

МЕДИКО-СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2017

УДК 612.821.8:616-092.11-02]:378.661-051

Решетников А.В., Присяжная Н.В., Решетников В.А., Литвинова Т.М.

ВОСПРИЯТИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИМ СОСТАВОМ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), 119991, г. Москва

В статье представлены результаты медико-социологического исследования, целью которого было изучение представлений и мотивационных установок профессорско-преподавательского состава медицинских вузов в отношении здорового образа жизни и его составляющих. Результаты исследования показали, что, несмотря на довольно распространённое стремление к сохранению своего здоровья (отказ от вредных привычек, регулярная диспансеризация, вовлечённость в занятия спортом), у значительной части профессорско-преподавательского состава медицинского вуза наблюдается недостаточный уровень приверженности преподавателей принципам здорового образа жизни. Авторы отмечают, что ведению респондентами здорового образа жизни, помимо рабочей нагрузки и дефицита времени, препятствует ещё ряд «антимотивов»: внутренняя неготовность и низкий уровень мотивации к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: *здоровье; здоровый образ жизни; преподаватели медицинских вузов; мотивация.*

Для цитирования: Решетников А.В., Присяжная Н.В., Решетников В.А., Литвинова Т.М. Восприятие ценности здоровья и здорового образа жизни профессорско-преподавательским составом медицинских вузов. *Социология медицины.* 2017; 16(2): 82—90. DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1728-2810-2017-16-2-82-90>

Для корреспонденции: Присяжная Надежда Владимировна, канд. социол. наук, доцент кафедры социологии медицины, экономики здравоохранения и медицинского страхования. E-mail: nprusova@yandex.ru

Reshetnikov A.V., Prisiajnaia N.V., Reshetnikov V.A., Litvinova T.M.

THE PERCEPTION OF VALUE OF HEALTH AND HEALTHY LIFE-STYLE BY THE FACULTY OF MEDICAL UNIVERSITIES

The Federal state autonomous educational institution of higher education «The I.M. Sechenov first Moscow state medical university» of Minzdrav of Russia, 119992 Moscow, Russia

The article presents the results of medical sociological survey with purpose to study concepts and motivation attitudes of the faculty of medical universities in relation to healthy life-style and its components. The survey results demonstrated that in spite of rather wide-spread aspiration for preservation of one's own health (refusal of harmful habits, regular dispensarization, involvement into sport activities) a significant percentage of the faculty of medical university suffers from inadequate level of commitment to principles of healthy life-style. It is noted that implementation of healthy life-style is prevented besides working load and time deficiency, by number of such «anti-motives» as inner unreadiness and lower level of motivation to healthy life-style.

Key words: *health; healthy life-style; the faculty of medical universities; motivation*

For citation: Reshetnikov A.V., Prisiajnaia N.V., Reshetnikov V.A., Litvinova T.M. The perception of value of health and healthy life-style by the faculty of medical universities. *Sociology meditsiny.* 2017; 16(2): 82—90. (In Russ.) DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1728-2810-2017-16-2-82-90>

For correspondence: Prisiajnaia N.V., candidate of sociological sciences, associate professor of the chair sociology of medicine, health care economics and medical insurance of the Federal state autonomous educational institution of higher education «The I.M. Sechenov first Moscow state medical university». E-mail: nprusova@yandex.ru

Conflict of interest. The authors declare absence of conflict of interest.

Acknowledgment. The article was done within the framework of the project «Health of everyone is wealth of country», using means of state support in the capacity of grant according decree of the President of the Russian Federation № 68-рп of 05.04.2016 and on the basis of contest implemented by the All-Russian public organization «The League of nation health».

Received 13.11.2017

Accepted 27.11.2017

Большинство медицинских вузов реализуют три основных направления деятельности: образовательную, научную, клиническую. Профессорско-преподавательский состав задействован во всех указанных направлениях, что обуславливает высокие требования к профес-

сиональному уровню и качеству работы сотрудников медицинского вуза [1-3].

Хорошо известно, что качество услуг преимущественно зависит от кадрового потенциала организации. Как указывает В.О. Щепин, «кадровый ресурс системы

здравоохранения, особенно государственного и муниципального секторов, является наиболее значимым и ценным ее компонентом» [4]. При этом условия труда, размер заработной платы, возможность профессионального роста и совершенствования, условия для поддержания и укрепления здоровья играют решающую роль в формировании трудовой мотивации специалистов [5]. Здоровые кадры являются основным капиталом любой организации. Следящие за своим здоровьем преподаватели не только работают более результативно, чем остальные коллеги, но и являются убедительным примером для студентов необходимости поддержания здорового образа жизни (ЗОЖ).

Материалы и методы

В марте-августе 2017 г. кафедрой социологии медицины, экономики здравоохранения и медицинского страхования ИПО совместно с кафедрой общественного здоровья и здравоохранения им. Н.А. Семашко ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет (МГМУ) им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) проведён медико-социологический опрос, в котором приняли участие 650 представителей профессорско-преподавательского состава ряда медицинских вузов страны: Саратовского государственного медицинского университета (СГМУ) им. В.И. Разумовского (г. Саратов), Сеченовского Университета (г. Москва), Казанского государственного медицинского университета (КГМУ; г. Казань), Ростовского государственного медицинского университета (РГМУ; г. Ростов), Воронежского государственного медицинского университета (ВГМУ) им. Н.Н. Бурденко (г. Воронеж), Волгоградского государственного медицинского университета (ВГМУ; г. Волгоград), Красноярского государственного университета (КГМУ) им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (г. Красноярск), Рязанского государственного медицинского университета (РГМУ) им. И.П. Павлова (г. Рязань).

В качестве метода исследования было выбрано анонимное анкетирование. Отбор единиц для участия в анкетном опросе проводился выборочным методом. Обработка данных выполнена при помощи пакета SPSS Statistics 19.

Анализ гендерной структуры респондентов показал, что большинство (70,1%) опрошенных составляли женщины, что соответствует структуре генеральной совокупности, мужчины составили 29,9%.

