

УДК 614.2: 614.23

Н.В. Полунина,
д-р мед. наук, проф., чл.-кор. РАН, зав. кафедрой
общественного здоровья и здравоохранения,
экономики здравоохранения РНИМУ
им. Н.И. Пирогова

Л.С. Солтамакова,
ассистент кафедры общественного здоровья
и здравоохранения, экономики здравоохранения
РНИМУ им. Н.И. Пирогова

N.V. Polunina,
Dr. med. Sciences, Professor, corresponding member
cor. RAS, head. the Department of public health and
healthcare, health Economics Russian national research
medical University them N.I. Pirogov

L.S. Soltamakova,
assistant Professor of public health and healthcare,
health Economics Russian national research medical
University them N.I. Pirogov

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, И МЕРОПРИЯТИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИХ ЗДОРОВЬЯ THE FACTORS AFFECTING UNIVERSITY PROFESSORS' HEALTH AND WAYS OF ITS IMPROVEMENT

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Полунина Наталья Валентиновна, д-р мед. наук,
проф., чл.-кор. РАН, зав. кафедрой общественного
здоровья и здравоохранения, экономики здравоохранения
РНИМУ им. Н.И. Пирогова
Адрес: 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1
Телефон: + 7 916 677-00-17
e-mail: nvpol@rambler.ru
Статья поступила в редакцию: 29.02.2016 г.
Статья принята к печати: 25.04.2016 г.

CONTACT INFORMATION:

Natalia Polunina, Dr. med. Sciences, Professor, corresponding
member cor. RAS, head. the Department of public health and
healthcare, health Economics Russian national research medical
University them N.I. Pirogov
Address: p. 1, Ostrovityanova str., Moscow, Russia, 119481
Tel.: + 7 916 677-00-17
e-mail: nvpol@.ru
The article received: February 29, 2016.
The article approved for publication: April 25, 2016.

Аннотация. Статья посвящена анализу профессиональной деятельности преподавателей высших учебных заведений, результатам изучения особенностей заболеваемости, в том числе проявлениям эмоционального выгорания. Отмечено, что при достаточно высоком уровне заболеваемости, выявленной по данным медицинских осмотров, 25,8% преподавателей не проходят диспансеризацию, 56,7% не выполняют рекомендации врача. Одной из причин, мешающей пройти диспансеризацию, 78,6% преподавателей назвали отсутствие специальной медицинской организации, предназначенной для оказания медицинской помощи преподавателям и студентам вуза.

В структуре заболеваемости лидируют болезни органов дыхания, в том числе острые респираторные заболевания, ларингиты и ларинготрахеиты, болезни. Для значительной части преподавателей характерны симптомы, являющиеся признаками эмоционального выгорания.

Анализ факторной обусловленности здоровья педагогов позволил определить роль ведущих профессиональных факторов в формировании неблагоприятных показателей здоровья педагогов. Наиболее значимыми являются неудовлетворительная оплата труда и необходимость наличия второй работы, длительное вынужденное положение, высокое нервно-психическое напряжение и превышение рабочего времени свыше 36 часов. Учитывая творческий характер учебно-методической и научной работы и обусловленное этим обстоятельством превышение рабочего времени, необходимо оптимизировать условия для выполнения учебно-методической и научной работы, рекомендовав обеспечить обязательное присутствие на рабочем месте преподавателя во время проведения им аудиторных занятий с учащимися.

Необходимо предусмотреть организацию специализированных медицинских организаций амбулаторного типа, предназначенных для проведения профилактических медицинских осмотров, и осуществление оздоровительных мероприятий среди преподавателей и студентов высших учебных заведений.

Abstract. The article analyses the professional activity of university professors and the occupational hazards, including emotional burnout. The study found that despite higher incidence, revealed in medical examinations, 25.8% of professors do not underwent annual medical examination and 56.7% of professors do not follow the medical recommendation. 78.6% of teachers called lack of a special health care facility for university faculty members and students.

The incidence structure is dominated by respiratory diseases, including acute respiratory diseases, laryngitis and laryngotracheitis, followed by professional burnout. The analysis of risk factors revealed occupational hazards as

the main cause of poor health status of university professors. The most significant are unsatisfactory wages and the necessity of a additional part-time position, need of existence of the second work, prolonged fixed position, high psychological pressure and working week longer than 36 hour.

