

Шехмирзова Анжелика Мухарбиевна,

кандидат пед.наук, доцент,
магистр 32.04.01 Общественное здравоохранение,
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»
Shekhmirzova Angelika Mukharbievna,
Adygeya state university

**ФАКТОРЫ РИСКА И ПОВЕДЕНИЕ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
КАДРОВ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ
RISK FACTORS AND BEHAVIOR OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
STAFF ON HEALTH PRESERVATION AND PROMOTION**

Аннотация. В статье исследуются потенциальные факторы риска нарушения здоровья научно-педагогических кадров, их личностных характеристик и поведенческие модели для сохранения здоровья. Представлена авторская позиция взаимосвязи факторов риска, качества жизни и их личностных характеристик. В качестве одного из эффективных подходов укрепления их здоровья рассматриваются корпоративные программы.

Abstract. The article explores potential risk factors for the health of scientific and pedagogical personnel, their personal characteristics and behavioral models for maintaining health. The author's position on the relationship between risk factors, quality of life and their personal characteristics is presented. Corporate programs are considered as one of the effective approaches to strengthening their health.

Ключевые слова: Медико-социальные факторы риска, поведенческие модели укрепления здоровья, научно-педагогические кадры, корпоративные программы профилактики, качество жизни.

Keywords: Medical and social risk factors, behavioral models of health promotion, scientific and pedagogical staff, corporate prevention programs, quality of life.

Преподавательская профессия в ВУЗе сопряжена с профессиональными рисками для здоровья, такими как психоэмоциональные переутомления (синдром выгорания), проблемы с речью (дисфония), недостаточная физическая активность и, как следствие, снижение иммунитета и ухудшение общего состояния здоровья. Эти риски вызваны высокой нервно-эмоциональной напряженностью, конфликтными ситуациями, перегрузками, а также не всегда благоприятными условиями труда и образа жизни.

В характеристике состояния здоровья НПК как относительно самостоятельной многочисленной группы работающего контингента населения значимую роль играют показатели заболеваемости. Профессиональная деятельность НПК сопряжена с воздействием неблагоприятных факторов, в числе которых неравномерность нагрузки в течение рабочего времени, затраты времени на подготовку к занятиям, существенно превышающими нормативы, большое количество межличностных контактов и необходимость принимать оперативные решения. В связи с этим возрастает необходимость анализа не только заболеваемости преподавателей, но и факторов риска для проведения объективной оценки потери здоровья и выбора приоритетного направления в осуществлении профилактических мероприятий укрепления их здоровья.

Одной из основных задач современной медицины является анализ и учет факторов риска профессиональной деятельности, создание благоприятных условий труда для обеспечения профессионального долголетия работающих. Профессиональное долголетие становится итоговым результатом комплексного взаимодействия факторов профессиональной



деятельности, образа и качества жизни, вызывающий большой интерес у исследователей различных областей и у специалистов разного профиля. Причина этому то, что понятие объединяет множество факторов, влияющих на возможность человека работать на протяжении длительного времени и сохранять при этом высокую работоспособность и качество жизни.

Условия труда НПК регламентированы ФЗ от 28.12.2013 №426-ФЗ «О специальной оценке условий труда» (с изм., в редакции от 1.09.2023г.) и отнесены к допустимым. Как показал анализ локальных документов вузов – ФГБОУ ВО "АГУ" и ФГБОУ ВО "МГТУ" (г.Майкоп), условия труда НПК отнесены к допустимым, вредному (тяжелому) классу – к 1 степени тяжести трудового процесса и ко 2 классу напряженности трудового процесса и условий труда. Эти данные согласуются с результатами исследований В.А. Панкова с соавторами [10]. Исследователи ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России Е.Б. Колесова, О.В. Швалева показали, что к показателем тяжести труда преподавателей следует отнести повышенные статические и динамические нагрузки на опорно-двигательный аппарат, которые связаны с особенностью профессиональной деятельности, в т.ч. долгого нахождения на ногах. В сочетании с гиподинамией эти факторы неблагоприятно влияют и на состояние дыхательной системы и ССС, что приводит к ишемической болезни сердца, вегетососудистой дистонии, варикозному расширению вен конечностей, гипертонической болезни и другим заболеваниям. Здесь проявляется взаимосвязь профессиональных заболеваний и хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, респираторных, пищеварительных заболеваний) преподавателей вузов, обусловленными общими факторами риска (стресс, малоподвижный образ жизни, эмоциональное выгорание).

