Гигиеническая оптимизация трудовой деятельности педагогов специализированных школ-интернатов для детей с особыми образовательными потребностями

Бердимуродов Ботирали Пулатович
Ташкентский государственный медицинский университет

Аннотация. В статье представлены результаты гигиенической оценки условий труда педагогов специализированных школ-интернатов для детей с особыми образовательными потребностями. Установлено, что профессиональная деятельность учителей сопровождается высокой психоэмоциональной нагрузкой, воздействием неблагоприятных факторов образовательной среды и признаками хронического утомления. Выявлены нарушения параметров микроклимата, освещённости и уровня шума в учебных помещениях. У значительной части педагогов отмечены признаки эмоционального выгорания и функциональные изменения сердечно-сосудистой системы. Разработаны практические рекомендации по оптимизации условий труда, направленные на сохранение здоровья педагогов и повышение эффективности образовательного процесса.

Ключевые слова: гигиена труда, педагоги, специализированные школы-интернаты, эмоциональное выгорание, психофизиологическая нагрузка, особые образовательные потребности, охрана здоровья.

Актуальность

Современная система инклюзивного и специального образования предъявляет высокие требования к профессиональной деятельности педагогов, работающих с детьми с особыми образовательными потребностями (ООП). Данная категория работников подвергается значительным психоэмоциональным и интеллектуальным нагрузкам, связанным с необходимостью индивидуализированного подхода, высокой концентрации внимания и повышенной ответственности за образовательный и социальный результат. В условиях хронического стресса возрастает риск профессионального выгорания, снижения работоспособности и ухудшения состояния здоровья педагогов.

Цель исследования

Провести комплексную гигиеническую оценку условий труда педагогов специализированных школ-интернатов для детей с ООП и разработать научно обоснованные рекомендации по оптимизации их профессиональной деятельности.

Материалы и методы

Исследование выполнено в 2025 году на базе трёх специализированных школ-интернатов города Ташкента. В исследование были включены 80 педагогов:

- 27 учителей школ для детей с нарушением слуха;
- 28 педагогов школ для детей с интеллектуальными ограничениями;
- 25 учителей школ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Средний возраст обследованных составил 38 ± 6 лет, педагогический стаж — 12 ± 4 года.

Использованы следующие методы исследования:

- санитарно-гигиеническая оценка учебной среды;
- измерение параметров микроклимата и уровня шума;
- физиологические исследования (артериальное давление, частота сердечных сокращений, индекс утомляемости);
- анкетирование по оценке профессионального стресса и эмоционального выгорания;
- статистическая обработка данных с использованием корреляционного анализа ($p < 0,05$).

Результаты исследования

В ходе исследования выявлены отклонения показателей образовательной среды от действующих санитарно-гигиенических нормативов. Освещённость учебных помещений была снижена на 18–20% по сравнению с рекомендуемыми значениями. Уровень шума в классах достигал 65–70 дБ, что превышало допустимые показатели и способствовало повышению нервно-эмоционального напряжения педагогов. Температура воздуха в летний период превышала оптимальные параметры на 2–3 °C.

Физиологические исследования показали, что:

- у 37% педагогов наблюдалось повышение артериального давления;
- у 41% отмечалось учащение пульса;
- 65% респондентов испытывали постоянное эмоциональное напряжение;
- 55% педагогов считали продолжительность отдыха недостаточной.

Выявлена статистически значимая отрицательная корреляция между уровнем утомляемости и самооценкой профессиональной продуктивности ($r = -0{,}63$), что свидетельствует о существенном влиянии условий труда на эффективность педагогической деятельности.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают, что труд педагогов специализированных образовательных учреждений относится к категории профессиональной деятельности с высоким уровнем психофизиологического напряжения. Сочетание неблагоприятных факторов микроклимата, повышенной сенсорной нагрузки и эмоционального перенапряжения способствует формированию хронического утомления и эмоционального выгорания.

Особое значение приобретает необходимость внедрения комплексных профилактических мероприятий, направленных на оптимизацию образовательной среды и сохранение профессионального здоровья педагогов. Современные исследования свидетельствуют, что рациональная организация режима труда и отдыха, эргономизация рабочих мест и психологическая поддержка педагогов способствуют снижению уровня профессионального стресса и повышению качества образовательного процесса.

Выводы

1. Профессиональная деятельность педагогов специализированных школ-интернатов сопровождается выраженной психоэмоциональной и физиологической нагрузкой.
2. Условия труда не в полной мере соответствуют санитарно-гигиеническим нормативам, что негативно влияет на функциональное состояние организма педагогов.
3. Между уровнем утомляемости и профессиональной продуктивностью установлена статистически значимая обратная связь.
4. Для оптимизации условий труда необходимо:
   улучшение параметров освещения и микроклимата;
   снижение уровня шума;
   внедрение эргономичных технологий организации рабочего места;
   организация регламентированных перерывов и релаксационных программ;
   создание системы психологической поддержки педагогов.

Литература

1. Maslach C., Leiter M.P. *The Truth About Burnout*. — San Francisco: Jossey-Bass, 2008.
2. Maslova N.A. *Gigiena truda pedagogov spetsial'nykh shkoll*. — Moskva: Medkniga, 2019.
3. Rasulova G.A. *O'qituvchilarning kasbiy stress holatini baholash va profilaktikasi*. — Toshkent, 2021.
4. Karimova M.X. Pedagogik faoliyatda emotsional zo'riqishni kamaytirish yo'llari // O'zbekiston pedagogika jurnali. — 2020. — №3.
5. To'laganova D.S. *Inkluziv ta'lim sharoitida pedagoglar mehnatini gigiyenik optimallashtirish*. — Toshkent, 2022.

6. World Health Organization. *Occupational Stress Indicators and Prevention in Education Sector*. — Geneva: WHO, 2020.