В опросе приняли участие представители всех возрастных категорий. Возрастное распределение участников в целом иллюстрирует картину, сложившуюся в медицинских вузах, которая отражает превалирование сотрудников активного трудоспособного возраста в штатном составе — преподавателей моложе 60 лет (87,4%). Специалисты до 30 лет составляют 23,7% от общего числа опрошенных, 27,2% находятся в возрасте от 31 до 40 лет. Возраст 18,5% респондентов находится в диапазоне 41-50 лет, 18% — 51-60 лет, старше 60 лет — 12%.

Большинство (95,2%) опрошенных имели высшее образование, у 3,3% преподавателей было неполное высшее образование, а 1,5% респондентов получили среднее специальное образование.

Респонденты имеют преимущественно большой стаж работы: средний стаж работы в вузе составил 10,7 лет. Тем не менее в вузах наблюдается активный приток новых кадров: 42,4% преподавателей пришли менее 5 лет назад, а 25,8% работают в вузе менее 3 лет. Это в целом обеспечивает хорошую преемственность традиций и опыта. Работают преподавателями медицинского вуза от 6 до 10 лет 21% респондентов, у 13,1% преподавателей педагогический стаж составляет 11-15 лет, ещё у 23,5% превышает 15 лет.

Руководящую должность (заведующий кафедрой, руководитель структурного подразделения, заместитель структурного подразделения) занимали 17,8% участников исследования, 76,4% являлись сотрудниками кафедр вуза в должности профессоров (33,8%), доцентов (27,9%), преподавателей и ассистентов (14,7%), ещё 5,8% опрошенных работали лаборантами кафедр.

На момент опроса состояли в браке и совместно проживали 63,4 и 7,3% респондентов соответственно. Не имели супруга (партнера) 15,9% опрошенных, 9,2% были в разводе, 3,1% — вдовцами, 1,1% не дали ответа на данный вопрос. У 65,9% респондентов есть дети. В семьях преподавателей чаще всего 1-2 ребенка, 3 и более у 5,6%.

Ежемесячный подушевой доход 16,4% респондентов находился на уровне прожиточного минимума. Треть (35,4%) преподавательского состава медицинских вузов располагали доходом в 11-20 тыс. руб. в расчёте на одного члена семьи. Каждый пятый указал, что на одного члена их семьи приходится 21-30 тыс. руб. в месяц. К условному среднему классу по уровню благосостояния можно отнести лишь 10,5% опрошенных респондентов, доход которых превышал 30 тыс. руб. на одного члена семьи в месяц. Ещё 9,2% отказались обсуждать материальное положение семьи, а 8,5% опрошенных не смогли определиться с ответом на данный вопрос.

По собственным оценкам 63,6% опрошенных представителей профессорско-преподавательского состава медицинских вузов «живут нормально, но приходится экономить», 21,5% не сталкивались с необходимостью экономить и нехваткой денег, а 4,4% считают, что они «достаточно состоятельны, чтобы жить хорошо». При этом 8,8% преподавателей, по собственным оценкам, живут за гранью бедности и их доходов хватает только на питание, а ещё 0,5% вынуждены экономить даже на питании. Не смогли определиться с ответом 1,2% респондентов.

Большинство (74%) сотрудников вузов из числа преподавателей являются собственниками и проживают в собственной квартире (65,7%) или доме (8,3%), ещё 13,8% респондентов живут с родственниками в их жилье, 10,3% указали, что арендуют жилье, 0,6% опрошенных проживают в общежитии вуза, 1,3% участников опроса затруднились с ответом.

Результаты исследования

Проведенное медико-социологическое исследование позволило сформировать представление об основных мотивационных установках преподавателей медицинских вузов в отношении ЗОЖ и его составляющих, а также получить данные о наиболее актуальных про-

блемах по вопросам сохранения и укрепления здоровья профессорско-преподавательского состава. Кроме того, указанные исследовательские данные имеют важное значение для разработки мер по укреплению кадрового состава, а также перспективного развития и поддержания имиджа медицинских университетов, сохранения их положительной репутационной истории.

Информированность респондентов о принципах ЗОЖ

Здоровый образ жизни — система сохранения и поддержания здоровья, предполагающая ежедневное соблюдение определённых привычек и правил. В настоящее время мероприятия по поддержанию и пропаганде ЗОЖ среди граждан Российской Федерации регулярно проводятся на государственном и муниципальном уровнях. В то же время не вызывает сомнений, что обязанность следить за собственным здоровьем — забота каждого человека.

В рамках опроса были изучены ассоциации представителей профессорско-преподавательского состава медицинских вузов, которые у них возникают в связи с понятием «здоровый образ жизни». В соответствии с полученными данными, преподаватели связывают ЗОЖ прежде всего с организацией правильного питания (60,7%), хорошим состоянием здоровья (38,4%) и физической активностью (19,7%), отсутствием вредных привычек (14,8%), позитивным настроением (13,6%) и правильным режимом дня, труда и отдыха (13,2%).

Наиболее значимыми составляющими ЗОЖ респонденты ($n = 505$) назвали экологически чистую среду проживания (0,2%), самореализацию в профессии (0,8%), закаливание (7,9%), духовное самосовершенствование (13,8%), интеллектуальное развитие (14,8%), соблюдение режима дня (14,9%), управление эмоциями и защиту от стрессов (29,1%), соблюдение режима труда и отдыха (48,2%), отказ от вредных привычек (53,7%), активный образ жизни (73,5%), правильное питание (77,7%). Сумма показателей не равна 100%, поскольку вопрос предусматривал возможность выбора нескольких вариантов ответа.

Интересно, что лишь 0,2% респондентов увидели зависимость ЗОЖ от экологической составляющей. Это свидетельствует о том, что преподаватели вузов отдают предпочтение более простым и понятным факторам, чем экологический, который традиционно воспринимается людьми как нечто абстрактное.