По определению ВОЗ, профессиональный риск отражает вероятность неблагоприятных реакций человека на воздействие вредных и опасных факторов производственной среды и трудового процесса. У НПК прогнозирование вероятности наступления и тяжести исхода профессиональных рисков возможно посредством поэтапной оценки, включающей идентификацию опасностей (в т.ч. психоэмоциональное напряжение, низкая подвижность, переутомление, перенапряжение систем регуляции вегетативных функций), оценку уровня риска и разработку профилактических мер по его снижению. Для оценки в исследовании нами применялись такие методы, как анализ данных опросов, медицинских осмотров и условий труда, которые затем использовались для прогнозирования возможных последствий и определения профилактических мероприятий в рамках корпоративной программы укрепления здоровья НПК.

Факторы риска развития заболеваний преподавателей вузов изучались Н. В. Полунина, Л. С. Солтамакова, Г. Н. Буслаева. Факторы риска – это свойства, условия, состояния или особенности как внешней среды, так и самого человека, повышающие вероятность возникновения заболеваний, их развития и неблагоприятного исхода [7; 8].

Факторы риска развития заболеваемости у преподавателей вузов зарубежные исследователи в основном связывают с голосовыми нарушениями (М.А. Лисняк, Н.А. Горбач, Н.В. Полунина) и распространением курения среди профессоров высшей школы [1; 7; 8]. Исследований, изучающих группу НПК как статистически выделенную учетную категорию, практически нет. Среди зарубежных авторов распространены работы, в которых проводится мониторинг здоровья и факторы риска заболеваемости населения [173]. При этом используется гендерный подход, позволяющий учитывать существенные различия между женщинами и мужчинами [3, 4, 7].

В отечественной литературе тоже имеются исследования оценки здоровья преподавателей вузов (Н.А. Горбач, Н.В. Полунина, Л.С. Солтамакова) с учетом гендерного аспекта [1, 7; 8]. В работах О.Н. Федоровой и Т.П. Елисеевой установлено, что средний возраст



женщин – преподавателей вузов составляет 44–50 лет, что соответствует периоду с возрастными изменениями в организме, сопровождающимися разными нарушениями [11]. Зачастую у них наблюдается возникновение устойчивых патологий сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем органов женского организма, а также накопление избыточного веса, смена состояний, связанных с развитием климактерического синдрома.

Возрастные изменения характерны и преподавателям-мужчинам с точки зрения климактерических метаморфоз, что повышает опасность развития остеопороза и других осложнений опорно-двигательного аппарата. Такие вредные факторы как гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки и эмоциональные стрессы в коллективе усугубляют течение заболеваний [2; 6; 8; 9]. Как показывают многочисленные исследования, умеренная физическая активность и рациональное питание НПК оказывают благоприятные профилактические результаты [4, 12].

В исследовании Л.М. Митиной показано, что для преподавателей, чей стаж работы составляет 15–20 лет характерно «профессиональное выгорание», приводящее к эмоциональному истощению высококвалифицированных специалистов [7; 8]. В работе Солтамаковой Л.С. Солтамакова показано, что симптомы психоэмоциональных нарушений составляют «потенциал риска» развития психоневрологического срыва, нервного истощения, развития и осложнения невроза. Среди исследований педагогической деятельности, личности и здоровья педагогов недостаточно работ, интерпретирующих результаты с учетом гендерного аспекта [8; 13].

Исследователи (Медведева О.В., Н.В. Полунина, Л.С. Солтамакова) факторы риска объединяют в следующие группы: социально-экономические (условия труда, жилищные условия, материальное благосостояние), социально-биологические (возраст), экологические и природно-климатические (загрязнение среды обитания, уровень солнечной радиации), организационные или медицинские (уровень, качество и доступность медико-социальной помощи) [7; 8]. Зачастую трудно указать определенную причину заболевания в присутствии фактора риска и наоборот. В связи с этим в медицине правильнее говорить о категориях причин и факторах риска, которые переплетены интегрированы друг с другом так, что возникает цепь причинно-следственных отношений, когда причина может быть следствием фактора риска и даже наоборот, когда причина может создать ситуацию риска по тому и иному заболеванию (по О.В. Медведевой) [5].

