



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»  
<https://ijmp.ru>  
2025, Том 8, № 1 / 2025, Vol. 8, Iss. 1 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)  
УДК 159.9.07

<sup>1</sup>Наумова Н.Н.,

<sup>1</sup>Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина

## Профессиональное здоровье педагогов

**Аннотация:** настоящая статья посвящена актуальной проблеме профессионального здоровья специалистов, в частности, педагогов, и рассматривает как социальные, так и физиологические факторы, влияющие на их благополучие. Рассмотрены данные, свидетельствующие о распространенности профессиональных заболеваний, связанных с физическими перегрузками и перенапряжением, а также изучены работы известных ученых, которые заложили основы понимания проблемы профессионального здоровья. Особое внимание уделяется специфическим рискам для профессионального здоровья педагогов, связанным с тяжестью и напряженностью их труда. Проводится обзор рекомендаций Минздрава РФ по профилактике заболеваний. Проведено исследование с участием студентов-первокурсников педагогической направленности для изучения профессионального здоровья будущих специалистов с использованием методики «Шкала поведения типа «A» и авторской анкеты оценки рисков профессионального здоровья.

**Ключевые слова:** профессиональное здоровье, физиологические и социальные факторы здоровья, здоровье педагога

**Для цитирования:** Наумова Н.Н. Профессиональное здоровье педагогов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 1. С. 199 – 204.

Поступила в редакцию: 5 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 6 января 2025 г.; Принята к публикации: 10 февраля 2025 г.

<sup>1</sup>Naumova N.N.,

<sup>1</sup>Leningrad State University named after A.S. Pushkin

## Professional health of the teacher

**Abstract:** this article is devoted to the urgent problem of professional health of specialists, in particular, teachers, and examines both social and physiological factors affecting their well-being. The data indicating the prevalence of occupational diseases associated with physical overloads and overstrain are considered, and the work of well-known scientists who laid the foundations for understanding the problem of occupational health is studied. Special attention is paid to the specific risks to the professional health of teachers associated with the severity and intensity of their work. The recommendations of the Ministry of Health of the Russian Federation on disease prevention are being reviewed. A study was conducted with the participation of first-year students of pedagogical orientation to study the professional health of future specialists using the "Type A Behavior Scale" methodology and the author's questionnaire for assessing occupational health risks.

**Keywords:** professional health, physiological and social health factors, teacher health

**For citation:** Naumova N.N. Professional health of the teacher. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (1). P. 199 – 204.

The article was submitted: November 5, 2024; Approved after reviewing: January 6, 2024; Accepted for publication: February 10, 2025

## Введение

В России ежегодно выявляется порядка 5-7 тысяч случаев профессиональных заболеваний. Широкое распространение профессиональных заболеваний, в том числе, связанных с физическими перегрузками и перенапряжением органов и систем организма (20,7%) подтверждается статистикой Роспотребнадзора за 2022 г. [5]. Это причина, по которой Минздрав РФ разрабатывает новейшие модельные корпоративные программы по укреплению здоровья работников [10].

Проблема здоровья трудящихся в России впервые была упомянута академиком В.М. Бехтеревым. В своем труде «Личность, условия ее развития и здоровье» автор обратился к вопросу о мерах профилактики здоровья, в нем он обосновал необходимость устранения физических невзгод, «что обеспечивает нормальное развитие личности и что гарантирует ее от пассивности, упадка и болезни». Основными критериями сохранения профессионального здоровья выступали профилактика болезней в виде санитарных мероприятий, устраниющих антигигиенические условия труда и законо положения, ограждающие возможность физического и умственного переутомления, а также устранение распространения спиртных напитков [1].

Авторами концепции профессионального здоровья являются В.А. Пономаренко и А.Н. Разумовский, по их мнению, профессиональное здоровье – это способность человеческого организма сохранять компенсаторные и защитные свойства, обеспечивающие работоспособность в условиях профессиональной деятельности [6]. Под руководством В.А. Пономаренко были разработаны методы диагностики психофизиологических резервов, каталог угроз здоровью, методы и аппаратура восстановительной медицины для спецгоспиталей.

В зарубежной литературе известно движение XX в. за научную организацию труда (НОТ), которое выступило попыткой привлечь внимание к здоровью работающего человека, одним из основоположников которого является классик научного менеджмента Ф.У. Тейлор.

