



## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧИТЕЛЕЙ СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА СОСТОЯНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ

М.Г. ГЕЛАЧЕВ, В.Г. СЕРДЮКОВ

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России,  
ул. Бакинская, д. 121, г. Астрахань, 414000, Россия, e-mail: post@astgmu.ru

**Аннотация.** Изучение образа жизни и состояния здоровья учителей средних общеобразовательных школ является важным в плане профилактики и своевременного выявления признаков нездоровья и поиске методов их оздоровления. **Цель исследования** – изучить образ жизни и состояние здоровья учителей средних общеобразовательных школ. **Материалы и методы исследования.** Анкетированию подверглись 387 учителей общеобразовательных школ г. Астрахани. Использовалась авторская анкета, позволяющая получить информацию о режиме труда и отдыха педагогов, условиях проживания, характере питания, распространенности вредных привычек, характере имеющейся патологии. **Результаты и их обсуждение.** Образ жизни учителей общеобразовательных заведений г. Астрахани характеризуется высокой распространенностью основных факторов риска здоровью: высоким психоэмоциональным напряжением, усталостью, нерационально организованным режимом дня, несбалансированным питанием, низкой двигательной активностью. **Заключение.** С учетом неудовлетворительного состояния здоровья учителей необходимо формирование гигиенических основ по сохранению и укреплению здоровья; разработка программ физической и эмоциональной реабилитации.

**Ключевые слова:** учителя, профессиональное здоровье, анкетирование.

## INFLUENCE OF THE LIFESTYLES OF TEACHERS IN SECONDARY EDUCATIONAL SCHOOLS ON THEIR STATE OF HEALTH

M.G. GELACHEV, V.G. SERDUKOV

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Astrakhan State Medical University" of  
the Ministry of Health of Russia, Bakinskaya Str., 121, Astrakhan, 414000, Russia, e-mail: post@astgmu.ru

**Abstract.** The study of the lifestyle and health status of secondary school teachers is important in terms of prevention and timely detection of signs of ill health and the search for methods for their recovery. **The research purpose** is to study the lifestyle and health status of secondary school teachers. **Materials and research methods.** 387 teachers of general education schools in Astrakhan were surveyed. The author's questionnaire was used, which allows obtaining information about the mode of work and rest of teachers, living conditions, the nature of nutrition, the prevalence of bad habits and the nature of the existing pathology. **Results and its discussion.** The lifestyle of teachers in general education institutions in Astrakhan is characterized by a high prevalence of major health risk factors: high psycho-emotional stress, fatigue, irrationally organized daily routine, unbalanced diet, low physical activity. **Conclusion.** Taking into account the unsatisfactory state of health of teachers, it is necessary to form hygienic foundations for the preservation and promotion of health, development of physical and emotional rehabilitation programs.

**Keywords:** teachers, occupational health, questioning.

**Введение.** Сохранение и укрепление здоровья населения является одним из приоритетных направлений медицины. Об этом говорили ещё Гиппократ и Авиценна, об этом же свидетельствуют и труды отечественных исследователей [6]. Нередко при освещении данной проблематики в центре внимания оказывается молодежь как трудоспособная и фертильная прослойка населения в ближайшем будущем. Признавая обоснованность данного подхода, нельзя все же забывать о здоровье педагогов. Именно они, в частности учителя общеобразовательных школ, дают знания, моральные ориентиры, осуществляют эстетическое воспитание детей и подростков. Такая многоаспектная деятельность педагога качественно и эффективно может реализовываться только в условиях удовлетворительного здоровья – как индивидуума, так и профессиональной среды. Здоровье и профессиональная деятельность – два взаимосвязанных явления.

Исследователи сходятся во мнении, что профессиональное здоровье учителя является базисом эффективной работы современной школы, залогом здоровья подрастающего поколения. Поэтому проблему

профессионального здоровья учителя необходимо рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации [1, 10, 11].

