

# Труд, утомление и здоровье учителя

*Андреан Андреанович Хван*

**Для деятельности учителя характерны многофункциональность, высокая ответственность, большая нагрузка на зрительный анализатор (множество объектов внимания, высокий уровень концентрации и распределения внимания), 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 условий и содержания труда учителя.**

## **Тяжесть и напряжённость**

Анализ тяжести и напряжённости труда учителя, с использованием официальных нормативных методов, выявляет следующие показатели тяжести и напряжённости: нахождение в позе «стоя» до 80% рабочего времени — класс 3.1., высокая нагрузка на голосовой аппарат — 20–25 часов в неделю — класс 3.1., фактическая продолжительность рабочего времени от 10 до 12 часов ежедневно — класс 3.1., двухсменная работа (без ночной смены) — класс 2, отсутствие регламентированных перерывов, используемых для отдыха — класс 3.1., высокая степень ответственности за безопасность других лиц — класс 3.2. Совокупность полученных показателей позволяет оценить труд учителя по показателям тяжести как класс 3 «вредный (тяжёлый) труд» 1-й степени, по показателям напряжённости как класс 3 «вредный (напряжённый) труд» 1-й степени. В целом, согласно физиолого-гигиеническим оценкам, труд учителя соответствует высокой (класс 3, 1-я степень) напряжённости труда и вполне сопоставим с трудом операторов, авиадиспетчеров, машинистов электропоездов, при совершенно другой зарплате.

То, что труд учителя — тяжёлый и напряжённый, становится аксиомой. Изменения учебно-воспитательного процесса, 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) 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. Эта профессиональная группа представлена в основном женщинами (более 80% всех педагогов) с большим профессиональным стажем (более половины работают свыше 20 лет), значительная часть из них пенсионного возраста (18% педагогов в 2010/11 учебном году).

В исследованиях начала 2000-х гг. установлена сильная корреляция нарушений в состоянии здоровья учителя с неполноценным питанием, недостаточным сном, гиподинамией, недостаточным пребыванием на свежем воздухе. Свой значительный вклад вносит производственная внутришкольная среда: выявлена значительная связь между долей часто болеющих учителей и организацией воздушно-теплого режима, повышением артериального давления и превышением учебной нагрузки и коэффициентом несоответствия учебного процесса, долей учителей с патологией зрения и освещённостью помещений.

## НСОТ

Введение в 2009–2010 гг. новой системы оплаты труда (НСОТ) учителя значительно усугубило ситуацию с его здоровьем. НСОТ стимулирует не столько качество подготовки школьников (хотя и это тоже), сколько увеличение общей продолжительности рабочего времени и, особенно, бумажной работы (отчётности). Так, по данным опроса 2005 года большая часть учителей (60%) работали от 36 до 68 часов в неделю, в Кемеровской области длительность рабочей недели учителя в 2011/12 учебном году составляла уже более 70 часов в неделю. В 2013/14 учебном году тенденция к увеличению продолжительности рабочей недели сохранилась. 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.

## Утомление: результаты исследования

Очевидно, что длительная работа при столь плотной нагрузке (до 70 часов в неделю и более) должна негативно сказываться на состоянии педагогов, формируя устойчивые состояния предболезни, пограничные между нормой и патологией. 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.

Исследования утомления учителей в нашей стране практически не проводились, тем более не рассматривался вопрос о взаимосвязи утомления учителя и инновационных процессов в образовании. Поэтому в задачи нашего исследования входили изучение влияния профессиональной деятельности на утомление педагогов; сравнительный анализ особенностей утомления педагогов в школах различных типов. 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 рассматривали по обычной школе, лицей и гимназии.

Поскольку в трудовой деятельности учителя невозможно применить классические методы непосредственной оценки работоспособности человека, мы воспользовались методом субъективных оценок. Были использованы опросники со всеми психометрическими параметрами для диагностики физического, умственного и хронического утомления, хронометраж рабочего дня (в ограниченном объёме, в пределах школы), опрос и интервью о бюджете рабочего времени.

Все учителя были разделены на четыре 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 данных, которая показала динамику отдельных видов утомления. 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): видимо, 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- и 40-летними педагогами, и практически такой же уровень утомления, как у 20-летних коллег.

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

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

При сравнении особенностей утомления учителей обычных школ и гимназий установлено, что ключевой точкой является третья стажевая группа: именно здесь фиксируются значимые различия по всем трём параметрам утомления. В стажевой группе 21–30 лет профессиональной деятельности у педагогов гимназий значительно более высокие уровни утомления, чем в обычных школах. В двух первых стажевых группах учителя гимназий также показывают более высокие результаты, но в пределах статистической погрешности. Более сложная организационная форма образования — гимназия и лицей — формирует более высокие уровни профессионального утомления: инновации в организации учебно-воспитательного процесса, интенсификация труда учителя приводят к росту утомления по сравнению с традиционными формами организации учёбы.

