

УДК 616.89:371.12-051

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЕЙ

Степанова А.Э., Потеряева Е.Л., Семенова В.Н.

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет»,
Новосибирск, Россия

Изучение проблем психического здоровья человека – одна из центральных проблем современного общества, весьма актуальная для лиц из группы профессий «человек-человек», в перечень которых входит и профессия педагога, относящаяся по степени напряженности, в соответствии с гигиеническими подходами, к третьему классу.

Цель исследования заключалась в оценке психического здоровья учителей.

Методы. В исследовании приняли участие 300 учителей двух десятков учебных заведений общего образования города Новосибирска и Новосибирской области. Для измерения степени выгорания применен опросник Maslach Burnout Inventory, адаптированный для России Н. Е. Водопьяновой. Исследование особенностей и уровня тревожности проводили с помощью методики Ханина Ю.Л., Spielberg C.D.

Результаты исследования выявили различные уровни тревожности учителей с преобладанием высокого уровня личностной и умеренного уровня ситуативной. Выявлена статистически значимая (критерий Пирсона, $p < 0,0001$) прямая корреляционная связь ($r = 0,7$) между ситуативной и личностной тревожностью. Высока распространенность профессионального выгорания, причем высокой степени выраженности. Кроме того, отмечены особенности формирования тревожности и профессионального выгорания в зависимости от стажа и возраста, влияние на работоспособность, удовлетворенность работой и степень конфликтности. Достоверная прямая корреляционная связь средней степени ($p < 0,0001$; $r = 0,3$) между выраженностью эмоционального выгорания и уровнем ситуативной и личностной тревожности свидетельствует о том, что лица с высоким уровнем тревожности составляют группу риска развития синдрома профессионального выгорания. В формировании нарушений здоровья, как психического, так и соматического, значимую роль играют специфические особенности педагогической деятельности. Это

следует и из анализа данных анкетного скрининга. Результаты исследования указывают на необходимость комплекса профилактических мер для сохранения здоровья, высокой работоспособности в течение всего периода профессиональной деятельности учителя.

Ключевые слова: психическое здоровье, личностная и ситуативная тревожность, профессиональное выгорание, корреляционная зависимость, учителя общеобразовательных школ.

Для цитирования: Степанова А.Э., Потеряева Е.Л., Семенова В.Н. Оценка состояния психического здоровья учителей. Медицина труда и экология человека. 2021;4:106-128

Для корреспонденции: Потеряева Елена Леонидовна, профессор, заведующая кафедрой неотложной терапии с эндокринологией и профпатологией ФПК и ППВ, советник ректора, доктор медицинских наук. ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России. e-mail: sovetmedin@yandex.ru

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

DOI: <http://dx.doi.org/10.24412/2411-3794-2021-10407>

TEACHERS' MENTAL HEALTH

Stepanova A.E., Poteryaeva E.L., Semenova V.N.

Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk, Russian Federation

The study of human mental health problems is one of the central problems of modern society, very relevant for people from the occupational group "man-to-man", the list of which also includes the profession of a teacher, related to the degree of tension, in accordance with hygienic approaches, to the third grade.

The aim of the study was to assess teachers' mental health. The study involved 300 teachers from two dozen educational institutions of general education in the city of Novosibirsk. The Maslach Burnout Inventory questionnaire adapted for Russia by N.E. Vodopyanova was used to measure burnout. The study of the characteristics and level of anxiety was carried out using the methodology of KhaninYu.L., Spielberger C.D.

The results of the study of teachers' anxiety revealed different levels with a predominance of a high level of personality and a moderate level of situational. A statistically significant (Pearson test, $p < 0,0001$) direct correlation ($r = 0.7$) was revealed between situational and personal anxiety. The prevalence of occupational burnout is high, with a high degree of severity. In addition, the features of the development of anxiety and occupational burnout depending on the length of service and age, the impact on performance, job satisfaction and the degree of conflict were noted. A reliable direct correlation of a moderate degree ($p < 0,0001$ ($r = 0.3$)) between the severity of emotional burnout and the level of situational and personal anxiety indicates that persons with a high level of anxiety constitute a risk group for the development of professional burnout syndrome. Specific features of pedagogical activity play a significant role in the development of health disorders, both mental and somatic. This also follows from the analysis of the data of the questionnaire screening. The results of the study indicate the need for a complex of preventive measures to maintain health, high performance during the entire period of the teachers' occupational activity.

Keywords: *mental health, personal and situational anxiety, occupational burnout, correlation dependence, teachers of secondary schools.*

Citation: *Stepanova A.E., Poteryaeva E.L., Semenova V.N. Teachers' mental health. Occupational health and human ecology. 2021;4:106-128*

Correspondence: *Elena L. Poteryaeva, Professor, Head of the Department of Emergency Therapy with Endocrinology and Occupational Medicine, Advisor to the Rector, Doctor of Medicine. Novosibirsk State Medical University of the Russian Health Ministry. e-mail: sovetmedin@yandex.ru*

Financing: *The study had no financial support.*

Conflict of interest: *The authors declare no conflicts of interest.*

DOI: <http://dx.doi.org/10.24412/2411-3794-2021-10407>

Психическое здоровье человека – это состояние психики, обусловленное генетическими и врожденными особенностями, которые позволяют человеку как бессознательно, так и осознанно, осмысленно, адекватно познавать, формировать психологические образы поведения определенного социума и в соответствии с принятыми в нем ценностями реагировать на воздействия в деятельности [1]. Психологическое здоровье характеризует личность в целом как совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками

стрессоустойчивости, успешной самореализации, социальной адаптации человека [2]. Исследовательский интерес к этим проблемам объясняется снижением уровня здоровья работающего населения в целом и в отдельных профессиональных группах. Причем, прежде всего, это касается профессий «человек-человек», в перечень которых входит и профессия педагога, относящаяся к разряду стрессогенных и эмоционально напряженных. Нарушения психического здоровья учителя негативно отражаются как на характере взаимоотношений в системе «учитель-ученик», так и на эффективности самого образовательного процесса. Предполагается, что снижение стресса и утомляемости учителей оказывает прямое влияние на благополучие учащихся, повышение успеваемости [3].