На взгляд респондентов, ведение ЗОЖ требует силы воли и терпения (76,9%), свободного времени (44,2%), значительных финансовых затрат (23,6%), поддержки и понимания со стороны близких (23,1%), внутренней мотивации и желания (9,4%), поддержки движения ЗОЖ со стороны государства и общества, в первую очередь информационной, и формирование культуры ЗОЖ в обществе (2,4%).

Полученные данные означают, что проблема должна решаться различными способами: от совершенствования каждым сотрудником вуза своих внутренних навыков и качеств до моральной поддержки со стороны родственников. Важным фактором, препятствующим ведению ЗОЖ, становится отсутствие свободного времени. Это, пожалуй, наиболее сложно преодолеваемый барьер.

По мнению 70,5% преподавателей медицинских вузов, способствовать ведению ЗОЖ могут семейные традиции и воспитание детей с опорой на принципы ЗОЖ, что указывает на необходимость активной информационной и пропагандистской работы по его формированию на уровне семьи. Именно формирование привычки и мотивации к ведению ЗОЖ в детстве способно, по мнению 70,5%, стать залогом формирования здорового будущего каждого человека. На взгляд 37,4% опрошенных, не менее важна активная государственная политика по повышению престижа ЗОЖ, а положительный пример авторитетного лица (близкого человека) выделили как фактор влияния 18,9% респондентов. Ключевое значение в этом могут сыграть мероприятия, проводимые на различных уровнях (соревнования, сдача нормативов ГТО, спортивные акции и праздники), а также организация в вузах регулярных встреч сотрудников и студентов с чемпионами, спортсменами, добившимися успеха благодаря изначально принятым в семье ориентирам, а также личным качествам (9,7%). Сумма показателей не равна 100%, поскольку вопрос предусматривал возможность выбора нескольких вариантов ответа ($n = 650$).

Низкая степень влияния фактора наличия свободных финансовых ресурсов на возможность поддержания ЗОЖ (1,6% респондентов) является, безусловно, положительным моментом: это означает, что человек, стремящийся быть здоровым и сильным, сможет обойти финансовые препятствия и добиться результата при минимуме финансовых затрат. Внутреннее стремление к ЗОЖ в итоге оказывается важнее любых препятствий сугубо экономического характера.

В рамках опроса респондентов просили оценить, насколько их образ жизни соответствует основным принципам ЗОЖ. В соответствии с полученными данными, 34,9% преподавателей считают, что ведут ЗОЖ, однако 54,1% полагают, что их образ жизни не вполне соответствует этим принципам, а 11% твёрдо убеждены, что их образ жизни кардинально отличается от правильного. Несмотря на сравнительно небольшой процент респондентов, выбравших последнюю категорию, необходимо принимать меры, направленные на пропаганду ЗОЖ, в первую очередь, именно среди этой части профессорско-преподавательского состава.

Вместе с тем 66,9% преподавателей медицинских вузов высказывают стремление к ведению ЗОЖ в дальнейшем. Категорично отказываются придерживаться этих принципов 2,1% преподавателей. Ещё 2% ответили, что возможно стали бы вести ЗОЖ, но обстоятельства/жизненные условия не позволяют этого делать в данный момент. Не смогли определиться с ответом 29,6% респондентов этой категории.

Среди основных причин, которые препятствуют ЗОЖ, наиболее значимой, по мнению преподавательского состава, является высокая загруженность учёбой/работой (60,3%). Вторым по популярности стал ответ «лень» — сознательное нежелание поддерживать ЗОЖ, основанное на факторе лени, было отмечено у 26,4% респондентов. Популярность этого варианта ответа может указывать на хроническую усталость сотрудников кафедр и обусловленное этим желание подчеркнуть своё «право на лень», что необходимо учитывать при разра-

ботке комплекса мероприятий по поддержанию ЗОЖ среди профессорско-преподавательского состава вуза.

Для 22,3% опрошенных основной причиной, препятствующей ЗОЖ, является нехватка средств на питание (эта цифра почти совпадает с аналогичным вариантом ответа у студентов), а у 15,5% респондентов из числа преподавателей отсутствует мотивация к организации жизни в соответствии с принципами ЗОЖ. Кроме того, 8% респондентов вести ЗОЖ мешает насыщенная личная жизнь. Наконец, есть ещё один любопытный вариант ответа, заставляющий задуматься: 2,7% респондентов указали в качестве фактора, препятствующего ведению ЗОЖ, то обстоятельство, что их социальное окружение (круг общения) этого не поймет. Это заставляет признать существование не только мотивов, побуждающих к ЗОЖ, но и своего рода антимотивов, когда окружение по каким-либо причинам не понимает и не поддерживает человека, стремящегося поддерживать собственное здоровье. Ещё 1,1% преподавателей откровенно признают, что не желают расставаться со своими вредными привычками, а 0,8% респондентов не позволяют придерживаться принципов ЗОЖ плохое состояние здоровья.

Результаты исследования показывают, что ведению представителями профессорско-преподавательского состава ЗОЖ, помимо рабочей нагрузки и дефицита времени, препятствуют внутренняя неготовность (лень) и низкий уровень мотивации к ЗОЖ. Тем не менее представляется необходимой активная реализация мер по повышению мотивации преподавателей медицинских вузов к ведению ЗОЖ с целью сохранения здоровья и обеспечения активного долголетия интеллектуальной элиты медицинской отрасли.

Вовлеченность преподавателей медицинских вузов в занятия спортом

Естественная потребность человека в движении лежит в основе сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний и является обязательным условием ЗОЖ. С этим утверждением согласны 85,2% преподавательского состава, которые считают, что занятия физкультурой и спортом являются необходимым условием для укрепления и сохранения здоровья человека. Однако есть и те, кто придерживается противоположного мнения (6,6%), а 2,3% респондентов считают, что полезными являются исключительно занятия физкультурой, тогда как спорт вредит и разрушает здоровье. Ещё 5,8% участников опроса затруднились с ответом.

