

УДК 159.928

Особенности образа жизни преподавателей технического вуза в современных социально-экономических условиях

Кулигин О.В., д-р мед. наук, Иванова А.В.

Изложены и проанализированы результаты проведенного исследования образа жизни преподавателей Ивановского государственного энергетического университета, отношение их к своему здоровью, причины, мешающие вести здоровый образ жизни, а также аспекты психологических взаимоотношений в семье, в коллективе сотрудников и со студентами.

Ключевые слова: образ жизни, здоровый образ жизни, здоровье, психологические взаимоотношения.

Peculiarities of Teachers' Lifestyle in Technical University in Modern Social and Economic Conditions

O.V. Kuligin, Doctor of Medicine, A.V. Ivanova

The research results of the teachers' lifestyle in a technical university on the example of Ivanovo State Power University, their attitude towards health, obstacles in the way of healthy lifestyle and issues of psychological relationship within family, team and students is discussed and analyzed.

Key words: lifestyle, healthy lifestyle, health, psychological relationship.

В настоящее время образование представляет собой одну из главных жизненных ценностей, что неудивительно, поскольку в век информационных технологий образование становится мощным ресурсом человека, одним из основных способов адаптации в стремительно изменяющемся мире, а на уровне государства образовательный уровень населения является одним из основных индикаторов благосостояния и цивилизованности страны [1].

Проблема сохранения и укрепления здоровья преподавателей высших учебных заведений является важной для государства и общества в целом. От преподавателя вуза в современных условиях требуются не только определенные профессиональные способности, но и максимальные умственные, физические, временные и эмоционально-волевые затраты [2].

Известно, что труд в целом позитивно воздействует на человека и его личность, но в неблагоприятных условиях (перенапряжение нервной системы, психотравмирующие факторы, перегрузки, нарушения режима работы, напряженный психологический климат и конфликтная обстановка, плохие социально-гигиенические условия) могут возникнуть различные нарушения в профессиональном развитии, деформация личности и даже профессиональные болезни [3].

Многие проблемы здоровья имеют глубокие социально-экономические корни, включая аспекты условий жизни [4]. Профессиональная деятельность преподавательского корпуса вузов страны, насчитывающего большое число профессоров и преподавателей, осуществляется в специфических, еще не изученных условиях. Содержание профессионально-педагогической деятельности преподавателей предполагает рассмотрение таких задач, как передача научного знания, обеспечение преемственности социального опыта поколений, образа жизни, моральных принципов современного общества [5].

Преподаватель высшей школы по своему социальному предназначению призван решать задачу формирования студента не только как будущего специалиста высокого профессионального уровня, но и как здорового человека, здоровой личности, воспитывая при этом положительные, конструктивные ориентиры и закладывая установки на общечеловеческие ценности, а также на разумный и целенаправленный образ жизни [6]. Поэтому пример здорового образа жизни преподавателей имеет исключительно большое значение в воспитательной и оздоровительной работе с молодежью. Хорошо известно, что личный пример – лучший учитель. Все ли в нашей системе образования обстоит благополучно?

Нами в рамках комплексного медико-социально-психологического исследования проведено анонимное анкетирование профессорско-преподавательского состава ИГЭУ с помощью специально разработанной анкеты «Медико-социальное обследование преподавателей технического вуза». Всего было опрошено 200 человек, из них – 93 женщины (46,5%) и 107 мужчин (53,5%), средний возраст преподавателей составил $43,6 \pm 2,4$ года, в том числе мужчин – $47,7 \pm 2,8$ лет и женщин – $38,4 \pm 2,3$ лет. По возрастному составу респонденты распределились следующим образом: до 30 лет – 24,5%; 30–39 лет – 14,0%; 40–49 лет – 28,0%; 50–59 лет – 19,5%; 60 лет и старше – 14,0%.