Проблема исследования тревоги и тревожности – одна из центральных проблем современного общества. Изучением данной проблемы занимаются исследователи в различных научных сферах: психологии, психиатрии, биохимии, физиологии, философии, социологии. Современные научные исследования [4,5] демонстрируют возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Особую обеспокоенность психологов в последние годы вызывает процесс формирования тревожных состояний в условиях школы как среди обучающихся, так и обучающихся, учителей.

В России, как и в других странах, достаточно давно говорят о профессиональном выгорании работников. Исследования по проблеме профессионального выгорания начались еще в 70-х годах XX века и сохраняют актуальность и в наше время [6,7,8,9,]. На Европейской конференции Всемирной организации здравоохранения в 2005 году сообщалось, что от «профессиональных стрессов» страдает около трети специалистов социэкономических профессий, но более всего – учителя. Так, в странах Евросоюза до 60% работников системы образования ежегодно обращаются к психологам и медикам с проблемами, связанными с профессиональным выгоранием. Раннее формирование профессионального выгорания, уже в студенческие годы, повышает вероятность большего риска выгорания у специалистов, в частности педагогов [10].

Цель - оценить психическое состояние здоровья учителей города Новосибирска и Новосибирской области.

Методы. В исследовании приняли участие учителя 21 учебного заведения разного типа (общеобразовательные школы, лицеи, гимназии). Всего 300

человек, из них 149 учителей начальных классов, 151 учитель старших классов, все женского пола, разного возраста и, соответственно, с разным стажем преподавательской работы (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика выборки учителей

(АВ-абсолютные величины; %)

Стажевая группа	Все учителя			Учителя начальных классов			Учителя старших классов		
	АВ, %	ср. стаж,	ср. возраст	АВ, %	ср. стаж,	ср. возраст	АВ, %	ср. стаж,	ср. возраст
до 3 лет	(32) 10,7	1,7	26,4	(16) 10,7	1,8	25,4	(16) 10,6	1,6	27,3
от 3 до 5 лет	(16) 5,3	4,6	30,3	(10) 6,7	4,5	31,4	(6) 4,0	4,8	28,3
от 5 до 10 лет	(31) 10,3	8,5	33,8	(15) 10,1	8,3	32,9	(16) 10,6	8,8	34,8
от 10 до 15 лет	(28) 9,3	13,5	38,2	(14) 9,4	14,1	38,1	(14) 9,3	13,0	38,4
от 15 до 20 лет	(37) 12,3	18,6	42,0	(20) 13,4	18,7	41,9	(17) 11,3	18,5	42,2

Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, рассматривал профессиональное выгорание как неспецифическую защитную реакцию организма в ответ на психотравмирующие факторы разного свойства. Эту теорию подтверждает наличие у выгорания всех трех фаз стресса. Для измерения выгорания в 1981 году К.Маслач был создан и опубликован вместе с С.Джексоном опросник Maslach Burnout Inventory (MBI), адаптированный для России Н. Е. Водопьяновой (2001). Методика включает в себя три шкалы – эмоциональное истощение, деперсонализацию и профессиональную успешность.

Исследование особенностей и уровня тревожности проводили с помощью методики Ч.Спилбергера [Ханин Ю.Л., 1976; Spielberger C.D., 1972]. Тест Спилбергера-Ханина позволяет оценить уровень тревожности человека в повседневной жизни (личностная тревожность) при возникновении безопасных

жизненных ситуаций, которые могут восприниматься как содержащие угрозу. Так же определяется ситуативная тревожность – эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию организма.

Статистическая обработка результатов проводилась с помощью программы SPSS 16. Анализ связи отдельных категориальных переменных между собой выполняли с помощью таблиц сопряженности с использованием критерия хи-квадрат по Пирсону. Проверку распределения на нормальность осуществляли с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Полученные при анализе данные обрабатывали с помощью однофакторного дисперсионного анализа. Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты. Результаты исследования ситуативной и личностной тревожности всей выборки учителей выявили различные уровни (табл. 2).

Таблица 2

Структура ситуативной (СТ) и личностной (ЛТ) тревожности

(АВ-абсолютные величины; %)

Уровень тревожности	Все учителя				Учителя начальных классов				Учителя старших классов			
	ЛТ		СТ		ЛТ		СТ		ЛТ		СТ	
	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%
высокий уровень	220	73,3	107	35,7	108	72,5	51	34,2	112	74,2	56	37,1
умеренный уровень	78	26,0	148	49,3	39	26,2	73	49	39	25,8	75	49,7
низкий уровень	2	0,7	45	15,0	2	1,3	25	16,8	0	0,0	20	13,2

Из представленной таблицы видно, что в общей структуре личностной тревожности среди всех учителей на первом месте высокий уровень - 73,3%, а в ситуативной тревожности преобладает умеренный уровень - 49,3%. Наличие умеренного уровня тревожности свидетельствует об адекватном реагировании на стрессовые ситуации. Высокий уровень ситуативной тревожности отражает сформированность фаз резистенции и истощения, а высокой уровень

личностной тревожности свидетельствует о сформированности фазы напряжения.

Структура личностной и ситуативной тревожности у учителей разных классов одинакова.

Таблица 3

Комбинации личностной и ситуативной тревожности
(АВ-абсолютные величины; %)

Ситуативная тревожность	Личностная тревожность					
	низкий уровень		умеренный уровень		высокий уровень	
	АВ	%	АВ	%	АВ	%
низкий уровень	2	100	30	38,5	13	5,9
умеренный уровень	0	0,0	41	52,6	107	48,6
высокий уровень	0	0,0	7	9,0	100	45,5

Как сочетаются уровни ситуативной и личностной тревожности? Анализ (табл. 3) показал, что половина лиц с умеренным уровнем личностной тревожности имеет ситуативную тревожность аналогичного уровня (52,6%). В случае высокого уровня личностная тревожность имеет практически одинаковое сочетание с умеренным (48,6%) и высоким (45,5%) уровнями ситуативной тревожности. Критерий Пирсона показал статистическую значимость ($p < 0,0001$) между ситуативной и личностной тревожностью, а также высокую прямую корреляционную связь ($r = 0,7$).