По мнению респондентов, считающих, что спорт положительно влияет на здоровье ($n = 466$), основными положительными следствиями занятий физкультурой и спортом являются улучшение физического развития (72,6%) и внешнего вида (63,5%), снижение уровня стресса (57,2%) и сохранение активности на протяжении длительного времени (52,7%), повышение работоспособности (40,7%) и гармонизация эмоциональной сферы (30%). Отметим, что только 2,8% опрошенных преподавателей считают занятия спортом бесполезной тратой времени. Сумма показателей не равна 100%, поскольку вопрос предусматривал возможность выбора нескольких вариантов ответа.

Такое распределение ответов свидетельствует о положительном образе спорта и двигательной активности в среде профессорско-преподавательского состава. Заметим, что пример педагогов, ведущих активный образ жизни, может благотворно воздействовать на обучающихся.

Значительная доля преподавательского состава медицинских вузов проявляет заинтересованность к различным спортивным мероприятиям: 68,5% участников опроса регулярно интересуются спортивными мероприятиями страны, 5,3% делают это время от времени, в связи с определёнными тематическими событиями. Тем не менее 17,9% опрошенных признались, что совершенно не проявляют интереса к спортивным мероприятиям в стране, а 8,3% затруднились с ответом.

Схожее распределение ответов было получено на вопрос о том, насколько респонденты интересуются международными спортивными состязаниями. Так, активно проявляют интерес к международному спорту и событиям в нём 65,4% опрошенных, 5,6% интересуются отдельными спортивными мероприятиями (видами спорта), у 22,7% преподавателей спорт вообще не является «зоной внимания». Не смогли определиться с ответом 6,3% участников опроса. Несмотря на то, что большинство представителей профессорско-преподавательского состава медицинских вузов проявляет интерес к спортивным мероприятиям, соглашается с необходимостью развивать спорт на национальном уровне, считает физические нагрузки необходимыми для гармоничного развития, такое отношение к спорту носит больше пассивный, формальный характер.

Вместе с тем 40,2% опрошенных преподавателей занимаются спортом, средний стаж их занятий на момент опроса составил 12,6 года, у 18,2% участников опроса был спортивный разряд, а 43,7% когда-либо принимали участие в спортивных соревнованиях. Представители старшего поколения (старше 50 лет) в этом вопросе оказались несколько активнее молодых преподавателей (24,1 и 15,6% соответственно).

Увлечению спортом респондентов способствовала возможность укрепления здоровья (49,7%) и совершенствования внешнего облика (35,5%), 23,7% опрошенных нравились эстетика, культура, традиции, принятые в том виде спорта, которым они занимались, ещё 10,5% привлекал круг общения в данной спортивной среде. Посредством занятий спортом хотели повысить уверенность в себе 9,8% участников опроса. Для 9% респондентов было важным стать профессионалом в определенном виде спорта. На получение дополнительного дохода в результате занятий спортом рассчитывали 3,3% опрошенных, для 0,6% они выступили методом выработки дисциплинированности.

Интенсивный рабочий график преподавателя вуза, а также насыщенная умственная деятельность существенным образом ограничивают возможности резервирования ресурса времени для занятия спортом. Тем не менее среди педагогов немало тех, кто находит на них время. Основными ожиданиями в отношении занятий спортом у преподавателей явились укрепление здоровья (34,8%) и совершенствование внешнего вида (25,3%) вследствие регулярных физических нагрузок. Также с занятиями спортом связывают возможность

эмоциональной разрядки (12,6%), снижения уровня стресса (8,7%), активизации умственной деятельности (8,7%), отдыха и общения (1,9%).

Работа в вузе требует перераспределения ресурсов времени в пользу учебных процессов и большего внимания к совершенствованию профессиональных навыков. Однако без двигательной активности совершенствование физической и умственной формы представляется затруднительным. Среди опрошенных представителей профессорско-преподавательского состава медицинских вузов 29,1% отдают предпочтение плаванию, 25,7% занимаются фитнесом, 20,3% предпочитают бег. Меньшее число респондентов этой категории занимаются командными видами спорта: волейболом (8%) и футболом (7,7%). Прочие виды спорта имеют меньший ранг.

Важным для понимания мотивации преподавателей к ведению ЗОЖ было выяснение причин отказа от занятий спортом. Естественным было объяснение такого отказа отсутствием свободного времени из-за высокой загруженности работой (56%) и семейными обстоятельствами (18,7%). Чуть более 16,6% респондентов считают, что обычной двигательной активности достаточно для поддержания хорошей физической формы. Проблемы со здоровьем (10,8%), а также отсутствие мотивации (10,4%) являются основополагающими причинами отказа от спорта для каждого десятого респондента. К последней категории можно отнести и тех, кто признался, что ему лень заниматься спортом (7,5%).

Вместе с тем отказ от занятий спортом не всегда означает отсутствие достаточной двигательной активности. Так, большинство респондентов полностью (31,4%) или частично (52%) удовлетворены уровнем своей двигательной активности в настоящий момент. И только 16,6% считают, что им недостаточно физической нагрузки.

В целом преподаватели медицинских вузов положительно относятся к занятиям физической культурой, интересуются национальными и международными спортивными мероприятиями, однако лишь $\frac{1}{3}$ опрошенных можно отнести к тем, кто занимается спортом, поддерживает себя в хорошей физической форме и ведет активный образ жизни.

Соблюдение респондентами режима дня, труда и отдыха

Обеспечение высокого уровня активности во многом определяется правильной организацией режима дня, а также баланса труда и отдыха человека. Для профессорско-преподавательского состава медицинского вуза, испытывающего значительные нагрузки в связи с профессиональной деятельностью, вопрос организации режима дня является определяющим для сохранения хорошего самочувствия и состояния здоровья.

По собственным оценкам преподавателей, лишь 22,8% могут соблюдать режим дня, тогда как 77,2% респондентов отметили, что не могут соблюдать режим дня и гармонизировать соотношение труда и отдыха. Кроме того, у каждого пятого респондента режим дня совершенно несбалансирован, связан, преимущественно, с высокой трудовой нагрузкой и семейными обязанностями.