Профессиональный состав обследованных был представлен преподавателями (42,0%), старшими преподавателями (10,0%), доцентами (35,0%), профессорами (5,5%), заведующими кафедрами (5,0%) и заведующими лабораториями (2,5%). При этом средний возраст преподавателей и старших преподавателей, основной частью которых (63,1 и 75,0% соответственно) были женщины, составил $36,4 \pm 2,3$ лет и $38,5 \pm 2,3$ лет соответственно. Средний возраст доцентов,

профессоров, заведующих кафедрами и лабораториями, среди которых преобладали мужчины (72,9, 90,9, 60,0 и 80,0% соответственно), составил 49,1±2,5, 55,9±2,6, 56,0±2,6 и 49,0±2,5 лет соответственно.

По данным опроса, свой образ жизни считали здоровым 53,5% опрошенных при 0,5% затруднившихся с ответом, в том числе – 51,4% мужчин и 55,9% женщин. Выявлена прямая сильная корреляционная связь ($g = +0,8$) самооценки своего образа жизни с возрастом обследованных преподавателей (от 41,1% в группе 40–49-летних до 75,0% – у 60-летних и старше) при наибольшей частоте затруднившихся с ответом – в возрасте 50–59 лет. Свой образ жизни оценили как здоровый: профессора – в 72,7% случаев, старшие преподаватели – в 60,0%, доценты – в 55,7%, реже – преподаватели (в 48,8%) и заведующие лабораториями (в 40,0%). Затруднились с ответом доценты (в 1,4% случаев).

При этом следует отметить, что уровень ответственности за сохранение своего собственного здоровья оказался чрезвычайно высок – 94,4% при 1,0% затруднившихся с ответом (у мужчин – 94,3%, у женщин – 94,6%). С возрастом это чувство ответственности возрастает: выявлена прямая сильная корреляционная связь ($g = +0,9$) – с 89,6% у 20–29-летних до 100,0% у 50–59-летних преподавателей. Наиболее высококвалифицированные преподаватели (профессора, заведующие кафедрами и лабораториями) чувствуют полную ответственность за состояние своего здоровья (100,0%). Ниже показатели у старших преподавателей (95,0%), доцентов (94,3%) и преподавателей (92,8%).

Преподавателями названы следующие причины, мешающие вести здоровый образ жизни (ЗОЖ): недостаток времени (48,7%), низкая зарплата (42,0%), лень (29,5%), отсутствие необходимых знаний (6,5%). При этом мужчины достоверно чаще женщин (35,5 против 22,6%) указали на лень как основную причину, мешающую вести ЗОЖ, а женщины в свою очередь – на низкую зарплату (44,1 против 40,2%) и отсутствие знаний по данной проблеме (9,4 против 3,7%). С возрастом достоверно уменьшается удельный вес преподавателей, ссылающихся на недостаток времени как основную причину, препятствующую ведению ЗОЖ (с 55,1% у 20–29-летних до 32,1% у 60-летних и старше) и отсутствие знаний по данной проблеме (с 8,2 до 0%), и увеличивается удельный вес ссылающихся на низкую зарплату (с 32,7 до 50,0%). Опрошенные, за исключением преподавателей, доцентов и профессоров, главной причиной, препятствующей ведению здорового образа жизни, считают низкую зарплату.

Отношение к курению тесно связано с образом жизни. По данным опроса преподавателей, отрицательное отношение к курению у 76,9% опрошенных, 46,2% из которых никогда не курили и не курят и 30,7% не курили на момент обследования, но курили ранее. Из числа куря-

щих (23,1% опрошенных) 6,5% курили редко, за компанию, и 16,6% – постоянно. При этом женщин, курящих редко, за компанию, оказалось достоверно больше (в 4 раза), чем мужчин (10,8 против 2,8%), а мужчины курили постоянно достоверно чаще (в 3,5 раза) женщин (24,5 против 7,5%). Удельный вес заядлых курильщиков увеличивается с возрастом (с 12,5% в 20–29 лет до 25,6% в 50–59 лет) и резко снижается после 60 лет (до 7,1%). Чаще других заядлые курильщики встречались среди заведующих лабораториями (в 40,0% случаев), с одинаковой частотой (20,0%) постоянно курили старшие преподаватели, доценты и заведующие кафедрами, а среди профессоров курящих не выявлено.