Taking into the consideration the creative nature of educational and research activities and prolonged working week we recommend to optimize research and out-of-class activities and limit the faculty obligatory presence by the instruction hours. We recommend to set up specialized health care centers for faculty and students for regular checkups and rehabilitation.

Ключевые слова. Преподаватель, заболеваемость, эмоциональное выгорание, профессиональные факторы.

Keywords. University professors, incidence, emotional burnout, professional factors.

Профессиональная подготовка специалиста начинается с обучения в образовательной организации и продолжается на протяжении всей трудовой деятельности, формируя и поддерживая мотивационно-ценностное отношение к выполнению трудовых функций. Это особенно важно для профессии педагога, поскольку она связана с выполнением не только профессиональных функций, но и с осуществлением воспитательной работы среди учащихся. Как нельзя учить, не оказывая воспитательного влияния, так нельзя и решать воспитательные задачи, не вооружив воспитанников сложной современной системой знаний, не обучив их умениям и навыкам.

Именно поэтому важнейшими требованиями, которые предъявляются к профессии педагога, являются профессионализм и четкость социальной позиции. С одной стороны, педагог должен обладать системой интеллектуально-профессиональных знаний, а с другой стороны, должен владеть системой взглядов и убеждений для воспитания достойных граждан общества.

Следует подчеркнуть, что педагогическая профессия относится к группе профессий, предметом которых является другой человек, поэтому педагог управляет процессом интеллектуального и эмоционального развития обучающихся, формируя у них духовный мир. Основное содержание педагогической профессии составляют взаимоотношения с людьми, умение понять и направить усилия учащихся на достижение поставленных государством и обществом целей.

Профессия педагога является социально-значимой для всех слоев населения, поскольку именно они, начиная со школы, и, особенно, в высших учебных заведениях, формируют основы профессиональных знаний у будущих специалистов [1]. Кроме того, эта профессиональная группа относится к чрезвычайно эмоциональной и творческой, характеризующаяся повышенным вниманием и напряжением, требующая больших усилий со стороны преподавателя. Профессиональная деятельность преподавателей связана с воздействием большого числа стресс-факторов, способствующих развитию различных психосоматических заболеваний [2, 3, 4].

Учитывая выше сказанное, а также современное состояние образовательной отрасли, модернизацию образовательных программ, внедрение новых

педагогических технологий, увеличение нервно-психического напряжения в образовательной среде, необходимо разрабатывать оздоровительные программы, реализация которых позволит улучшить здоровье педагогов [5]. Следует подчеркнуть, что, сохраняя здоровье педагогов, мы сохраняем здоровье обучающихся, которое в значительной степени зависит от физического и психического здоровья педагогов [6]. В то же время изучению здоровья преподавателей, определению роли различных факторов в формировании их здоровья до сих пор уделяется недостаточное внимание.

С целью изучения обусловленности здоровья преподавателей и разработки мероприятий, направленных на улучшение их здоровья, проведено изучение заболеваемости и профессиональной деятельности, особенностей образа жизни и медицинской активности 1 245 преподавателей вузов гуманитарного профиля.

Материалы и методы исследования. Для изучения особенностей профессиональной деятельности и образа жизни преподавателей была составлена анкета, которая включала 246 вопросов и заполнялась в электронном виде. Анализ заболеваемости проводился по данным выкопировки сведений из медицинской карты амбулаторного пациента.

Обсуждение результатов исследования. Проведенный анализ выявил, что среди обследованных преподавателей преобладают женщины (67,4%) в возрасте от 30 до 49 лет (54,8%), имеющие высшее профессиональное образование (91,5% являются специалистами), с общим педагогическим стажем работы от 15 до 20 лет (84,6%), в том числе в большинстве случаев (62,4%) с таким же стажем работы на последнем месте работы.

Профессиональная деятельность педагогов сопряжена с большим количеством негативных для здоровья факторов, что приводит к нарушению нормального функционирования организма к эмоциональному выгоранию, способствующему ухудшению их здоровья. Анализ профессиональной деятельности показал, что среди неблагоприятных факторов у педагогов ведущее место занимает реальное превышение, в сравнении с нормами, продолжительности трудового дня, недели, месяца, квартала, года. Известно, что продолжительность трудовой недели зависит от занимаемой препода-

давателем ставки. Отмечено, что более половины преподавателей вуза (52,7%) работают на 1 ставку, 17,8% — на 0,5 ставки, 15,2% — на 1,25 ставки, 14,3% — на 1,5 ставки. В среднем занятость преподавателей вуза составила $1,1 \pm 0,05$ ставки. Показатель укомплектованности в среднем составил 97,6%.