Современный ритм жизни осложняет соблюдение режима дня, а зачастую обуславливает сокращение времени отдыха, особенно ночного сна. Соглашаясь, что сон является необходимым фактором дневной активности и залогом сохранения здоровья, 79,3% преподавателей признают, что страдают от систематической нехватки сна, а 10,7% спит менее 5 часов в сутки. Лишь у 20,7% респондентов ночной отдых составляет 8 ч и больше.

При этом 26,4% преподавателей считают длительность своего ночного сна оптимальной, 58,1% признают, что часто не высыпаются, а 13,3% страдают от хронического недосыпания. Затруднились с ответом 2,2% участников опроса.

Среди основных обстоятельств, которые не позволяют получить необходимый объём времени на сон, преподаватели выделяют высокий уровень нагрузки (57,9%) и семейные проблемы (34,1%). Для значительной доли респондентов важнее сна оказалось желание заняться своими увлечениями (13,4%) и погружение в Интернет (11,3%). Насыщенная личная жизнь не позволяет 9,1% педагогических работников выделить время для отдыха и восстановления. У ряда преподавателей наблюдаются нарушения сна (1,7%) и проблемы со здоровьем, обуславливающие нехватку сна (0,8%).

Одновременно суммарно 79,8% участников опроса оценили уровень своей ежедневной рабочей нагрузки как очень высокий (27,4%) и высокий (52,4%), 18,9% считают его средним, и лишь у 0,6% данной категории уровень нагрузки низкий. На данный вопрос не смогли ответить 0,7% участников опроса.

Важным условием хорошего самочувствия является правильная организация свободного времени. По данным исследования, культурный досуг профессорско-преподавательского состава медицинских вузов чаще всего включает посещение кафе, ресторанов и кинотеатров. Кроме того, в свободное время преподаватели бывают в театре, 1-2 раза в сезон посещают музеи и выставки. Ожидаемо низкую популярность у данной категории опрошенных имел вариант «посещение ночного клуба» и «посещение спортивных мероприятий» (84 и 45% соответственно).

При этом оптимальным для 50,7% преподавателей является активный отдых, а 36,2% опрошенных являются убеждёнными сторонниками пассивного отдыха. Ещё 12,2% опрошенных предпочитают чередовать активный отдых с пассивным, затруднились с ответом 0,9% участников опроса.

Заметим, что преподаватели медицинских вузов, предпочитают проводить свободное время не только активно — прогулки, путешествия (25,4%), встречи (10,6%), спорт (8,5%), но и с пользой для интеллекта — чтение, учёба (17,2%), культурно-массовые мероприятия (5,6%).

Наиболее доступным в отпускной период для 66,9% преподавательского состава является загородный отдых на природе, даче, в сельской местности. В среднем этот вид отдыха у преподавателей составляет 32 дня в году.

Чуть менее популярными стали отечественные туристические места и курорты: средняя продолжительность поездки в пределах страны для 43,2% преподавателей, предпочитающих данный вид отдыха, составила

13 дней. Предпочитают проводить отпуск на курортах за рубежом 29% сотрудников кафедр медицинского вуза, при этом продолжительность средней поездки за границу составляет 14 дней.

Таким образом, у преподавателей медицинских вузов при высоком уровне трудовой нагрузки, несбалансированном режиме дня и недостаточности ночного сна досуг и отдых организуются, исходя из приоритетности активного отдыха и интеллектуального развития.

Соблюдение респондентами правильного режима и рациона питания

Значимость привычки здорового питания трудно переоценить. Преподаватель, сформировавший у себя привычку питаться правильно, не только сохраняет собственное здоровье (что немаловажно для учебного процесса), но и показывает пример ученикам, молодежи.

Практически все (98,7%) респонденты указали, что знакомы с основными принципами правильного питания, 1% затруднились ответить на этот вопрос, 0,2% ничего не знают о правилах здорового питания.

При этом наиболее важными, на взгляд респондентов, являются следующие способы организации собственного здорового питания: сбалансированный в соответствии с энергетическими затратами и потребностями рацион (65,2%), включение в рацион питания большего количества овощей (54,4%) и фруктов (40%), исключение продуктов, содержащих консерванты (39,4%). Кроме того, 32% считают основополагающим принципом здорового питания его разнообразие. Ещё 26,7% преподавателей полагают необходимым строгое соблюдение режима питания, а также исключение жареного из рациона (21,6%) и отказ от приема пищи после 18.00 ч (18,5%). Тщательное пережевывание пищи в качестве основного условия здорового питания назвали 16,5% участников опроса. На необходимость исключения острых и соленых блюд указали 16,3% респондентов, а за исключение перекусов между основными приемами пищи высказались 9,1% опрошенных. Соблюдение водного баланса как условия здорового питания выделили 8,3% респондентов. Важным прин-

ципом здорового питания, на взгляд 3,1% опрошенных, является отсутствие стрессов при приеме пищи, дробное питание выступает основным принципом здорового питания для 1,4% опрошенных.

При этом соблюдают правильный режим питания лишь 26% участников опроса. Больше половины (58,9%) респондентов отметили, что стараются правильно питаться, но у них не всегда это получается, 15,6% признались, что не могут соблюдать правильный режим питания в повседневной жизни.

Основными причинами несоблюдения режима питания является высокая загруженность работой преподавателей (59,8%), нехватка финансовых средств (27,4%), семейные обстоятельства (18,2%), отсутствие мотивации (3,9%), лень (1,8%) и укоренившиеся привычки организации питания (1,6%). Также 1,2% респондентов указали, что не могут удержаться от внережимного приема пищи, если где-то видят вкусную еду, а 0,6% указали, что не умеют готовить.

В отношении рациона питания 23,2% преподавателей выражают уверенность, что придерживаются здорового рациона питания. В то же время 59,9% профессорско-преподавательского состава не имеют привычки отказываться от вредной пищи даже при наличии желания соблюдать правила здорового питания. Считают свой повседневный рацион нездоровым 16,1% респондентов, не ответили на этот вопрос 0,8%.