Анализ полученных результатов выявил возрастные особенности формирования тревожности. Как видно из рисунка 1, по мере увеличения возраста возрастает в два раза доля лиц с высоким уровнем личностной тревожности, при этом практически отсутствует низкий уровень. Также важно отметить, что более половины (55%) молодых учителей до 25 лет уже имеют

высокий уровень личностной тревожности. Полученные результаты диктуют необходимость изучения тревожности у студентов педагогических вузов.

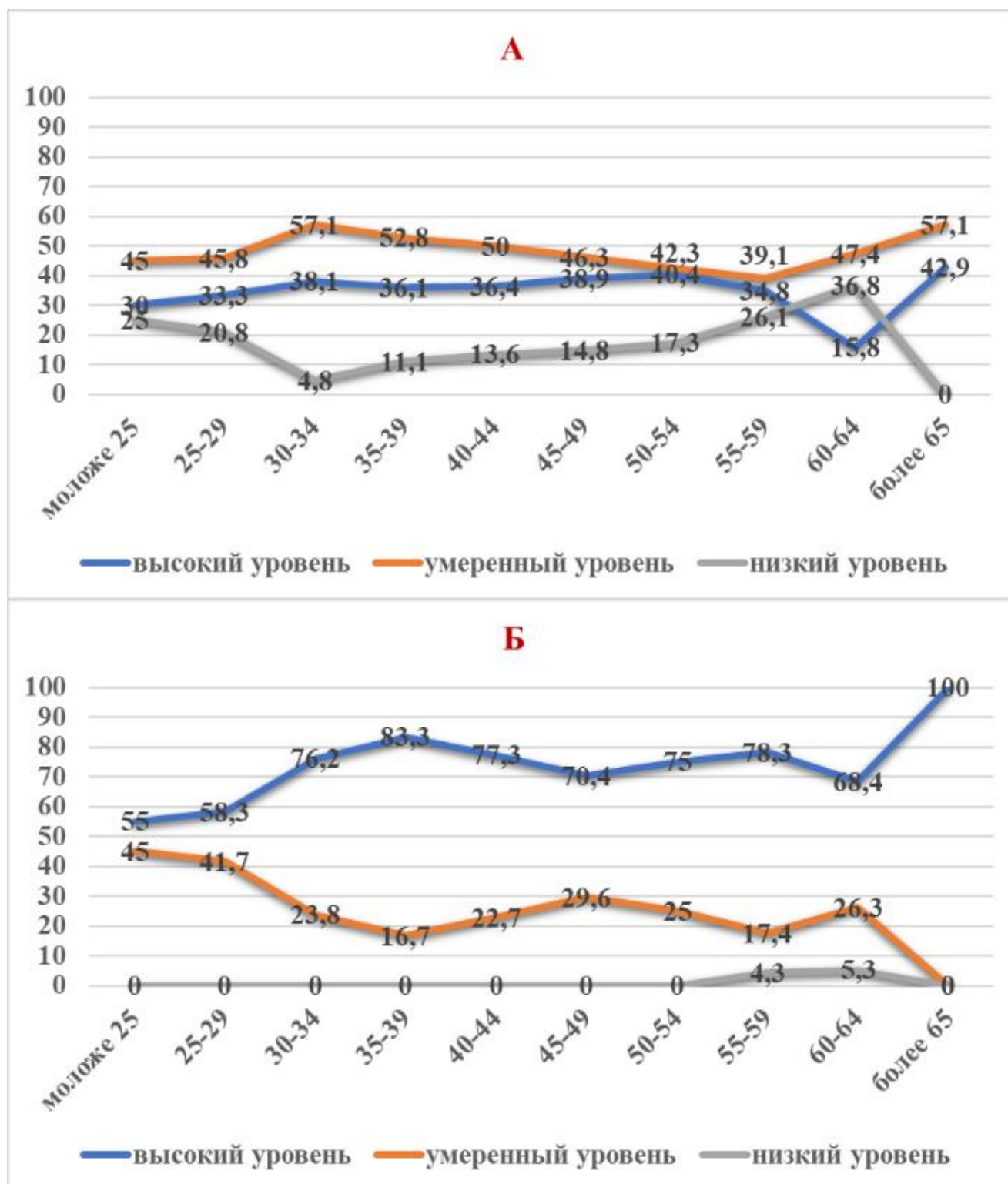


Рис. 1. Возраст и тревожность (А - ситуативная; Б - личностная)

Анализ динамики в процессе преподавательской деятельности показал следующее. С увеличением рабочего стажа наблюдается рост доли лиц с высоким уровнем ситуативной тревожности, от 31,3 до 56,8%, что, естественно, сопровождается уменьшением доли лиц, имеющих умеренный (от 53 до 35,1%) и низкий (от 15,6 до 8,7%) уровни (рис. 2А). Аналогичная направленность выявлена и в отношении личностной тревожности: увеличение высокого уровня, от 68,8 до 89,3%, на фоне двукратного (с 31,3 до 16,2%) уменьшения доли лиц с умеренным уровнем (рис. 2Б).

