

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ФРУСТРИРОВАННОСТЬ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Овсянкина М.А.^{1,2}, Поскотинова Л.В.^{1,3}

¹ФГБУН Институт физиологии природных адаптаций УрО РАН (163000, Архангельск, пр. Ломоносова, 249), e-mail: marinaovsyankina@mail.ru,

²ГБОУ СПО «Архангельский педагогический колледж», Архангельск, Россия,

³Институт медико-биологических исследований Северного (Арктического) федерального университета

Определены уровни нервно-психического напряжения и фрустрированности личностных потребностей у преподавателей педагогического колледжа в зависимости от профессионального стажа и специальности. Обследованы 85 учителей-женщин Архангельска педагогического колледжа в возрасте от 25 до 55 лет – учителя гуманитарных и естественнонаучных циклов, мастера производственного обучения и преподаватели музыки. По профессиональному стажу определены группы: менее 20 лет, 21–30 лет и старше 30 лет. Для изучения нервно-психического напряжения была применена методика Немчина Т.А., уровень социальной фрустрированности определялся по методике Л.И. Вассермана (модификация В. Бойко). Установлено, что наибольший уровень нервно-психического напряжения выявлен у педагогов Архангельского педагогического колледжа естественнонаучного и гуманитарного циклов обучения со стажем работы более 30 лет. У педагогов со стажем трудовой деятельности до 20 лет в большинстве случаев (87 %) наблюдается относительно низкий уровень нервно-психического напряжения; после 20 лет трудового стажа доля лиц с выраженным нервно-психическим напряжением составляет 30–36 %. При стаже работы до 20 лет педагоги испытывают более выраженную фрустрированность личностных потребностей в сравнении с периодом стажа более 30 лет, особенно мастера производственного обучения.

Ключевые слова: здоровье преподавателей, педагогический колледж, нервно-психическое напряжение, фрустрированность.

MENTAL STRESS AND FRUSTRATION IN TEACHERS OF A COLLEGE

Ovsyankina M.A.^{1,2}, Poskotinova L.V.^{1,3}

¹The Institute of Environmental Physiology, Ural Branch of the Russian Academy of Sciences (163000, Archangelsk, Lomonosov av., 249), e-mail: marinaovsyankina@mail.ru;

²Arkhangelsk Teachers College;

³Institute of Medical and Biological Research, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov (Arkhangelsk, Russia)

The levels of mental stress and personal necessities frustration in the teachers of the pedagogical college depending on professional experience and specialty were defined. 85 female teachers of Arkhangelsk Pedagogical college between the ages of 25 and 55, namely: the teachers of Humanitarian and Natural science disciplines, Masters of industrial training and the teachers of Music were examined. On the basis of professional experience the following groups were defined: less than 20, between the ages of 21 and 30, more than 30. The study of mental stress and frustration was based on methodics of Nemchin T.A., the level of social frustration was defined on methodics of Vasserman L.I. (edition V. Boiko). A professional experience less than 20 years was accompanied by relatively low level of mental stress in most cases (87 %); after 20 years of professional experience the percent of persons with severe mental stress was 30–36 %. A teaches with work experience less than 20 years expressed personal necessities frustration in comparison with the period of time over 30 years, especially Masters of industrial training.

Keywords: teachers health, pedagogical college, mental stress, frustration.

Введение

В современных социально-экономических условиях целью государственной образовательной политики является обеспечение эффективного, конкурентоспособного образования для молодого поколения. В соответствии с ростом потребности в специалистах

среднего звена представляется значимым поддержание опережающего развития системы среднего профессионального образования [4].

