

ANALYSIS OF LIFE BALANCE AS A MEANS TO PREVENT OCCUPATIONAL VOICE DISORDERS IN TEACHERS

АНАЛИЗ ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСА У ПЕДАГОГОВ

Natalia Bal, Aksana Salauyova
Наталья Бал, Оксана Соловьева

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Беларусь
Maxim Tank Belorussian State Pedagogical University, Minsk, Belarus

Corresponding authors e-mail: nataliyabal@yandex.ru, salauyova.aksana@gmail.com

S u m m a r y. The problem of prevention of occupational voice disorders in teachers can be solved at public and individual level. Research and implemented solutions that can prevent voice disorders at the individual level are especially important because 50-55% of health (including health of the vocal apparatus) depends on individual lifestyle. In order to establish a rational mode of teacher's life it is useful to analyze their life balance by monitoring work and rest days. Therefore all daily activities and their timing is recorded. The obtained data is subjected to quantitative and qualitative analysis. Quantitative analysis of life balance mode during the day revealed ideal proportion of 8 hours of sleep, 8 hours of work, and 8 hours of free time and leisure. Qualitative analysis of life balance mode during the day found activities of various type and content, and certain degree of usefulness / necessity of each activity. Such monitoring can reveal reserves in rationing voice load and prevent occupational voice disorders in teachers.

K e y w o r d s: occupational disorders of voice, prevention of voice disorders, hygiene of teacher's voice, life balance.

ВВЕДЕНИЕ (INTRODUCTION)

Голос является одним из инструментов деятельности педагога. В результате интенсивной голосовой нагрузки у педагогов могут возникать профессиональные заболевания голосового аппарата. Это приводит к профессиональным нарушениям голоса: голос утрачивает звучность, силу, изменяется его тембр, снижается выносливость [1]. Профессиональные нарушения голоса у педагогов снижают уровень их благополучия в профессиональной сфере,

могут приводить к полной профессиональной непригодности.

Проблема профилактики профессиональных нарушений голоса у педагогов разрабатывается на общественном и индивидуальном уровне. На общественном уровне в решении данной проблемы участвуют государственные институты и общественные организации. В связи с этим в настоящее время актуальной является проблема привлечения внимания общественности, заинтересованных организаций к разработке вопросов охраны и развития голоса данного контингента, создания проблемных лабораторий, научно-практических центров, проведения широкомасштабных мероприятий в области профилактики, ранней диагностики и восстановления голосовой функции у педагогов. На индивидуальном уровне профилактика профессиональных нарушений голоса осуществляется самим педагогом. Разработка вопросов профилактики профессиональных голосовых расстройств на индивидуальном уровне является особенно актуальной. Так, литературные данные указывают, что состояние здоровья (в том числе и состояние здоровья голосового аппарата) на 50-55 % обусловлено образом жизни индивида [2]. Совершенствование работы по профилактике профессиональных нарушений

голоса связано с выявлением факторов риска возникновения голосовых расстройств у лиц педагогических профессий.

Цель исследования: разработать рекомендации педагогам для организации рационального режима жизни на основе анализа жизненного баланса как средства профилактики нарушений голоса.

МЕТОДЫ (METHODS)

Теоретический анализ литературы, анкетирование, тестирование.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ (RESULTS AND DISCUSSION)

С целью оценки собственных качеств голоса, осведомлённости в области причин голосовых нарушений, стратегии поведения по сохранению голосовой функции со студентами-логопедами Белорусского государственного педагогического университета было проведено анкетирование и тестирование. В исследовании принимало участие 76 человек. Первая анкета предполагала выявление трудностей, связанных с голосообразованием.

Анкетиремым предлагались утверждения, описывающие возможные трудности при голосообразовании: «у меня возникает чувство сухости во рту и горле», «у меня возникает необходимость откашляться», «я чувствую утомление после длительного разговора» и др.

Анализ результатов показал, что у значительного количества респондентов время от времени возникают такие ощущения как чувство сухости во рту и горле (59 %), общее утомление и вялость (46 %), желание откашляться (44 %), утомление после длительного разговора (38 %), «комочек в горле» (25 %) и др. Таким образом, трудности с использованием голоса отмечаются у значительной части испытуемых. Результаты анкеты были подтверждены данными тестирования. Так, 23 % тестируемых обеспокоено состоянием своего голоса, 20 % считает свой голос недостаточно громким, у 16 % выражено ощущение нехватки дыхания и потребность чаще делать вдох. Анкета по описанию субъективных качеств голоса в период его нарушения выявила недостаточную осведомлённость испытуемых о причинах данного состояния и средствах, улучшающих качества голоса. Так, 44 % анкетирруемых связывает воз-

никновение нарушения голоса только с воспалительными и инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, а 17 % вообще затрудняется определить причины нарушения голоса. Основным средством улучшения качества голоса при его нарушении большинство респондентов считает лекарственные препараты и медицинские процедуры (без указания на посещение врача) (51 %). Кроме этого, анализ предложенных анкет и теста выявляет у значительного количества студентов сформированность негативных привычек: употреблять чёрный чай, кофе в большей мере, чем воду, соки и другие полезные напитки, говорить в холодных, пыльных или шумных помещениях.

