



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧИТЕЛЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ
(краткое сообщение)

И.Л. ТРЕФИЛОВА

МБОУ Центр образования №6, ул. Гагарина, д. 3, посёлок Косая Гора, г. Тула, 300903, Россия

Аннотация. Введение. Показаны причины возникновения стресса у преподавателей, ведущие к стрессу и его осложнениям. Показана зависимость проявлений стресса от стажа работы и пола учителя. **Цель работы** – оценить психологический статус учителей младших классов и возможности его коррекции. **Результаты.** Получены положительные результаты коррекции стресса применением триптофана, проявившиеся в уменьшении субъективных симптомов стресса, а также при изучении по Госпитальной Шкале Тревоги и Депрессии (HADS), по опроснику САН, по индексу Хильдебрандта, и тестированием по методике Спилбергера-Ханина. **Заключение.** Подтверждено наличие стресса у учителей младших классов, установлена возможность его коррекции триптофаном.

Ключевые слова: профессиональный стресс, учитель, психология.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS
(short message)

I.L. TREFILOVA

MBOU Education Center No. 6, Gagarina str., 3, Kosaya Gora settlement, Tula, 300903, Russia

Abstract. Introduction. The causes of stress among teachers leading to stress and its complications are shown. The dependence of stress manifestations on the work experience and gender of the teacher is shown. **The purpose of the work** is to assess the psychological status of primary school teachers and the possibilities of its correction. **Results.** Positive results of stress correction using tryptophan were obtained, manifested in a decrease in subjective symptoms of stress, as well as when studying on the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), according to the SAN questionnaire, according to the Hildebrandt Index, and testing using the Spielberger-Hanin method. **Conclusion.** The presence of stress in primary school teachers has been confirmed, and the possibility of its correction with tryptophan has been established.

Keywords: professional stress, teacher, psychology.

Введение. Анализ публикаций с результатами изучения профессионального стресса у преподавателей позволяет констатировать эмоциональную и интеллектуальную напряженность работы педагога, способствующую развитию стресса. При этом нарушение процессов психологической адаптации обуславливает повреждение их психического и физического здоровья. Отмечается эмоциональная неустойчивость, профессиональное выгорание, повышенный уровень тревожности, гневливость, и, как следствие – профессиональные деформации, импульсивность действий. Констатированы особенности профессионального стресса у воспитателей детских дошкольных учреждений. Показана большая частота развития стресса у женщин и у молодых преподавателей. Охарактеризованы некоторые возможности коррекции профессионального стресса учителей [1-4].

Представляется целесообразным изучить возможность коррекции проявлений стресса назначением *триптофана*, который является активным метаболитом и участвует в регуляции функций организма [5, 6, 8].

Цель работы – оценить психологический статус учителей младших классов и возможности его коррекции.

Материал и методы исследования.

Под наблюдением находилось 26 учителей младших классов (работа с учениками 1-4 классов в возрасте от 7 до 11 лет). Получено от всех информированное согласие на исследование. Из них 14 человек со стажем более 10 лет и 12 – до 4 лет.

Оценка психологического статуса осуществлялась по Госпитальной Шкале Тревоги и Депрессии (HADS), по опроснику САН, по индексу Хильдебрандта, а также тестированием по методике Спилбергера-Ханина.

Триптофан назначался врачом-координатором терапевтом после получения информированного согласия – в капсулах *Триптофан эвалар*, (содержащих *L-триптофан* – 250 мг, в сочетании с витамином *B₅* – 2,5 мг и витамином *B₆* – 1 мг) – по 2 капсулы 2 раза в сутки.

Результаты и их обсуждение. При анализе жалоб установлено, что повышенная раздражительность – отмечалась у 96,4%, расстройство сна – у 80,3%, повышенная потливость – у 62,4%. Эти результаты соответствуют симптомам, установленным для стрессовых расстройств. После 2 недель получения *триптофана* отмечено достоверное уменьшение количества ранее выявленных субъективных симптомов – на 21,8±2,7% ($p<0,05$).

Результаты представлены в таблице.

Таблица

**Оценка психологического статуса учителей младших классов
после корригирующего воздействия**

Показатели	2 группа, n=26 До приема триптофана	1 группа, n=26 После приема триптофана	p
Индекс Хильдебрандта	5,22±0,41	7,63±1,25	<0,05
Личностная тревожность в баллах	35,12±0,64	21,75±0,18	<0,05
Реактивная тревожность в баллах	33,27±0,27	22,56±0,34	<0,05
Индекс САН в баллах	4,35±0,01	7,34±0,14	<0,05
HADS-A в баллах	9,11±1,28	4,93±0,10	<0,05
HADS-B в баллах	7,21±0,12	3,18±0,03	<0,05

При изучении психологического статуса учителей установлена симптоматика стресса у всех обследуемых. Прохождение *триптофана* (предшественника *серотонина*) – через гематоэнцефалический барьер в мозг – обеспечивало лечебно-профилактический эффект через центральные механизмы, поскольку превращение *триптофана* в *серотонин* осуществляется в нейронах центральной нервной системы. Увеличивается время физической работоспособности, снижается скорость развития «центрального утомления».

Заключение. Подтверждено наличие симптоматики стресса у учителей младших классов, установлена возможность его коррекции приемом *триптофана эвалара* по 2 капсулы 2 раза в день.