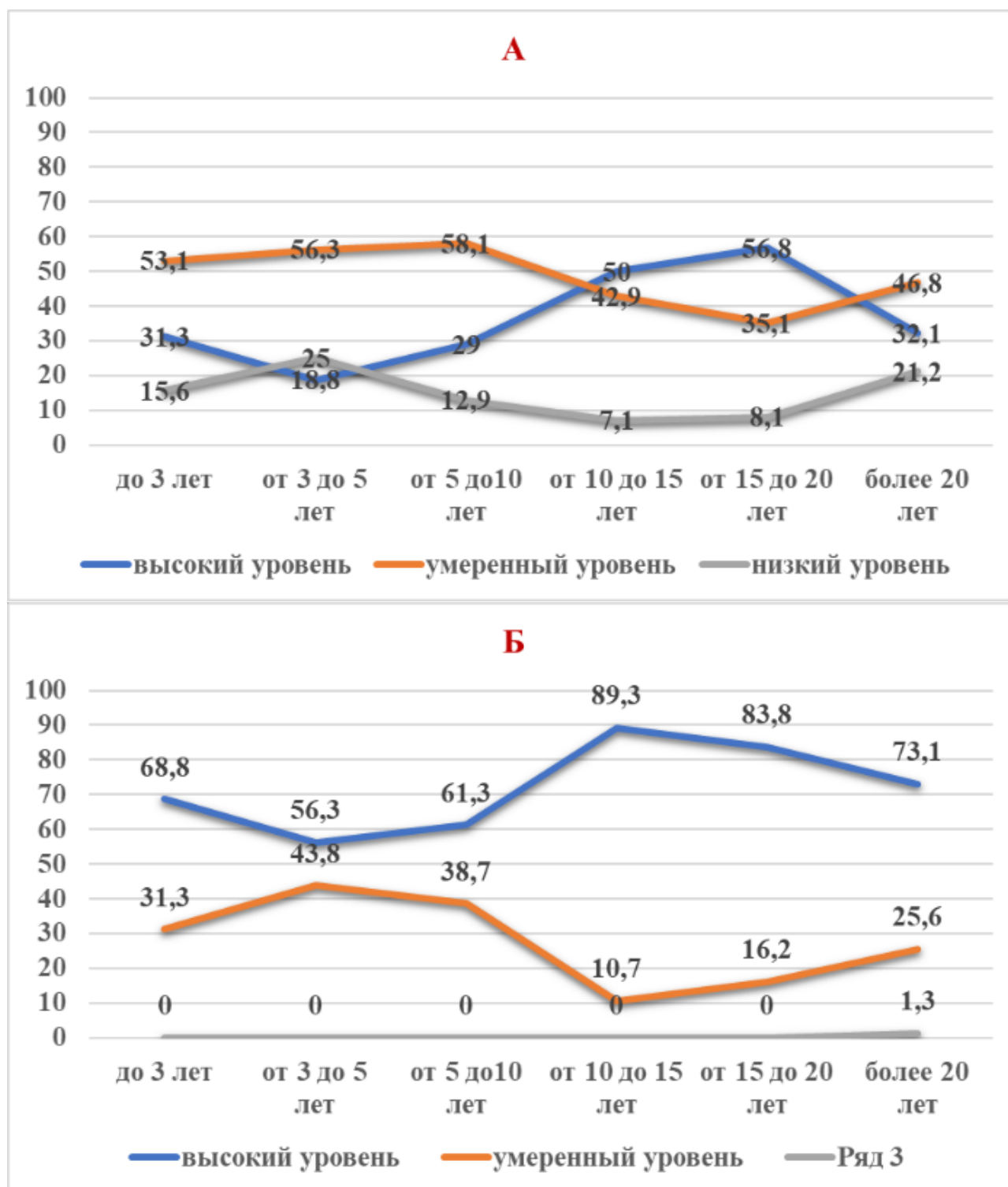


Рис. 2. Стаж и тревожность (А - ситуативная; Б - личностная)

Изучение проблем здоровья, различных его характеристик невозможно без акцентирования на соотношении объективного и субъективного. Субъективное здоровье — самооценка своего состояния и мера здоровья — категория, которая зарекомендовала себя в исследованиях. Данный показатель

широко используют самые разные дисциплины в контексте изучения качества жизни и здоровья. Оценка субъективного состояния учителей проведена с использованием анкетирования. Статистическую значимость различий оценивали с помощью критерий согласия Пирсона (хи-квадрат).

Большая часть учителей с умеренным (61,5%) и высоким (53,8%) уровнями ситуативной тревожности утверждает, что утомление в течение рабочей смены наступает лишь в конце рабочего дня ($p < 0,001$), незначительная часть (6,8% с умеренным и 0,9% с высоким уровнем тревожности) бодр в течение всего дня ($p < 0,001$). К сожалению, треть имеющих умеренный (26,4%) и высокий (37,7%) уровни тревожности отмечают наступление утомления в середине дня ($p < 0,001$), имеются даже те, кто уже в начале дня «устал» (5,4%; 7,5%; $p < 0,001$). При этом исследуемые акцентируют внимание не на физическом, а умственном характере утомления (72,3%; 58,9%; $p < 0,025$). Данные личностной тревожности аналогичны.

Имеющие умеренный и высокий уровень ситуативной тревожности отмечают, что конфликтные ситуации на работе с учениками/родителями происходят редко (соответственно 64,6 и 71%, $p < 0,001$), не конфликтует каждый третий, 32,7%, с умеренным и каждый шестой, 18,7%, с высоким ($p < 0,001$) уровнями. Регулярные конфликты характерны для незначительной части - 2,7% с умеренным и 10,3% с высоким уровнем ($p < 0,001$).

Отрадно, что большинство учителей, находящихся в состоянии тревоги (79,2% высокой степени и 67,3% умеренной степени выраженности) удовлетворены своей работой ($p < 0,001$). Однако треть (соответственно 32,7 и 20,9%) отмечают неудовлетворенность работой ($p < 0,001$).

Интересный ответ (с позиции соотношения объективной и субъективной оценки) мы получили на вопрос: как часто вы замечаете, что находитесь в состоянии тревоги? Учителя с умеренным (79,1%) и высоким уровнем тревоги (57%) утверждают, что редко ($p < 0,0001$). Постоянно ощущают тревогу 16,9% учителей с умеренным уровнем и 40,2% с высоким ($p < 0,0001$). Незначительная часть никогда не испытывают тревогу - 4,1% с умеренным и 2,8% с высоким уровнем ($p < 0,0001$).

