

ТРУД, УТОМЛЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ учителя: результаты исследования



Анриан Андрианович Хван,
декан факультета психологии образования
Кузбасской государственной педагогической академии,
кандидат психологических наук, г. Новокузнецк
e-mail: andrian-Khvan@mail.ru

Труд учителя, согласно известной классификации профессий Е.А. Климова, относится к профессиям типа «Человек-Человек». Другими словами, основное содержание профессиональной деятельности учителя — взаимодействие, общение с другим человеком (учеником), в процессе обучения и воспитания этого человека. При этом профессия учителя — одна из самых массовых разновидностей умственного труда.

- показатели тяжести и напряжённости труда
- профессиональный стаж
- физическое, умственное и хроническое утомление
- внутренний конфликт

Тяжесть и напряжённость труда

Для деятельности учителя характерны многофункциональность, высокая ответственность, большая нагрузка на зрительные анализаторы (множество объектов внимания, высокий уровень концентрации и распределения внимания и т.д.), значительная голосовая нагрузка, гиподинамия, вынужденная рабочая поза, отсутствие в течение всей трудовой жизни постоянного режима дня, питания и отдыха и ещё много не менее «замечательных» факторов. К сожалению, ни педагогика, ни психология не уделяют должного внимания анализу именно условий и содержания труда учителя.

Анализ труда учителя с использованием официальных нормативных методов, показывает следующее: на-

хождение в позе «стоя» до 80% рабочего времени — класс 3.1. по тяжести и напряжённости, высокая нагрузка на голосовой аппарат — 20–25 часов в неделю — класс 3.1., фактическая продолжительность рабочего времени от 10 до 12 часов ежедневно — класс 3.2., высокая степень ответственности за безопасность других — класс 3.2. Совокупность полученных показателей позволяет оценить труд учителя по показателям тяжести как класс 3 «вредный (тяжёлый) труд» 1 степени, по показателям напряжённости как класс 3 «вредный (напряжённый) труд» 1 степени. В целом, согласно физиологическим гигиеническим оценкам, труд учителя соответствует высокой (3-й класс, 1-я степень) напряжённости труда и вполне сопоставим с трудом операторов, авиадиспетчеров, машинистов

электропоездов и т.д., при совершенно другой зарплате.

То, что труд учителя тяжёлый и напряжённый, становится аксиомой. Изменения учебно-воспитательного процесса, развитие новых форм его организации, вал локальных и институциональных инноваций резко увеличили объёмы трудовых нагрузок учителя. При этом базовые условия труда (взаимосвязь уроков и зарплаты, организация труда и отдыха, механизмы социальной защиты, способы преподавания и т.д.) практически не изменились. Тяжесть и напряжённость труда, огромные нагрузки и несоответствующая им зарплата приводят к несбалансированному питанию, дефициту сна, гиподинамии, что самым непосредственным образом сказывается на состоянии здоровья учителя. Немаловажно, что эта профессиональная группа представлена в основном женщинами (более 80% всех педагогов) с большим профессиональным стажем (более 50% работают более 20 лет), значительная часть которых пенсионного возраста.

В исследованиях установлена сильная корреляция нарушений в состоянии здоровья учителя с неполноценным питанием ($r = 0,91$), недостаточным сном ($r = 0,87$), гиподинамией ($r = 0,77$), недостаточным пребыванием на свежем воздухе ($r = 0,83$). Свой значительный вклад вносит производственная внутришкольная среда: выявлена ощутимая связь между долей часто болеющих учителей и организацией воздушно-теплого режима ($r = 0,846$), степенью повышения артериального давления, превышением учебной нагрузки и коэффициентом несоответствия учебного процесса ($r = 0,547$), долей учителей с патологией зрения и освещённостью помещений и т.д.

Введение новой системы оплаты труда (НСОТ) учителя значительно усугубило ситуацию. НСОТ стимулирует не столько качество подготовки школьников (хотя и это тоже), сколько увеличение общей продолжительности рабочего времени и, особенно, бу-

мажной работы (отчётности). В ряде областей длительность рабочей недели учителя составляет уже более 70 часов в неделю, и тенденция к увеличению продолжительности рабочей недели сохраняется. Заработная плата повышается за счёт увеличения номенклатуры оплачиваемых видов деятельности и, соответственно, длительности оплачиваемого рабочего времени. При этом наибольшими темпами растёт объём бумажной, бюрократической работы. При сохранении существующих темпов роста этот вид деятельности учителя в ближайшие пять лет выйдет на второе место в структуре занятости, сразу после преподавательской деятельности.

Очевидно, что длительная работа в условиях столь плотной нагрузки (до 70 часов в неделю и более) должна определённым и негативным образом сказываться на состоянии педагогов, формируя устойчивые состояния предболезни, пограничные между нормой и патологией.