Среди глобальных задач, которые сегодня стоят перед средними специальными учебными заведениями, необходимо отметить переход на новые федеральные государственные образовательные стандарты и подготовку преподавателей, способных качественно доносить до студентов новое содержание образования [8]. Общепринято, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных [3]. Все исследования свидетельствуют о напряженности данной деятельности, связанной с систематическими ситуациями оценки, частыми и длительными контактами с учащимися, родителями, педагогами, малозаметностью результатов для внешнего восприятия, снижением престижности педагогического труда, высокой вероятностью возникновения деловых и межличностных конфликтов [6, с.7]. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с их профессиональной деятельностью, склонны 60 % учителей. Согласно опросу, в качестве стрессогенных факторов педагоги выделяют: перегрузки (93 %), конфликтные ситуации (89 %), частые проверки вышестоящих организаций (87 %), предъявление противоречивых требований (67 %), нововведения и частые изменения в образовательных программах (53 %), неудовлетворённость социальным статусом (52 %) [9, с.131]. Именно у этой категории лиц специфика повседневной трудовой деятельности самым тесным образом связана с высокими требованиями, предъявляемыми к нервно-психической сфере. Установлены снижение психических ресурсов и субъективной оценки здоровья у педагогов в зависимости от их возраста [2, с.122]. Реорганизация системы среднего профессионального образования (преобразование педагогических училищ в колледжи, обеспечивающие повышенный уровень образования), оказалась стрессогенной для значительного числа преподавателей, попавших помимо универсальных стрессоров, присущих учебному заведению любого уровня и типа, еще и под влияние специфических стрессоров, обусловленных уникальностью данного нового типа образовательного учреждения [6, с.7]. В литературе представлены сведения об особенностях нервно-психического напряжения у педагогов в большей степени средней общеобразовательной системы [10], в то время как соответствующие данные о педагогах системы среднего профессионального образования, особенно в зависимости от их предметной специализации в сочетании с педагогическим стажем, практически не представлены.

В связи с этим необходимо было исследовать выраженность нервно-психического напряжения и уровень фрустрированности у преподавателей в зависимости от специальности и педагогического стажа, работающих в учреждении среднего профессионального образования на примере Архангельского педагогического колледжа.

Материалы и методы исследования

Обследовано 85 преподавателей (женщины) Архангельского педагогического колледжа в возрасте от 25 до 55 лет. I группу составили педагоги гуманитарного и естественно-научного циклов (преподаватели истории, русского языка, литературы, биологии, химии, математики), II – мастера производственного обучения, III – преподаватели музыки. По стажу были выделены группы – 1-я (стаж до 20 лет, средний возраст $32,26 \pm 6,14$, $n=30$), 2-я (стаж 21–30 лет, средний возраст $48,00 \pm 3,04$, $n=25$), 3-я (стаж более 30 лет, средний возраст $56,23 \pm 4,43$, $n=30$). В каждую стажевую группу вошли педагоги гуманитарного и естественнонаучного циклов ($n=48$), мастера производственного обучения ($n=14$) и преподаватели музыки ($n=23$).

Для изучения нервно-психического напряжения (НПН) была применена методика Немчина Т.А. [1, с.218-219]. Степень НПН оценивалась по числу баллов: слабое НПН (НПН-I – 30–50 баллов), умеренное (НПН-II – 51–70 баллов) и чрезмерное (НПН-III – 71–90). Уровни социальной фрустрированности определяли по методике Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко) [1, с.239-219]. Выводы об уровне социальной фрустрированности в каждой группе формировались с учетом величины среднего балла по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности: 3,5–4 балла – очень высокий уровень фрустрированности, 3,0–3,4 – повышенный уровень фрустрированности, 2,5–2,9 – умеренный уровень фрустрированности, 2,0–2,4 – неопределённый уровень фрустрированности, 1,5–1,9 – пониженный уровень фрустрированности, 0,5–1,4 – очень низкий уровень, 0–0,5 – отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности. Статистическую обработку данных осуществляли с помощью программ EXCEL, SPSS Statistics 17.0. Статистическую значимость различий средних величин (M) и ошибки средней величины (m) разных групп определяли по непараметрическому критерию U-критерий Mann – Whitney, сравнение процентных долей – по критерию χ^2 Пирсона (уровень значимости $p < 0,05$).

