

УДК 371.13:37.037.1

Д. С. Лысенко, Е. В. Гукова, В. В. Самчук, А. В. Лысенко

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СЕВЕРА И ЮГА РОССИИ: РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ¹

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессиональной деятельности работников дошкольных образовательных учреждений. Выявлены факторы, способствующие снижению адаптационного потенциала и повышению риска развития стресс-индуцированных патологий и ускоренного старения. Обсуждаются подходы к использованию здоровьесберегающих технологий в зависимости от климатогеографических условий проживания.

Ключевые слова: адаптационный потенциал, биологический возраст, воспитатели, стрессоустойчивость.

Для цитирования: Лысенко, Д. С. Стрессоустойчивость работников дошкольных образовательных учреждений: риски для здоровья и долголетия / Д. С. Лысенко, Е. В. Гукова, В. В. Самчук, А. В. Лысенко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2024. – № 1. – С. 94–99.

Среди особенностей профессиональной деятельности педагогов имеется целый ряд факторов, способствующих снижению адаптационного потенциала и повышению риска развития стресс-индуцированных патологий и ускоренного старения, о чем свидетельствуют многочисленные данные научной литературы и наши собственные исследования [1-3]. Профессия педагога по характеристикам тяжести и напряженности (интеллектуальные, психоэмоциональные и физические нагрузки) относится к 3 классу (вредные условия) опасности согласно Федеральному закону от 28.12.2013 N 426-ФЗ (ред. от 24.07.2023) «О специальной оценке условий труда». В контексте параметров напряженности особенно выделяются воспитатели дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), чья работа обусловлена влиянием следующих неблагоприятных для здоровья условий [4, 5]:

- ответственность за жизнь и здоровье детей раннего возраста;
- усиление требований (часто необоснованных) к педагогам со стороны родителей;
- постоянно увеличивающееся количество воспитанников с девиантным поведением, расстройствами аутистического спектра, с задержками в физическом, речевом и психоэмоциональном развитии, что значительно усложняет выполнение воспитательных, образовательных и других задач;
- прогрессирующий рост объемов перерабатываемой информации наряду со снижением уровня двигательной активности и ускорением темпа и ритма жизни затрудняет решение задач самообразования и повышения квалификации и провоцирует внутри – и межличностные конфликты вследствие невозможности в полной мере играть разнообразные социальные роли (при общении в семье, с друзьями и т.п.).

Такая ситуация опасна не только для индивидуального здоровья (поскольку указанные выше факторы зачастую могут приводить к ускоренному износу органов и систем организма), но и здоровья нации в целом, так как большинство педагогических работников а ДОУ являются женщинами, а ухудшение адаптационного потенциала их организма может сопровождаться нарушением репродуктивной функции у представителей данной профессиональной группы и негативно отражаться на показателях рождаемости и здоровья последующих поколений.

¹Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам 7-й Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика безопасности жизнедеятельности».

Следовательно, **актуальной** задачей является повышение эффективности использования существующих здоровьесберегающих технологий и поиск новых возможностей оптимизации стрессоустойчивости и профилактики преждевременного старения воспитателей ДОУ.

Цель работы – исследовать некоторые связанные с уровнем здоровья показатели функционального состояния работников ДОУ различных климатогеографических регионов России и оценить перспективы различных путей повышения их стрессоустойчивости и профилактики преждевременного старения.

Стрессовые состояния помимо угрозы физическому и психическому здоровью существенным образом снижают успешность и качество выполнения работы, увеличивают уровень психофизиологической цены деятельности, а также могут иметь целый ряд неприемлемых социально-экономических и социально-психологических последствий: снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью, деформация личностных и характерологических качеств педагога, преждевременное старение, раннее появление ассоциированных с возрастом заболеваний и рост расходов на оказание медико-социальной помощи [3, 6].

В исследованиях многие ученые обращают внимание на необходимость повышения эффективности использования существующих и важность разработки новых методов повышения стрессоустойчивости в различных сферах деятельности, включая работу [3, 6, 7]. Обычно стрессоустойчивость характеризуется как способность человека адаптироваться к стрессовым ситуациям, сохраняя психологическое и физиологическое равновесие.