Профессия учителя, как известно, относится к профессиям типа «человек-человек». Это подразумевает эмпатию – умение устанавливать и поддерживать контакты, сопереживать, понимать, оказывать влияние. Необходимость поддерживать общение сразу с большим количеством людей, учитывать в общении психотипы учеников и родителей, высокая информационная нагрузка – все это с течением времени может привести к эмоциональному утомлению и истощению. Ситуация усугубляется различными напряженными ситуациями и необходимостью сдерживать свои естественные эмоции – негатив, раздражение, гнев, отчаяние. Это усугубляет внутреннее эмоциональное напряжение [2, 4, 7]. Цифровизация образовательного процесса, необходимость работы на электронных образовательных площадках, ведение электронного дневника вносят дополнительное напряжение в деятельность учителей, особенно старших возрастных категорий. Неудивительно, что риск развития различных невротических расстройств среди педагогов более высок, чем в других профессиональных группах [7].

Помимо невротизации у педагогов нередки и соматические заболевания. Поражение некоторых систем столь характерно, что уже приобретают статус профессиональных. Так, среди преподавателей часто встречаются болезни сердечно-сосудистой системы, преобладающими из которых являются артериальная гипертензия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония. Часто наблюдается поражение опорно-двигательного аппарата в виде остеохондроза, артралгий, нарушения обмена веществ, патология зрительного анализатора (миопия), заболевания пищеварительного тракта, проблемы в работе репродуктивной сферы [2, 5, 9, 12].

Было бы неправильным сводить проблему неудовлетворительного состояния здоровья педагогов исключительно к внешним экологическим и социально-экономическим факторам ухудшения условий жизни. Немаловажным моментом является низкая престижность и недостаточное осознание учителями ценности здоровья, неумение или нежелание осуществлять профессиональную деятельность на основе здоровьесберегающих принципов [2, 3].

С учетом безусловной важности профессионально-личностного здоровья учителя в образовательном процессе актуальным является формирование здоровьесберегающих технологий [8].

**Цель исследования** – изучение образа жизни и состояния здоровья учителей средних общеобразовательных школ Астраханской области и поиске методов их оздоровления.

**Материалы и методы исследования.** Сбор материала проводился методом анкетного опроса при помощи специально разработанной анкеты, позволяющей получить информацию о режиме труда и отдыха педагогов, условиях проживания, характере питания, распространенности вредных привычек, наличии и характере заболеваний.

База исследования: группа учителей средних общеобразовательных школ Астраханской области в количестве 387 человек. Опрос проводился среди учителей биологии, географии, истории, математики, русского языка, литературы, химии, информатики, физики и начального образования. Женщины в данной группе составили – 96%, мужчины – 4%.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе опроса было выявлено, что свое здоровье расценивают как «хорошее» 21% опрошенных, «удовлетворительное» – 69% и как «плохое» – 10% (рис.).

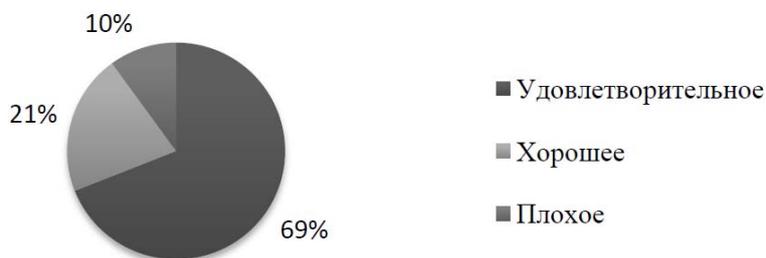


Рис. Результаты общей самооценки состояния здоровья учителями (n=387)

Отмечается следующая закономерность: «хорошее» здоровье имеют педагоги с профессиональным стажем не более 10 лет, далее, по мере увеличения рабочего стажа, оценка здоровья переходит в категорию «удовлетворительное» и «плохое». Рейтинг причин, значительно влияющих на здоровье, среди учителей распределился следующим образом: лидируют психоэмоциональное напряжение, стрессовые ситуации, на втором месте – экологические проблемы, на третьем – вредные привычки, далее следует наследственность и нерациональное питание.