Для ХНИЗ установлены похожие факторы риска, позволяющие выработать единую стратегию их профилактики и лечения. Как отмечает О.В. Медведева, практически во всех группах факторов риска можно выделить два аспекта рассмотрения:

- общественный, когда уменьшению риска могут способствовать общественные мероприятия;
- поведенческий, когда уменьшение риска зависит от каждого человека в отдельности, его поведения.

Эти два аспекта учитываются нами при выборе эффективного инструмента укрепления здоровья НПК (общественный аспект) и проектировании мероприятий Корпоративной программы УЗ (поведенческий аспект).

Поведенческий аспект имеет важное значение, так как большинство факторов риска (ФР) зависит от поведения, образа и условий жизни НПК (субъективные факторы). Не классифицируя ФР, представим результаты проведенного исследования на основе анализа литературных источников и подходов ряда исследователей (О.В. Медведева, В. А. Кирюшин, Е. С. Максимова, Р.Р. Газизов, М.А. Лисняк, Н.А. Горбач) в табличной форме по рассматриваемым сферам личности (табл. 1). Факторы риска для хронических неинфекционных и профессиональных заболеваний преподавателей вузов в зависимости от



сфер личности представлены в таблице, где показано, как эмоциональная, поведенческая, когнитивная, волевая, мотивационная и органическая сферы личности могут способствовать развитию как общих, так и профессионально-специфических заболеваний с возможными мерами по их профилактике.

Таблица 1

Факторы риска здоровью НПК и поведенческие модели в зависимости от сфер личности с мерами по их профилактике

Сфера личности	Факторы риска (общие и профессиональные)	Поведение преподавателей вуза в соответствии с факторами риска (рискованная модель)	Поведение преподавателей для сохранения здоровья (профилактическая модель)
Эмоциональная сфера	Хронические неинфекционные заболевания: Высокий уровень стресса, эмоциональное выгорание, тревожность, депрессивные состояния. Профессиональные заболевания: Переутомление, эмоциональное выгорание, фрустрация из-за бюрократии, конфликты со студентами или коллегами.	Негативное отношение к работе, снижение удовлетворенности трудом, частые конфликты, апатия, раздражительность.	Развитие навыков управления стрессом (медитация, йога, дыхательные практики). Установление четких границ между работой и личной жизнью. Развитие эмоционального интеллекта и навыков конструктивного общения с коллегами и студентами. Поиск позитивных эмоций и поддержка коллег
Поведенческая сфера	Хронические неинфекционные заболевания: Курение, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание, низкая физическая активность, ненормированный рабочий день. Профессиональные заболевания: Нерегулярное питание, недостаток сна, длительное сидение за компьютером, частые командировки, работа в ночное время.	Нерегулярное питание, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, злоупотребление кофе и другими стимуляторами, курение, несоблюдение режима труда и отдыха.	Регулярная физическая активность (гимнастика, прогулки, спортзал). Отказ от вредных привычек. Сбалансированное питание с достаточным количеством овощей, фруктов и белка. Регулярное прохождение медицинских осмотров.



Когнитивная (интеллектуальная) сфера	Хронические неинфекционные заболевания: Недостаток информации о здоровом образе жизни, неправильные установки относительно здоровья, низкий уровень медицинской грамотности. Профессиональные заболевания: Перегрузка информацией, снижение когнитивных функций из-за стресса и переутомления.	Снижение работоспособности, утомляемость, снижение концентрации внимания, трудности с запоминанием и принятием решений.	Планирование рабочего времени, использование техник тайм-менеджмента для снижения когнитивной перегрузки. Постановка конкретных, достижимых задач. Регулярное чередование умственной работы с физической активностью и отдыхом. Поиск хобби, требующих других типов когнитивной активности (рисование, музыка, головоломки).
Волевая сфера	Хронические неинфекционные заболевания: Отсутствие силы воли для борьбы с вредными привычками, неспособность следовать здоровому образу жизни. Профессиональные заболевания: Неумение управлять своим временем, неспособность отказывать в дополнительных нагрузках, неспособность устанавливать границы.	Прокрастинация, неспособность организовать рабочее время, постоянные отвлечения, неспособность сказать «нет».	Постановка четких целей по здоровью и их фиксация. Разработка плана действий с конкретными шагами. Поиск внешнего контроля (группы поддержки, занятия спортом с партнером). Поощрение себя за достижение целей.
Мотивационная сфера	Хронические неинфекционные заболевания: Низкая мотивация к здоровому образу жизни, отсутствие цели в жизни, что снижает стремление к самосохранению.	Снижение мотивации к преподавательской деятельности, потеря интереса к работе, апатия, отсутствие инициативы.	Поиск внутренней мотивации: понимание важности здоровья для долгосрочной профессиональной и личной жизни. Постановка целей, связанных с