Не может не вызывать беспокойства и отношение преподавателей к употреблению алкогольных напитков. Только 13,0% респондентов отметили, что не употребляют спиртные напитки, а 87,0% признались в их употреблении (79,0% – умеренно, 8,0% – регулярно), причем регулярно употребляют алкоголь только мужчины (15,0%), женщины же предпочитают употреблять алкоголь редко, по праздникам (84,9%). С возрастом удельный вес постоянно употребляющих алкоголь мужчин возрастает (с 6,1% в 20–29 лет до 7,1% в 60 лет и старше). Больше всего злоупотребляющих алкоголем оказалось среди мужчин среднего возраста: 50–59 лет (15,4%) и 40–49 лет (8,9%). Наибольший процент злоупотребляющих алкоголем и курящих отмечен у заведующих лабораториями (20,0%) и доцентов (11,4%), среди заведующих кафедрами таковых не оказалось (0%).

Вызывают некоторое недоумение ответы, полученные от преподавателей на вопрос, является ли пиво алкогольным напитком. Если подавляющее большинство (84,0%) дали утвердительный ответ на данный вопрос, то каждый 20-й (5,0%) был уверен в обратном, а каждый 10-й (11,0%) затруднился с ответом, при этом мужчины имели более лояльное отношение к пиву, чем женщины, не считая его алкогольным напитком (7,5 против 2,2%) и не зная ответа на данный вопрос (12,1 против 9,7%). С возрастом удельный вес преподавателей, расценивающих пиво как алкогольный напиток, прогрессивно уменьшается (с 98,0% в 20–29 лет до 71,4% в 60 лет и старше) ($g = -1,0$), и соответственно, увеличивается число не считающих его таковым (с 0% в 20–29 лет до 7,1% в 60 лет и старше). Особенно настораживает то, что лица, профессиональной обязанностью которых является воспитательная работа с молодым поколением, не знают ответа на данный вопрос (2,0% в 20–29 лет и 21,4% в 60 лет и старше). Вызывает недоумение и то, что наиболее часто отвергали принадлежность пива к алкогольным напиткам заведующие лабораториями (в 20,0% случаев), заведующие кафедрами (в 10,0%) и профессора (в 9,1%), а каждый пятый доцент и заведующий ла-

бораторией (по 20,0% соответственно) не знали ответа на данный вопрос.

Изучение отношения к здоровью преподавателей вузов важно и в связи с тем влиянием на образ жизни студентов, которое они оказывают в ходе своей профессиональной деятельности. И это влияние тем действеннее, чем активнее их позиция по отношению к здоровому образу жизни. Существуют общепринятые представления об охране здоровья: соблюдение гигиенических норм поведения, медицинская активность, повышение информированности по различным вопросам здорового образа жизни. Наиболее значимыми элементами здорового образа жизни являются: рациональное питание, двигательная активность, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых и др. Каждый из указанных элементов ЗОЖ важен и взаимосвязан с другими в общей структуре влияющих на здоровье факторов.

Рациональное и правильное питание обеспечивает наилучшие условия развития человека, сохраняет его здоровье, повышает работоспособность. Один из принципов рационального питания заключается в соблюдении правильного режима питания. Для здорового человека оптимальным является четырехразовое питание.

В ходе исследования нами установлено, что только чуть более половины опрошенных преподавателей питались 3 и более раз в день (53,0%), остальные 47,0% питались два раза (45,5%) и даже один раз (1,5%) в день. При этом достоверной разницы в питании мужчин и женщин не выявлено: женщины несколько чаще мужчин предпочитали 2-х разовое питание (47,3 против 43,9%), а мужчины – одно- (1,9 против 1,1%) и 3-х разовое (54,2 против 51,6%) питание. Установлено, что с возрастом характер питания несколько улучшается: увеличивается удельный вес лиц, питающихся 3 и более раз в день (с 55,1% в 20–29 лет до 64,3% в 60 лет и старше). Однако и в старшей возрастной группе отмечен наибольший удельный вес питающихся однократно (3,6%). Ближе всех к нормам регулярного питания – профессора, 72,7% которых принимают пищу 3 и более раз в день, дальше других от общепринятых норм – заведующие кафедрами (только 40,0% из них питаются регулярно).