Таблица 4

Характеристика профессионального выгорания
(АВ-абсолютные величины; %)

Уровень проявления	Эмоц. истощение		Деперсонализация		Проф. успешность		Проф. выгорание	
	ав	%	ав	%	ав	%	ав	%
низкий уровень	14	9,3	2	1,3	39	25,8	36	23,8
средний уровень	45	29,8	26	17,2	69	45,7	39	25,8
высокий уровень	54	35,8	34	22,5	35	23,2	71	47
очень высокий уровень	38	25,2	89	58,9	8	5,3	5	3,3

Представленные в таблице 4 данные свидетельствуют не только о распространенности профессионального выгорания, но и высокой степени его выраженности. «Сгореть» на работе очень актуально для человека современного общества, особенно для того, кто по роду своей деятельности осуществляет многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми (в том числе учителя). В нашем исследовании почти у двух третей педагогов выявлен высокий и крайне высокий уровень эмоционального выгорания. Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми: повышении зависимости от других, повышении негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам, повышении негативизма по отношению к людям. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

Обращает на себя внимание то, что в структуре синдрома «психического выгорания» немаловажное место занимает такой компонент, как «редукция личных достижений», проявляющийся в осознании своей профессиональной неуспешности, обесценивании своих профессиональных достижений, снижении самооценки и самоуважения [11]. Профессионально-педагогическая успешность учителя – это такое выполнение профессиональной деятельности, которое сопровождается позитивным педагогическим результатом, глубоким знанием предметов этой деятельности, соответствием содержания конкретных профессиональных действий результатам труда.

Естественно, интерес представляло изучение развития профессионального выгорания в процессе педагогической деятельности, изучение зависимости от продолжительности деятельности, т.е. стажа и возрастных особенностей (табл. 5, рис. 3).

Таблица 5

Стаж работы и профессиональное выгорание

(АВ-абсолютные величины; %)

(ЭИ - эмоциональное истощение; Д - деперсонализация; ПУ - профессиональная успешность; ПВ - профессиональное выгорание; АВ - абсолютные величины; %)

Уровень проявления		до 3 лет		3-5 лет		5-10 лет		10-15 лет		15-20 лет		более 20 лет	
		АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%
очень высокий уровень	эи	6	18,8	2	12,5	8	25,8	9	32,1	9	24,3	38	24,4
	д	10	31,3	6	37,5	22	71,0	21	75,0	21	56,8	88	56,4
	пу	3	9,4	0	0,0	2	6,5	0	0,0	2	5,4	8	5,1
	пв	17	53,1	7	43,8	6	19,4	4	14,3	10	27,0	39	25,0
высокий уровень	эи	9	28,1	7	43,8	13	41,9	9	32,1	10	27,0	50	32,1
	д	9	28,1	2	12,5	3	9,7	6	21,4	7	18,9	37	23,7
	пу	2	6,3	4	25,0	6	19,1	4	14,3	9	24,3	32	20,5
	пв	6	18,8	5	31,3	16	51,6	16	57,1	21	56,8	66	42,3
средний уровень	эи	13	40,6	4	25,0	6	19,4	8	28,6	14	37,8	49	31,4
	д	13	40,6	8	50,0	6	19,4	1	3,6	9	24,3	29	18,6
	пу	12	37,5	6	37,5	14	45,2	16	57,1	16	43,2	71	45,5
	пв	7	21,9	4	25,0	8	25,8	8	28,6	6	16,2	45	28,8
низкий уровень	эи	4	12,5	3	18,8	4	12,9	2	7,1	4	10,8	19	12,2
	д	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	1,3
	пу	15	46,9	6	37,5	9	29,0	8	28,6	10	27,0	45	28,8
	пв	2	6,3	0	0,0	1	3,2	0	0,0	0	0,0	6	3,8

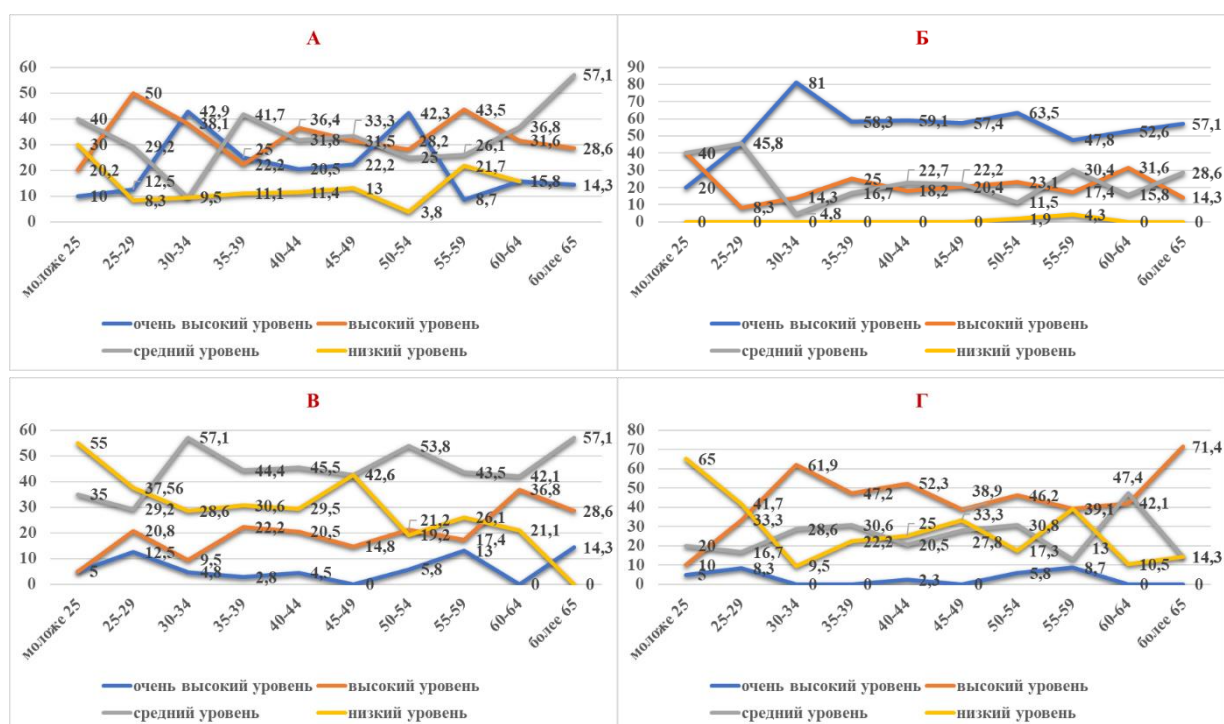


Рис. 3. Составляющие профессионального выгорания в разных возрастных группах (АВ - абсолютные величины; %) (А - эмоциональное истощение; Б - деперсонализация; В - профессиональная успешность; Г - профессиональное выгорание)