Результаты исследований и их обсуждение

Распределение показателей, характеризующих выраженность нервно-психического напряжения педагогов в зависимости от стажа педагогической деятельности, показало, что 73 % (62 человека) обследованных педагогов испытывают НПН I степени, 25 % (21 человек) – НПН II степени, а НПН III степени испытывают только 2 % (2 человека). НПН-I встречается у 87 % лиц (26 человек) 1-й стажевой группы, у 64 % (16 человек) – 2-й стажевой группы и у 67 % (20 человек) – 3-й стажевой группы. НПН-II испытывают 10 % лиц (3 человека) 1-й стажевой группы, 36 % (9 человек) – 2-й стажевой группы и 30 % (9 человек) – 3-й стажевой группы. НПН-III встречается у 1 педагога 1-й стажевой группы и у 1 человека в 3-й группе.

При сравнении процентных долей обращает на себя внимание, что большинство педагогов с НПН-I находятся в 1-й стажевой группе, при этом доля таковых лиц с НПН-I значимо выше, чем с НПН-II (87 % против 67 %, $p < 0,05$). Процент лиц с НПН-II, наоборот, выше во 2-й группе в сравнении с 1-й (10 % против 36 %, $p < 0,05$) и 3-й группой (10 % против 30 %, $p < 0,05$). Таким образом, первые 20 лет трудовой деятельности педагогов в большинстве случаев сопровождаются невысоким уровнем нервно-психического напряжения, которое может отражать мобилизацию психоэмоциональных и энергетических ресурсов организма при переходе от срочной к долговременной адаптации к новым условиям жизнедеятельности [11, с.15]. После 20 лет работы частота встречаемости выраженного нервно-психического напряжения увеличивается в среднем в три раза и остается такой же в старшей стажевой группе.

Анализ среднегрупповых уровней НПН выявил различия в степени выраженности нервно-психического напряжения в стажевых группах педагогов в зависимости от их специальности (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповые уровни нервно-психического напряжения (НПН) у педагогов ($M \pm m$)

Спец-ть Стаж. Группы	I. Преподаватели естественнонаучного и гуманитарного циклов n=48		II. Мастера производственного обучения n=14		III. Преподаватели музыки n=23	
	Средний возраст (лет)	НПН (баллы)	Средний возраст (лет)	НПН (баллы)	Средний возраст (лет)	НПН (баллы)
Стаж до 20 лет (1)	33,2 \pm 5,7	42,8 \pm 6,6	32,6 \pm 3,0	46,2 \pm 5,0	33,1 \pm 0,1	46,0 \pm 1,21
Стаж 20- 30 лет (2)	47,7 \pm 2,3 ***(1)	44,1 \pm 4,8	50,1 \pm 0,3 **(1)	50,5 \pm 0,7	48 \pm 1,8**(1)	43,7 \pm 7,8
Стаж более 30 лет (3)	55,7 \pm 3,6 ***(2)	50,2 \pm 8,5 **(1) *(2)	54,4 \pm 1,7 **(2)	43,4 \pm 6,3	57,7 \pm 3,4 ***(2)	38,6 \pm 8,04 *(1) ^^ (I)

Примечание: уровни статистической значимости различий показателей: ^^ - $p < 0,01$ – разных специальностей одной стажевой группы; * – $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$ – разных стажевых групп одной специальности.

У преподавателей естественнонаучного и гуманитарного циклов при стаже более 30 лет уровень НПН был значимо выше в сравнении с таковым показателем при стаже до 20 лет ($p < 0,01$) и при стаже 20–30 лет ($p < 0,05$). У преподавателей музыки показатель НПН во 2-й группе более низкий, чем в 1-й группе, но различия достигают статистической значимости ($p < 0,05$) между педагогами 1-й и 3-й стажевых групп. При этом в 3-й стажевой группе у

педагогов музыки был самый низкий уровень НПН, значимо ниже, чем у преподавателей естественнонаучного и гуманитарного циклов ($p < 0,05$).