Среди основных причин отсутствия у профессорско-преподавательского состава стойкой привычки включать в свой рацион только здоровые и полезные блюда и продукты главные — недостаток времени на приготовление здоровых блюд (69,5%) и нехватка денег на «здоровые» продукты (30,1%). Остальные обстоятельства, не позволяющие придерживаться здорового рациона питания, преподаватели называют в несколько раз реже: нет мотивации (9,4%), сопротивление со стороны семьи (6,2%), желание есть вкусно (5,6%).

Чаще всего традиционный набор продуктов включает хлебобулочные изделия, овощи, зелень (65,1%), молоко и молочные продукты (58,2%), фрукты (52,6%), крупы, каши (37,3%). Заметим, что наибольшую долю

Описание респондентами их рациона питания (в %, n = 647)

Продукт	Ежедневно	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	1-2 раза в сезон	Никогда
Фрукты	52,6	37,6	7	0,5	2,3
Овощи, зелень	65,1	29,7	3,1	0,6	1,5
Красное мясо	18	55,2	17,5	4,4	4,9
Мясо птицы	21,8	65,9	8,8	1,1	2,4
Рыба	2,5	49,9	38,2	6,3	3,1
Алкоголь	1,1	11,4	30,3	32,8	24,4
Хлебобулочные изделия	70	19,7	4,4	2,2	3,7
Молоко, кисломолочные напитки, творог	58,2	31,2	7	1,1	2,5
Яйца	16,5	66	14,1	1,2	2,2
Макаронные изделия	6,1	52,9	30,9	5,3	4,8
Сыры	39,9	42,8	14	1,9	1,4
Колбасные изделия	13	40,3	24,7	9,5	12,5
Крупы, каши	37,3	42,7	15,3	2	2,7
Сладости, сдобная выпечка	31,5	45,8	14	4,2	4,5

в рационе питания преподавателей занимают хлебобулочные изделия: ежедневно их потребляют 70% опрошенных, что, безусловно, указывает на нездоровый рацион питания (см. таблицу).

Реже всего, респонденты употребляют алкоголь. Тем не менее, ежедневно пьют 1,1%, а 1-2 в неделю — 11,4% респондентов. Эпизодически (несколько раз в квартал) употребляют алкогольные напитки 63,1% опрошенных. Никогда не употребляют алкоголь 24,4%, что является хорошим показателем.

Таким образом, 98,7% преподавателей знают основные правила здорового питания и их пользу для каждого человека, соблюдают эти правила в повседневной жизни (сформировали у себя привычки) лишь 26,6% опрошенных. У остальных не получается организовать собственное правильное питание, даже при желании это сделать. Главными причинами невозможности всегда питаться здоровой пищей оказались отсутствие времени на приготовление здоровых блюд и нехватка денег на «здоровые» продукты.

Наличие вредных привычек и зависимостей разного рода у респондентов

Вредные привычки (употребление алкоголя, табака, наркотических препаратов) опасны в первую очередь привыканием человека к внешним стимулам: ряд вредных привычек довольно быстро перерастают в зависимость и начинают негативно влиять на здоровье человека, иногда полностью разрушая организм. Как правило, вредные привычки приобретаются человеком в первой половине жизни и серьёзно влияют на ее качество в последующие годы.

Таким образом, одним из принципов ЗОЖ является отказ от вредных привычек. По полученным данным, 83,7% опрошенных преподавателей не имеют вредных привычек. Показатель является весьма высоким и свидетельствует о том, что подавляющая часть профессорско-преподавательского состава осознает пагубность употребления табака и алкоголя. Оставшиеся 16,3% признали, что имеют зависимости разного рода, преимущественно курение и употребление спиртных напитков. Также вредными привычками часть респондентов назвала своё пристрастие к сладкому (еде) и проведению длительного времени в сети Интернет.

Среди имеющих вредные привычки преподавателей 54,4% курят, 32,2% употребляют алкоголь, а 7,8% респондентов признают, что зависимы от Интернета. Для 21,1% представителей профессорско-преподавательского состава вредной привычкой является пристрастие к сладкому и еде.

Большинство (62,7%) курящих представителей профессорско-преподавательского состава приобщились к курению в совершеннолетнем возрасте. В старших классах школы (16-17 лет) впервые закурили 11,8% в средней школе (11-15 лет) сформировалась привычка к курению у 11,8% курящих, в возрасте 7-10 лет начали курить 5,9% респондентов.

В среднем затраты курящих преподавателей не превышают 85 рублей в день. В день курящие респонденты выкуривают в среднем 14-15 сигарет и чаще всего делают это в одиночестве. Следует признать, что этот факт свидетельствует об устойчивой психологической и фи-

зиологической зависимости респондентов от табака, т. е. эта привычка является частью их повседневной жизни.

При этом курение для тех, кто курит, является неприятной зависимостью (17,9%), постоянной статьей расходов (7,8%), источником неприятного запаха (8,3%), несёт несомненный вред здоровью (15,6%), способом снятия стресса, напряжения (15,6%), способом занять свободное время (2,4%), атрибутом общения в компании друзей (3,4%), источником удовольствия и удовлетворения (0,2%). Примечательно, что 17,6% курильщиков хотели бы бросить курить, не хотят отказываться от курения 2% опрошенных, 80,4% не смогли дать определённый ответ.

Не менее вредным для человека, чем курение, является употребление алкоголя, особенно регулярное. Заметим, что первая проба спиртного практически у половины респондентов (47,7%) произошла в 18-21 год, первым алкогольным напитком чаще всего было вино. Попробовали алкоголь, будучи несовершеннолетними, 37,3% опрошенных, у 14% представителей профессорско-преподавательского состава знакомство с алкоголем состоялось в возрасте 23-30 лет, 1% затруднились с ответом.

Данные показывают, что в представлении многих преподавателей праздничные дни ассоциируются с приёмом именно крепких спиртных напитков, тогда как ежедневное употребление в большей степени ограничивается лёгкими спиртными напитками (пиво).