Одной из характеристик питания является и характер потребляемых продуктов. Подавляющее большинство опрошенных преподавателей (88,9%) имело смешанный рацион питания, 7,6% употребляли в пищу преимущественно продукты молочно-растительного происхождения, а 3,5% предпочитали мясо. При этом женщины в 2 раза чаще мужчин отдавали предпочтение молочно-растительной пище (10,9 против 4,7%), а мужчины в 2 раза чаще – мясной (4,7 против 2,2%). С возрастом значительных изменений в предпочтениях респондентов не выявлено, однако более молодые преподаватели (30–39, 40–49 и 20–29 лет), как ни странно,

достоверно чаще (в 11,1, 8,9 и 8,2% случаев соответственно) употребляли преимущественно растительно-молочную или мясную (в 7,4, 5,4 и 4,1% случаев соответственно) пищу. Лица в возрасте 50 лет и старше от мясной пищи полностью отказывались, предпочитая смешанное питание. Подобное соотношение характерно и для лиц, занимающих разные должности: если «простые» преподаватели в большей степени увлекались какими-либо рационами (старшие – преимущественно молочно-растительным (15,0%), преподаватели – растительно-молочным (9,6%) и мясным (2,4%), доценты – тем и другим в равной мере (по 5,6%)), то более высококвалифицированные респонденты (профессора и заведующие кафедрами) полностью от них отказывались и предпочитали в 100,0% случаев смешанный характер питания, а заведующие лабораториями в 20,0% случаев отдавали предпочтение мясным продуктам.

При оценке питания важна и его оценка, даваемая самими респондентами. В целом оценили свое питание как «хорошее» менее половины (42,0%) респондентов, как «удовлетворительное» – 52,5% и «неудовлетворительное» – 5,5% преподавателей. Женщины оказались более требовательными к своему питанию, по сравнению с мужчинами: в 2 раза чаще высказывали неудовлетворенность им (7,5 против 3,7%) и достоверно реже (36,6 против 46,7%) оценивали его как «хорошее». В возрастном аспекте наивысшую удовлетворенность (100%) питанием продемонстрировали представители старшей возрастной группы (60 лет и старше). Наибольшая неудовлетворенность отмечена у 50–59-летних (в 7,7% случаев) и 30–39-летних (в 7,1%) преподавателей. В 40,0% случаев (!) выразили неудовлетворенность питанием заведующие лабораториями, по 10,0% неудовлетворенных было среди старших преподавателей и заведующих кафедрами.

Важным условием сохранения и укрепления здоровья являются занятия физической культурой и спортом. Недостаток движения приводит к разнообразным нарушениям здоровья. Отношение к физкультуре и спорту во многом определяет отношение к здоровью: только 11,0% опрошенных регулярно занимались утренней гимнастикой, еще 31,0% делали это нерегулярно и более половины опрошенных (58,0%) не занимались по утрам гимнастикой, причем женщины достоверно реже (в два раза) делали утреннюю гимнастику регулярно, нежели мужчины (7,5 против 14,0%). С возрастом удельный вес преподавателей, выполняющих утреннюю гимнастику, возрастает (с 4,1% в 20–29 лет до 25,0% в 60 лет и старше), а число не занимающихся – снижается (с 65,3 до 50,0% соответственно). Чаще других регулярно утренней гимнастикой занимаются профессора (в 27,3% случаев) и заведующие лабораториями (в 20,0%), реже других – преподаватели (в 6,0%) и заведующие кафедрами (0%).

Занятия спортом оказались более привлекательными для преподавателей, чем утренняя гимнастика: 16,1% из числа опрошенных регулярно занимались каким-либо видом спорта, еще 27,6% занимались спортом нерегулярно и 56,3% – спортом не занимались. Женщины оказались более спортивными по сравнению с мужчинами (46,7% против 41,5% у мужчин). С возрастом удельный вес регулярно занимающихся спортом незначительно снижается (с 20,4% в 20–29 лет до 14,8% в 60 лет и старше), а число не занимающихся спортом – значительно возрастает (с 36,7 до 66,7% соответственно). Среди регулярно занимающихся спортом выделяются заведующие кафедрами (40,0%) и старшие преподаватели (35,0%), а заведующие лабораториями регулярно спортом не занимаются совсем. Таким образом, у 57,0% опрошенных, не занимающихся физической культурой и спортом, имеет место гипокинезия, которая может приводить к стойким нарушениям функций органов и систем.