Тенденции Нового мира таковы, что общество стремится к продуктивности, изобретает новейшие технологии и требует эффективного скачка в еще более прогрессивное будущее. Инновационный путь развития возможен только при значительной помощи образовательной структуре, что и будет выступать стимулом к движению. Любые перемены в реформах образования невозможны без работы педагога. Миссия преподавателя – подобрать

подход к каждому обучающемуся, создать комфортную атмосферу и передать нужные знания.

Исследования и теории вышеперечисленных ученых, посвященные важному вопросу профессионального здоровья, в основном, раскрывали особенности труда специалистов, связанных с экстремальными условиями, либо же людей, прикладывающих значительные физические усилия для выполнения рабочих задач.

Однако, мы не можем не учитывать риски профессионального здоровья такого слоя специалистов, как педагоги. Труд педагога характеризуется двумя составляющими вредности труда: тяжесть труда – характеристика трудового процесса, которая отображает нагрузку преимущественно на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы; и напряженность труда – это характеристика трудового процесса, которая отображает нагрузку преимущественно на центральную нервную систему [2]. Повышенные статические и динамические нагрузки, а также ненормированный рабочий график и перманентная сенсорная нагрузка становятся предикторами ослабления профессионального здоровья педагога.

Недостаток кадров в педагогической деятельности в виду их особенностей профессионального здоровья для государства является значительной проблемой. В связи с этим возникает необходимость отследить все виды факторов, так или иначе, влияющие на здоровье учителя, так как эффективность процесса обучения составляют не только компетентность педагога, но и его физическое и психическое здоровье.

Таким образом, рассматривать стоит социально-психологические и физиологические факторы влияния на профессиональное здоровье. Если говорить о первых, то к социальным детерминантам здоровья относятся условия, в которых люди живут и работают. Модель М. Мармата и Р. Уилкинсона раскрывает экономическую сторону социальных факторов влияния на здоровье. Исходя из результатов исследований, становится понятно, что уровень дохода и, соответственно, социально-экономическое положение определяет способность человека поддерживать собственное здоровье в норме [3].

Другим, немаловажным моментом выступает социально-психологический (психический), определяющий уклад и образ жизни человека. В модели Т.З. Тонояна и М.К. Лепяна, в которой выделены шесть наиболее значимых факторов риска, влияющих на здоровье, отдельное важное место уделяется психическому здоровью [3]. Этую важную часть здоровья можно назвать смежной среди

социальных и физиологических факторов. Психическое здоровье в норме определяет профессиональные и личные успехи человека, его взаимоотношения и устойчивость к стрессам, при нарушении его отдельных функций может страдать и somатическое здоровье.

В соответствии с этим, нельзя не обратить внимание на сами физиологические факторы, влияющие на здоровье человека. На основе Приказа Минздрава от 29 октября 2020 г. N 1177н, рекомендуется: обратить внимание на существующие способы отказа от алкоголя и табака; ответственно относиться к своему здоровью; своевременно проходить диагностику по имеющимся программам диспансеризации определенных групп взрослого населения [7].

Несмотря на важность проблемы, вопросу сохранения здоровья специалистов внимания уделяется меньше, чем это требуется для ее разрешения. Благодаря развитой медицине любой специалист может отслеживать уже имеющиеся особенности своего здоровья. Одновременно с этим существует отдельная клиническая дисциплина – Профпатология, которая охватывает риски в профессиональной деятельности, их этиологию и патогенез, предупреждает развитие этих самых проблем [8]. К сожалению, нехватка исследований, раскрывающих социально-психологические особенности и риски профессиональной деятельности, очевидна. Безусловно, необходимо выразить благодарность отечественным ученым, которые периодически публикуют новые материалы относительно структуры профессионального здоровья, таким как А.Г. Маклаков в своей работе «Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих», благодаря которым мы можем узнать о реалиях профессиональной среды и способах помочь в уже имеющихся проблемных ситуациях.

### **Материалы и методы исследований**

В 2024 году было проведено исследование на базе университета с участием студентов-

первокурсников, учащихся на факультетах педагогической направленности. В участии приняли 58 человек в возрасте от 18 до 20 лет. Методологической основой исследования выступили: «Шкала диагностики поведения типа «А» (С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев) и авторская анкета оценки различных факторов риска для профессионального здоровья. Целью исследования являлось изучение особенностей профессионального здоровья будущих педагогов.