	Профессиональные заболевания: Снижение интереса к работе, отсутствие мотивации к карьерному росту, разочарование в профессии.		развитием карьеры и личным ростом. Участие в научных конференциях и семинарах. Поиск поддержки и признания со стороны коллег и руководства.
Органическая (телесная) сфера	Хронические неинфекционные заболевания: Хронические заболевания (сердечно-сосудистые, диабет, ожирение и т. д.), которые могут быть как следствием, так и причиной других заболеваний. Профессиональные заболевания: Хроническая усталость, нарушение сна, проблемы со зрением, слухом, опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой из-за профессиональной деятельности.	Частые головные боли, боли в спине и шее, проблемы со зрением, снижение иммунитета, повышенное артериальное давление.	Регулярные медицинские обследования, своевременное лечение выявленных заболеваний. Эргономика рабочего места (удобное кресло, правильное освещение, монитор на уровне глаз). Регулярные перерывы для разминки. Достаточный и качественный сон.

Как показывают табличные данные, поведенческие модели НПК (рискованные), связанные с факторами риска для преподавателей вузов, включают нездоровый образ жизни (курение, злоупотребление алкоголем, нерегулярное питание), гиподинамию (малоподвижный образ жизни), хронический стресс и нарушение режима дня (недостаток сна, несоблюдение режима труда и отдыха). Эти рискованные модели повышают вероятность различных заболеваний и снижают качество жизни, которое выступает непереносимым критерием оценки состояния функционирования всех этих сфер личности и используется для оценки влияния заболевания на благополучие человека и эффективность лечения.

Для нашего исследования особый интерес представляют поведенческие модели (профилактические) для сохранения здоровья преподавателей ВУЗов, которые включают: оптимальный режим дня (труд-отдых), двигательную активность, сбалансированное питание, отказ от пагубных привычек и управление стрессом. Важно также использование самоконтроля и психологических техник, таких как дыхательные упражнения или медитация, а также оптимистический настрой. С учетом выделенных в таблице 3 поведенческих моделей по сферам личности, мы проводили отбор профилактических мероприятий в рамках Корпоративной программы укрепления здоровья НПК.

В нашем исследовании с учетом анализа результатов работ Р.Р. Газизов, М.А. Лисняк, Н.А. Горбач, Н.В. Полунина, Медведева, О. В. Л.С. Солтамакова, взаимосвязь факторов риска,



качества жизни по сферам личности преподавателя вуза (эмоциональной, поведенческой, когнитивной, волевой, мотивационной, органической) и личностных характеристик определяет здоровье НПК через взаимодействие всех компонентов: эмоциональная сфера влияет на стрессоустойчивость, когнитивная – на способность решать проблемы, волевая – на саморегуляцию, мотивационная – на общий жизненный тонус, поведенческая – на социальные взаимодействия, а органическая сфера отражает общее физическое самочувствие (таблица 2).