Литература

1. Афанасьева Ю.А., Гуриева С.Д. Копинг-поведение педагога в контексте профессионального стресса // Мир педагогики и психологии. 2019. № 5 (34). С. 162–167.
2. Глазкова Т.В., Глазков А.В. Профессиональная подготовка педагога к экстренной допсихологической помощи школьнику при острой реакции на стресс // Современное педагогическое образование. 2018. № 5. С. 171–175.
3. Дерягина Л.Е. Стресс в контексте профессиональной принадлежности и его психосоматическое выражение. В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие материалы V Международной научной конференции Кострома: в 2 томах, 2019. С. 51–55
4. Журавлева А.М., Качалова А.В. Профессиональный стресс педагога // Студенческий вестник. 2019. №21-2. С. 40–42.
5. Кудрявцева Т.А., Старикова Э.А., Воронкина И.В., Смирнов В.С. Влияние глутамил-триптофана на секрецию цитокинов, параметры ранозаживления и антиоксидантную систему in vitro и in vivo // Российский иммунологический журнал. 2019. Т. 13. № 2-2 (22). С. 834-836.
6. Мамутова Э.Н., Межлумян Н.Н., Сарчук Е.В., Гук М.Г. Влияние триптофана на организм. В сборнике: Молодой исследователь: вызовы и перспективы. Сборник статей по материалам СХVII международной научно-практической конференции. 2019. С. 97–101.
7. Хадарцев А.А., Токарев А.Р., Трефилова И.Л. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2019. №4. С. 122–128. DOI: 10.24411/1609-2163-2019-16586.
8. Шейбак В.М., Павлюковец А.Ю. Триптофан: ключевой метаболит гомеостаза и регулятор функций организма // Гепатология и гастроэнтерология. 2021. Т. 5, № 2. С. 143–149.

References

1. Afanas'eva YuA, Gurieva SD. Koping-povedenie pedagoga v kontekste professional'nogo stressa [Coping-teacher's behavior in the context of professional stress]. *Mir pedagogiki i psikhologii*. 2019;5(34):162-7. Russian.
2. Glazkova TV, Glazkov AV. Professional'naya podgotovka pedagoga k ekstremnoy dopsikhologicheskoy pomoshchi shkol'niku pri ostryy reaksii na stress [Professional training of a teacher for emergency pre-psychological assistance to a student in an acute reaction to stress]. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie*. 2018;5:171-5. Russian.
3. Deryagina LE. Stress v kontekste professional'noy prinadlezhnosti i ego psichosomaticheskoe vyrazhenie. V sbornike: Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchiematerialy V Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii Kostroma: v 2 tomakh [Stress in the context of professional affiliation and its psychosomatic expression. In the collection: Psychology of stress and coping behavior: challenges, resources, well-being materials of the V International scientific conference Kostroma: in 2 volumes]; 2019. Russian
4. Zhuravleva AM, Kachalova AV. Professional'nyy stress pedagoga [Occupational stress of teacher]. *Studencheskiy vestnik*. 2019;21-2:40-2. Russian.
5. Kudrjavceva TA, Starikova JeA, Voronkina IV, Smirnov VS. Vliyanie glutamil-triptofana na sekreciju citokinov, parametry ranozazhivleniya i antioksidantnuju sistemu in vitro i in vivo [Influence of glutamyl-tryptophan on cytokine secretion, wound healing parameters and antioxidant system in vitro and in vivo]. *Rossijskiy immunologicheskij zhurnal*. 2019;13(22): 834-6. Russian.
6. Mamutova JeN, Mezhlumjan NN, Sarchuk EV, Guk MG. Vliyanie triptofana na organism [The effect of tryptophan on the body]. V sbornike: Molodoy issledovatel': vyzovy i perspektivy. sbornik statej po materialam CXVII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2019. Russian.
7. Khadartsev AA, Tokarev AR, Trefilova IL. Professional'nyy stress u prepodavateley (obzor literatury) [Professional stress at teachers (literature review)]. *Journal of New Medical Technologies*. 2019;4:122-8. DOI: 10.24411/1609-2163-2019-16586. Russian.
8. Shejba VM, Pavljukovec AJu. Triptofan: kljuchevoj metabolit gomeostaza i reguljator funktsij organizma [Tryptophan: a key metabolite of homeostasis and a regulator of body functions]. *Gepatologija i gastrojenterologija*. 2021;5(2):143-9. Russian.

Библиографическая ссылка:

Трефилова И.Л. Психологические особенности учителей младших классов (краткое сообщение) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2023. №1. Публикация 3-6. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2023-1/3-6.pdf> (дата обращения: 03.02.2023). DOI: 10.24412/2075-4094-2023-1-3-6. EDN QEODAA*

Bibliographic reference:

Trefilova IL. Psihologicheskie osobennosti uchitelej mladshih klassov (kratkoe soobshhenie) [Psychological characteristics of primary school teachers (short message)]. *Journal of New Medical Technologies, e-edition*. 2023 [cited 2023 Feb 03];1 [about 3 p.]. Russian. Available from: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2023-1/3-6.pdf>. DOI: 10.24412/2075-4094-2023-1-3-6. EDN QEODAA

* номера страниц смотреть после выхода полной версии журнала: URL: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2023-1/e2023-1.pdf>

**идентификатор для научных публикаций EDN (eLIBRARY Document Number) будет активен после загрузки полной версии журнала в eLIBRARY