В целом можно констатировать, что высокая нагрузка, неблагоприятные условия труда, отсутствие рациональных режимов труда и отдыха, дисбаланс «трудовые затраты — вознаграждение» делают труд учителя близким к субэкстремальному. Очевидно, что профессиональная деятельность педагога вызывает временное снижение работоспособности под воздействием трудовой нагрузки. Утомление возникает вследствие истощения внутренних ресурсов и рассогласования в деятельности обеспечивающих систем (физиологических, психологических, регулятивных). Возникая как естественное функциональное состояние, утомление, при сохранении нагрузки, переходит в хронические формы с последующей фиксацией уже в виде личностных образований, таких как повышенная тревожность, склонность к депрессивным, невротическим реакциям и т.д. Добавим, что исследования утомления учителей в нашей стране практически не проводились, тем более не рассматривался вопрос о взаимосвязи утомления учителя и инновационных процессов в образовании.

Профессиональная деятельность и утомление педагогов

В качестве показателя, интегрирующего особенности трудовой нагрузки при педагогической деятельности мы выбрали показатели профессионального стажа. Различия в условиях трудовой деятельности и трудовой нагрузки между различными школами были агрегированы нами в два показателя: обычная школа и лицей-гимназия.

Поскольку в процессе трудовой деятельности учителя невозможно применить классические методы непосредственной оценки работоспособности человека, мы воспользовались методом субъективных оценок. Были использованы три опросника А.Б. Леоновой для диагностики физического, умственного и хронического утомления. Выбор был обусловлен их диагностической ясностью, обоснованностью, наличием всех психометрических параметров, компактностью и удобством в использовании при обследовании людей в режиме реального времени. Также использовались хронометраж рабочего дня (в ограниченном объёме, в пределах школы), опрос и интервью о бюджете рабочего времени.

Все учителя были разделены на группы по педагогическому стажу: 1–10 лет, 11–20 лет, 21–30 лет и более 30 лет стажа. Сравнительной оценке этих групп по основным исследуемым параметрам была посвящена дальнейшая обработка данных¹. Она выявила, что показатель физического утомления практически не меняется на протяжении всего цикла профессиональной деятельности. В четвёртой стажевой группе (31–40 лет работы) он даже снижается по сравнению с предыдущей (21–30 лет работы). Похоже, после 30 лет стажа все профессиональные действия настолько отработаны, что деятельность протекает на «автопилоте», не требуя особых физических усилий. Парадоксально, но у людей старше 50 лет, с огромным профессиональным стажем, сам процесс работы вызывает меньшую физическую усталость, по сравнению с 30-ти — и сорокалетними педагогами, и практически такой же уровень утомления, как у двадцатилетних коллег.

¹ В исследовании принимала участие О.И. Гончарова.

Умственное утомление достоверно снижается от первой стажевой группы к четвёртой. Возможны различные объяснения этого феномена. Например, в первые десять лет профессиональной деятельности осваивается профессия, вырабатываются навыки, индивидуальный стиль деятельности, что вызывает напряжение мыслительной деятельности и, как следствие, умственное утомление. Полученная «закалка» позволяет переносить последующие интеллектуальные нагрузки, практически не утомляясь. Увеличение умственного утомления в четвёртой стажевой группе (31–40 лет стажа) мы связываем с естественным истощением интеллектуальных ресурсов учителя.

Динамика показателя хронического утомления показывает противоположную тенденцию по сравнению с динамикой умственного утомления. Хорошо видно, что показатель хронического утомления растёт, достигая своего пика в третьей стажевой группе, и затем достоверно резко снижается, приближаясь к исходному уровню. С точки зрения формирования хронического утомления, наиболее безопасными оказываются первая и четвёртая стажевые группы.

При сравнении особенностей утомления учителей обычных школ и гимназий установлено, что ключевая точка — третья стажевая группа: именно здесь фиксируются значимые различия по всем трём параметрам утомления. В стажевой группе 21–30 лет профессиональной деятельности учителя гимназий демонстрируют значительно более высокие уровни утомления, чем учителя обычных школ. В двух первых стажевых группах учителя гимназий также показывают более высокие результаты, но в пределах статистической погрешности.

Обобщённые данные по учителям школ и гимназий представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни утомления в школах и гимназиях

Утомление	Школы	Гимназии	Значение t-критерия Стьюдента
Острое физическое утомление	9,28±1,06	14,43±1,06	t=4,84 p0,001
Острое умственное утомление	12,19±1,13	16,34±1,13	t=3,66 p0,001
Хроническое утомление	21,68±2,01	31,02±2,01	t=4,64 p0,001

Как следует из данных таблицы, более сложная организационная форма образования — гимназия и лицей — формирует более высокие уровни профессионального утомления. В данном случае инновации в организации учебно-воспитательного процесса, интенсификация труда учителя ведут к росту утомления по сравнению с традиционными формами организации учёбы.