Соответственно, продолжительность рабочей недели на одну ставку в соответствии с действующими Федеральными государственными образовательными стандартами по всем специальностям составляет 54 часа, в том числе по большинству специальностей 36 часов приходится на аудиторские часы и 18 часов — на самостоятельную работу студентов. При условии, что общее число рабочих недель в течение года у преподавателей составляет 42 недели, аудиторная нагрузка соответствует 1 512 часам, которые распределяются на непосредственную работу со студентами (до 900 часов), учебно-методическую (до 370 часов) и научную (до 240 часов) работы.

Полученные данные свидетельствуют, что в среднем на работу со студентами в течение года (чтение лекций, проведение семинаров и практических занятий, проверка контрольных работ, консультации, отработки с отстающими студентами и другие виды учебных работ) преподаватели тратят более 900 аудиторских часов (табл. 1). Безусловно, распределение учебного времени по видам выполняемой работы зависит от занимаемой должности, но, в любом случае преподаватель имеет большую голосовую нагрузку. Только на непосредственную работу со студентами педагог тратит в день не менее 3,5 часов или 850–860 часов в год.

Таблица 1

Виды и продолжительность затрат рабочего времени на учебную работу (в часах)

Виды	Число часов		
	День	Неделя	Год
Семинары, практические занятия	1,9	11,4	465,5
Лекции	0,8	4,8	196,0
Консультации	0,4	2,4	98,0
Отработки пропущенных занятий	0,3	1,8	73,5
Занятия с отстающими учащимися	0,1	0,6	24,5
Проверка контрольных работ	0,6	3,6	147,0
Другие виды работ	0,2	1,2	49,0
Итого	4,3	25,8	1053,5

Существенную роль в организации учебного процесса играет учебно-методическая работа, включающая составление учебных программ, подготовку к лекциям и занятиям, написание учебно-методических материалов для преподавателей и студентов, разработку тестовых заданий и ситуационных задач различной степени сложности, составление заданий для практической подготовки учащихся и другие виды учебно-методической работы.

Таблица 2

Виды и продолжительность затрат рабочего времени на выполнение учебно-методической работы в школе и в вузе в течение учебного года (в часах)

Виды занятий	Вуз		
	День	Неделя	Год
Подготовка к семинарам и занятиям	1,2	7,2	294,0
Подготовка к лекциям	1,6	9,6	392,0
Подготовка учебных материалов к занятиям	0,5	3,0	122,5
Подготовка программ	0,3	1,8	73,5
Подготовка и написание учебно-методических пособий	0,5	3,0	122,5
Подготовка и написание учебников	0,2	1,2	49,0
Подготовка и написание докладов	0,3	1,8	73,5
Другие виды работ	0,2	1,2	49,0
Итого	4,8	28,8	1176,0

Нередко результатом участия в учебно-методической работе является подготовка к публикации учебно-методических пособий и учебников, учебных программ. В целом учебно-методическая работа составляет около 5 часов в неделю (табл. 2).

Следует учитывать, что в обязанности преподавателей вузов входит выполнение научно-исследовательской работы, которая включает проведение эксперимента, составление отчета по выполненной работе, подготовку и написание статей, подготовку и выступление с научными докладами на научно-практических конференциях различного уровня. В среднем на участие в выполнении научно-исследовательской работы затраты рабочего времени составляют 11,4 часов в неделю.

Помимо учебной, учебно-методической и научной работы преподаватели проводят воспитательную работу со студентами (собрание со студентами, привлечение их к научно-исследовательской работе), участвуют в общественно-организационной работе (проведение общевузовских, факультетских и кафедральных мероприятий, участие в проблемных комиссиях, ученых и диссертационных советах и др.). В целом затраты рабочего времени на эти виды работ составляют в среднем у преподавателей вуза 5,4 часа в неделю.

Особое место занимает повышение квалификации, которое осуществляется в течение всей трудовой деятельности и составляет в среднем в год у преподавателей вузов $37,1 \pm 1,8$ часов или 5 лет — $185,6 \pm 21,3$ часов.