В анкете студентам было предложено отметить изменения (позитивные или негативные) в жизни после поступления в высшее учебное заведение. Так, выделены наиболее часто встречающиеся проблемные вопросы у студентов: изменение ритма сна-бодрствования, проблемы со сном; изменение социального круга, недостаток общения, недовольство актуальным окружением; проблемы или существенные изменения в режиме или качестве питания; проблемы со здоровьем, утомленность, плохое самочувствие; изменение стратегии обучения, трудности с обучением или количеством выполняемых заданий; появление пагубных привычек (алкоголь, курение), их злоупотребление; исчезновение спорта из жизни (если ранее присутствовал).

За каждую выделенную категорию присваивалась 1 балл, если по результатам подсчетов набиралось более половины максимально возможных баллов, респондент избирался в условную группу риска по поведению типа «А».

Выборку составили две группы студентов: группа риска по поведению типа «А» (n=25), контрольная группа (n=33).

### **Результаты и обсуждения**

Был проведен частотный анализ с целью подсчета количества респондентов с подтвержденным типом «А» по методике Положенцева, Руднева в каждой из подвыборок. Таким образом, в группе риска количество студентов с типом «А» составило 76%. Контрольная группа состоит из 48.5% респондентов с типом «А».

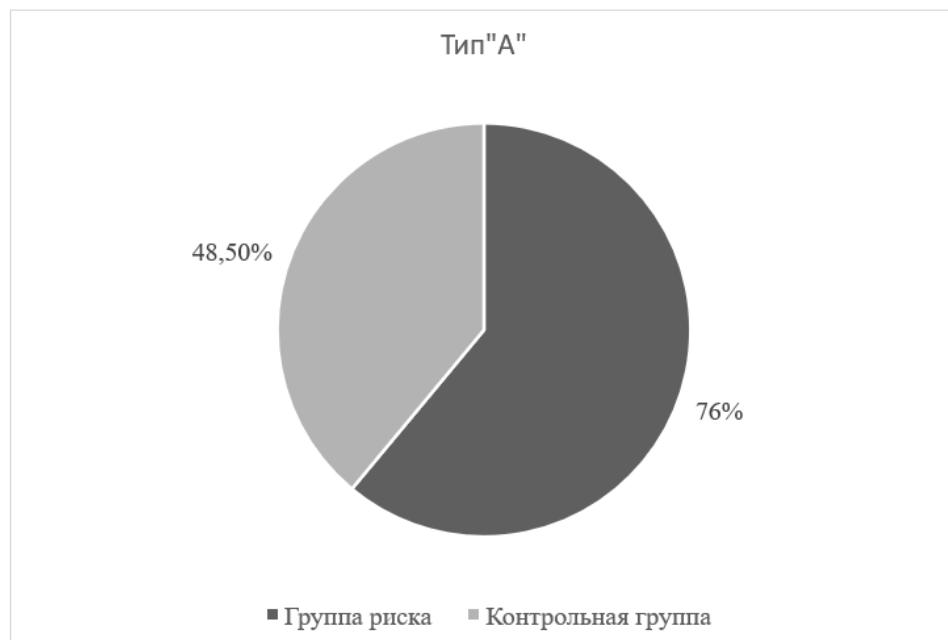


Рис. 1. Студенты с типом «А» в группе риска и контрольной группе.  
Fig. 1. Students with type “A” in the risk group and the control group.

Полученные результаты позволяют провести более глубокий анализ с целью изучения особенностей профессионального здоровья группы студентов с группой риска. Так, в результате сравни-

тельного анализа были получены статистически значимые различия по шкалам методики «Шкала диагностики поведения типа «А» (С.Д. Положенцев, Д.А. Руднев).

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа по методике «Шкала оценки поведения типа «А».

Table 1

Results of comparative analysis using the “Type A Behavior Assessment Scale” method.

