

## ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ

Багнетова Е.А.<sup>1</sup>, Литовченко О.Г.<sup>2</sup>, Нифонтова О.Л.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ГОУ ВПО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», Сургут, Россия, e.bagnetova@gmail.com

<sup>2</sup>БУВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», Сургут, Россия

---

Проведено исследование показателей качества жизни, психологического и функционального состояния педагогов северного региона. Рассматривалось влияние показателей состояния здоровья, удовлетворенности работой и профессионального стресса на качество жизни педагогов. Удовлетворены содержанием своего труда всего 26,66% педагогов, а уровень стресса, обусловленный особенностями профессиональной среды, соответствует высокому значению. Показатели функционального состояния педагогов только у 5-й части учителей соответствуют физиологическим величинам и соотносятся связями слабой силы с некоторыми параметрами качества жизни. Получены данные, что на оценку качества жизни педагогов оказывает влияние комплекс факторов: показатели функционального состояния, степень удовлетворенности различными аспектами трудовой деятельности, уровень стресса в профессиональной среде и индивидуальные личностные характеристики. Выявлено, что в наибольшей степени на показатели качества жизни оказывает влияние удовлетворенность педагогов здоровьем, работой и личными достижениями.

---

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

## ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE, PSYCHOLOGICAL AND FUNCTIONAL STATUS OF TEACHERS

Bagnetova E.A.<sup>1</sup>, Litovchenko O.G.<sup>2</sup>, Nifontova O.L.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia, e.bagnetova@gmail.com

<sup>2</sup>Surgut State University, Surgut, Russia

---

A study of quality of life, psychological and functional status of the teachers of the northern region. Considered the impact of measures of health status, job satisfaction and job stress on the quality of life of teachers. Satisfied with the content of his work just 26.66% of the teachers, and the level of stress caused by the characteristics of the professional environment, meets the high value. Indicators of functional State teachers only in 5-th part of teachers correspond to physiological values and compare links the weak force with some quality of life. There was evidence that the assessment of the quality of life of teachers is influenced by complex factors: indicators of functional status, degree of satisfaction with various aspects of the work, the stress levels in a professional environment and individual personal characteristics. It is revealed that the hardest on indicators of quality of life affects satisfaction of teacher health, work and personal accomplishments.

---

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

Проблеме влияния качества жизни и здоровья педагогов на показатели психоэмоционального состояния, здоровья и успешности обучения учащихся в последние годы посвящен ряд исследований, свидетельствующих о наличии между ними существенных взаимосвязей. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы исследования факторов, оказывающих влияние на показатели качества жизни и здоровья педагогов. Последствия происходящей интенсификации образования сказываются не только на учащихся, но и на педагогах. В современной образовательной среде деятельность учителей школ и преподавателей вузов насыщена множеством стрессогенных воздействий. Именно с негативным нервно-психическим перенапряжением педагогов многие исследователи

связывают наличие в этой профессиональной группе большого процента хронических заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и пищеварительной систем, органов дыхания и др. [1,3,5].

К учителям и преподавателям в последние годы не только предъявляются высокие и постоянно растущие требования к профессиональным, интеллектуальным и личностным качествам, но, эти требования еще и постоянно видоизменяются (что является особенно стрессогенным). Не случайно, в методиках, направленных на выявление причин высокого уровня стресса у профессионалов в той или иной сфере деятельности, включен вопрос: «Были ли инновации в вашем учреждении за последние полгода?». При утвердительном ответе на данный вопрос повышается риск развития профессионального стресса. Педагогические работники находятся в условиях активной инновационной деятельности не полгода, а уже много лет, степень целесообразности, эффективности и безопасности которой, к тому же, объективно не проверялась. Работа в режиме непрекращающихся перемен создает ощущение хронической нестабильности, угрозы потери жизненно важных интересов и ценностей. Такие условия профессиональной деятельности не могут не провоцировать развитие повышенного уровня напряжения и тревожности у педагогов, и, как естественное следствие, у учащихся [3]. Так, по данным ряда исследований, существенным фактором, осложняющим условия труда и учебно-воспитательного процесса, является смещение акцента деятельности педагога с непосредственной работы с учениками на многочисленные отчеты. Результаты проведенных опросов свидетельствуют о том, что 81,03% учителей выделяют вышеуказанный факт как наиболее стрессирующий в своей деятельности [2].

**Цель исследования** заключалась в изучении возможного влияния показателей состояния здоровья, удовлетворенности работой и профессионального стресса на качество жизни педагогов.