По литературным данным нарушения голоса и его утомляемость чаще всего выявляются у лиц педагогических профессий со стажем работы 10-20 лет [1]. Однако, наличие выше указанных негативных субъективных ощущений в области голосового аппарата, трудностей голосообразования, вредных привычек у студентов может способствовать развитию профессиональных нарушений голоса уже в начале профессиональной карьеры.

Результаты исследования определили необходимость формирования у студентов педагогических специальностей, педагогов компетенций в области профилактики профессионально обусловленных нарушений голоса.

Профилактика голосовых нарушений у педагогов связана с соблюдением общих гигиенических правил и правил гигиены голосового аппарата [1, 3, 4].

Соблюдение педагогом общегигиенических правил предполагает:

- соблюдение и оптимизацию режима труда и отдыха в целях укрепления и обеспечения нормального функционирования центральной нервной системы, профилактики общего переутомления; при этом особое значение отводится соблюдению режима сна как основной меры профилактики неврозов, депрессий, различного рода зависимостей, соматических заболеваний;
- организацию рационального питания, его сбалансированность (достаточное количество белковой пищи, поддержание оптимальной массы тела);
- соблюдение оптимального двигательного режима в сочетании с выполнением общеукрепляющих физических упражне-

ний, направленных на укрепление мышц брюшного пресса, спины, тренировку диафрагмального дыхания;

- избегание переохлаждения и проведение мероприятий, направленных на тренировку иммунитета;
- овладение навыками (техниками) психофизиологической регуляции с целью профилактики физических и эмоциональных перегрузок;
- отказ (освобождение) от вредных привычек, зависимостей (никотиновой, алкогольной, наркотической, компьютерной, игровой).

Гигиена голосового аппарата педагога состоит из:

- соблюдения голосового режима (нормирование и распределение голосовой нагрузки в течение дня, отдых после интенсивного говорения, постепенное увеличение голосовой нагрузки после длительного отдыха, ограничение голосовой нагрузки во время простудных заболеваний, в менструальный период у женщин);
- создания и поддержания адекватных профессиональных условий труда (ежедневная влажная уборка, оптимальный температурный уровень, достаточная вентилируемость при отсутствии сквозняков, соответствующая влажность, нормальная акустика и шумовой фон в помещении);
- профилактики и своевременного лечения простудных заболеваний;
- соблюдения гигиены полости рта с периодическими осмотрами у стоматолога и парадонтолога;
- систематического наблюдения у оториноларинголога (фониатра);
- проведении процедур закаливания речеголосового аппарата при отсутствии противопоказаний (умывание шеи, лица водой комнатной температуры с последующим постепенным снижением температуры, полоскание горла водой комнатной температуры с постепенным снижением её температуры);
- настройки на предстоящую длительную речеголосовую активность (с использованием профилактического и вибрационного массажа, специальных упражнений на снятие эмоционального и мышечного напряжения);
- соблюдения особого режима питания:
- основные приёмы пищи (завтрак, обед и

ужин) должны осуществляться за 2 часа до интенсивной голосовой нагрузки, при этом завтрак должен быть более энергонаполненным, чем обед и ужин;

- скорость приёма пищи должна быть умеренная с целью предупреждения заглатывания воздуха и переедания;
- перед активной длительной голосовой нагрузкой нежелательно употребление жирной, жареной, острой, слишком солёной пищи, продуктов с кислым или горьким вкусом, газированных напитков с целью предупреждения раздражения и сухости слизистой оболочки ротовой полости;
- перед интенсивной голосовой нагрузкой необходимо отказаться от употребления орехов, семечек, печенья, шоколада, кофе и других продуктов, содержащих мелкие частицы, которые могут оседать в складках слизистой и вызывать чувство щекотания, першения;
- после голосовой нагрузки в течение 2-х часов не рекомендуются раздражающие продукты и напитки (кислое, острое, холодное, горячее, спиртное – даже вино и охлаждённое пиво).

Соблюдение педагогом общегигиенических правил и правил гигиены голосового аппарата связано с ведением здорового образа жизни, что предполагает необходимость организации рационального режима жизни в целом, позволяющего поддерживать высокий уровень здоровья и благополучия в профессиональной сфере [2].

В целях организации рационального режима жизни, его оптимизации и коррекции педагогу может быть полезно проанализировать свой жизненный баланс на основе проведения мониторинга рабочего и выходного дня. Для этого предлагается в течение дня фиксировать все свои занятия (дела, действия) и осуществлять их хронометраж.

Занятия (дела, действия) группируются по нескольким разделам.