Общие затраты времени составляют в среднем в неделю у преподавателей вуза $60,3 \pm 5,2$ часов, в год — $2482,4 \pm 67,4$ часов (табл. 3), что существенно превышает нормативы (в соответствии с ФГОС — 2010 г.: 36 часов аудиторной нагрузки в течение недели или

1 500 часов в течение года). В том случае, если преподаватель работает больше, чем на одну ставку, то затраты времени еще больше, достигая 2 700–2 800 часов в год.

При анализе затрат времени необходимо учитывать, что в обязательные часы присутствия преподавателя на рабочем месте должно входить время непосредственной работы с учащимися (чтение лекций, проведение занятий, прием отработок и др.) и выполнение тех видов работ (участие в учебных советах, проблемных комиссиях, проведение эксперимента и др.), которые возможны только в учебном заведении. Это составляет примерно 3,0–3,5 часа в день.

Таблица 3

Виды и общая продолжительность затрат рабочего времени в школе и в вузе в течение учебного года в целом (в часах)

Виды работ	Число аудиторных часов		
	в день	в неделю (6 рабочих дней)	в год (247 рабочих дней)
Учебная работа	4,3	25,8	1062,1
Учебно-методическая работа	2,8	16,8	691,6
Научная работа	1,9	11,4	469,3
Учебно-воспитательная работа	0,7	4,2	172,9
Организационная работа	0,2	1,2	49,4
Повышение квалификации	0,15	0,9	37,1
Педагогическая нагрузка, итого	10,1	60,3	2482,4

Остальное время преподаватели тратят на выполнение учебно-методической, научной и общественно-организационной работы, которая в большинстве случаев носит творческий характер. **Творчество** — это процесс деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности, или итог создания объективно нового. Основным критерий, отличающий творчество от производства, состоит в уникальности его результата, который невозможно прямо вывести из начальных условий. Никто, кроме самого автора (и то, не всегда), не может получить в точности такой же результат, так как в процессе творчества автор вкладывает в материал некие несводимые к трудовым операциям или логическому выводу возможности, выражает в конечном результате какие-то аспекты своей личности. Именно этот факт придаёт продуктам творчества дополнительную ценность в сравнении с продуктами производства. Одно занятие на определенную тему, как правило, отличается от другого, одна лекция по одной и той же теме всегда отличается от другой. Поэтому для

эффективного осуществления творческого процесса необходимо создание определенных условий, которые не всегда возможны в условиях учебного заведения. Примерно две трети выполняемой работы носят творческий характер, и определение времени в часах на ее выполнение является условным. Творчество не может осуществляться в строго отведенное время. В связи с этим подавляющее большинство преподавателей предпочитают тратить выходные и отпускное время на подготовку и написание учебных пособий, статей и других видов учебно-методической и научной работы.

Отмечено, что большинство преподавателей (61,1%) вынуждены выполнять работу после окончания рабочего дня, во время очередного отпуска (59,4%), задерживаясь на работе (48,2%), или дома в выходные дни (34,6%). При этом 53,6% преподавателей отметили, что в большинстве случаев затраты времени на выполнение работы вне рабочего времени не компенсировались руководством.

Анализ опроса преподавателей выявил, что лишь 34,9% преподавателей считают, что их профессиональная деятельность имеет больше позитивных характеристик, чем негативных. Среди позитивных (привлекательных) факторов своей работы были названы: наличие 36-часовой рабочей недели (50,8 преподавателей на 100 опрошенных), работа с молодежью (15,6 преподавателей на 100 опрошенных), наличие удлиненного оплачиваемого отпуска преимущественно в летнее время (13,6 преподавателей на 100 опрошенных), близость к дому (10,3 преподавателей на 100 опрошенных).

Удельный вес преподавателей, считающих, что их профессиональная деятельность имеет больше негативных факторов, чем позитивных, составил 55,8%, остальные 9,3% преподавателей затруднились с ответом.

Значительное число преподавателей в качестве негативных факторов указали, кроме превышения рабочего времени более 36 часов в неделю, такие, как неудовлетворительная оплата труда — зарплата, длительное вынужденное положение, высокое нервно-психическое напряжение, отсутствие системы социальной поддержки, интенсивная речевая нагрузка, значительное напряжение органов зрения, неудобное расписание и другие факторы (табл. 4). В среднем на одного преподавателя приходится от 5 до 6 различных причин, характеризующих негативную оценку профессиональной деятельности.