Если говорить о негативных последствиях снижения стрессоустойчивости, то необходимо обратить внимание на ряд понятий, таких как психологическая уязвимость, недовольство и дисгармония, неэффективность и отказ от роста, тревожность и депрессия, утрата профессиональной подготовки и стандартности, одиночество и множество форм искаженного личностного, межличностного и профессионального взаимодействия, включая эмоциональное выгорание, снижение мотивации и утрату сакральности, пренебрежение и обиду, дистресс и посттравматические стрессовые нарушения, включая учебные расстройства (педагогические, образовательные), конфликты и психологическое насилие, монополизацию и репродукцию, сопротивление и страх перед новыми подходами, безнадежность и усвоенную беспомощность, произвольность мышления, ограниченность в восприятии (поверхностности и упрощенности) и негативизм, и др.

Обилие данных понятий указывает на то, что выбранная нами для исследования проблема обсуждается в течение долгого времени, но ее решение все еще далеко от завершения: новые вызовы и социальные кризисы, включая кризисы в системе образования современного мира, продолжают появляться и приносить с собой ранее неизвестные сложности и явления, которые ослабляют уровень стрессоустойчивости организма.

На рисунке 1 нами в систематизированном виде представлены факторы, препятствующие успешному внедрению здоровьесберегающих технологий и повышению стрессоустойчивости работников ДОУ.

Известно, что здоровьесберегающие технологии включают в себя инновационные решения, способствующие поддержанию активного образа жизни, рациональному питанию, контролю за стрессом и соблюдению профилактических мер для достижения долгосрочного благополучия организма. Здоровьесберегающие технологии определяются как методы и подходы, направленные на поддержание и улучшение физического, психологического и социального благополучия людей, минимизируя негативное воздействие окружающей среды и образа жизни. Специалисты подчеркивают, что для безболезненного включения здоровьесберегающих практик в жизнь и деятельность работников ДОУ каждому педагогу необходимо существенно повысить уровень культуры и ответственности за свое здоровье [8].