На наличие хронических заболеваний указало 53% опрошенных. Среди заболеваний лидирует патология со стороны сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, ишемическая болезнь

сердца), пищеварительного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка, панкреатит). Несколько реже встречается патология опорно-двигательного аппарата (остеохондроз), респираторной системы (ларингит, хронический бронхит, бронхиальная астма), а также эндокринной системы.

Результаты опроса о частоте простудных заболеваний распределились таким образом: болеют не более 1-2 раз в год – 81% опрошенных, 17% – подтвердили, что болеют часто простудными заболеваниями, 3-4 и более раз в год, 2% – отрицали простудные заболевания.

В результате анкетирования выявлено, что режим дня соблюдают: лишь 35% опрошенных; постоянно испытывают чувство недосыпания – 33% респондентов; лишь иногда, 1-3 раза в неделю, около 60% и только 7% отметили наличие регулярного полноценного сна.

Среди других факторов, способных отрицательно влиять на состояние здоровья, следует отметить нарушение режима и несбалансированность характера питания. Так, 16% отметили, что принимают пищу в одно и то же время, 46% опрошенных заметили, что стараются соблюдать режим приема пищи, но не всегда это получается, а 38% – не придерживаются никаких правил приема пищи. Отсутствие организованного питания как фактора возникновения заболеваний отметили большинство педагогов. Не принимают завтрак 11% опрошенных учителей. Лишь у 52% респондентов обед всегда состоит из горячих блюд, остальные не отмечают каких – либо закономерностей и констатируют, что обед строится по принципу «как придется», «на ходу». Свежие овощи и фрукты ежедневно присутствуют в рационе у 24% опрошенных, 26% употребляют данные продукты не чаще 2-3 раз в неделю, 50% – не смогли дать точный ответ на поставленный вопрос. Отсутствие в рабочие дни в рационе питания традиционных блюд (супы, вторые блюда, салаты) опрошенные объясняли нехваткой времени. Следует обратить внимание на тот факт, что расценивают свой вес в пределах нормы лишь 43% опрошенных, ниже нормы – 6%, а большинство (51%) – выше и значительно выше нормативных показателей.

Опрос учителей показал: большинство из них в качестве основной причины своего нездоровья называют особенности своей профессии: эмоциональные перегрузки, умственное перенапряжение. Действительно, профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью, что способствует развитию синдрома «эмоционального выгорания».

Достаточно часто на работе сталкиваются со стрессовыми ситуациями 29% респондентов, 62% – лишь иногда, 7% – затруднились в ответе. При этом 54% отмечают, что регулярно испытывают утомляемость от работы. Степень эмоционального напряжения прогрессирует с увеличением профессионального стажа.

Одним из важнейших элементов здорового образа жизни является двигательная активность: регулярно, 2-3 раза в неделю посещают спортивный зал – 8% участников; что, ограничиваются утренней гимнастикой – 14%; около 78% констатировали, что вполне удовлетворены обычными бытовыми нагрузками. Среди причин, мешающих заниматься спортом, на первом месте – дефицит времени, на втором – хроническая усталость, далее шли – материальные затруднения и отсутствие интереса к собственному здоровью.

Особое место при оценке здорового образа жизни отводится вредным привычкам. Итоги опроса показали, что среди педагогического контингента 95% отрицательно ответили на вопрос о курении, 4% – положительно и 1% опрошенных заметили, что курили, но в данный момент бросили данную привычку. Алкогольные напитки употребляют 69%, в основном по праздникам и в кругу друзей, среди напитков предпочтение отдавалось вину и водке.

Анализ социальных условий показал: доход на одного члена семьи у 50% не превышал десяти тысяч рублей; у 37% – от десяти до двадцати тысяч; у 10% – свыше двадцати тысяч. По причине низкой доходности большинство учителей, 79%, свой отпуск проводят дома, не имея возможности отправиться в путешествие или оздоровиться в санатории и полноценно восстановиться после окончания учебного года.

В 63% семей педагогических работников уделяется внимание вопросам укрепления здоровья, основными её источниками являются средства массовой информации; 71% опрошенных отмечают, что имеют дома литературу по здоровому образу жизни. Несмотря на то, что большая часть опрошенных педагогов считает себя информированными о принципах здорового образа жизни, наблюдается значительное расхождение между полученными теоретическими знаниями и реальным поведением.