Обращает на себя внимание, что не имеют возможности делать перерывы при работе на компьютере 62,7% педагогов, не удовлетворены занимаемой должностью 17,3%, неблагоприятные взаимоотношения с коллегами отметили 5,3%, с руководством — 13,1%.

Таблица 4

Распространенность негативных факторов среди преподавателей (на 100 обследованных преподавателей)

Негативные характеристики профессиональной деятельности преподавателей	Число случаев на 100 опрошенных преподавателей
Превышение рабочего времени свыше 36 часов	71,1
Неудовлетворительная оплата труда зарплата	65,4
Длительное вынужденное положение	62,7
Высокая напряженность профессиональной деятельности	61,9
Низкая двигательная активность	47,2
Отсутствие системы социальной поддержки	46,1
Интенсивная речевая нагрузка	45,4
Низкая мотивированность родителей	34,5
Низкая мотивированность учеников	33,7
Значительное напряжение органов зрения	32,3
Неудобное расписание	31,7
Неудовлетворенность работой	25,6
Сменная работа	15,7
Другие причины	5,3

Кроме того, 60,2% преподавателей не используют перерывы для отдыха, как правило, 59,7% используют их на выполнение общественной работы. Отмечено, что каждый четвертый не имеет возможности на прием пищи на работе.

Анализ состояния здоровья преподавателей свидетельствует, что лишь 31,8% педагогов обращались к врачу за медицинской помощью, остальные занимаются самолечением. В то же время каждый второй преподаватель имел в течение года 3–5 заболеваний, среди которых наиболее часто встречались простудные заболевания и гипертония.

Несмотря на наличие нормативно-правового регулирования прохождения обязательных медицинских осмотров, обозначенных в Приказах Минздравсоцразвития РФ от 12 апреля 2011 г. № 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядка проведения обязательных, предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» и Минздравсоцразвития РФ от 04.02.2010 г. №55Н «О порядке проведения дополнительной диспансе-

ризации работающих граждан» — о праве граждан на дополнительную диспансеризацию, ежегодный обязательный периодический медицинский осмотр прошли 74,2% преподавателей, 56,8% преподавателей прошли дополнительную диспансеризацию, однако лишь каждый второй из них выполняет рекомендации врача (43,3%).

Среди причин, которые мешали пройти диспансеризацию, значительная часть преподавателей (78,6%) назвала отсутствие специальной медицинской организации, предназначенной для оказания медицинской помощи преподавателям и студентам вуза. В то же время, начиная с 1926 г., диспансерный метод и система организации медицинской помощи работающему населению, предложенные Н.А. Семашко, нашли широкое распространение среди других слоев населения [7, 8].

В целом уровень заболеваемости по данным медицинских осмотров составил 2089,5 случаев на 1 000 педагогов, что в 1,7 раза превышает уровень заболеваемости с временной утратой трудоспособности, которая составила 119,8 случаев на 100 педагогов. Опрос показал, что 11,7% преподавателей при обращении к врачу в связи с заболеванием не считают нужным оформлять листок нетрудоспособности.

Выполненные исследования показали, что значительная часть преподавателей обращает внимание на симптомы, обусловленные особенностями профессиональной деятельности [9, 10]. Результаты настоящего исследования свидетельствуют, что в структуре заболеваемости исследуемой группы преподавателей первое место принадлежит болезням органов дыхания (26,1%), среди которых преобладают острые респираторные заболевания, ларингиты и ларинготрахеиты. Последующие четыре места занимают болезни нервной системы (16,7%), органов пищеварения (14,8%), системы кровообращения (14,1%). В целом перечисленные классы болезней составляют 71,7% среди всей выявленной патологии.

Неблагоприятно, что в целом 40,7% педагогов указали на наличие у них различных хронических заболеваний, однако на диспансерном учете среди них состоит лишь 68,7%. Уровень хронической заболеваемости составил 549,1‰. Среди хронических заболеваний лидируют такие заболевания, как гипертоническая болезнь, хронический ларинготрахеит, заболевания вен нижних конечностей, миопия, остеохондроз и сколиоз.

Полученные данные свидетельствуют, что наиболее часто преподаватели жалуются на головные боли, повышенную раздражительность, нарушения сна, пониженное настроение и другие симптомы, характеризующие эмоциональное выгорание (табл. 5). В среднем на одного преподавателя приходится от 5 до 6 различных симптомов.