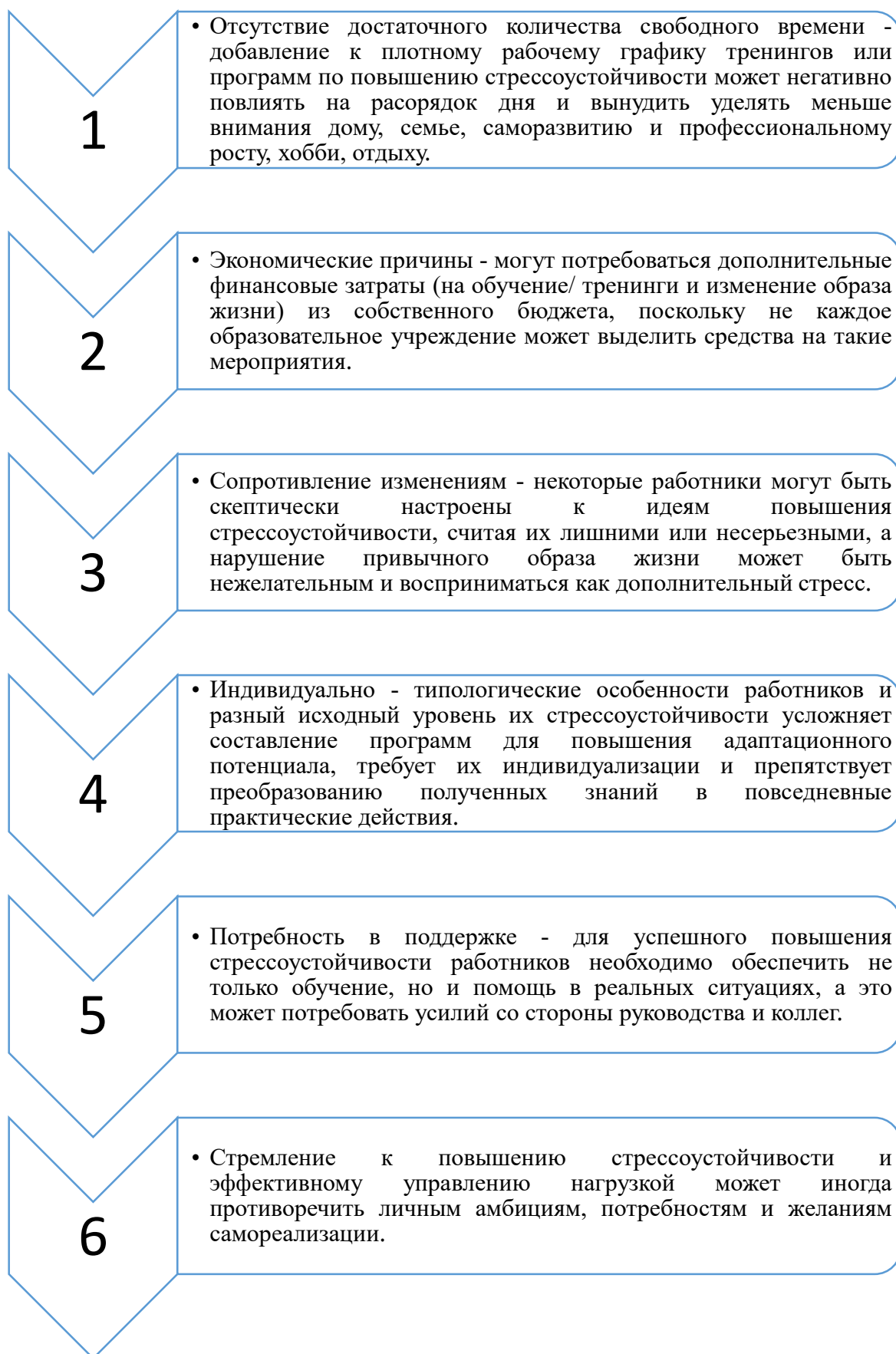


Рис. 1. Факторы, препятствующие успешному внедрению здоровьесберегающих технологий и повышению стрессоустойчивости работников ДОУ

Ответственность работника ДООУ в направлении отношения к здоровью и его сохранению посредством здоровьесберегающих практик основывается на признании собственного здоровья важнейшей социальной ценностью и основой дальнейшей активности. Понимание важности как профилактических мероприятий по укреплению здоровья, так и применения инноваций в аспекте здоровьесберегающих практик в жизни каждого работника ДООУ способствует его приобщению к программам, формирующим здоровый образ жизни, и повышает активность, работоспособность, стрессоустойчивость.

В нашем собственном исследовании приняли участие 2 группы женщин – работников дошкольных образовательных учреждений, находящихся в резко отличающихся климатогеографических зонах (расстояние по прямой 7035 км):

- первая группа (контрольная, КГ) - юго – западная часть России – город Шахты, Ростовская область (25 человек);
- вторая группа (экспериментальная, ЭГ) - северо- восточная часть России – город Анадырь, Чукотский автономный округ (12 человек).

При формировании групп для участия в нашем эксперименте исходили из известных фактов о том, что северные районы нашей страны (а это около 65% территории России) отличаются особой экстремальностью условий окружающей среды, что требует дополнительного напряжения адаптационных механизмов и оказывает негативное влияние на стрессоустойчивость организма, особенно представителей некоренного населения [9]. Именно с позиций климатогеографических особенностей адаптации женщин к сходным условиям профессиональной деятельности было решено изучить две столь резко отличающиеся по месту проживания группы респондентов (женщины в возрасте от 22 до 59 лет, стаж педагогической деятельности от 2 до 26 лет).

Суть констатирующего эксперимента состояла в том, чтобы оценить связанные со здоровьем параметры функционального состояния работников ДООУ, далее на основании выявленных проблем составить алгоритм применения здоровьесберегающих технологий.

