

## УЧИТЕЛЯ СТОЛИЧНОГО МЕГАПОЛИСА: ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ ПРОЦЕССЫ

**Глебов Виктор Васильевич**, кандидат психологических наук, доцент, докторант кафедры экологии человека экологического факультета Российского университета дружбы народов; Подольское шоссе, д. 8/5, Москва, Россия, 113095; e-mail vg44@mail.ru

### АННОТАЦИЯ

Функциональное состояние и адаптационные процессы учителей средней школы столичного мегаполиса. Состояние работы функциональных систем и психоэмоциональной сферы. Выделено пять групп учителей, у которых выявлен разный уровень функциональных состояний организма и адаптационных процессов. Зафиксирована значимая тенденция к снижению психофункциональных показателей и рост дезадаптационных процессов.

**Ключевые слова:** столичный мегаполис, школьные учителя, комплексный подход, психофизиологическое тестирование, функциональные системы, психоэмоциональная сфера, адаптационные процессы.

Исследования профессиональной деятельности школьного учителя в современных условиях свидетельствуют о не вполне благоприятном состоянии его здоровья в Российской Федерации: больше 60% учителей находятся в хроническом стрессовом состоянии, в пределах нормального функционального состояния находятся только 10,4% учителей, при этом лишь 29% имеют сниженный и низкий адаптационный потенциал. Отмечено, что около 33% школьных учителей имеют заболевания нервной системы. Более того, отмечается негативная тенденция роста числа молодых педагогов с хроническими заболеваниями, причём ведущей является сердечно-сосудистая патология [1, 2].

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В течение 2008–2012 гг. мы проводили исследование профессиональной адаптации и психофизиологического состояния школьных учителей столичного мегаполиса, имеющих стаж работы от года до 30 лет. Состав: молодые преподаватели со стажем до пяти лет — 31 чел.; до 10 лет — 82 чел., до 20 лет — 24 чел., преподаватели со стажем до 30 лет — шесть человек. Общая выборка составила 146 чел. (68 мужчин и 78 женщин, возраст от 26,3 до 67,2 лет) двух московских школ, находящихся в Юго-Западном (школа № 126) и Юго-Восточном (Центр образования № 1989) административных округах. Состояние профессиональной адаптации школьных учителей изучали путём мониторинга показателей психоэмоциональной сферы (тревожность, агрессивность) и уровня работы функциональных систем (сердечно-сосудистой и нервной) [3].

Применялись методики тестирования уровня тревожности (тест Спилбергер — Ханин) и самооценка психического состояния по Айзенку. Психофизиологическое состояние сердечно-сосудистой и нервной системы выявляли с помощью вариационной кардиоинтервалометрии [4, 5].

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ

Анкетный опрос исследуемой выборки школьных учителей выявил следующие факторы риска: высокое психоэмоциональное напряжение, значительная голосовая и статическая нагрузка при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке, высокая информационная нагрузка, нестабильный режим дня [8, 9].

Данные комплексного исследования выборки школьных учителей г. Москвы позволили выделить пять групп, которые отличались друг от друга по психоэмоциональному (тревожность, агрессивность) и психофункциональному состоянию (сердечно-сосудистая система). Охарактеризуем каждую группу по полученным результатам [7].

*Первая группа* (n=23) по уровню тревожности (личностной и ситуативной) находилась в зоне высокого уровня тревожности (46,7 и 49,3 балла). Уровень агрессивности также был высоким (17,4 балла). Напряжённое состояние психоэмоциональной сферы подтверждалось объективными показателями адекватности регуляции системы (ПАРС) сердечной работы. Так, ССС показывала низкий уровень функциональных возможностей центральной нервной системы (ЦНС). Выявлено преобладание процессов торможения, состояние ЦНС было неустойчиво, что свидетельствовало о низком уровне для деятельности.

