

УДК 159.91:613.6.02(571.122)

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПЕДАГОГОВ

Багнетова Е.А., Писарева Е.Р., Пономарева Т.И.

ГОУ ВПО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет» (Ул. Артема, д. 9, г. Сургут, Тюменская обл., Россия, 628403), e.bagnetova@gmail.com

Проведено исследование профессиональных факторов педагогической среды, влияющих на показатели здоровья и качества жизни учителей. Рассматривалась связь синдрома эмоционального выгорания в целом и его отдельных симптомов, шкал организационного стресса с показателями качества жизни и выраженностью симптомов вегетативных изменений у педагогов. В наибольшей степени на оценку качества жизни влияет удовлетворенность здоровьем и работой. Итоговый показатель качества жизни педагогов связан отрицательной связью средней силы с развитием синдрома эмоционального выгорания в целом и с формированием его отдельных ведущих симптомов – «психосоматическими и психовегетативными нарушениями» и «переживанием психотравмирующих обстоятельств». Выявлена взаимосвязь между ростом организационного стресса и развитием эмоционального выгорания. Средние значения симптомов вегетативных изменений, свидетельствующие о состоянии здоровья педагогов, не соответствуют показателям, характерным для здоровых лиц. Выраженность вегетативных дисфункций статистически значимо возрастает с ростом эмоционального выгорания и организационного стресса.

Ключевые слова: качество жизни, показатели функционального и психологического состояния педагогов, эмоциональное выгорание, профессиональный стресс.

PROFESSIONAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE FACTORS FOR TEACHERS

Bagnetova E.A., Pisareva E.R., Ponomareva T.I.

Surgut State Pedagogical University (Str. Artema, 9, Surgut, Tyumenska area, Russia, 628403), e.bagnetova@gmail.com

A study of professional teaching environment factors that affect health outcomes and quality of life of teachers. Relationship Burnout Syndrome was considered as a whole and its individual symptoms, scales of organizational stress with indicators of quality of life and manifestation of the symptoms autonomic changes the teachers. To the fullest extent to evaluate the quality of life affects health and satisfaction with work. The final indicator of the quality of life of the teachers associated negative communication medium strength with the development of burnout syndrome in General, and with the formation of the leading Symptoms – "psychosomatic and psihovegetativnymi violations" and "experience stressful circumstances." Interrelation between growth of organizational stress and the development of burnout. The average values of the symptoms autonomic changes indicating the health status of the teachers do not meet indicators specific to healthy individuals. The severity of autonomic dysfunction was statistically significantly increases with Burnout and organizational stress.

Keywords: quality of life, indicators of functional and psychological state educators, job burnout, professional stress.

Высокий уровень качества жизни и, в частности, здоровья педагога являются основой эффективной работы современной школы. Некоторые авторы рассматривают эту проблему в качестве стратегической, в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как от учителя в существенной мере зависит здоровье подрастающего поколения [5]. Не случайно, в последние годы появились исследования, посвященные выявлению взаимосвязей между состоянием здоровья педагогов и учащихся [1,6].

Здоровье и качество жизни педагогических работников в значительной степени зависят от условий и особенностей профессиональной деятельности. В то же время исследования показывают, что стрессовые факторы в образовательной среде часто приобретают масштабный характер. Многолетние перемены, инновационные

преобразования, происходящие в системе образования, создают педагогам условия хронической нестабильности и неопределенности, что не может не сказываться на психологическом комфорте учителя и, соответственно, на эмоциональном состоянии учащихся [4].

Цель исследования заключалась в выявлении факторов, влияющих на показатели здоровья и качества жизни педагогов.

Материалы и методы

В исследовании, проводимом на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, принимали участие педагоги женского пола в количестве 116 человек (в возрасте от 24 лет до 55 лет) г. Сургута. Исследование наблюдательное, аналитическое, одномоментное. Выборка стратифицированная, простая, случайная. Заполнение опросных бланков проводилось на условиях строгой конфиденциальности и добровольном согласии обследованных.

Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи пакета статистических программ «Statistica 8.0» и «Биостатистика 4.03» с учетом нормальности распределения выборки [3]. Определение объема выборки проводилось с помощью статистического расчета при доверительной надежности 95 %. Для сравнения нескольких групп при различных объемах выборок использовался критерий Данна. Анализ взаимосвязей переменных осуществлялся методом ранговой корреляции Спирмена (r_s).