Таблица 2

Взаимосвязь факторов риска, качества жизни и личностных характеристик
НПК по сферам личности (разработано автором)

Сфера личности НПК	Личностные характеристики влияния на здоровье НПК	Факторы риска	Влияние на качество жизни, связанного со здоровьем
Эмоциональная сфера	Положительное: Высокая эмоциональная устойчивость, оптимизм и способность к саморегуляции снижают риск эмоционального выгорания и стресса. Отрицательное: Хронический стресс, низкая эмоциональная устойчивость, пессимизм и тревожность ведут к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и снижению иммунитета.	1. Хронический стресс, выгорание 2. Эмоциональное выгорание (нервное истощение) 3. Неудовлетворенность работой	1. Повышенная тревожность, депрессивные состояния, психосоматические заболевания. 2. Снижение настроения, мотивации, работоспособности и качества преподавания. 3. Психологический дискомфорт, снижение удовлетворенности жизнью.
Поведенческая сфера	Положительное: Активный образ жизни, спорт, сбалансированное питание и соблюдение режима дня укрепляют физическое здоровье. Отрицательное: Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем), малоподвижный образ жизни, нерегулярное питание и недостаток сна ослабляют организм и способствуют развитию хронических заболеваний.	1. Перегрузка информацией, когнитивная усталость 2. Отсутствие навыков самоорганизации и тайм-менеджмента 3. Недостаточное время на отдых и восстановление	1. Снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, снижение умственной работоспособности 2. Хроническая усталость, увеличение количества ошибок. 3. Психологическое и эмоциональное напряжение, чувство перегруженности.
Когнитивная сфера	Положительное: Интеллектуальная гибкость, креативность, быстрая адаптация к новым условиям и постоянное	1. Низкий уровень самоконтроля, прокрастинация	1. Увеличение стресса, снижение самоэффективности.



	саморазвитие поддерживают когнитивные функции и снижают риск возрастных изменений мозга. Отрицательное: Педантичность, ригидность мышления, низкий уровень интеллектуальной активности могут способствовать развитию стресса, повышенной утомляемости и когнитивных нарушений.	2. Неспособность сказать «нет» дополнительным задачам, перегруженность 3. Неумение выстраивать границы в отношениях с коллегами и студентами	2. Перегрузка, истощение ресурсов. 3. Усиление эмоционального напряжения, что приводит к выгоранию.
Волевая сфера	Положительное: Целеустремленность, самодисциплина, настойчивость в достижении целей и умение справляться с трудностями формируют внутренний стержень и помогают противостоять стрессу. Отрицательное: Слабая воля, неспособность к самоконтролю и управлению своими импульсами приводят к прокрастинации, апатии, что негативно сказывается на физическом и психологическом здоровье.	1. Низкая профессиональная мотивация 2. Отсутствие интереса к преподавательской деятельности, неудовлетворенность результатами 3. Отсутствие карьерных перспектив	1. Снижение активности, ухода из профессии. 2. Уменьшение удовлетворенности своей работой и жизнью в целом. 3. Депрессивное состояние, потеря смысла деятельности.
Мотивационная сфера	Положительное: Наличие смыслообразующей мотивации, профессиональный интерес к работе, стремление к самореализации повышают уровень удовлетворенности трудом и снижают риск эмоционального выгорания. Отрицательное: Деструктивные мотивы, такие как потребность в самоутверждении за счет других, мотивация избегания неудач, приводят к хроническому стрессу, снижению работоспособности и ухудшению здоровья.	1. Гиподинамия, сидячий образ жизни 2. Несбалансированное питание 3. Недостаточный сон 4. Вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем)	1. Проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом 2. Ожирение, заболевания ЖКТ 3. Снижение иммунитета, утомляемость, головные боли 4. Заболевания, сокращение продолжительности жизни
Органическая (телесная) сфера	Положительное: Хорошее физическое здоровье, отсутствие хронических заболеваний, высокий уровень энергии и	1. Несоблюдение режима учебы и отдыха	1. Хроническая усталость, снижение работоспособности



	выносливости позволяют справляться с профессиональными нагрузками. Отрицательное: Хронические заболевания, плохая физическая форма, низкий уровень физической активности, недосыпание и переутомление ведут к снижению работоспособности, обострению хронических болезней и ухудшению общего самочувствия.	2. Отказ от занятий спортом, физической активности 3. Неспособность выстраивать здоровые отношения в коллективе	2. Усугубление проблем со здоровьем, связанных с гиподинамией 3. Социальная изоляция, ухудшение эмоционального состояния
--	---	---	--

Значимость личностных характеристик по влиянию на здоровье согласуется с исследованиями Е.И. Петановой, которая классифицирует указанные качества личности по психологическим типам личности (гипертимическому, эмотивному и демонстративному) [6].