Современные требования к учителям естественнонаучного и гуманитарного циклов весьма высоки. Необходима выработка новых ценностно-смысловых компетенций у учащихся в системе «человек – природа – общество» в изменяющемся современном мире, активное вовлечение в исследовательскую деятельность как самих педагогов, так и учащихся. От преподавателя естественнонаучного цикла ждут практических умений выявления и анализа естественнонаучных основ тех или иных экологических ситуаций и явлений, а также умения прогнозировать на их основе последствия, вызванные техногенной деятельностью в трансформированных экосистемах и биосфере в целом [5]. Изменение нравственно-ценностных ориентиров социума в сторону повышения значимости материального благосостояния, значительное социально-статусное разделение общества требуют от педагогов гуманитарного цикла поиска новых методических подходов в образовательном процессе для адаптации их к современному поколению учащихся. Полученные нами данные согласуются с данными Звягиной В.В. [2, с. 124], по которым минимальную самооценку по показателям «Общее здоровье» и «Психологическое здоровье» формируют преподаватели русского языка и литературы. По-видимому, педагогам старших возрастных групп нелегко принять современные преобразования в преподавательской доктрине, что влечет повышение их нервно-психического напряжения. В этой ситуации внедрение технологий арт-терапии и музыкотерапии значимо оптимизирует психоэмоциональное состояние всех участников образовательного процесса – педагогов и учащихся [7]. Именно постоянная работа с музыкальным материалом может способствовать поддержанию относительно низкого уровня нервно-психического напряжения у учителей музыки, особенно у педагогов с большим стажем работы.

Установлено, что в 1-й стажевой группе размах индивидуальных значений уровней фрустрированности составил от 1,95 до 3,6 баллов (от неопределённого до очень высокого уровней), во 2-й - от 1,15 до 3,35 (от очень низкого до повышенного уровней) и в 3-й группе – от 1,4 до 2,85 (от очень низкого до умеренного уровня). Среднегрупповые значения фрустрированности подтверждают наиболее высокий показатель фрустрированности у лиц 1-й группы (табл. 2).

Таблица 2

Среднегрупповые уровни фрустрированности у педагогов ($M \pm m$)

Стажевые группы	Средний возраст, лет	Уровень фрустрированности, баллы
Стаж до 20 лет, n=30 (1)	32,9 \pm 2,9	2,47 \pm 0,51
Стаж 20-30 лет, n=25 (2)	47,6 \pm 1,5***(1)	2,33 \pm 0,45

Стаж более 30 лет, n=30 (3)	55, 9+2,9*** (2)	2,02±0,40*** (1)*(2)
--------------------------------	------------------	----------------------

Примечание: * – $p < 0,05$, *** – $p < 0,001$ – уровни статистической значимости различий показателей в разных стажевых группах

Более низкие значения уровня фрустрированности выявлены в 3-й стажевой группе по сравнению с 1-й у преподавателей естественнонаучного и гуманитарного цикла ($p < 0,05$), у мастеров производственного обучения ($p < 0,05$) и у преподавателей музыки ($p < 0,05$) – табл. 3.

Таблица 3

Среднегрупповые уровни фрустрированности личностных потребностей у педагогов разных специальностей ($M \pm m$)

Спец-ть Стаж. Группы	I. Преподаватели естественнонаучного и гуманитарного циклов n=48		II. Мастера производственного обучения n=14		III. Преподаватели музыки n=23	
	Возраст, лет	Уровень фрустри- рованности, баллы	Возраст, лет	Уровень фрустриро- ванности, баллы	Возраст, лет	Уровень фрустри- рованности, баллы
Стаж до 20 лет (1)	33,2±5,7	2,4±0,6	32,6±3,0	2,7±0,3	33,1±0,1	2,4±0,2 ^(II)
Стаж 20-30 лет (2)	47,7±2,3 *** (1)	2,3±0,5	50,1±0,3 ** (1)	2,4±0,03	48±1,8 ** (1)	2,2±0,3
Стаж более 30 лет (3)	55,7±3,6 *** (2)	2,1±0,4 * (1)	54,4±1,7 ** (2)	1,9±0,5 * (1)	57,7±3,4 *** (2)	1,9±0,4 * (1)

Примечание: уровни статистической значимости различий показателей: ^ – $p < 0,05$ – разных специальностей одной стажевой группы; * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** – $p < 0,001$ – разных стажевых групп одной специальности.