	Студенты группы риска (n=25)		Контрольная группа студентов (n=33)		t-критерий Стьюдента	p
Шкалы	M± m	σ	M± m	σ		
Шкала «Дефицит времени»	14,56±0,46	2,3	11,88±0,51	2,9	5,802	0,01
Шкала «Вовлеченность»	31,04±1,13	5,66	27,85±1,04	5,97	2,819	0,01
Интегральная шкала (Тип «А»)	196,44±4,67	23,37	179,18±5,32	30,53	3,693	0,01

Значимые различия показывают предрасположенность группы риска к излишней увлеченности к деятельности и нехватке времени для реализации этой деятельности, в отличие от контрольной группы, которой это почти не свойственно. Интегральный показатель подтверждает важность выделенных проблемных вопросов по категориям,

включенных студентами в авторской анкете. По результатам данной шкалы видно, что средний показатель первой группы соответствует баллам респондентов с поведением типа «А», вторая же группа в среднем набирает меньше баллов, и часто встречаемым поведением у студентов этой группы выступают тип «Б» или «АБ».

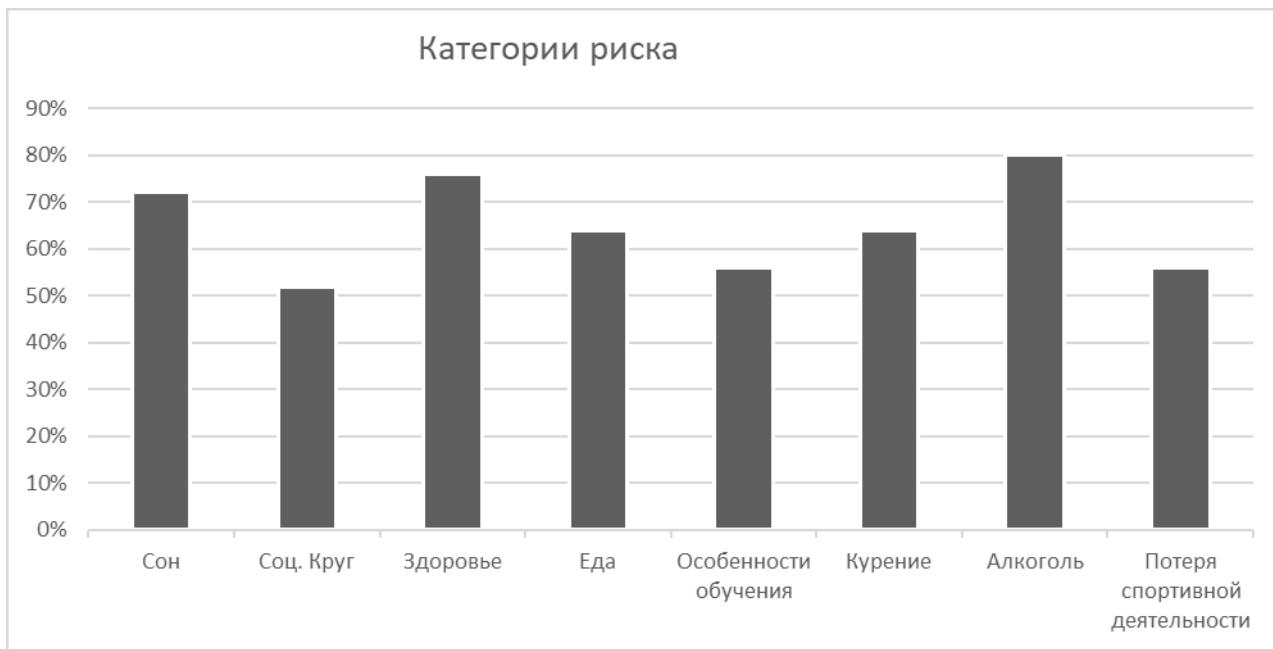


Рис. 2. Процентное соотношений проблемных вопросов у студентов группы риска.

Fig. 2. Percentage of problematic issues among students at risk.

Наиболее часто встречающимися категориями в предложенной анкете у группы риска выступают: нарушения сна (72%), проблемы со здоровьем, самочувствием (76%) и увеличение потребления/появление в жизни алкоголя (80%).

### Выводы

Исходя из процентного соотношения, представленного выше, можно сделать предположение, что риски, связанные с поведением типа «А» связаны первоначально именно с личным выбором проведения досуга, распределением личного времени. На основе данного примера проблемных вопросов существует реальная возможность по-

мощи студентам через разработку рекомендаций по образу жизни и адаптации к новым условиям в режиме обучения в высшем учебном заведении.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что несмотря на серьезную подготовку специалистов медицины и широкий круг исследований на тему здоровья и его профилактики с точки зрения физиологических факторов, социально-психологические риски также существуют и возникает большая потребность в получении новых данных от проведенных исследований по смежным областям науки, таким, как psychology.