Таблица 5

Распространенность симптомов эмоционального выгорания среди преподавателей (на 100 обследованных)

Симптомы, характеризующие эмоциональное выгорание	На 100 опрошенных преподавателей
Головная боль	70,4
Раздражительность	56,3
Нарушения сна	50,5
Пониженное настроение	48,1
Повышенное давление	47,3
Сонливость днем	44,2
Снижение памяти и внимания	42,5
Снижение умственной и физической работоспособности	36,2
Рассеянность	29,4
Апатия	28,8
Раздражительность	20,3
Эмоциональная лабильность	18,1
Бессонница	16,6
Часто возникающее чувство усталости	13,4

Субъективная оценка состояния здоровья самими опрошенными показала, что каждый четвертый оценил свое здоровье как удовлетворительное (25,2%), каждый второй педагог — как плохое (45,1%) и каждый третий — как хорошее (29,7%). Среди лиц, оценивших свое здоровье как плохое, мужчины составили 39,2%, а женщины — 51,3%. В группе преподавателей, оценивших своё здоровье как хорошее, мужчины составили 33,7%, а женщины — 27,6%.

Учитывая изученные характеристики заболеваемости, все обследованные преподаватели были распределены на три группы. В группу с благоприятными показателями здоровья вошли лица, не имеющие хронических заболеваний и отклонений со стороны органов и систем, не предъявляющие жалоб на свое самочувствие и не болевшие в течение года, или болевшие не более раза в год. Группу с неблагоприятными показателями здоровья составили преподаватели, имеющие одно или несколько хронических заболеваний, предъявляющие жалобы на плохое самочувствие, болеющие три и более раз в году и с длительностью одного случая более 10 дней.

Выявлено, что среди преподавателей с неблагоприятными показателями здоровья выше в 1,9 раза уровень заболеваемости по данным медицинских осмотров (2346,2‰ против 1234,8‰), в 1,5 раза — по данным временной утраты трудоспособности (133,8 случаев против 89,5 случаев на 100 работающих), в целом в 2 раза выше уровень хронических заболеваний (633,5‰ против 366,7‰).

Показатели, характеризующие неудовлетворительные аспекты профессиональной деятельности, достоверно чаще встречаются среди преподавателей, имеющих неблагоприятное здоровье, в сравнении с педагогами с благоприятными критериями здоровья (табл. 6).

Таблица 6

Распределение неудовлетворительных факторов профессиональной деятельности среди учителей в зависимости от состояния их здоровья (на 100 обследованных учителей)

Неудовлетворительные характеристики профессиональной деятельности	Здоровье		Доверительный коэффициент «р»
	благоприятное	не благоприятное	
Неудовлетворительная оплата труда	49,5	86,3	p < 0,01
Длительное вынужденное положение	47,9	82,1	p < 0,01
Высокое нервно-психическое напряжение	45,5	84,2	p < 0,01
Превышение рабочего времени свыше 36 часов	45,3	82,5	p < 0,01
Низкая двигательная активность	34,5	64,7	p < 0,01
Интенсивная речевая нагрузка	33,1	62,2	p < 0,01
Значительное напряжение органов зрения	23,4	44,6	p < 0,05
Неудобное расписание	23,3	43,1	p < 0,05
Неудовлетворенность трудом	18,4	27,2	p < 0,05
Сменная работа	19,1	33,7	p < 0,05

Крайне неблагоприятно, что 72,3% преподавателей отмечают ухудшение своего здоровья, 56,2% преподавателей предъявляют жалобы на ухудшение зрения и 49,8% — высокие цифры артериального давления, 74,8% лиц — на частые простудные заболевания и 54,7% — на хронические заболевания носоглотки. В целом же у 46,9% преподавателей выявлены хронические заболевания.

Несвоевременное обращение к врачу при заболевании, наличие симптомов эмоционального выгорания, длительное воздействие негативных факторов профессиональной среды, сочетание большого числа стресс-факторов способствуют формированию неблагоприятных показателей здоровья преподавателей и требуют серьезного отношения к сохранению здоровья преподавателей и поиску путей их оздоровления.

Полученные данные свидетельствуют, что 74,6% преподавателей считают, что наличие продолжительного отпуска не всегда позволяет им восстановиться для продолжения профессиональной деятельности, 59,6% преподавателей не чувствуют себя

отдохнувшими после отпуска, что лишний раз подчеркивает высокую загруженность преподавателей в течение учебного года. Обращает на себя внимание, что лишь 21,6% педагогов удается использовать свое право на длительный отпуск.