Представляет интерес ещё один аспект анализа: по преподаваемому предмету. Теоретически все учителя стартуют 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 во всех видах утомления учителя играют пять учебных предметов и в школах, и в гимназиях: русский язык и литература, математика, иностранный язык, история, начальное образование. 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

Гимназия, как инновационная организационная форма обучения, предъявляет более высокие требования к работающим педагогам, что проявляется в большем числе педагогов с крайними формами утомления. Но здесь есть свои особенности. Так, четверть учителей гимназий (24,79%) характеризуются сильной степенью физического утомления, среди педагогов обычных школ их 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 говоря, нагрузка, связанная с выполнением трудовой деятельности в школах и гимназиях, 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.

Это представляется нам весьма тревожным. Полагаем, что проблема не в дефиците сил для выполнения работы, проблема в дефиците смыслов, в непонимании, в потере смысла некоторых видов педагогической 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. Неразбериха полная как наверху, так и в головах учителей» (Л.А., 42 г., стаж 23 г.). «Иногда такую ерунду делаем, нас трясёт, а куда деваться» (Т.А., 62 г., стаж 42 г.). «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 г., стаж 1 г.). «Учитель тратит очень много времени на работу, которая ему совершенно не нужна и не должна входить в его обязанности» (Т.В., 56 л., стаж 33 г.).

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. 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.

Наше исследование, проведённое на другой методической основе, показало формирование определённого типа личности, способствующего утомлению педагогов. Установлено, что для учителей характерно стремление перенести ответственность с себя на внешние обстоятельства. Особенно это проявляется в области самоконтроля неудач и производственных отношений. С увеличением стажа возрастает популярность пассивных форм поведения в конфликтах. Аналогично, рост профессионального стажа сопровождается параллельным

увеличением напряжённости, тревожности, фрустрированности. Преобладают пониженное настроение, подавленность.

Можно сказать, что 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 не даёт положительного эффекта, поскольку сопровождается параллельным ростом тревожности, напряжённости учителя. Выбору адекватной стратегии учителям мешают интеллектуальная негибкость и синдром жертвы, когда ответственность с себя снимается заранее.

Уже через три года работы у педагогов нарастает ощущение усталости, в диапазоне 5–10 лет профессионального стажа появляются изменения, характеризующие вегетативные расстройства, дестабилизацию ряда психофизиологических функций, астенизацию нервной системы и т.д. Разумеется, должно пройти достаточно много времени в профессии, чтобы тонкие изменения на психофизиологическом уровне, фиксируемые объективными методами, стали осознаваемым субъективным мнением, позволяющим учителю идентифицировать 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 четвёртый учитель обычной школы демонстрируют высокие уровни хронического утомления. Представляется важным следующий факт: 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.

### **Взаимосвязь**

Физиолого-гигиенические исследования, проведённые в последнее время, устанавливают прямую взаимосвязь между характеристиками труда учителя и его здоровьем. У 35,8% обследованных педагогов начальных классов выявлена патология в виде артериальной гипертонии, почти у половины обследованных выявлена патология ЭКГ. В развитии этих видов патологий ведущая роль принадлежит именно профессиональным факторам. Практически такие же данные по учителям общеобразовательных школ в целом. 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.

### **Очевидно:**

Утомление педагогов связано с непосредственным выполнением служебных обязанностей, другими словами, причиной утомления становятся сами трудовые нагрузки, определяемые характером, условиями и предметом деятельности. Разница в уровне утомления у педагогов различных типов школ зависит от действующих факторов трудовой ситуации. Сам набор этих факторов будет скорее всего совпадающим. Уровень и характер трудовых нагрузок детерминируют пограничные состояния хронического утомления учителя, переходные между нормой и болезнью. С увеличением профессионального стажа и возраста вероятность

профессионально обусловленных личностных изменений и потерь в здоровье резко возрастает.

### Что делать?

Необходимо нормировать труд учителя по характеру и объёму нагрузок с учётом возможных негативных последствий. Недопустимо одни и те же объёмы работы в разное время оплачивать по-разному, в зависимости от наполняемости местных бюджетов. Аналогичная ситуация складывается с оплатой труда учителей в зависимости от возможностей регионов. Сегодня единые федеральные нормы и оплаты труда есть 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 стимулирует критические уровни утомления учителя. Необходимы мониторинг состояний утомления учителя для определения групп риска в каждом педагогическом коллективе и организация соответствующих коррекционных мероприятий и реабилитации.

---

**Андриан Андрианович Хван,**  
декан факультета психологии образования Кузбасской  
государственной педагогической академии, доцент,  
кандидат психологических наук, г. Новокузнецк