Не вызывает сомнения наличие тесной связи между состоянием здоровья преподавателей и структурой их свободного времени. При анализе ответов на вопрос о количестве часов ежедневного отдыха (не включая сон) нами получены следующие результаты: не отдыхали совсем 25,0% преподавателей, 1–2 часа ежедневного отдыха имели 52,0%, 3–4 часа – 17,8%, 5–6 часов – 3,5%, 7 и более часов отдыхали 1,5% преподавателей. Женщины несколько чаще мужчин имели от 1 до 4 часов ежедневного отдыха (74,3 против 66,0%), мужчины же в 8 раз чаще отдыхали 5 и более часов в день (8,7 против 1,1%). Удельный вес преподавателей, не имеющих свободного времени для отдыха, наиболее высок в группах 30–39 и 40–49 лет (39,3 и 32,7% соответственно), с возрастом их число уменьшается в 2 раза (до 15,4% в группе 60-летних и старше). С возрастом увеличивается и число лиц, имеющих свободное время для отдыха более 7 часов в день (от 0% в 20–39 лет до 3,8% в 60 лет и старше). Меньше других ежедневно отдыхали заведующие лабораториями (50,0% – совсем не отдыхали и 50,0% – отдыхали 1–2 часа).

Удельный вес преподавателей, не имеющих времени для отдыха в выходные дни, оказался достаточно высоким и составил 13,0%, еще 20,7% отдыхали по выходным только 1–2 часа, что связано с дополнительной работой, подготовкой к занятиям и научной работой, и менее половины преподавателей (40,5%) имели для отдыха в выходные достаточно времени (5–6 часов и более). Отдых по выходным, в отличие от ежедневного, – удел более молодых преподавателей, 52,9% которых в возрасте 20–29 лет имели для отдыха 5 часов и более. Меньше других отдыхали в выходные заведующие лабораториями (50,0% из их числа не отдыхали совсем), профессора и заведующие кафедрами,

менее 20,0% из которых имели для отдыха в выходные 5 часов и более.

Наряду с продолжительностью отдыха, не менее важен и способ проведения свободного времени, поскольку праздное времяпрепровождение не способствует развитию тела и души, укреплению здоровья. По данным опроса, только 19,7% преподавателей имели преимущественно активный отдых, преимущественно пассивно отдыхали почти в 2 раза большее число преподавателей (32,8%), и менее чем у половины (47,5%) опрошенных отдых был смешанным. Мужчины оказались не намного активнее женщин (20,6 против 18,7%), предпочитая смешанный способ проведения свободного времени (47,7 против 47,3%). С возрастом, как ни странно, активность резко возрастает: если 20–29-летние преподаватели активно проводили свое свободное время только в 16,7% случаев, то 60-летние и старше – в 39,3%. Наиболее активными оказались профессора (в 45,5% случаев) и заведующие лабораториями (40,0%), а пассивными – преподаватели (в 40,2% случаев).

Известно, что огромное значение в здоровом образе жизни имеет фактор гармоничных психологических взаимоотношений в семье и в коллективе сотрудников. В нашем исследовании неблагоприятный психологический микроклимат в семье отмечен более чем у половины (57,0%) преподавателей, из них у 1,5% в семье происходят частые ссоры. Внутрисемейные взаимоотношения у женщин-преподавателей оказались более напряженными (у 61,3% отмечаются ссоры и еще у 2,2% – частые ссоры и конфликты) по сравнению с мужчинами (50,5 против 0,9% соответственно). С возрастом взаимоотношения в семье становятся более спокойными и дружными (с 30,6% в 20–29 лет до 57,1% в 60 лет и старше). Наиболее частые конфликтные ситуации отмечены в группе преподавателей 40–49 лет (5,4%), а также в группе старших преподавателей (5,0%).