### Список источников

1. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека : Избр. психол. тр. / под ред. Брушлинского А.В. и Кольцовой В.А.; сост. и comment. В.А. Кольцовой; Психологи отечества: Избранные психологические труды: в 70 т. / Гл. ред. Д. И. Фельдштейн .Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. М.: Изд-во "Ин-т практ. психологии" ; Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997. 416 с.
2. ГОСТ 12.0.002 80 «ССБТ. Термины и определения». М.: ИПК Издательство стандартов, 2002. 12 с.
3. Киселева Л.С. Факторы, формирующие здоровье населения: сущность и типология // Международный журнал экспериментального образования. 2015. С. 17 – 20.
4. Маклаков А. Г. Психологические особенности и структура поведенческого фактора риска ишемической болезни сердца (типа А) у молодых людей в период адаптации к военной службе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л. 1990. 20 с.
5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году: Государственный доклад. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2023. 368 с.
6. Пономаренко В.А., Разумов А., Пискунов В. Здоровье здорового человека. М.: Медицина, 1997. 205 с.
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 29 октября 2020 г. N 1177н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях», 2021 года. 25 с.

8. Коричкина Л.Н., Поселюгина О.Б., Колесникова И.Ю., Комаров И.И. Профессиональные болезни. Основные понятия и терминология: учебное пособие / под ред. Е.С. Мазура. Тверь, 2019. 131 с.
9. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И., Исмаилова С.Ф. Этика и психология профессиональной деятельности. Учебник. М.: Феникс. 2023. 318 с.
10. ТАСС, интервью: «Главный профпатолог Минздрава РФ: абсолютно безвредных профессий не бывает», от 7 августа 2019 г. С. 1.
11. Якуничева О.Н. Психология общения: учебник. М.: Лань. 2024. 224 с.

### References

1. Bekhterev V.M. Problems of human development and education: Selected psychological works. Edited by Brushlinsky A.V. and Koltsova V.A.; compiled and commented by V.A. Koltsova; Psychologists of the Fatherland: Selected psychological works: in 70 volumes. Ed. in chief D.I. Feldshteyn. Academy of Pedagogical and Social Sciences, Moscow Psychological and Social Institute. Moscow: Publishing house "Institute of Practical Psychology"; Voronezh: NPO "MODEK", 1997. 416 p.
2. GOST 12.0.002 80 "SSBT. Terms and Definitions". Moscow: IPK Publishing House of Standards, 2002. 12 p.
3. Kiseleva L.S. Factors shaping public health: essence and typology. International Journal of Experimental Education. 2015. P. 17 – 20.
4. Maklakov A. G. Psychological characteristics and structure of the behavioral risk factor for coronary heart disease (type A) in young people during the adaptation period to military service: author's abstract. diss. candidate of psychological sciences. L. 1990. 20 p.
5. On the state of sanitary and epidemiological well-being of the population in the Russian Federation in 2022: State report. Moscow: Federal Service for Surveillance on Consumer Rights Protection and Human Wellbeing, 2023. 368 p.
6. Ponomarenko V.A., Razumov A., Piskunov V. Healthy human health. Moscow: Medicine, 1997. 205 p.
7. Order of the Ministry of Health of the Russian Federation of October 29, 2020 N 1177n "On approval of the procedure for organizing and implementing the prevention of non-communicable diseases and implementing measures to promote a healthy lifestyle in medical organizations", 2021. 25 p.
8. Korichkina L.N., Poselyugina O.B., Kolesnikova I.Yu., Komarov I.I. Occupational diseases. Basic concepts and terminology: a textbook. edited by E.S. Mazur. Tver, 2019. 131 p.
9. Stolyarenko L.D., Samygin S.I., Ismailova S.F. Ethics and psychology of professional activity. Textbook. M.: Phoenix. 2023. 318 p.
10. ТАСС, interview: “Chief occupational pathologist of the Russian Ministry of Health: there are no absolutely harmless professions”, from August 7, 2019. P. 1.
11. Yakunicheva O.N. Psychology of communication: textbook. Moscow: Lan. 2024. 224 p.

### Информация об авторе

**Наумова Н.Н.**, аспирант, Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина,  
Natali.ilina22@mail.ru

© Наумова Н.Н., 2025