*Вторая группа* (n=41) по уровню тревожности (личностной и ситуативной) находилась в зоне среднего уровня тревожности (39,2 и 44,8 балла). Уровень агрессивности был в зоне средних значений (14,2 балла). Состояние психоэмоциональной сферы было также очень напряжённым. Показатели ПАРС подтвердили сниженный уровень функциональных возможностей ЦНС. Отмечалось, что быстрое действие было ниже средних значений при средней стабильности реакций, преобладали процессы торможения, что в целом характеризовало неблагоприятное состояние для деятельности.

*Третья группа* (n=61) по уровню тревожности (личностной и ситуативной) находилась в зоне среднего уровня тревожности (38,9 и 43,9 балла). Уровень агрессивности был в зоне средних значений (12,4 балла). Состояние психоэмоциональной сферы преподавателей было напряжённым. Показатели ПАРС свидетельствовали о среднем уровне активации ЦНС. Быстрое действие и стабильность реакций были средними. Состояние регуляторных механизмов устойчиво.

*Четвёртая группа* (n=17) по уровню тревожности (личностной и ситуативной) находилась в зоне среднего уровня тревожности (37,1 и 37,8 балла). Уровень агрессивности был в зоне средних значений (8,3 балла). Данное состояние психоэмоциональной сферы преподавателей было адекватной реакцией на текущую нагрузку. Показатели ПАРС демонстрировали уровень активации ЦНС выше средних значений. Отмечалось, что быстрое действие и стабильность реакций были в зоне выше средних показателей. Преобладали процессы возбуждения, быстрое действие было выше средних значений при средней стабильности реакций.

*Пятая группа* (n=4) по уровню тревожности (личностной и ситуативной) находилась в зоне среднего уровня тревожности (35,6 и 35,8 балла). Уровень агрессивности был в зоне низких значений (5,7 балла). Состояние психоэмоциональной сферы было в норме. Отмечалось высокое быстрое действие при средней стабильности реакций, преобладание процессов возбуждения. У членов четвёртой и пятой групп состояние для деятельности оценивалось как благоприятное.

Полученные нами результаты аналогичны данным исследований других авторов [6]. Увеличение времени реакции на световые раздражители свыше 270 мс. и возрастание значений стандартного отклонения свыше 80 мс свидетельствуют о преобладании тормозных процессов [5].

Нами была выявлена высокая корреляционная взаимосвязь между психофункциональным состоянием преподавателей первой, второй и третьей групп с психоэмоциональной сферой (тревожность и агрессивность).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что у учителей г. Москвы отмечается снижение психофункциональных показателей: рост уровня тревожности и агрессивности, преобладание симпатического отдела в регуляции ССС. Необходимо отметить, что данная тенденция связана не с биологическим возрастом учителей, а с продолжительностью профессиональной деятельности (педагогическим стажем). Отмечается, что психофизиологические показатели учителей находятся в корреляционной связи с психоэмоциональной сферой (уровнем тревожности и агрессивности). Полученные нами результаты подтверждают наличие негативных тенденций в состоянии здоровья учителей г. Москвы, показанные в наших предыдущих исследованиях [2–4]. Нарастающая информационная перегрузка школьных педагогов, ухудшение экологического состояния мегаполиса снижают качество их труда, увеличивают психоэмоциональное напряжение и риск профессиональной дезадаптации и в конечном счёте подрывают здоровье педагогов.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Аракелов Г.Г., Глебов В.В. Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 5. С. 35–47.
- [2]. Глебов В.В. Акмеологические и психофизиологические аспекты изучения профессиональной адаптации преподавателей высшей школы // Акмеология. 2014. № 1 С. 161–164.
- [3]. Глебов В.В. Состояние экологии и адаптационных процессов школьного населения крупного индустриального города // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2012. № 4. С. 25–32.
- [4]. Глебов В.В., Аникина Е.В. Влияние комплексных факторов на адаптацию популяции человека в условиях мегаполиса (на примере города Москвы) // Вестник Международной академии наук (Русская секция). 2010. № 3. С. 134–136.
- [5]. Ендриховский С.Н., Шамшинова А.М., Соколов Е.Н., Нестерюк Л.И. Время сенсомоторной реакции человека в современных психофизических исследованиях // Сенсорные системы. 1996. Т. 10. № 2. С. 13–29.
- [6]. Комаров Г.Д., Кучма В.Р., Носкин Л.А. Полисистемный саногенетический мониторинг. — М.: МИПКРО, 2001. — 340 с.
- [7]. Лавер Б.И., Глебов В.В., Глебова Е.В. Состояние медико-психологической и социальной адаптации человека в условиях крупного города // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2012. № 5. С. 34–36.
- [8]. Панкова Н.Б., Карганов М.Ю. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и показателей психомоторики учителей города Москвы // Здоровьесберегающее образование. 2011. № 2 (14). С. 121–126.
- [9]. Шевцова И.Л. Здоровье педагога. — М., 2003. — 214 с.