Первое обследование (констатирующий этап эксперимента) показало следующие результаты (измерение изучаемых показателей проходило перед началом рабочего дня, в 7.30 утра по местному времени):

- у всех участников эксперимента выявлены симптомы депрессии (легкой, умеренной и средней степени тяжести), а также отмечено отклонение от оптимального уровня параметров стрессоустойчивости, адаптационного потенциала, биологического возраста и темпов старения;
- зарегистрированы достоверные отличия ($p < 0,05$) между представителями первой и второй групп в уровнях стрессоустойчивости (тест Щербатых), склонности к депрессии (шкала Бека), в значениях адаптационного потенциала (по Баевскому) и параметрах биологического возраста (по Войтенко);

Поскольку все участники эксперимента добросовестно справлялись со своими профессиональными обязанностями, отмеченные отличия свидетельствовали не только о более высокой «цене адаптации» организма работников ДООУ, проживающих в северных районах страны (особенно у представительниц старшей возрастной группы), но и указывали на более существенный риск в плане сохранения здоровья и достижения активного долголетия в данной группе респондентов на ближайшую и отдаленную перспективу.

Описанные итоги констатирующего эксперимента согласуются с данными других авторов и результатами проведенных нами ранее исследований [4, 9, 10].

Обозначенные проблемы вызывают необходимость комплексного, системного использования в процессе здоровьесбережения работников ДООУ особого алгоритма, который бы способствовал эффективному применению здоровьесберегающих технологий на формирующем этапе исследования. Было решено использовать различные виды физической активности в комплексе с простыми способами психокоррекции (йога, самомассаж, аутогенная тренировка, комплекс упражнений на основе музыкотерапии и дыхательной

гимнастики). Дополнительно проводили еженедельные занятия для преодоления факторов, препятствующих успешному использованию здоровьесберегающих технологий (описанных нами на рисунке 1). Выбор был обусловлен тем, что часть указанных воздействий имеет антистрессорный эффект, часть – геропротекторный, а мы решили их совместить.

Через 3 месяца использования выбранных нами элементов здоровьесберегающих технологий было проведено повторное обследование. В первой группе работников ДОУ, проживающих в Ростовской области, было отмечено существенное ($p < 0,05$) улучшение всех параметров функционального состояния, тогда как у работников северных регионов положительная динамика была достоверной, но менее выраженной.

Заключение. Для поддержания функциональных резервов организма и профилактики риска ускоренного старения воспитателей ДОУ необходимо усовершенствовать алгоритм здоровьесберегающей деятельности с учетом климатогеографических особенностей региона проживания. Особенно перспективным направлением совершенствования здоровьесберегающей деятельности работников ДОУ, проживающих в районах Крайнего Севера России может оказаться рационализация питания с помощью современных биологически активных добавок к пище с заранее заданными свойствами, создаваемых для решения конкретных задач.