**Заключение.** Проведенное нами анкетирование учителей средних школ г. Астрахани позволило сделать вывод о высокой распространенности у них основных факторов риска здоровью: психоэмоционального напряжения, усталости, нерационально организованного режима дня, несбалансированного питания, низкой двигательной активности...

Оптимизация условий профессиональной деятельности и разработка здоровьесберегающих технологий по укреплению здоровья учителей является следующим этапом нашего исследования.

### Литература

1. Акишин С.В., Дементьев А.А. Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. №1. Публикация 2-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2020-1/2-1.pdf> (дата обращения: 03.02.2020). DOI: 10.24411/2075-4094-2020-16535
2. Белоусова Н.А., Мальцев В.П. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования. // Современные проблемы науки и образования. 2016. №6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25842> (дата обращения: 29.03.2022).
3. Васильева Т.Н., Федотова И.В., Некрасова М.М., Зуев А.В. Психопрофилактика негативного влияния профессиональных факторов на здоровье и работоспособность школьных учителей // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. 2019. №65(3). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1077/30/lang.ru/2019-65-3-8>
4. Горблянский Ю.Ю., Понамарева О.П., Понамарева Е.П., Волынская Е.И. Современные представления о профессиональном выгорании в медицине труда // Медицина труда и промышленная экология. 2020. №4. С. 244–249.
5. Костюченко В.Ф., Козлов С.С., Врублевский Е.П. Особенности мотивационно-ценностной направленности женщин-учителей зрелого возраста к занятиям оздоровительными упражнениями // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №5(147). С. 78–83.
6. Лисицын Ю.П., Улумбекова Г.Э. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2015. 544 с.
7. Мишкич И.А., Баймаков Е.А., Юшкова О.И., Зайцева А.В., Ониани Х.Т. Влияние нервно-эмоциональной напряженности трудового процесса на организм педагогических и медицинских работников // Медицина труда и промышленная экология. 2021. №61(4). С. 218–223.
8. Степанов Е.Г., Ларионова Т.К., Галикеева А.Ш., Кондрова Н.С. Индивидуальный профессиональный риск в трудовой деятельности учителя // Balkan Scientific Review. 2021. Т.5, № 4(14). С. 8–12.
9. Степанова А.Э., Потеряева Е.Л., Семенова В.Н. Особенности влияния профессии на здоровье педагогов // Медицина труда и экология человека. 2022. №1. С. 68–85.
10. Хадарцев А.А., Токарев А.Р. Профессиональный стресс (механизмы развития, диагностика и коррекция проявлений). Тула, 2020. 192 с.
11. 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
12. Ченцова С.Н., Антонова А.А., Сердюков В.Г. Актуальные вопросы изучения и оценки здоровья учителей общеобразовательных школ // Астраханский медицинский журнал. 2013. №8(1). С. 302–306.

### References

1. Akishin SV, Dement'ev AA Ocenka riska dlya zdorov'ya faktorov obraza zhizni obuchayushchejsya molodezhi [Health Risk Assessment of Lifestyle Factors in Young Learners]. Bulletin of New Medical Technologies. Electronic edition. 2020 [cited 2020 Feb 03];1 [about 7 p.]. Russian. Available from: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2020-1/2-1.pdf>. DOI: 10.24411/2075-4094-2020-16535. Russian.
2. Belousova NA, Mal'cev VP. Zdorov'e uchitelej obshcheobrazovatel'nyh organizacij kak social'naya problema kachestva sovremennogo shkol'nogo obrazovaniya [Teachers' Health of General Education Organizations as a Social Problem of Modern School Education]. Modern problems of science and education. 2016 [cited 2022 Mar 29];4 [about 6 p.]. Russian. Available from: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=25842>.
3. Vasil'eva TN, Fedotova IV, Nekrasova MM, Zuev AV. Psihopro-filaktika negativnogo vliyaniya professional'nyh faktorov na zdorov'e i rabotosposobnost' shkol'nyh uchitelej [Psychological prophylaxis of negative influence of occupational health risks and working efficiency of school teachers]. Social aspects of population health [serial online]. 2019;65(3). Russian. Available from: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1077/30/lang.ru/>
4. Gorblyanskij YUYU, Ponamareva OP, Ponamareva EP, Volynskaya EI. Sovremennye predstavleniya o professional'nom vygoranii v medicine truda [Modern concepts of professional burnout in labor medicine]. Russian journal of occupational health and industrial ecology. 2020;4:244-9. Russian.
5. Kostyuchenko VF, Kozlov SS, Vrublevskij EP. Osobennosti motivacionno-cennostnoj napravlenosti zhenshin-uchitelej zrelogo vozrasta k zanyatijam ozdorovitel'nymi uprazhneniyami [Peculiarities of motivational value orientation of female teachers of mature age towards health-improving exercises]. Uchenye Zapiski Universiteta imeni PF. Lesgafta. 2017;5(147):78-83. Russian.