Представляет интерес ещё один аспект анализа: по преподаваемому предмету. Теоретически все учителя начинают примерно с одинаковых позиций (возраст, образование, стаж работы, физическое и психическое состояние), поэтому различия в утомлении можно рассматривать как результат воздействия разных (по уровню) нагрузок. Фактически можно говорить о трудоёмкости преподаваемого предмета, оцениваемого по психологическим затратам (утомлению) учителя.

Установлено, что ведущую роль в формировании всех видов утомления учителя играют пять предметов и для школ и для гимназий: Русский язык и литература, Математика, Иностранный язык, История, Начальное образование. Другими словами, преподавание именно этих предметов вызывает у педагогов наибольшее утомление по сравнению с коллегами. В ведущей тройке предметов, вызывающих наибольшие последствия для учителей, совпадают в школах и гимназиях два предмета из трёх (Русский язык и литература и Начальное образование). При этом предмет «Русский язык и литература» —

безусловный лидер по трудоёмкости как в школах, так и гимназиях, а Начальное образование делит второе-третье места.

Степень утомления учителей

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 2. Результаты обработаны с учётом диагностических норм для педагогов, полученных на другой выборке.

Из полученных данных следует, что гимназия, как инновационная организационная форма обучения, предъявляет более высокие требования к работающим педагогам, что проявляется в большем числе людей с крайними формами утомления. Отношение учителей с сильным уровнем физического, умственного и хронического утомления в группе гимназий и обычных школ составляет 1,3—1,4. Но и здесь есть свои особенности.

Так, четверть учителей гимназий (24,79%) характеризуются сильной степенью физического утомления, в обычных школах таких педагогов только 17,89%. Аналогичное соотношение по параметру «Умственное утомление»: 11,16% учителей гимназий с сильной степенью умственного утомления и только 8% учителей обычных школ с таким же показателем. Получается, что педагогов с высоким уровнем физического утомления более чем в два раза больше, чем педагогов с высоким уровнем умственного утомления. Иначе

Таблица 2

Степень утомления педагогов гимназий и школ

Утомление	Степень	Гимназии	Школы
Острое физическое утомление	лёгкая	21,07%	25,87%
	умеренная	33,88%	23,96%
	сильная	24,79%	17,89%
Острое умственное утомление	лёгкая	26,03%	37,06%
	умеренная	47,11%	25,88%
	сильная	11,16%	7,99%
Хроническое утомление	начальная	15,29%	29,07%
	выраженная	32,23%	23,00%
	сильная	28,93%	17,89%
	астенический синдром	9,92%	9,90%

говоря, нагрузка, связанная с выполнением трудовой деятельности в школах и гимназиях, не является умственной, или, по крайней мере, не вызывает значительного умственного утомления. Скорее наоборот, эта нагрузка вызывает именно физическое утомление. Следовательно, учителя воспринимают свою работу как деятельность с большим компонентом рутинных, монотонных, привычных действий, не требующих мыслительной активности.

Полагаем, что эта тревожная проблема не в дефиците сил для выполнения работы, проблема в дефиците смыслов, в непонимании, в потере смысла некоторых видов деятельности. Это хорошо видно из анализа высказываний педагогов о характере требований, предъявляемых к ним администрациями школ и органов управления. «Мы сами не понимаем, куда идти и куда рулить. Неразбериха полная как наверху, так и в головах учителей» (Л.А., 42 года, стаж 23 года). «Иногда такую ерунду делаем, нас трясёт, а куда деваться» (Т.А., 62 года, стаж 42 года). «Мы иной раз выполняем совсем не ту работу, которая была бы основной для нас. Например, заполнение различной документации, подготовка к мониторингу и т.д.» (Е.Г., 23 года, стаж 1 год). «Учитель тратит очень много времени на рабо-

ту, которая ему совершенно не нужна и не должна входить в его обязанности» (Т.В., 56 лет, стаж 33 года).

Установлено, что наиболее характерные эмоционально-личностные симптомы хронического утомления — снижение мотивации к деятельности, нарушения в сфере общения, депрессивные тенденции, сниженная пессимистическая оценка себя и потребность в социальном одобрении, постоянное переживание усталости, перенапряжения и т.д. Подчеркнём, что эти личностные проявления формируются в первые 3–5 лет работы, далее они стабилизируются и образуют определённый личностный фон, способствующий дальнейшему развитию негативных последствий хронического утомления.