Формирование профессионального выгорания, степень его выраженности повышается в молодом возрасте, достигая максимума к 35 годам, в последующие годы распространенность сохраняется приблизительно на одном, довольно высоком, уровне (у 40-50%) с четким повышением у лиц пенсионного возраста. Полученные данные не позволяют с полной уверенностью выделить периоды т.н. кризисов, что отмечается рядом исследователей. Например, Терещенко Л.А. отмечает кризис 30 лет, который психологи часто называют «проблемой смысла жизни», в котором происходит переоценка ценностей и часто карьерные достижения в этом возрасте теряют смысл [12].

В динамике развития эмоционального истощения обращает на себя внимание наличие двух пиков – 30-34 и 50-54 года. Эмоциональному истощению подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. К этому времени, с одной стороны, накоплен достаточный педагогический опыт, а с другой, заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает «блеск в глазах», нарастает усталость. Бывают ситуации, когда талантливый педагог становится

профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди уходят из школы, меняют профессию и всю оставшуюся жизнь скучают по общению с детьми.

Одним из важнейших факторов риска в плане появления эмоционального выгорания педагогов можно назвать сниженное чувство собственного достоинства и, как следствие, трудоголизм, высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремление все и всегда делать лучше всех, безукоризненно. Любое снижение результатов труда может вызвать совершенно непредвиденную, неадекватную реакцию. Склонность к интроверсии, направленность интересов на свой внутренний мир также способствуют развитию у педагога эмоционального выгорания. Отрицательно влияет на педагогов и работа в условиях дефицита времени (что объяснимо с позиции высоких требований к образованию и современному ритму жизни). Желание все сделать безукоризненно и недостаток времени несовместимы. Это приводит не только к эмоциональной, но и к физической перегрузке и, как правило, к появлению психосоматических заболеваний.

Под влиянием профессиональных рисков у педагогов возникают деструктивные изменения личности, называемые «профессиональными деформациями». В психологии труда профессиональная деформация определяется как «всякое изменение, вызванное профессией, наступающее в организме и носящий стойкий характер» [13].

Исследования профессионального выгорания убедительно свидетельствуют о негативной взаимосвязи между ним и PsyCap. Концепция психологического капитала (PsyCap) – это новый подход, в рамках которого оценивается общее ресурсное состояние сотрудников и эффективность деятельности. За относительно короткий период существования данная концепция показала позитивные результаты [14].

Таблица 6

Профессиональное выгорание и тревожность
(АВ-абсолютные величины; %)

Профессиональное выгорание	Личностная тревожность				Ситуативная тревожность					
	умеренный уровень		высокий уровень		низкий уровень		умеренный уровень		высокий уровень	
	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%	АВ	%
низкая степень	40	50	43	19,5	25	55,6	43	29,1	15	14
средняя степень	14	17,5	64	29,1	9	20	44	29,7	25	23,4
высокая степень + крайне высокая	26	32,5	113	51,4	11	24,4	61	41,2	67	62,6

Одной из задач нашего исследования было выявление роли тревожности в развитии профессионального выгорания, сопоставление уровня личностной и ситуативной тревожности и выраженности синдрома эмоционального выгорания. Данные анализа представлены в таблице 6. Результаты исследования позволяют говорить о том, что у большинства, более половины, учителей, имеющих высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, выявлена и высокая степень выгорания. По результатам полученных данных, мы можем предполагать взаимосвязь между уровнем тревожности у педагогов и выраженностью синдрома эмоционального выгорания (чем выше уровень тревожности, тем более выражен данный синдром). Для определения статистической значимости предполагаемых взаимосвязей был проведен корреляционный анализ Пирсона, который выявил достоверную ($p < 0,0001$) прямую корреляционную связь средней степени ($r = 0,3$) между выраженностью синдрома эмоционального выгорания и уровнем ситуативной и личностной тревожности. Чем сильнее у профессионала выражена ситуативная и личностная тревожность, тем в большей степени сформирован синдром эмоционального выгорания. Повышенный уровень ситуативной и личностной тревожности способствует развитию эмоционального выгорания, лица с высоким уровнем тревожности составляют группу риска развития синдрома профессионального выгорания.

Образовательная среда отличается высокой эмоциональной загруженностью, вызываемой наличием большого числа стрессогенных факторов, что не может не сказаться на состоянии психического здоровья педагогов. Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. По степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. Неслучайно в системе гигиенических координат [15] педагогическая деятельность по степени напряженности относится к классу 3.2 - напряженный труд второй степени. Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными и субъективными факторами.

В настоящее время существует интерес к внедрению новых, в том числе и информационных, технологий в учебный процесс из-за многочисленных преимуществ. Однако реальность показывает, что это может сопровождаться негативными последствиями. В ряде исследований было отмечено, что проблема стресса и тревожности педагога, связанная с образовательными технологиями, с течением времени растет экспоненциально [16].

Одним из элементов анкетирования было задание о ранжировании факторов риска для здоровья. Анализ результатов выявил следующую, наиболее частую ранговую структуру факторов:

- первое место (54,7%) - высокая ответственность, чрезмерная трудовая нагрузка, утомляемость вследствие трудовой перегрузки, высокий объем работы при дефиците рабочего времени;
- второе место (49%) - несоблюдение режима отдыха, недосыпание, перенос профессиональной деятельности домой;
- третье место (35,6%) - сложный контингент участников образовательного процесса, трудоголизм;
- четвертое место (36,7%) - склонность к внутренним переживаниям, трудоголизм;
- пятое место (30%) - неудовлетворенность своей профессиональной деятельностью, неблагоприятный социально-психологический климат в школе, недостаток социально-психологической поддержки со стороны коллег и начальства.