Для профессорско-преподавательского состава алкоголь — это неизменный атрибут праздника (21,8%) или общения с друзьями (16,6%), способ снять стресс (17%), усталость (13,7%). Обращает на себя внимание вариант ответа «возможность забыть о проблемах», среди респондентов этот вариант ответа оказался довольно популярным (4,7%). Тем не менее 7,2% признают, что алкоголь приносит несомненный вред здоровью, вызывает неприятную зависимость (5,9%), сопровождается неприятным запахом (4,2%). Ещё у 3,4% респондентов употребление алкоголя ассоциируется с постоянными финансовыми тратами. Кроме того, вызывает тревогу тот факт, что для 0,8% алкоголь является способом «занять свободное время».

Вероятно, такое распределение ответов преподавателей связано с возрастными особенностями переживания эмоционального напряжения, наличием разноплановых проблем, а также сформированными социокультурными паттернами «снятия» стресса и переключения мыслительного процесса с одного предмета на другой с помощью алкоголя как стимулятора.

Интересно, что среди тех, кто в принципе употребляет алкогольные напитки, только 5,7% хотели бы отказаться от употребления алкоголя, тогда как 19,7% не считают нужным отказываться от этой привычки. Затруднились с ответом на данный вопрос 74,6%, что является весьма показательным результатом.

Ни один из респондентов не признался, что употребляет наркотические вещества.

В отличие от алкогольной и табачной зависимости, Интернет-зависимость — явление сравнительно новое и на данный момент недостаточно изученное. По результатам опроса, зависимость от Интернета и гаджетов (мобильных устройств, приспособлений) признают

всего 7,2% опрошенных. Основные проявления этой зависимости сами респонденты связывают с потребностью просмотра новостей и обновлений в соцсетях, онлайн сериалов и фильмов, а также получения информации, необходимой для работы.

В целом можно сделать следующий вывод относительно вредных привычек в среде преподавателей вузов: употребляют табак и алкоголь, а также зависимы от Интернета сравнительно небольшое число респондентов. Возможно, потому, что сама профессиональная деятельность отчасти препятствует развитию вредных привычек, заставляя все время быть собранным, активным, настроенным на результат. Кроме того, наличие семьи также не позволяет уделять вредным привычкам время и силы.

Внимание преподавателей медицинских вузов к состоянию собственного здоровья

Здоровье является ведущей жизненной ценностью каждого человека. В условиях социально-экономических трансформаций, способствующих расширению спектра факторов риска для индивидуума, сохранение и укрепление здоровья населения выступает первоочередной задачей государства. Однако без ответственного отношения к собственному здоровью со стороны человека сохранение и укрепление его представляется невозможным.

В рамках исследования 54,8% представителей профессорско-преподавательского состава оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное («на троечку»), ещё 37,9% считают свои показатели здоровья хорошими и лишь 4,8% определили свое здоровье как отличное. По мнению 2,5% педагогов медицинских вузов, их здоровье можно назвать плохим и очень плохим.

По оценкам респондентов, внимательно относятся к состоянию своего здоровья 37,3% преподавательского состава медицинских вузов. Однако 43,8% опрошенных дали отрицательную оценку уровню заботы о своём здоровье. Ещё 3,2% представителей профессорско-преподавательского состава признают, что не всегда внимательно относятся в собственному здоровью и «на многое закрывают глаза». Не смогли определиться с ответом 15,7% участников опроса.

Одним из факторов, оказывающих определяющее влияние на восприятие и оценку человеком состояния своего здоровья, является наличие у него заболеваний, в первую очередь хронических. Так, у 37% преподавателей, принявших участие в опросе, имеются хронические заболевания, у 32,1% наблюдается проблема лишнего веса, 7,2% респондентов этой категории страдают от плохой наследственности по ряду заболеваний, а у 1,4% установлена инвалидность. Наличие стоматологических проблем отметили 21,8% участников опроса. Отмечают у себя частые простудные заболевания 20,4% респондентов, у 19% сотрудников кафедр распространены аллергические реакции.

По данным исследования, представители профессорско-преподавательского состава в целом стремятся заботиться о своём здоровье: 50,8% регулярно проходят медицинское обследование, 35,8% занимаются спортом, 28,1% придерживаются принципов правильного питания, 24,5% соблюдают режим дня. Ещё 8%

участников опроса закаляются, а 1,8% указали, что стараются «избегать стрессовых ситуаций», 11,1% преподавателей указали, что ничего не предпринимают для сохранения и укрепления собственного здоровья.

Заметим, что во многом отношение к собственному здоровью закладывается в семье, с этим утверждением согласны 87,2% преподавателей. При этом преподаватели осознают, что имеющиеся у них установки в отношении сохранения своего здоровья воспринимаются как базовые модели самосохранительного поведения их детьми и, отчасти, студенчеством.

Примечательно, что 52,1% представителей профессорско-преподавательского состава признались, что придерживаются стратегии решения проблем со здоровьем «по мере их поступления», 35,7% предпочитают решать проблемы такого рода профилактически, 9,5% опрошенных принимают лечение только в случае серьёзного заболевания, а 2,2% респондентов этой категории вообще предпочитают не обращать внимание на имеющиеся проблемы со здоровьем.

Необходимо отметить, что из числа тех, кто следит за своим здоровьем, 47,2% респондентов указали, что для решения проблем пользуются клиниками своего вуза, 12,1% преподавателей посещают спортивные секции, 1,2% занимаются плаванием (посещают бассейн), 0,8% отдыхают на базе отдыха своего вуза, 40,7% не используют никакие возможности своих вузов для оздоровления.

Сохранение и укрепление здоровья выступает залогом долгой жизни человека, его профессиональной и социальной активности. Данные исследования показывают, что профессорско-преподавательский состав медицинских вузов стремится сохранить и укрепить своё здоровье, но во многом это стремление поддерживает факт наличия заболеваний. Тем не менее потенциальному повышению показателей здоровья преподавательского состава может способствовать популяризация профилактического подхода к решению проблем со здоровьем, оптимизация режима и рациона их питания, приобщение к ЗОЖ.