1. Ежедневная рутинная активность:
 - связанная с самообслуживанием (гигиенические процедуры, уход за собой, дополнительный туалет - мытьё рук..., применение медикаментозных средств, специфические действия, связанные с обработкой каких-либо приспособлений – линз, протезов ... и т.д.);
 - связанная с опекой пожилого/больного

- родственника, воспитанием ребёнка (выход на улицу и пр.);
 - связанная с уходом за домашним питомцем;
 - каждодневная формальная коммуникация (просмотр электронной почты и ответы на сообщения, деловые телефонные разговоры и т.п.);
 - совершение покупок;
 - финансовые действия (денежные подсчёты/расчёты/платежи, пользование услугами банка/банкомата и пр.);
 - забота о собственном здоровье (планирование и посещение врача и пр.);
 - домашняя работа (стирка, уборка);
 - приготовление еды и её употребление (включая сервировку стола и мытьё посуды);
 - действия, связанные с безопасностью (переход дороги на зелёный сигнал светофора, надевание маски, перчаток при использовании в быту токсичных веществ и т.д.);
 - перемещение (переезд, переход) в течение дня.
2. Работа (в том числе волонтерство, работа на дому).
 3. Образование (формальное и неформальное).
 4. Развлечения (в том числе его поиск, принятие решения о нём).
 5. Свободное время и отдых (интересы, хобби и способы их реализации, не включая сон).

В протоколе фиксируются занятия (дела/действия) по каждому разделу, их продолжительность; в случае, если занятия (дела/действия) повторяются, можно высчитать среднее время, затрачиваемое на одно и то же занятие (дело/действие). В дальнейшем подсчитывается время, затрачиваемое на занятия по каждому разделу. Для большей объективности можно осуществить мониторинг нескольких рабочих и выходных дней.

Полученные данные подвергаются количественному и качественному анализу. Количественный анализ сбалансированности режима жизни в течение дня проводится исходя из идеальной пропорции (к которой необходимо стремиться): 8 ч – сон, 8 ч – работа, 8 ч – свободное время и отдых. Различные виды ежедневных занятий, образование, развлечения можно субъективно (по своему усмотрению) относить к работе/ свободному времени/отдыху. В сумме время, затрачиваемое на ежедневную активность, работу, образование, развлечения, сво-

бодное время и отдых, не должно превышать 16 ч (оставшиеся 8 ч суток отводятся на сон).

Качественный анализ сбалансированности режима жизни в течение дня осуществляется исходя из анализа представленности занятий по различным разделам и содержания и степени конструктивности/полезности/необходимости каждого занятия.

С целью анализа содержательной стороны занятий их можно сгруппировать следующим образом:

- 1) полезные занятия;
- 2) вредные занятия (в том числе связанные с вредными привычками, зависимостями)
- 3) нейтральные занятия (ни на что не влияют, не приводят к негативным или позитивным последствиям).

На основе этого принимается решение об отказе от какого-либо занятия (дела/действия) / замене его другим / корректировке или оптимизации его содержания (совмещении с другим, выполнении в других условиях, с другой целью и т.д.).

В случае выявления дисбаланса в жизненном режиме, его проектировки/коррекции может возникнуть необходимость перераспределения занятий (дел), поручения части из них кому-либо (например, родственнику и пр.). Для этого необходимо проанализировать баланс режима жизни того человека с учётом его возрастных и индивидуальных потребностей.

ВЫВОДЫ (CONCLUSIONS)

Таким образом, интенсивная голосовая нагрузка, трудности голосообразования, недостаточная осведомлённость о причинах и средствах улучшения качества голоса, несоблюдение правил общей гигиены и гигиены голосового аппарата могут приводить к развитию профессиональных нарушений голоса у педагогов. Рациональный режим жизни лица педагогической профессии опосредованно способствует поддержанию здоровья его голосового аппарата. Организации и оптимизации режима способствует анализ сбалансированности рабочего и выходного дня педагога.

ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES)

1. Лаврова Е. В. (2007). Логопедия. Основы фонетики: учеб. пособие для студ. высш. учеб.

- Заведений. Е. В. Лаврова. – М.: Издательский центр «Академия», с.144.
2. Рудин Л. Б. (2013). Состояние проблемы профилактики дисфоний у вокалистов (научный обзор). *Голос и речь*. 1 (9). с.26-41.
 3. Рудин Л. Б., Щетинина Е. В. (2010). Особенности питания лиц голосо-речевых профессий. *Голос и речь*. 2 (2). с.38-52.
 4. Савостьянов А. И. (2005). 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией. Педагогическое общество России. с.160.

About the authors:

Natalia Bal, PhD in pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Speech Therapy Maxim Tank Belorussian State Pedagogical University, Minsk, Belarus. Address for correspondence: D. Serdich Str. 52, apt. 6, Minsk, Belarus, 220093. E-mail: nataliyabal@yandex.ru. Telephone: +375 29 5636204

Aksana Salauyova, Lecturer of the Department of Speech Therapy. Maxim Tank Belorussian State Pedagogical University, Minsk, Belarus. Address for correspondence: Asanaliewa Str., 36/1, apt. 217, Minsk, Belarus, 22024. E-mail: salauyova.aksana@gmail.com. Telephone: +375 33 6379774.