Методы исследования

1. Шкала оценки качества жизни (разработана в Институте медицины стресса США, Eliot) в модификации Н.Е. Водопьяновой. Итоговые показатели качества жизни респондентов распределяются по 9 шкалам (от 4 до 40 баллов): «Работа (карьера)», «Личные достижения и устремления», «Здоровье», «Общение с близкими людьми», «Поддержка (внутренняя и внешняя)», «Оптимистичность», «Напряженность», «Самоконтроль», «Отсутствие сильных негативных переживаний». Чем меньше величина баллов, тем сильнее психическая напряженность и ниже удовлетворенность качеством жизни (КЖ) в данной области. Итоговая оценка позволяет по общему индексу качества жизни определить у респондентов уровни удовлетворенности КЖ: очень низкий (депрессивный), низкий, средний, высокий.

2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (ЭВ) В.В. Бойко дает возможность обнаружить отдельные симптомы ЭВ, которые формируют три фазы (шкалы) развития стресса: «напряжение», «истощение», «резистенция». Чем более сформирована каждая фаза, тем сильнее выражен синдром эмоционального выгорания (до 36 баллов – фаза

не сформировалась; 37–60 баллов – фаза в стадии формирования; 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза).

3. Выявление симптомов вегетативных изменений проводилось по методике А.М. Вейна, которая позволяет оценить степень выраженности вегетативных дисфункций с помощью балльной оценки выявленных признаков. У здоровых лиц сумма баллов не должна превышать 15.

4. Шкала организационного стресса (ОС) Маклина – измеряет устойчивость к организационному стрессу, оценивая сформированность пяти показателей: «Способность самопознания», «Широту интересов», «Принятие ценностей других», «Гибкость поведения», «Активность и продуктивность». Оценочная шкала методики имеет размерность от 20 до 100 баллов. Чем меньше суммарный показатель организационного стресса, тем выше толерантность, а чем он больше, тем выраженнее предрасположенность к переживанию дистресса и различным стресс-синдромам.

5. Опросник «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой. Итоговый показатель колеблется от 14 до 70 баллов. Результат, равный 40 баллам и выше, свидетельствует о неудовлетворенности профессиональной деятельностью.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка удовлетворенности педагогов качеством жизни показала, что у 10,34 % учителей выявился низкий уровень КЖ, у 76,72 % – средний, у 12,93 % – высокий. Очень низкого (депрессивного) уровня жизни не выявлено ни у одного из учителей. Наибольшую удовлетворенность педагоги испытывают от таких сторон своей жизни, как «общение с друзьями» и «личные достижения». Здоровье является тем определяющим фактором, который в наибольшей степени влияет на удовлетворение человека многими составляющими качества жизни. У большинства наших респондентов (58,33 %) здоровье соответствует среднему уровню оценки.

По всей группе педагогов итоговый показатель качества жизни (ИПКЖ) соответствует среднему уровню ($25,47 \pm 0,39$ балла). В наибольшей степени на ИПКЖ влияет удовлетворенность здоровьем ($r_s = 0,76$), работой ($r_s = 0,74$), личными достижениями ($r_s = 0,67$), качеством общения ($r_s = 0,66$).

Среднее значение по шкале Вейна составило $24,74 \pm 1,32$ балла. Признаки вегетативных изменений в группах учителей с различным уровнем качества жизни статистически значимо не отличаются. У педагогов с высоким уровнем удовлетворенности такой составляющей КЖ, как здоровье, признаки вегетативных изменений практически входят в физиологическую норму ($15,64 \pm 1,01$ балла). Эта группа достоверно отличается от

педагогов с низкой самооценкой своего здоровья ($p < 0,05$), признаки вегетативных изменений в которой соответствуют $25,23 \pm 1,23$ баллам.

Исследование по методике Бойко показало, что такая фаза развития стресса, как «напряжение», сформирована у 16,38 %, у 37,07 % – находится в стадии формирования. Вторая фаза «резистенция» у 30,17 % сформирована, у 48,28 % – в стадии формирования. Фаза «истощение» сформирована у 17,24 %, у 30,17 % – в стадии формирования. По шкале «напряжение» в нормальном эмоциональном состоянии находятся 47,41 % учителей, по шкале «резистенция» – 22,41 %, по шкале (истощение) – 52,59 %.

Внутри каждой из шкал выявилось по одному ведущему симптому. По шкале «напряжение» в качестве преобладающего симптома определилось «переживание психотравмирующих обстоятельств», сформированное у 55,17 % педагогов. По шкале «резистенция» превалирующим симптомом оказалось «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», выявленное у 42,24 % учителей. По третьей шкале в качестве доминирующего симптома у 33,62 % педагогов выделились «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Коэффициент корреляции между итоговым показателем качества жизни и формированием фазы эмоционального выгорания «истощение» составил $r_s = -0,48$, «напряжение» - $r_s = -0,36$; между ИПКЖ и развитием симптома ЭВ «психосоматические и психовегетативные нарушения» - $r_s = -0,34$, «переживание психотравмирующих обстоятельств» - $r_s = -0,32$.