Для учителей характерно стремление перенести ответственность с себя на внешние обстоятельства. Особенно это проявляется в самоконтроле неудач и производственных отношениях. С увеличением стажа возрастает популярность пассивных форм поведения в конфликтах. Рост профессионального стажа

сопровождается параллельным увеличением напряжённости, тревожности, фрустрированности. Преобладает пониженное настроение, подавленность, самоуглубление. По мере дальнейшей профессионализации увеличивается интровертированность.

Многие учителя находятся в состоянии хронического внутреннего конфликта. С одной стороны, это связано со стремлением соответствовать социальным ожиданиям окружающих, в том числе своим собственным представлениям о том, каким должен быть учитель. С другой стороны, конфликт связан с выраженным напряжением и напряжением физических и психических сил, необходимых для выполнения своих обязанностей в соответствии с социальным идеалом. Выбранная стратегия тщательного, чёткого планирования и доминирования в интерперсональных отношениях не даёт положительного эффекта, поскольку сопровождается параллельным ростом тревожности, фрустрированности, напряжённости учителя. Выбрать адекватную стратегию учителям мешают интеллектуальная негибкость и синдром жертвы, когда ответственность с себя снимается заранее.

Уже через три года работы у педагогов снижается лабильность нервных процессов параллельно с увеличением стажа работы, фиксируется астенизация регуляторных систем организма, нарастает субъективное чувство утомления, после пятого года работы наблюдаются рассогласование и распад интегральной функциональной системы, обеспечивающей эффективную профессиональную деятельность. Именно в диапазоне 5–10 лет профессионального стажа появляются изменения, характеризующие напряжение регуляторных систем организма, вегетативные расстройства, дестабилизацию ряда психофизиологических функций, астенизацию нервной системы и т.д. Понимается, должно пройти достаточно много времени в профессии, чтобы тонкие изменения на психофизиологическом уровне, фиксируемые объективными методами, стали осознаваемым субъективным мнением, позволяющим учителю идентифици-

ровать свои ощущения как проявления утомления, что мы и фиксируем в наших данных.

Если мы объединим два уровня хронического утомления («сильная степень» и «астенический синдром»), то в группе учителей гимназий таких педагогов окажется 38,85%, а в группе учителей обычных школ — 27,79% обследованных. Фактически это означает, что каждый второй-третий учитель гимназий и каждый четвертый учитель обычной школы демонстрируют высокие уровни хронического утомления. Выраженный уровень хронического утомления обнаружен у трети педагогов гимназий (32,23%) и четверти (23%) педагогов обычных школ. Другими словами, в самое ближайшее время число педагогов с тяжёлыми формами хронического утомления может значительно увеличиться, независимо от места работы.

Физиолого-гигиенические исследования, проведённые в последнее время, устанавливают прямую взаимосвязь между характеристиками труда учителя и его здоровьем. У трети обследованных педагогов выявлена патология в виде артериальной гипертензии, почти у половины обследованных — патология ЭКГ. В развитии этих видов патологий ведущая роль принадлежит именно профессиональным факторам. Ведущую роль в снижении показателей здоровья учителей играют факторы образа жизни (54,46%), обусловленные спецификой педагогического труда, и производственной среды (26,7%). Это также означает, что педагоги группы риска нуждаются в коррекционных и реабилитирующих программах психологической и медицинской помощи.

Что делать?

Как показывают результаты нашего исследования, утомление у педагогов связано с непосредственным выполнением служебных обязанностей. Другими словами, причина утомления — трудовые нагрузки, прямо вытекающие из характера, условий

и предмета деятельности. Разница в уровне развития утомления у педагогов различных типов школ будет зависеть от величины действующих факторов трудовой ситуации. Сам набор этих факторов будет, скорее всего, совпадающим. Уровень и характер трудовых нагрузок детерминируют формирование пограничных состояний хронического утомления учителя, переходных между нормой и болезнью. С увеличением профессионального стажа и возраста вероятность профессионально обусловленных личностных изменений и потерь в здоровье резко возрастает.

Необходимо нормировать труд учителя по характеру и объёму нагрузок с учётом возможных негативных последствий. Недопустимо, когда одни и те же объёмы работы в разное время оплачиваются по-разному, в зависимости от наполняемости местных бюджетов. Анало-

гичная ситуация складывается с оплатой труда учителей в зависимости от возможностей регионов. Сегодня единые федеральные нормы оплаты труда существуют только применительно к количеству уроков, числу учеников в классе, оплате классного руководства и квалификации учителя. Все остальные виды труда учителя нормируются и оплачиваются исходя из возможностей и желаний местных администраций. При этом соотношение тарифа (ставка в 18 уроков плюс квалификация) и стимулирующих выплат составляет 1:3, 1:4, что, с точки зрения экономической науки, неправильно. Подобная «потогонная» система и формирует критические уровни утомления учителя. Необходим мониторинг утомления учителя для определения групп риска в каждом педагогическом коллективе и соответствующих коррекции и реабилитации. **НО**