6. Lisicyн YP, Ulumbekova GE. Obshchestvennoe zdorov'e i zdavoohranenie: uchebnik [Public Health and Health Care: Textbook]. Moscow: GEOTAR-Media; 2015. Russian.

7. Mishkich IA, Bajmakov EA, Yushkova OI, Zajceva AV, Oniani HT. Vliyanie nervno-emocional'noj napryazhyonnosti trudovogo processa na organizm pedagogicheskikh i medicinskih rabotnikov [The impact of neuro-emotional stress of the work process on the body of pedagogical and medical workers]. Russian journal of occupational health and industrial ecology. 2021;61(4):218-23. Russian.

8. Stepanov EG, Larionova TK, Galikeeva ASH, Kondrova NS. Individual'nyj professional'nyj risk v trudovoj deyatelnosti uchitel'ya [Individual professional risk in the work of a teacher]. Balkan Scientific Review. 2021;5,4(14):8-12. Russian.

9. Stepanova AE, Poteryaeva EL, Semenova VN Osobennosti vliyaniya professii na zdorov'e pedagogov [Specificities of the occupational impact on teachers' health]. Occupational medicine and human ecology. 2022;1:68-85. Russian.

10. Khadartsev AA, Tokarev AR. Professional'nyj stress (mekhanizmy razvitiya, diagnostika i korrekciya projavlenij) [Occupational stress (mechanisms of development, diagnosis and correction of manifestations)]. Tula; 2020. Russian.

11. Khadartsev AA, Tokarev AR, Trefilova IL. Professional'nyj 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.

12. Chencova SN, Antonova AA, Serdyukov VG. Aktual'nye voprosy izucheniya i ocenki zdorov'ya uchitelej obshcheobrazovatel'nyh shkol [Topical Issues in the Study and Assessment of the Health of Teachers of General Education Schools]. Astrakhan Medical Journal. 2013;8(1):302-6. Russian.

---

**Библиографическая ссылка:**

Гелачев М.Г., Сердюков В.Г. Влияние образа жизни учителей средних общеобразовательных школ на состояние их здоровья // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2022. №4. Публикация 2-1. URL: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2022-4/2-1.pdf> (дата обращения: 22.07.2022). DOI: 10.24412/2075-4094-2022-4-2-1. EDN NNBTRC\*

**Bibliographic reference:**

Gelachev MG, Serdyukov VG. Vliyanie obraza zhizni uchitelej srednih obshheobrazovatel'nyh shkol na sostojanie ih zdorov'ja [Influence of the lifestyles of teachers in secondary educational schools on their state of health]. Journal of New Medical Technologies, e-edition. 2022 [cited 2022 Jul 22];4 [about 5 p.]. Russian. Available from: <http://www.medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2022-4/2-1.pdf>. DOI: 10.24412/2075-4094-2022-4-2-1. EDN NNBTRC

\* номера страниц смотреть после выхода полной версии журнала: URL: <http://medtsu.tula.ru/VNMT/Bulletin/E2022-4/e2022-4.pdf>

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