Заключение

В условиях динамичных социоструктурных изменений, связанных с рекурсивностью социально-экономического кризиса, а также устойчивого возрастания динамики жизни, ухудшения показателей здоровья населения ЗОЖ выступает ведущим фактором сохранения и укрепления здоровья человека. По мнению И.Б. Назаровой, «в условиях экономического кризиса и резкого падения жизненного уровня населения пренебрегает требованиями сохранения здоровья, конвертируя его в источник повышения материальной обеспеченности и используя как инструмент для выживания» [6, с. 485].

Во многом наблюдаемое в настоящий момент недостаточно внимательное отношение россиян к своему здоровью обусловлено сложными социально-экономическими условиями. Однако, помимо экономических причин, на восприятие населением принципов ЗОЖ оказывают влияние условия жизнеустройства, профессиональная занятость, культурные и личностные особенности, семейные установки и ценности, жизненный опыт человека и другие факторы.

Проведённое медико-социологическое исследование выявило недостаточный уровень приверженности представителей профессорско-преподавательского состава вуза принципам ЗОЖ: лишь 34,9% участников опроса считают, что ведут ЗОЖ. Ведению респондентами ЗОЖ, помимо рабочей нагрузки и дефицита времени, препятствует ещё ряд «антимотивов», в том числе нехватка финансовых средств, внутренняя неготовность и низкий уровень мотивации, а также сопротивление социального окружения и неготовность поддерживать человека, стремящегося вести ЗОЖ.

По данным исследования, здоровьесберегающее или самосохранительное поведение довольно распространено среди сотрудников Университета: не имеют вредных привычек 83,73% опрошенных, более половины респондентов этой категории регулярно проходят медицинское обследование, 40,2% занимаются спортом.

Однако распределение ответов показывает, что среди сотрудников медицинских вузов рутинной практикой является сокращение продолжительности ночного сна в силу высокой трудовой нагрузки и семейных обязательств, неорганизованность правильного питания, дисбаланс труда и отдыха, недостаточное использование социальной инфраструктуры и оздоровительных возможностей вуза для сохранения, укрепления и восстановления своего здоровья.

Таким образом, несмотря на распространённое стремление к сохранению здоровья у значительной части профессорско-преподавательского состава медицинского вуза (отказ от вредных привычек, регулярная диспансеризация, вовлечённость в занятия спортом) наблюдается недостаточный уровень приверженности преподавателей принципам ЗОЖ.

Статья выполнена в рамках проекта «Здоровье каждого - богатство страны», при реализации которого использованы средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации № 68-рп

от 05.04.2016 г. и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации».

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лисняк М.А., Горбач Н.А. Здоровье профессорско-преподавательского состава вузов. *Сибирское медицинское обозрение*. 2012; (2):39-44.
2. Семенова Н.В., Василевская Е.С., Денисов Ю.П., Авдеев Д.Б. Здоровый образ жизни молодежи (от абитуриента медицинского вуза до специалиста). *Современные проблемы науки и образования*. 2015; 1(1): 18-22.
3. Трегубова Е.С. Качество жизни преподавателей медицинских вузов. *Профилактическая и клиническая медицина*. 2011; 38 (1):17-21.
4. Щепин В.О. Обеспеченность населения Российской Федерации основным кадровым ресурсом государственной системы здравоохранения. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2013; (6): 24-8.
5. Решетников А.В. *Социология медицины*. М.: Геотар-Медиа; 2016.
6. Назарова И.Б. *Здоровье занятого населения*. М.: «МАКС Пресс»; 2007.

Поступила 13.11.2017

Принята в печать 27.11.2017

REFERENCES

1. Lisnyak M.A., Gorbach N.A. Health of the faculty of higher education institutions. *Siberian medical review*. 2012; 2: 39-44. (in Russian)
2. Semyonova N.V., Vasilevskaya E.S., Denisov Yu.P., Avdeev D.B. A youth healthy lifestyle (from the entrant of medical school to the expert). *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2015; (1): 1. (in Russian)
3. Tregubova E.S. Quality of life of teachers of medical schools. *Profilakticheskaya i klinicheskaya medicina*. 2011; 38 (1): 17-21. (in Russian)
4. Shchepin V.O. Security of the population of the Russian Federation with the main personnel resource of the state health care system. *Problemy sotsialnoi gygieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2013; (6): 24-8. (in Russian)
5. Reshetnikov A.V. *Sociology of medicine. Textbook. [Sotsiologiya meditsiny]*. Moscow: GEOTAR-Media; 2016. (in Russian)
6. Nazarova I.B. *Health of the busy population. [Zdorovie zanyatogo naseleniya]*. Moscow: «MAKS-Press»; 2007. (in Russian)

Селихова М.С., Захарова Е.А.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФЕНОМЕНА НЕРАЗВИВАЮЩЕЙСЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ГБОУ ВПО «Волгоградский государственный медицинский университет» Минздрава РФ,
400131, г. Волгоград

В статье рассматривается проблема неразвивающейся беременности как важного социального явления, прогрессивно ухудшающего уровень рождаемости, несмотря на достижения современной медицины. Проведена оценка медико-социального портрета женщин с неразвивающейся беременностью. Установлена достоверная взаимосвязь развившейся патологии беременности с наличием соматических заболеваний, числом аборт и выкидышей, а также жилищно-бытовыми условиями, общественно-профессиональной деятельностью, с неблагоприятными условиями труда, наличием профессиональных вредностей.

Ключевые слова: рождаемость; неразвивающаяся беременность; медико-социальный анализ; анкетирование.

Для цитирования: Селихова М.С., Захарова Е.А. Социологический анализ феномена неразвивающейся беременности. *Социология медицины*. 2017; 16(2): 90—93.
DOI: <http://dx.doi.org/10.18821/1728-2810-2017-16-2-90-93>

Для корреспонденции: Захарова Екатерина Андреевна, аспирант, ассистент кафедры акушерства и гинекологии Волгоградского государственного медицинского университета. E-mail: katryn-k@yandex.ru