Показано, что у мастеров производственного обучения при стаже до 20 лет уровень фрустрированности личностных потребностей был значимо выше в сравнении с таковым показателем у преподавателей музыки ($p < 0,05$). Профессиональные компетенции педагога-мастера производственного обучения предполагают необходимость постоянного поиска современных технологий производственного процесса, а также индивидуально-ориентированного методического подхода при передаче опыта технологий каждому учащемуся. Кроме того, работа педагога данной предметной специализации связана с риском производственного травматизма (работа с оборудованием) и соответственно с высокой ответственностью за учащихся в области охраны труда и безопасности учебного процесса.

В целом, более выраженная фрустрированность у лиц со стажем деятельности до 20 лет может быть обусловлена изначально повышенными ожиданиями от окружения и профессии у молодых преподавателей, в то время как педагоги с большим стажем работы приобретают социальные достижения и умения для реализации своих личностных потребностей, в связи с чем уровень фрустрированности с увеличением стажа может снижаться.

Выводы

1. Трудовая деятельность педагогов со стажем до 20 лет в большинстве случаев (87 %) сопровождается относительно низким уровнем нервно-психического напряжения; после 20 лет трудового стажа доля лиц с выраженным нервно-психическим напряжением составляет 30–36 %.
2. Наибольший уровень нервно-психического напряжения выявлен у педагогов Архангельского педагогического колледжа естественнонаучного и гуманитарного циклов обучения со стажем работы более 30 лет.
3. При стаже работы до 20 лет педагоги испытывают более выраженную фрустрированность личностных потребностей в сравнении с периодом стажа более 30 лет, особенно мастера производственного обучения.

Список литературы

1. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика. Теория, практика и обучение. – СПб.: Физиологический факультет СПб ГУ; М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 736 с.
2. Звягина В.В. Особенности качества жизни и здоровья учителей. Вестник ТОГИР-РО, № 3(15). – Тюмень: ТОГИРРО, 2011. – 180 с.
3. Герасимова Е.Н., Визитова С.Ю. Психолого-педагогическая технология повышения стрессоустойчивости // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2011. – Т.1, №13. – С. 55-59.
4. Горлова С.Н. Модернизация системы среднего профессионального образования: проблемы и перспективы. // Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) «Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры». – Оренбург, 2013. – С. 2070-2076.
5. Камасина А.Р., Гильманшина С.И. Формирование ценностно-смысловых компетенций в процессе естественнонаучного образования // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 12. – С. 480-484.

6. Карапетян Л.В. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя колледжа как субъекта педагогической деятельности: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. – Красноярск, 2000. – 25 с.
7. Петухова М.И. Проблема здоровьесозидания субъектов образовательного процесса и возможности ее решения средствами прикладной музыки // Современные проблемы науки и образования. 2011. URL:<http://www.science-education.ru/100-5019> (дата обращения 13.04.2013).
8. Проблемы модернизации профессионального образования / Аккредитация в образовании. Электронный журнал об образовании. 2013. URL: http://www.akvobr.ru/problems_modernizacii_professionalnogo_obrazovania.html (дата обращения: 13.04.2013).
9. Семиздралова О.А. Предупреждение стресса в профессиональной деятельности // Народное образование. – 2010. – № 6. – С.130-139.
10. Творьянович Г.И. Профессиональное здоровье педагога // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – № 7. – С.46-52.
11. Физиология адаптационных процессов (руководство по физиологии). – М.: Наука, 1986. – 635 с.

Рецензенты:

Буторина Т.С., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой педагогики, психологии и профессионального обучения Института строительства и архитектуры, Северный (Арктический) федеральный университет, г. Архангельск.

Щербина Ф.А., д.б.н., профессор кафедры педагогики и психологии ГБОУ ДПО Мурманского областного института повышения квалификации работников образования и культуры, г. Мурманск.