Как следует из представленного анализа данных анкетного скрининга, первые места учителя отдают факторам, связанным с профессией, составляющим специфику педагогической деятельности. При этом не отрицают роль индивидуальных характеристик. Эти факторы, как указывалось выше, и обуславливают профессиональное эмоциональное выгорание. Причем, являясь угрозой для психического здоровья, они же выступают в качестве предикта развития нарушений соматического здоровья. По данным исследования, проведенного в Техасе среди 2542 учителей, выявлено, что высокий уровень стресса связан с увеличением частоты дней болезни ($p < 0,01$) [17]. Описаны нарушения питания у женщин-педагогов с синдромом профессионального выгорания [18]. Увеличение потребления жиров и углеводов в комплексе с другими факторами образа жизни чревато риском развития ожирения, которое и так весьма распространено. В нашем исследовании у половины учителей (55,7%) зафиксировано увеличение массы тела.

Хронический психологический стресс является триггером активизации функциональной активности ЦНС, что приводит сначала к изменению метаболизма в организме, а затем, за счет антиципации — к накоплению энергоносителей в виде липидов, которые депонируются в адипоцитах. В свою очередь, это сначала приводит к увеличению веса, а затем развитию алиментарного ожирения [19].

Перечень факторов риска развития эмоционального истощения включает в себя высокие требования к работе на фоне несоответствующих современным требованиям условий труда, отсутствие поддержки и удовлетворенности от работы, сложности повышения квалификации, особенности современных школьников [20].

Нельзя не отметить, что полученные нами результаты субъективной оценки факторов риска для профессионального здоровья не противоречат имеющимся в литературе. Так, большая часть педагогов (78%) считает, что их профессия ухудшает здоровье, а среди факторов, способствующих ухудшению, 80% педагогов называют интенсификацию учебного процесса, недостаток двигательной активности, стрессогенные технологии оценивания знаний учащихся, несоответствие методик обучения их возможностям [21].

Заключение. Таким образом, проведенные исследования подтверждают предположение о значимых проблемах психического здоровья работников сферы среднего образования. С целью сохранения здоровья учителей (заметим

значимость этого для решения общенациональных проблем страны) необходима профилактическая работа, реализуемая как на государственном, так и на индивидуальном уровне, а также внутри образовательного учреждения.

Список литературы:

1. Башкирева Т.В., Башкирева А.В. Портрет психического здоровья женщин-педагогов как субъектов профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты. II Международная научно-практическая конференция. Ереван. 2020. 64-69
2. Корлякова С.Г., Францева Е.Н. Психологическое здоровье педагогов в условиях профессиональных рисков современной образовательной среды. Проблемы современного педагогического образования. 2020; 68-2: 425-428
3. Ramberg J., Sara Brolin S.L., Åkerstedt T., Modin B. Teacher Stress and Students' School Well-being: the Case of Upper Secondary Schools in Stockholm. Scandinavian Journal of Educational Research. 2020; 64(6): 816-830 <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1623308>
4. Звенигородская М. А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей. Молодой ученый. 2020; 4(294): 256-258
5. Бартош Т.П., Бартош О.П. Проявление синдрома эмоционального выгорания у педагогов в разные периоды учебного года. Журнал гигиены и санитария. 2019; 98(4): 411-417. <http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-4-411-417>
6. Отставнова Ю.Ю., Тутынин С.В., Волкова Л.И. Синдром эмоционального выгорания и психоэмоциональных нарушений у учителей средней школы. Уральский медицинский журнал. 2019; 13(181): 73-75
7. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие. Мир науки. Педагогика и психология. 2019; 7(4):20
8. Таланцева В.К., Волкова Т.И., Алтынова Н.В. Состояние профессионального здоровья у работников педагогической сферы. В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар. 2020.

9. Багнетова Е.А. Здоровье педагога в условиях современной образовательной среды. В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. 313-317
10. Lindqvist H., Weurlander M., Wernerson A., Thornberg R. Talk of Teacher Burnout among Student Teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2020: 1-13 <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1816576>
11. Ожогова Е.Г. Психологические аспекты профессионального здоровья молодых педагогов. Проблемы современного педагогического образования. 2018;60(4): 452-457
12. Терещенко Л.А. Проблема сохранения психического здоровья педагогов - синдром эмоционального выгорания. В сборнике: International scientific-practical congress of pedagogues, psychologists and medics. European Association of pedagogues and psychologists "Science". 2016. 133-137
13. Корлякова С.Г., Францева Е.Н. Психологическое здоровье педагогов в условиях профессиональных рисков современной образовательной среды. Проблемы современного педагогического образования. 2020; 68(2): 425-428
14. Carlos F., Ferradas M., Garcia-Bertoa A. Psychological Capital and Burnout in Teachers: The Mediating Role of Flourishing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(22): 8403 <https://doi.org/10.3390/ijerph17228403>
15. "Р 2.2.2006-05. 2.2. Гигиена труда. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда". Утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29.07.2005
16. [Fernández-Batanero J-M., Román-Graván P., Reyes-Rebollo M-M, Montenegro-Rueda M. Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *Public Health*. 2021; 18(2): 548 <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
17. Howard J., Howard K. The effect of perceived stress on absenteeism and presenteeism in public school teachers. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 2020; 35(2): 100-116 <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1724794>