Библиографический список

1. **Лысенко, А. В.** Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма преподавателей вузов / А. В. Лысенко, Т. Г. Кириллова, Т. А. Степанова, Д. С. Лысенко, С.Я. Федорчук // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. – 2014. – № 3 (252). – С. 23–25. ISSN: 2219-5238
2. **Хусаинова, Р. М.** Роль психологического благополучия учителя в превенции рисков асоциального поведения учеников / Р. М. Хусаинова, Э. Н. Гилемханова // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 2 (133). – С. 151–157. ISSN: 1726-846X
3. **Лысенко, А. В.** Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора "кортексин"/ Лысенко А. В., Лысенко Д. С., Буйнов Л. Г., Сорокина Л. А. // Успехи геронтологии. – 2020. – Т. 33. – № 2. – С. 307–312. DOI: 10.34922/AE.2020.33.2.012
4. **Лысенко, А. В.** Влияние комплекса физических упражнений на адаптационные возможности воспитателей дошкольных учреждений // Лысенко А. В., Моргуль Е. В., Лысенко Д. С., Шейхова Р. Г., Петрова О. А. // Валеология. – 2012. – № 3. – С. 61–66. ISSN: 2218-2268
5. **Сизова, И. Ю.** Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья на примере воспитателей дошкольных учреждений / И.Ю. Сизова // Вестник магистратуры. – 2021. – №7 (118). – С. 60–67. ISSN: 2223-4047
6. **Финоченко, Т.А.** Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / Т. А. Финоченко, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко. – Ростов-на-Дону: РГУПС. – 2017. – 101 с.
7. **Лысенко, А. В.** Профилактика преждевременного старения работающих в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности /А. В. Лысенко, Р. Г. Шейхова, Л. С. Козина, Д. С. Лысенко, В. А. Назимко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. – 2011. – № 4-1 (99). – С. 33–40. ISSN: 2075-4728
8. **Солодовник, Е. М.** Психологическое здоровье педагогов детских дошкольных учреждений и его влияние на эффективность работы / Е. М. Солодовник, А. И. Суслло // Глобальный научный потенциал. – 2023. – №2 (143). – С. 130 – 133. ISSN: 1997-9355
9. **Лапенко, И. В.** Особенности состояния метаболического профиля элементного и микронутриентного статуса у коренного и пришлого населения урбанизированного Севера /

И. В. Лапенко, В. И. Корчин, Т. Я. Корчина. – Воронеж: Ритм. –2021. – 316 с. ISBN: 978-5-6045686-8-2

10. **Лысенко, А. В.** Психо – физиологические механизмы выживания в экстремальных природных условиях / А. В. Лысенко, О. А. Лушпаева. – Ростов-на-Дону: Изд – во ЮФУ. – 2014. – 154 с. ISBN: 978-5-9275-1394-9

D. S. Lysenko, E. V. Gukova, V. V. Samchuk, A. V. Lesenko

STRESS RESISTANCE OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS WORKERS IN THE NORTH AND SOUTH OF RUSSIA: RISKS TO HEALTH AND LONGEVITY

Abstract. The article examines the features of the professional activities of preschool educational institutions employees. Factors have been identified that contribute to a decrease in adaptive potential and an increase in the risk of developing stress-induced pathologies and accelerated aging. Approaches to the use of health-saving technologies depending on climatic and geographical living conditions are discussed.

Keywords: adaptation potential, biological age, educators, stress resistance.

For citation: Lysenko, D. S. Stress resistance of preschool educational institutions workers in the north and south of Russia: risks to health and longevity / D. S. Lysenko, E. V. Gukova, V. V. Samchuk, A. V. Lesenko // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobshcheniya. – 2024. – № 1. – P. 94–99.

Сведения об авторах

Лысенко Дмитрий Сергеевич

Южный федеральный университет (ЮФУ),
кафедра «Теоретических основ физического
воспитания»,
старший преподаватель,
e-mail: dslysenko@sfedu.ru

Гукова Елена Владимировна

Детский сад №70,
воспитатель,
e-mail: egukova@sfedu.ru

Самчук Валерия Вадимовна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
кафедра «Теоретических основ физического
воспитания»,
студент,
e-mail: vprisarenko@sfedu.ru

Лысенко Алла Викторовна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
кафедра «Теоретических основ физического
воспитания»,
профессор,
e-mail: alysenko@sfedu.ru

Information about the authors

Lysenko Dmitry Sergeevich

Southern Federal University (SFU),
Chair «Theoretical Foundations of Physical
Education»,
Senior Lecturer,
e-mail: dslysenko@sfedu.ru

Gukova Elena Vladimirovna

Kindergarten №70,
Teacher,
e-mail: egukova@sfedu.ru

Samchuk Valeria Vadimovna

Southern Federal University (SFU),
Chair «Theoretical Foundations of Physical
Education»,
Student,
e-mail: vprisarenko@sfedu.ru

Lysenko Alla Viktorovna

Southern Federal University (SFU),
Chair «Theoretical Foundations of Physical
Education»,
Professor,
e-mail: alysenko@sfedu.ru