Таким образом, одной из актуальных проблем в настоящее время является сохранение и поддержание здоровья преподавателей, тем более, что их профессиональная деятельность, с одной стороны, относится к одному из важнейших видов деятельности, а с другой, является одной из наиболее напряженных профессий, связанных с большим присутствием длительно действующих и негативно влияющих на здоровье факторов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учитывая, что негативные факторы профессиональной среды, обусловленные, в основном, превышением рабочего времени, способствуют формированию неблагоприятных показателей здоровья и развитию хронических заболеваний, необходимо оптимизировать график пребывания преподавателей в образовательной организации, предоставить наиболее оптимальные условия для осуществления учебно-методической и научной работы.

Предусмотреть организацию специализированных медицинских организаций амбулаторного типа, предназначенных для проведения профилактических медицинских осмотров, осуществления оздоровительных мероприятий и оказания медицинской помощи преподавателям и студентам высших учебных заведений.

Список литературы

1. Косарев И.И., Шурупова Р.В. Кто должен обучать студентов // Сеченовский Вестник. 2014; 1(15): 99-101. [Kosarev I., shurupova R.V. Who needs to teach students // sechenovskiy Gazette. 2014; 1(15): 99-101.]
2. Ахмерова С.Г. Профессиональные заболевания педагогов. // Справочник руководителя образовательного учреждения. 2012; 8 (август). [Akhmerova S.G. Occupational disease of teachers. // Directory of the head of the educational institution. 2012; 8 (August).]
3. Россошанская Н.С., Жуков О.Ф. Профессиональное здоровье учителя // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011; 3: 75-78. [Rossoshanskaya N.S., Zhukov O.F. Professional health teachers // scientific notes of University named after P.F. Lesgaft. 2011; 3: 75-78.]
4. Печеркина А.А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. науч. конф. — Челябинск. Два комсомольца. 2011. С. 82-84. [Pecherkin A.A. Professional health of the teacher: problems and prospects // Actual problems of modern psychology: materials of the international. scientific. Conf. — Chelyabinsk. Two Komsomolets. 2011. P. 82-84.]
5. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения / О.А. Семиздралова // Народное образование. 2010; 1: 130-135. [Semisalova O.A. Psychological health of the teacher and the ways of its conservation / A.O. Semisalova // Narodnoe obrazovanie. 2010; 1: 130-135.]
6. Герьянская Н.О. Совершенствование профессионально-личностного здоровья учителя в образовательном процессе учреждений дополнительного профессионального образования : автореф. канд. пед. наук. Томск. 2010. 27 с. [Goranska N. About. Improving personal and professional health of the teacher in the educational process of institutions of additional professional education : abstract of thesis. Cand. PED. Sciences. Tomsk. 2010. 27 s.]
7. Решетников В.А., Несвижский Ю.В., Касимовская Н.А. Вклад Н.А. Семашко в развитие медицинской профилактики в России (к 140-летию со дня рождения) // Сеченовский Вестник. 2014; 3 (17): 29-33. [Reshetnikov V.A., Nesvizhsky Y.V., Kasimov N.A. The Contribution Of N. And. Semashko in the development of medical prevention in Russia (to the 140th anniversary from birthday) // Sechenovskiy Gazette. 2014; 3 (17): 29-33.]
8. Стародубов В.И. Сохранение здоровья работающего населения — одна из важнейших задач здравоохранения // Мед. труда и пром. экология. 2005; 1: 1-8. [Starodubov V.I. Maintaining the health of the working population is one of the most important tasks of health // Med. labor and prom. ecology. 2005; 1: 1-8.]
9. Ильченко Ю.Г. Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей средних общеобразовательных учреждений: автореф. канд. мед. наук. Ростов-на-Дону. 2006. 25 с. [Ilchenko, Y.G. Hygienic evaluation of health status of teachers of secondary educational institutions : author's abstract. Cand. med. Sciences. Rostov-on-don. 2006. 25 s.]
10. Мухтарова Л.Р. Комплексная оценка влияния факторов внешней и внутренней среды на состояние здоровья учителей (на примере г. Липецка) : автореф. дис. канд. мед. наук. М. 2005. 26 с. [Mukhtarova L.R. A Comprehensive assessment of the impact of factors external and internal environment on the health status of teachers (on the example of Lipetsk) : author. dis. Cand. med. Sciences. M. 2005. 26 s.]