#### **Материалы и методы**

В исследовании, проводимом на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, принимали участие педагоги женского пола в количестве 75 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. Все участвующие в исследовании педагоги не имели жалоб на состояние здоровья в момент исследования. Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи пакета статистических программ «Statistica 8.0» и «Биостатистика 4.03» с учетом нормальности распределения выборки. Анализ взаимосвязей переменных осуществлялся методом линейного корреляционного анализа Пирсона ( $r$ ).

В исследовании использовались ниже следующие методики.

1. Опросник «Шкала оценки качества жизни» Н.Е. Водопьяновой (2005). Методика включает в себя вопросы, характеризующие степень удовлетворенности человека 36 аспектами своей жизни. Итоговые показатели качества жизни (ИПКЖ) респондентов распределяются по 9 шкалам, которые оцениваются от 4 до 40 баллов: «Работа (карьера)», «Личные достижения и устремления», «Здоровье», «Общение с близкими людьми (друзьями, родственниками)», «Поддержка (внутренняя и внешняя)», «Оптимистичность», «Напряженность», «Самоконтроль». Чем меньше величина баллов, тем сильнее психическая напряженность и ниже удовлетворенность качеством жизни (КЖ) в данной области.

2. Тест «Удовлетворенность работой» В.А. Розановой. Содержит 14 утверждений, каждое из которых оценивается от 1 до 5 баллов. Итоговая оценка составляет от 14 до 70 баллов: 15-20 баллов – обследуемые вполне удовлетворены работой; 21-32 балла - удовлетворены, 33-44 балла - не вполне удовлетворены; 45-60 баллов - не удовлетворены; свыше 60 баллов - крайне не удовлетворены.

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

4. Методика определения индекса функциональных изменений (ИФИ) Р.М. Баевского позволяет определить адаптационный потенциал системы кровообращения. ИФИ (баллы) =  $0,011(\text{ЧСС}) + 0,014(\text{САД}) + 0,008(\text{ДАД}) + 0,014(\text{В}) + 0,009(\text{МТ}) - 0,009(\text{Р}) - 0,27$ , где ЧСС – частота сердечных сокращений в покое (уд./мин), САД и ДАД – величины систолического и диастолического артериального давления в покое (мм рт. ст.), В – возраст (лет), МТ – масса тела (кг), Р – длина тела (см). Для отнесения обследованных к различным классам функциональных состояний была использована следующая шкала: удовлетворительная адаптация сердечно-сосудистой системы не превышала 2,10 балла, напряжение механизмов адаптации – 2,11 - 3,20 балла, неудовлетворительная адаптация – 3,21 - 4,30 балла, срыв адаптации – более 4,31 балла.

5. Шкала организационного стресса Маклина. Методика позволяет определять устойчивость к организационному стрессу (ОС), оценивая сформированность пяти показателей: «Способность самопознания», «Широту интересов», «Принятие ценностей других», «Гибкость поведения», «Активность и продуктивность». Чем меньше показатель ОС, оценочная шкала которого варьирует от 20 до 100 баллов, тем выше толерантность, а чем он больше, тем сильнее предрасположенность к переживанию дистресса, различным стресс-синдромам, риску развития коронарных заболеваний. Суммарный показатель

организационного стресса и риск сердечно-сосудистых заболеваний: больше 50 баллов – поведение типа А; 49-40 баллов – поведение типа АВ; меньше 39 баллов – поведение типа В.

Результаты исследования показали, что по всей группе педагогов итоговый показатель качества жизни соответствует среднему уровню ( $25,39 \pm 3,99$  балла). У 13,33% учителей выявился низкий уровень КЖ, у 74,66% – средний, у 12,00% – высокий. Высокий уровень удовлетворенности отдельными составляющими КЖ выявлен только по шкалам «Личные достижения» ( $27,31 \pm 5,48$ ) и «Общение с близкими людьми» ( $28,95 \pm 6,52$ ); низкий – по шкале «Здоровье» ( $24,85 \pm 6,34$ ). По остальным показателям КЖ – средний уровень удовлетворенности.

Среднее значение по шкале Вейна составило  $24,95 \pm 11,43$  балла, что соответствует существенной выраженности признаков вегетативных дисфункций. Только у 21,33% учителей сумма баллов по шкале Вейна меньше 15, что свойственно здоровым лицам.

Средний показатель индекса функциональных изменений у педагогов свидетельствует о напряжении механизмов функционирования сердечно-сосудистой системы и составляют  $2,58 \pm 0,41$  балла. У 18,66% учителей ИФИ соответствует физиологическим величинам. Неудовлетворительная адаптация сердечно-сосудистой системы выявилась у 5,33% педагогов, у 76,00% – напряжение механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы.