Каждый четвертый преподаватель (25,5%) оценил психологический микроклимат в своем коллективе как удовлетворительный, а 1,0% – как неудовлетворительный. При этом у мужчин-преподавателей чаще отмечались крайние оценки своих взаимоотношений с коллегами по работе, по сравнению с женщинами (18,7 против 10,8% у женщин оценили их как отличные и 1,9 против 0% – как неудовлетворительные). С возрастом оценки взаимоотношений в коллективе становятся более спокойными: отличные снижаются с 18,4% у 20-29-летних до 10,7% у 60-летних и старше, неудовлетворительные – с 2,0 до 0% соответственно. Чаще других напряжение в коллективе чувствуют заведующие лабораториями (в 20,0% случаев), реже – преподаватели (в 1,2%), все другие группы напряжения не отмечают.

Отличные взаимоотношения со студентами отметили преподаватели в 16,5% случаев, хорошие – в 70,5%, удовлетворительные – в

12,5% и затруднились с ответом 0,5% преподавателей. При этом преподаватели-мужчины в 1,5 раза чаще отмечали взаимоотношения как отличные, по сравнению с женщинами (в 19,6% случаев против 12,9%), женщины же чаще свои взаимоотношения со студентами оценивали как хорошие (74,2 против 67,3%) и 1,1% из их числа затруднились с ответом. С возрастом оценки взаимоотношений со студентами становятся более спокойными (снижается число отличных оценок – с 24,5 до 14,3%, возрастает число хороших и удовлетворительных оценок – с 67,3 до 75,0% и с 6,1 до 10,7% соответственно, снижается процент преподавателей, не знающих ответа на данный вопрос, – с 2,0 до 0%). Все профессора и заведующие кафедрами (100,0%) оценивают свои взаимоотношения со студентами как отличные и хорошие, больше удовлетворительных оценок взаимоотношений отмечено у заведующих лабораториями (в 20,0% случаев), старших преподавателей (15,0%), преподавателей (14,3%) и доцентов (12,9%).

Таким образом, анализ образа и условий жизни, а также отношения к своему здоровью преподавателей технического вуза показал наличие возрастно-половых различий и профессиональных особенностей (несоблюдение здорового образа жизни: нерегулярное и нерациональное питание; отсутствие отдыха даже в выходные, пассивное проведение свободного вре-

мени; наличие вредных привычек, неблагоприятных условий жизни, проблем в семье и неудовлетворенность взаимоотношениями на работе), что необходимо учитывать при разработке мер, направленных на улучшение здоровья, условий труда и образа жизни профессорско-преподавательского состава в современных социально-экономических условиях.

Список литературы

1. Балабанов С.С. Материалы Всероссийского студенческого форума 18–20 апреля 2001 г. – М.: «Логос», 2001. – С. 140–147.
2. Иванова А.В., Кулигин О.В., Овчинникова И.В. Исследование взаимовлияния образа жизни и психосоматического здоровья преподавателя технического вуза // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2006. – № 1, 2. – С. 15.
3. Тополянский В.Д., Струковская М.В. Психосоматические расстройства: руководство для врачей. – М.: Медицина, 1986. – С. 10–30.
4. Максимова Т.М., Гаенко О.Н. Здоровье населения и социально-экономические проблемы общества // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2003. – № 1. – С. 3–7.
5. Иванова А.В., Кулигин О.В. Оптимизация системы оздоровления студентов и преподавателей вуза. – Иваново, 2010. – С. 6–7.
6. Малейченко Е.А. Формирование установок на здоровый образ жизни в профессиональной подготовке студентов-юристов: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Волгоград, 2007. – 26 с.

Кулигин Олег Васильевич,
ГОУВПО «Ивановская государственная медицинская академия»,
доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля,
телефон (4932) 32-56-87.

Иванова Анетта Викторовна,
ГОУВПО «Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина»,
главный врач профилактория,
e-mail: ivanova_av@ispu.ru