## TEACHERS OF THE CAPITAL MEGALOPOLIS: FUNCTIONAL STATE AND ADAPTATION PROCESSES OF SCHOOL

**Victor V. Glebov**, Candidate of psychology sciences, Associate Professor, Doctoral of the Human Ecology Department, the Peoples' Friendship University of Russia; Podolskoye Shosse, 8/5, Moscow, Russia, 113095; e-mail vg44@mail.ru

## ABSTRACT

Functional to a state and adaptation processes of school teachers of high school of the capital megalopolis. The condition of work of functional systems and the psycho-emotional sphere is

shown. The analysis of biographical particulars and indicators of functional systems allowed to allocate in studied selection of 5 groups of teachers at which different level of functional conditions of an organism and adaptation processes of teachers is revealed. The obtained data allowed to reveal significant correlation interrelation between a functional condition of school teachers of teachers of 1,2 and 3 groups with psycho — the emotional sphere. The received results testify that at school teachers of the capital megalopolis the significant tendency to decrease in psycho functional indicators and growth the desadaptation of processes is recorded

**Keywords:** capital megalopolis, school teachers, integrated approach, psycho physiological testing, functional systems, psycho-emotional sphere, adaptation processes.

## REFERENCES

- [1]. *Arakelov G.G., Glebov V.V.* Vegetativnye sostavljajushhie stressa i lichnostnye osobennosti pacientov, stradajushhiih pograničnymi rasstrojstvami // *Psihologičeskij žurnal*. 2005. T. 26. № 5. S. 35–47.
- [2]. *Glebov V.V.* Akmeologičeskie i psihofiziologičeskie aspekty izučeniya professional'noj adaptacii prepodavatelej vysshej shkoly // *Akmeologija*. 2014. № 1, S.161–164.
- [3]. *Glebov V.V.* Sostojanie jekologii i adaptacionnyh processov škol'nogo naselenija krupnogo industrial'nogo goroda // *Vestnik RUDN. Serija: Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti*. 2012. № 4. S. 25–32.
- [4]. *Glebov V.V., Anikina E.V.* Vlijanie kompleksnyh faktorov na adaptaciju populjacii čeloveka v uslovijah megapolisa (na primere goroda Moskvy) // *Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Russkaja sekcija)*. 2010. № 3. S. 134–136.
- [5]. *Endrihovskij S.N., Shamshinova A.M., Sokolov E.N., Nesterjuk L.I.* Vremja sensomotornoj reakcii čeloveka v sovremennyh psihofizičeskijh issledovanijah // *Sensornye sistemy*. 1996. T.10. № 2. S. 13–29.
- [6]. *Komarov G.D., Kuchma V.R., Noskin L.A.* Polisistemnyj sanogenetičeskij monitoring. — M.: MIPKRO, 2001. — 340 s.
- [7]. *Laver J., Glebov V.V., Glebova E.V.* Sostojanie mediko-psihologičeskoj i social'noj adaptacii čeloveka v uslovijah krupnogo goroda // *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti*. 2012. № 5. S. 34–36.
- [8]. *Pankova N., Karganov M.Ju.* Funkcional'noe sostojanie serdečno-sosudistoj sistemy i pokazatelej psihomotoriki učitelej goroda Moskvy // *Zdorov'esberegajushhee obrazovanie*. 2011. № 2 (14). S. 121–126.
- [9]. *Shevcova I. L.* *Zdorov'e pedagoga*. — M., 2003. — 214 s.