В соответствии с полученными данными таблицы, взаимосвязь факторов риска, качества жизни и личностных характеристик научно-педагогических кадров проявляется в том, как факторы риска (стресс, нагрузка) влияют на разные сферы личности преподавателя вуза (эмоциональную, поведенческую, когнитивную, волевою, мотивационную и органическую). Это, в свою очередь, сказывается на качестве жизни и общей эффективности их профессиональной деятельности. Низкое качество жизни может усугублять влияние факторов риска, а определенные личностные характеристики могут как защищать от негативных воздействий, так и быть их источником.

Как показал проведенный анализ научной литературы, результаты исследований различных ученых, самостоятельно полученные данные, потенциальные факторы риска нарушения здоровья НПКи, личностных характеристик и поведенческие модели в зависимости от сфер личности обуславливают необходимость управления через систему профилактических мероприятий. Вместе с тем, в научной литературе недостаточно разработаны медико-социальные аспекты укрепления здоровья научно-педагогических кадров с учетом факторов риска и личностных характеристик с учетом сфер личности. При этом, одним из эффективных подходов к укреплению здоровья, формированию поведенческих навыков, способствующих снижению риска (недопущению) и осложнений (при наличии) заболеваемости в современных условиях становятся корпоративные программы, в основе которых лежит комплексный, программно-целевой подход к их разработке.

Список литературы:

1. Артюхов, И. П. Сохранение здоровья профессорско-преподавательского состава вузов / И. П. Артюхов, Н. А. Горбач, М. А. Лисняк // Социология медицины. – 2017. – Т. 16, № 1. – С. 28-31
2. Газизов, Р. Р. Медико-социальные аспекты состояния здоровья научно-педагогических работников образовательных учреждений / Р. Р. Газизов, А. В. Шулаев, Л. М. Хайруллина // Профилактическая медицина. – 2020. – Т. 23, № 2. – С. 13-18
3. Лисняк, М. А. Современное состояние психического здоровья профессорско-преподавательского состава вузов / М. А. Лисняк, Н. А. Горбач // Профилактическая и клиническая медицина. – 2012. – № 1 (42). – С. 58-64



4. Лугинина, А. Г. Здоровье преподавателей вузов в условиях онлайн-преподавания / А. Г. Лугинина, В. Н. Власова, Т. В. Рябова // Национальное здоровье. – 2021. – № 4. – С. 147-152
5. Медведева, О. В. Интегральная оценка уровня здоровья и здоровьесберегающего поведения студентов медицинского вуза / О. В. Медведева, В. А. Кирюшин, Е. С. Максимова // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2023. – № 1. – С. 572-579
6. Петанова, Е.И. Самопонимание как ресурс психологического здоровья преподавателя вуза / Е.И. Петанова // Психология человека в условиях здоровья и болезни: материалы V Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 265-270
7. Полунина, Н. В. Факторы, определяющие здоровье преподавателей высших учебных заведений, и мероприятия по улучшению их здоровья / Н. В. Полунина, Л. С. Солтамакова // Сеченовский вестник. – 2016. – № 1 (23). – С. 58-64
8. Роль факторов риска в формировании здоровья преподавателей вузов / Н. В. Полунина, Л. С. Солтамакова, Г. Н. Буслаева, В. С. Полунин // Российский медицинский журнал. – 2021. – Т. 27, № 5. – С. 423-432
9. Современные организационные аспекты укрепления корпоративного здоровья работающих / Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, Д. П. Дербенев, П. С. Турзин // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2024. – № 5. – С. 580-601
10. Условия труда и состояние здоровья педагогов общеобразовательных организаций (обзор литературы) / В.А. Панков, Е.В. Катаманова, Н.В. Сливницына [и др.] // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 8. – С. 940–946
11. Федорова, О.Н. Двигательная активность женщин – преподавателей вузов как фактор повышения уровня их здоровья / О.Н. Федорова, Т.П. Елисеева // XXI Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб., 2017. – С. 276-281
12. Berry L, Mirabito AM, Baun WB. What's the hard return on employee wellness programs? Harvard business review. 2010;88 (12):104-142
13. Crimmins, E.M. Gender differences in health: Results from SHARE, ELSA and HRS / E.M. Crimmins, J.K. Kim, A. Solé-Auró // European Journal of Public Health. – 2010. – <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckq022>.