Определение признаков вегетативных изменений в группах педагогов, отличающих стадией развития эмоционального выгорания, выявило статистически значимую разницу между группой учителей, у которых не сформирована ни одна из фаз стресса ($16,11 \pm 1,05$ баллов) и группой со сформированным ЭВ ($21,76 \pm 1,08$ балла, по критерию Данна $p < 0,05$).

Оценка удовлетворенности педагогов некоторыми аспектами своего труда показала, что наибольшее неудовлетворение вызывают такие показатели, как «заработная плата», «возможность влиять на дела коллектива», «организация труда», «возможности профессионального продвижения». Максимально положительную оценку педагоги дали таким параметрам, как «отношения в коллективе», «возможность реализовать свои способности». По данным публикаций по проблеме эмоционального выгорания известно, что такие показатели, как «невозможность повлиять на дела коллектива», «неудовлетворенность организацией труда» являются факторами риска по проблеме эмоционального выгорания, что отражено в ряде исследований по данной теме [2,7]. Недовольны особенностями организации трудового процесса почти 58,62 % учителей, смещением акцента деятельности с непосредственной работы с учащимися на многочисленные отчеты – 81,03 % опрошенных.

Степень сформированности организационного стресса у педагогов соответствует высокому уровню развития ($56,22 \pm 1,12$ баллов), что свидетельствует о предрасположенности к различным стресс-синдромам и подтверждается полученными данными по уровню развития эмоционального выгорания. Формирование шкал эмоционального выгорания «истощение» и «напряжение» связано связями средней силы с развитием общего показателя организационного стресса ($r_s = 0,57$ и $r_s = 0,43$, соответственно). На рост шкалы «истощение» оказывает влияние повышение стресса по отдельным показателям ОС: «активность и продуктивность» ($r_s = 0,54$), «гибкость поведения» ($r_s = 0,44$), «принятие ценностей других» ($r_s = 0,43$); шкалы эмоционального выгорания «напряжение» с «активностью и продуктивностью» ($r_s = 0,44$) и «принятием ценностей других» ($r_s = 0,35$).

Таким образом, проведенное исследование показало, что всего у 12,93 % педагогов оценка качества жизни соответствует высокому уровню. В наибольшей степени на ИПКЖ влияет удовлетворенность здоровьем и работой. Итоговый показатель качества жизни педагогов связан отрицательной связью средней силы с развитием синдрома эмоционального выгорания в целом и с формированием его отдельных ведущих симптомов – «психосоматическими и психовегетативными нарушениями» и «переживанием психотравмирующих обстоятельств». Выявлена взаимосвязь между ростом организационного стресса и развитием эмоционального выгорания. Средние значения симптомов вегетативных изменений, свидетельствующие о состоянии здоровья педагогов, не соответствуют показателям, характерным для здоровых лиц. Выраженность вегетативных дисфункций статистически значимо возрастает с ростом эмоционального выгорания и организационного стресса.

Очевидным фактором существенного влияния на школьников является состояние здоровья и качества жизни учителя. Проведение подобных исследований позволяет определить направления влияния на рабочую обстановку педагогического коллектива для профилактики развития стрессов в профессиональной среде, оказывающих значительное влияние на многие составляющие качества жизни педагогов.

Список литературы

1. Бардахчян А.В. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений: дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.07 / А.В. Бардахчян. – Ростов-на-Дону, 2007. – 174 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: дидактика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

3. Гланц С. Медико-биологическая статистика. Пер. с англ. / С. Гланц. – М.: Практика, 1998. – 459 с.
4. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н.В. Гончарова. – Волгоград, 2010. – 202 с.
5. Ильченко Ю.Г. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей общеобразовательных учреждений: дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.07 / Ю.Г. Ильченко. – Ростов н/Д., 2009. – 183 с.
6. Максимов О.Л. Взаимосвязь показателей здоровья школьных учителей и учащихся 5–6 классов / О.Л. Максимов, А.В. Бардахчян // Сборник статей VII Международной научно-практической конференции «Состояние биосферы и здоровья людей». – Пенза: РИОПСГХ, 2007. – С. 132-134.
7. Мескон М. Основы менеджмента / Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. / пер. с англ. – М.: Дело, 2009. – 672 с.

Рецензенты:

Литовченко О.Г., д.б.н., профессор кафедры физиологии ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», г. Югра;

Логинов С.И., д.б.н., профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры», г. Югра.