной рабочей неделе. Фактическая продолжительность рабочего дня, указанная педагогами, достигала 10-11 часов в день, с учетом видов работ, которые выполнялись учителями в домашних условиях (проверка рабочих тетрадей, контрольных и самостоятельных работ). Плотность рабочего дня педагогов составила более 85%. Более 60% рабочего времени учителя проводили в положении стоя. Голосо-речевая нагрузка составляла в среднем $7,5 \pm 0,2$ ч в день.

При оценке условий в которых работают педагоги было выявлено, что в основном занятия проходят в типовых классных комнатах площадью которых колеблется от 44 до 50 м².

Для оценки самочувствия педагогов были проанализированы результаты анкетирования, на основании чего выявлены наиболее частые жалобы. Среди них лидирующие позиции занимали жалобы со стороны центральной нервной системы. У первой группы самыми частыми симптомами были названы головные боли (68,75%), раздражительность (62,5%), нарушение сна (50,9%), головокружение (43,75%) и быстрая утомляемость (37,5%). У второй возрастной группы все вышеуказанные симптомы были отмечены у более чем половины педагогов, при этом более 2/3 анкетированных жаловались на периодические головные боли и быструю утомляемость. Со стороны сердечно-сосудистой системы большее число жалоб предъявляли на повышение артериального давления 33,5% и 50,5% в первой и второй возрастных группах соответственно. В тоже время, среди жалоб в первой группе были отмечены такие как отдышка при подъеме по лестнице – у 25,1% опрошенных, отеки и боли в ногах – у 43,5%, периодические боли в области сердца – у 31,25%. Во второй группе данные жалобы были отмечены у 44,4%, 43,4% и 33,5% – соответственно. Со стороны пищеварительной системы лидирующие позиции у педагогов возрастной групп 40-49 лет занимали жалобы на изжогу и периодическую тошноту, более чем у трети опрошенных. У второй возрастной группы самыми частыми были жалобы на тяжесть и боли в желудке. В обеих группах педагогов часто отмечались жалобы со стороны опорно-двигательного

аппарата: на боли в различных суставах жаловались 34,7% и 66,6% опрошенных в первой и второй группе соответственно. Среди жалоб, которые предъявляли учителя, значимое место занимали нарушения со стороны голосо-речевого аппарата, что, обусловлено высокой речевой нагрузкой в течении рабочего дня. В обеих группах педагоги жаловались на першение в горле, охриплость голоса, ощущение комка в горле и т.д.

Для оценки иммунорезистентности организма учителей, им был задан вопрос о количестве перенесенных простудных заболеваний за последний год. В результате было выявлено, что большая часть педагогов первой группы болели в среднем 2 раза в год, педагоги второй группы – 3 раза в год, чаще в осенний и весенний периоды. Среди мер поддержания своего здоровья учителя указали на прием витаминов и соблюдение диет.

При анализе психоэмоционального состояния педагоги в возрасте 40-49 лет характеризовались средним и высоким уровнем личностной тревожности (20,25% и 79,75% соответственно). Среди учителей возрастной группы 50-59 лет у большей части (77,7%) была отмечена высокая личностная тревожность, у 22,3% – средняя.

При оценке реактивной тревожности в первой возрастной группе у 27,7% был отмечен средний уровень тревожности, у 73,3% – высокий. По результатам ответов во второй группе, у 11,2% опрошенных была зафиксирована средняя реактивная тревожность, у 88,8% – высокая. Для лиц «высокотревожных» в большей степени характерна склонность к беспокойству, ослабление внимания.

Вывод

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать выводы о высокой профессиональной нагрузке на педагогов, оказывающей влияние на основные системы организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат. Особое место занимают изменения со стороны голосо-речевого аппарата, связанные с интенсивной речевой нагрузкой. При этом можно сделать вывод, что с возрастом педагогов увеличивается процент лиц с данными жалобами.

Большая часть педагогов, по результатам теста Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, отнесены к группе «*высокотревожных*». «Высокотревожные» люди склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций, особенно когда они касаются оценки их компетенции и престижа, что может влиять на комфортное психоэмоциональное состояние.

Литература

1. Апухтина М.В. Физиолого-гигиеническая оценка труда учителей в общеобразовательных учреждениях различного вида: Дис. .канд. мед. наук / М.В.Апухтина. Волгоград, 2003. - 124с.
2. Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. Профессиональные риски педагогической среды. Фундаментальные исследования 2013; (1):27-31.
3. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград 2005: 202 с.
4. Иванова А.А., Мамедова Н.Д., Субботин К.С., Пичугина Н.Н. оценка психоэмоционального состояния студентов-первокурсников Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013;Т. 3.(11):1175.
5. Пичугина Н.Н. Гигиенические особенности условий труда и их влияние на здоровье женщин, занятых в современном производстве бумажных обоев. Гигиена и санитария, Москва 2011; (3):38-41.