Уровень организационного стресса у педагогов соответствует высокому уровню развития ( $55,36 \pm 7,21$  балла). Поведение, характерное для типа личности А (для которого свойственен наивысший риск развития коронарных заболеваний), выявлено у 81,33% учителей. Тип личности АВ определился у 16,00% педагогов и всего у 2,66% – тип личности В.

Итоговый показатель по методике В.А. Розановой составил  $39,81 \pm 10,04$  баллов, что соответствует не полной удовлетворенности учителей условиями трудовой деятельности. По отдельным шкалам опросника получены следующие данные: вполне удовлетворены работой – 5,33% педагогов, удовлетворены – 21,33%, не вполне удовлетворены – 54,66%, не удовлетворены работой – 18,66%. Высокой степени неудовлетворенности работой у педагогов не обнаружено.

Выявлено, что чем меньше удовлетворенность работой, тем больше выражены признаки вегетативных изменений ( $r = 0,24$ ). Рост удовлетворенности трудовой деятельностью связан с повышением ИПКЖ ( $r = 0,30$ ) и уменьшением уровня организационного стресса » ( $r = -0,47$ ).

Удовлетворенность работой понижается с уменьшением способности к самопознанию ( $r = -0,36$ ), принятия ценностей других ( $r = -0,52$ ), гибкости поведения ( $r = -0,29$ ), активности и продуктивности ( $r = -0,54$ ).

В наиболее значительной степени на формирование ИПКЖ оказывает влияние удовлетворенность здоровьем ( $r = 0,82$ ), работой ( $r = 0,81$ ) и личными достижениями ( $r = 0,73$ ). Выявлено наличие обратной связи слабой силы между показателем индекса функциональных изменений и ИПКЖ ( $r = -0,23$ ), шкалой «удовлетворенность здоровьем» ( $r = -0,29$ ). Рост удовлетворенности качеством жизни связан с уменьшением сформированности организационного стресса в целом ( $r = -0,39$ ) и его отдельных шкал: «Гибкость поведения» ( $r = -0,40$ ), «Способность к самопознанию» ( $r = -0,27$ ), «Активность и продуктивность» ( $r = -0,30$ ).

Эффективность профессионала во многом зависит от удовлетворенности основными составляющими деятельности. Как показали результаты нашего исследования, в достаточной степени удовлетворены содержанием своего труда всего 26,66% педагогов, а уровень стресса, обусловленный особенностями профессиональной среды, соответствует высокому значению. Показатели функционального состояния педагогов соотносятся связями слабой силы с ИПКЖ и его отдельными составляющими и только у 5-й части учителей соответствуют физиологическим величинам.

Тот факт, что подавляющее количество педагогов относятся к типу личности А (81,33%), изначально свидетельствует о неблагоприятных предпосылках в состоянии здоровья учителей в обследуемых коллективах. Известно, что для людей относящихся к типу личности А характерно достижение поставленных целей любой ценой, в том числе и за счет собственного здоровья. Преобладание в коллективах такого количества сотрудников с типом личности А в определенном смысле удобно для руководства, так как эти лица отличаются хорошей работоспособностью. Но с точки зрения сохранности здоровья и благополучия эмоционального фона в коллективе, факт преобладания типов личности А можно отнести к крайне неблагоприятным. Такие люди могут длительное время работать на пределе своих возможностей, что неизбежно приводит к развитию состояния хронического стресса, ухудшает работоспособность, производительность труда и отношения между сотрудниками.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что на качество жизни педагогов оказывает влияние комплекс факторов: показатели функционального состояния, степень удовлетворенности различными аспектами трудовой деятельности, уровень стресса в профессиональной среде и индивидуальные личностные характеристики. В наибольшей степени на показатели качества жизни оказывает влияние удовлетворенность педагога здоровьем, работой и личными достижениями.

## Список литературы

1. Бабанов С.А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов [Текст] // Главврач. – 2011. – № 9. – С. 50-57.
2. Багнетова Е.А. Профессиональные риски педагогической среды / Е.А. Багнетова, Е.Р. Шарифуллина // Фундаментальные исследования. – 2013. - №1. – С. 27-31.
3. Бардахчян А.В. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений [Текст]: дисс. ... канд. мед. наук: 14.00.07 / А.В. Бардахчян. – Ростов-на-Дону, 2007. – 174 с.
4. Гланц С. Медико-биологическая статистика. Пер. с англ. / С. Гланц. – М., Практика, 1998. – 459 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.

### Рецензенты:

Логинов С.И., д.б.н., профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут;

Филатов М.А., д.б.н., профессор кафедры биофизики и нейрокибернетики БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут.