



ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

¹Нигматуллаева Д.Ж., ¹Касымова Х.Т.,
²Махкамова Д.М., ¹Мусурмонов А.Ш., ³Толибжанова М.А.
¹Ташкентская медицинская академия, Узбекистан
²Центр развития профессиональной квалификации
медицинских работников, Узбекистан
³Наманганский государственный университет, Узбекистан

Введение. Здоровье преподавателей является важным фактором, определяющим качество образования и профессиональную эффективность педагогических работников. Однако их деятельность сопряжена со значительным уровнем физической, умственной и эмоциональной нагрузки. Социально-гигиенические факторы, такие как условия труда, психоэмоциональное напряжение, экологическая среда, образ жизни и медицинская поддержка, оказывают существенное влияние на здоровье этой профессиональной группы [1-5]. Настоящая статья посвящена исследованию и оценке этих факторов, а также разработке рекомендаций по их оптимизации.

Основные социально-гигиенические факторы, влияющие на здоровье преподавателей

1. Условия труда

Преподавательская деятельность предполагает длительное пребывание в закрытых помещениях, работу с документацией, взаимодействие с большим количеством учащихся. Ключевые факторы, влияющие на здоровье:

- Вентиляция и качество воздуха в учебных помещениях.
- Освещённость рабочих мест.
- Уровень шума и акустические условия.
- Удобство рабочего места (эргономика мебели, высота стульев и столов).

2. Психоэмоциональная нагрузка

Стресс является неотъемлемой частью профессии преподавателя. Основные источники:

- Высокая ответственность за образовательный процесс.
- Необходимость соблюдения дисциплины среди учащихся.
- Недостаток времени для подготовки и самосовершенствования.
- Межличностные конфликты с коллегами, учащимися и их родителями.

3. Образ жизни и физическая активность

Малоподвижный образ жизни, связанный с длительными занятиями и работой с документацией, повышает риск развития:

- Ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.
- Заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Хронической усталости и синдрома эмоционального выгорания.

4. Влияние окружающей среды

Преподаватели подвержены воздействию неблагоприятных экологических факторов:

- Загрязнённый воздух в городских районах.
- Радиационное и электромагнитное излучение.
- Недостаток зелёных насаждений вблизи учебных заведений.

5. Медицинская поддержка и профилактика

Регулярные медицинские осмотры, диагностика и профилактика заболеваний имеют важное значение. Однако:

- Не все преподаватели проходят профилактические осмотры.
- Доступность медицинской помощи может быть ограничена.
- Недостаточное внимание уделяется профилактике профессиональных заболеваний.

Для оценки влияния социально-гигиенических факторов можно использовать текущие методы исследования:

- Анкетирование преподавателей образовательных учреждений.
- Анализ медицинской статистики и отчетности.
- Лабораторные исследования факторов окружающей среды.
- Оценка уровня стресса с использованием психологических методик.

Результаты исследования

1. Около 70% опрошенных преподавателей отмечают высокий уровень стресса.

2. 50% педагогов страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

3. 60% респондентов жалуются на ухудшение зрения, связанное с нагрузками.

4. В 80% учебных заведений наблюдаются проблемы с уровнем шума и вентиляцией.

5. Лишь 40% преподавателей регулярно занимаются физической активностью.

Рекомендации по улучшению условий труда преподавателей

1. **Организация рабочего пространства:** обеспечение качественной вентиляции, улучшение освещения, снижение уровня шума.

2. **Снижение стресса:** проведение тренингов по управлению стрессом, психологическая поддержка.

3. **Физическая активность:** внедрение программ по улучшению физического состояния (йога, ЛФК, гимнастика).

4. **Медицинская профилактика:** регулярные осмотры, программы профилактики заболеваний.

5. **Рационализация рабочего времени:** снижение бумажной нагрузки, введение перерывов на отдых.

Заключение. Исследование подтвердило, что социально-гигиенические факторы оказывают значительное влияние на здоровье преподавателей. Внедрение комплексных мер, направленных на улучшение условий труда, снижение стрессовой нагрузки и повышение физической активности, позволит не только повысить качество жизни педагогов, но и улучшить эффективность образовательного процесса. Организация здравоохранительных и профилактических программ для данной профессиональной группы должна стать приоритетной задачей на государственном и институциональном уровнях.

Использованные литературы.

1. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.

2. Akhmadaliev, N., Nigmatullaeva, D., Kamilov, A., Hakimova, D., & Salomova, F. (2020). Comparative self-assessment of the teachers' health of higher education institutions of the republic of Uzbekistan. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 1353-1355.

3. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.

4. Salomova, F., Akhmadaliev, N., Sadullayeva Kh, A., Imamova, A., & Nigmatullayeva, D. Z. (2023). Hygienic characteristics of the social portrait, conditions and lifestyle of infectious diseases doctors. *JournalNX-A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal*, 9(2), 163-7..

5. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., & Abdukadirova, L. K. (2019). Social Portrait, Conditions, Lifestyle and Health of Universities Professors of The Republic of Uzbekistan in Modern Conditions. *Central Asian Journal of Medicine*, 2019(3), 93-103.

Использованные литературы.

1. Salomova, F. I., Ahmadaliev, N. O., Sadullaeva, K. A., Sherkuzieva, G. F., Yarmukhamedova, N. F., & Nurmatov, B. Q. (2022). Dust storm and atmosphere air pollution in Uzbekistan. *Central Asian Journal of Medicine*, (2), 36-51.

2. Jalolov, N. (2022). Умумтаълим мактаблари бошланғич синф ўқитувчиларнинг саломатлиги бўлажак авлодни тарбиялашнинг асосий мезони. In Республиканской научнопрактической конференция “ДНИ МОЛОДЫХ УЧЕННЫХ.

3. Ахмадалиева, Н. О. (2009). Возможности повышения защитных свойств организма на основе факторов питания. *Вестник Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. ИИИ Мечникова*, (1), 43-46.

4. Imamova, A. O., Ahmadaliev, N. O., & Bobomurotov, T. A. (2022). Health states of children and ways to optimize the formation of the principles of a healthy lifestyle. *Eurasian Medical Research Periodical*, 8, 125-128.

5. Ниязова, О. А., Ахмадалиева, Н. О., Валиулин, Р. И., & Болтаев, М. М. (2022). Comparative assessment of nutrition of university students of medical and

non-medical profile (Doctoral dissertation, European multidisciplinary journal of modern science).

6. Akhmadaliev, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdulkadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health state of teaching staff of different universities in the Republic of Uzbekistan.

7. Salomova, F. I., Akhmadaliev, N. O., Sharipova, S. A., & Abdulkadirova, L. K. (2019). Social Portrait, Conditions, Lifestyle and Health of Universities Professors of The Republic of Uzbekistan in Modern Conditions. *Central Asian Journal of Medicine*, 2019(3), 93-103.

8. Ассесорова, Ю. Ю., Ахмадалиева, Н. О., & Ибрагимов, Ф. А. (2010). Возможность иммунокоррекции в лечении и профилактике злокачественных новообразований. *International Journal On Immunorehabilitation*, 12(2), 164c-165.

9. Шеркузиева, Г. Ф., Саломова, Ф. И., & Юлдашева, Ф. У. (2023). Результаты санитарно-химических исследований воды.

10. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.

11. Salomova, F. I., Rakhimov, B. B., Jalolov, N. N., Sulstonov, E. Y., & Oblakulov, A. G. (2023). Atmospheric air of the city of Navoi: quality assessment. *British Journal of Global Ecology and Sustainable Development*, 15, 121-125.

12. Рахимов, Б. Б., Саломова, Ф. И., Жалолов, Н. Н., Султонов, Э. Ю., & Облакулов, А. Г. (2023). Оценка качества атмосферного воздуха в городе навои, республика Узбекистан: проблемы и решения. In *Сборник трудов по материалам Международной научно-практической конференции*.

13. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). Oziq ovqat qo'shimchalari va aholi salomatligi. 2023.«. O 'zbekistonda vinochilik va sanoat Uzumchiligi sohasining muammolari va Ularning innovatsion yechimlari» Respublika ilmiy-texnikaviy konferensiya Ilmiy ishlar to 'plami, 101-102.

14. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.

15. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).

16. Тахиров, М. Т., Бекжанова, Е. Е., & Юлдашева, Ф. У. (1991). К обоснованию ПДК зерновой пыли в атмосферном воздухе. *Гигиена и санитария*, (8), 14-16.

17. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., Samigova, N. R., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF TOXICITY STUDY OF BIOLOGICAL FERTILIZER" YER MALHAMI" FOR INHALATION CHRONIC EFFECTS. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 110-115.

18. Абдуллаева, М. Т., Ауталипова, У. И., Ашинова, М. К., Бабаева, Г. О., Бандурина, Н. В., Бивол, Т. А., ... & Юлдашева, Ф. У. (2023). Современная наука: актуальные вопросы социально-экономического развития.

19. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., & Самигова, Н. Р. (2022). Загрязнение атмосферы соединениями азота как этиологический фактор развития СС заболеваний г. *ООО" TIBVIYOT NASHRIYOTI MATBAA UYT*.

20. Ахмадалиева, Н. О., Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Хабибуллаев, С. Ш. (2021). Заболеваемость преподавательского состава ВУЗа технического профиля. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(10), 860-871.

21. Халилова, Л. И., Комиссарчик, К. М., & Иващенко, В. П. (2022). Факторы, формирующие здоровье студентов медицинского вуза. In *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ* (pp. 110-114).