18. Котова М.Б., Розанов В.Б., Иванова Е.И. Влияние профессионального выгорания на поведение в отношении здоровья педагогов общеобразовательных школ г. Москвы. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2018; 17(S):9b-10a
19. Салехова М.П., Гулов М.К., Абдуллоев С.М., Корабельников А.И. Психологический стресс как патогенетический триггер развития алиментарного ожирения. Вестник Новгородского государственного университета. 2021; 1(122): 58-61 [https://doi.org/10.34680/2076-8052.2021.1\(122\).58-61](https://doi.org/10.34680/2076-8052.2021.1(122).58-61)
20. Harmsen R., Helms-Lorenz M., Maulana R., Veen C. The relationship between causes of stress in aspiring teachers, stress responses, teaching behavior, and wasting. *Teachers and Teaching*. 2018; 24(6): 626-643 <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>
21. Терещенко Г.Ф. Устойчивость к стрессу как показатель профессионального здоровья педагога. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. 2018; 17(2-36): 89-94

Reference:

1. Bashkireva T.V.1, Bashkireva A.V. Portrait of Mental Health of Women-Teachers As Subjects of Occupational Activity. The compilation is published based on the proceedings of the II International Scientific and Practical Conference: "Problems of personality development in the context of globalization: psychological and pedagogical aspects". Yerevan. 2020. 64-69 (in Russian)
2. Korlyakova S.G., Franzeva E.N. Psychological health of teachers in conditions of occupational risks of modern educational environment. *Problems of modern pedagogical education*. 2020; 68(2): 425-428 (in Russian)
3. Ramberg J., Sara Brodin S.L., Åkerstedt T., Modin B. Teachers' Stress and Students' School Well-being: the Case of Upper Secondary Schools in Stockholm. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2020; 64(6): 816-830 <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1623308>
4. Zvenigorodskaya M. A. Anxiety in modern society: definition, meaning and influence of this phenomenon on human behavior. *Young scholars*. 2020; 4(294): 256-258 (in Russian)
5. Bartosh T.P., Bartosh O.P. Manifestation of the Syndrome of Emotional Burnout in Teachers in Different Periods of the Educational Year. *Gigiena i Sanitarija*.

- 2019; 98(4): 411-417 (In Russian)<http://dx.doi.org/10.18821/0016-9900-2019-98-4-411-417>
6. Otstavnova Y.Y., Tutynin S.V., Volkova L.I. Syndrome of emotional burnout and psychoemotional disorders in school teachers. *Ural Medical Journal*. 2019; 13(181): 73-75 (in Russian)
 7. Pisarevskaya M.A. Teacher's emotional burnout and psychological wellbeing. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2019; 7(4): 20
Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (in Russian)
 8. Talantseva V.K., Volkova T.I., Altynova N.V. The state of occupational health among employees of the pedagogical sphere. V sbornike: Fizicheskaja kul'tura i sport v vysshihuchebnyh zavedenijah: aktual'nyevoprosy teorii i praktiki. sbornik statej po material amnacional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj 70-letiju obrazovanija kafedry fizicheskogo vospitanija Kubanskogo GAU. Krasnodar. 2020; 646-653(in Russian)
 9. Bagnetova E.A. Educator's health in the current educational environment. V sbornike: Covershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitanija, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovlenija razlichnyh kategorii jnaselenija. Sbornik materialov XVII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. Pod red. S.I. Loginova, Zh.I. Bushevoj. 2018; 313-317 (in Russian)
 10. Lindqvist H., Weurlander M., Wernerson A., Thornberg R. Talk of Teacher Burnout among Student Teachers. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 2020: 1-13 <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1816576>
 11. Ozhogova E.G. Psychological aspects of the professional health of young teachers. *Problems of modern pedagogical education*. 2018;60(4): 452-457(in Russian)
 12. Tereshhenko G.F. A Problem of Maintenance of Psychological Health of Teachers - Syndrome of Emotional Burning. *Psychological-Pedagogical Journal Gaudeamus*. 2018; 17(2-36): 89-94(in Russian)
 13. Korlyakova S.G., Franzeva E.N. Psychological Health of Teachers In Conditions of Professional Risks of Modern Educational Environment. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*. 2020; 68-2: 425-428
 14. Carlos F., Ferradas M., Garcia-Bertoa A. Psychological Capital and Burnout in Teachers: The Mediating Role of Flourishing. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health. 2020; 17(22): 8403 <https://doi.org/10.3390/ijerph17228403>
15. "R 2.2.2006-05. 2.2. Gigienatruda. Rukovodstvo, po gigenicheskoy otsenke, faktor ovrabochey sredey i trudovogoprotsessa. Kriterii i klassifikatsiya usloviy truda". Utv. Glavnym gosudarstvennym sanitarnym vrachom RF 29.07.2005
 16. Fernández-Batanero J-M., Román-Graván P., Reyes-Rebollo M-M, Montenegro-Rueda M. Impact of Educational Technology on Teachers' Stress and Anxiety: A Literature Review. Public Health. 2021; 18(2): 548 <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
 17. Howard J., Howard K. The effect of perceived stress on absenteeism and presenteeism in public school teachers. Journal of Workplace Behavioral Health. 2020; 35(2): 100-116 <https://doi.org/10.1080/15555240.2020.1724794>
 18. Kotova M.B., Rozanov V.B., Ivanova E.I. The impact of occupational burnout on health behavior of teachers of secondary schools in Moscow. Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika. 2018; 17(S):9b-10a
 19. Salekhova M.P., Gulov M.K., Abdulloev S.M., Korabelnikov A.I. Pathogenetic Significance of Psychological Stress in The Development of Alimentary Obesity. 2021; 1(122): 58-61] [https://doi.org/10.34680/2076-8052.2021.1\(122\).58-61](https://doi.org/10.34680/2076-8052.2021.1(122).58-61)
 20. Harmsen R., Helms-Lorenz M., Maulana R., Veen C. The relationship between causes of stress in aspiring teachers, stress responses, teaching behavior, and wasting. Teachers and Teaching. 2018; 24(6): 626-643 <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1465404>
 21. Tereshchenko G.F. Resistance to stress as an indicator of a teacher's occupational health. Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal Gaudeamus. 2018; 17(2-36): 89-94.

Поступила/Received: 20.10.2021

Принята в печать/Accepted: 19.11.2021