

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Газизуллина О.Р.¹, Осипов П.Н.²

¹ ООО «Зубная лечебница», Казань, Россия (420073, г. Казань, Пр. Альберта Камалеева, д. 12), e-mail: odilia10@mail.ru

² ИДПО ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет», Казань, Россия (420029, г. Казань, ул. Попова, 10, корп. "Г"), e-mail: posipov@rambler.ru

Выявлены и обоснованы факторы, формирующие ценностное отношение преподавателя высшей школы к здоровому образу жизни. На первом этапе изучали дезорганизирующие эмоциональные реакции и мышечно-энергетические зажимы, по Бойко В.В. На втором этапе оценивалась неудовлетворенность достижениями в основных аспектах социальной жизни. Методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича применялась на третьем этапе исследования. Ценностное отношение к здоровому образу жизни у преподавателей высшей школы определяется влиянием совокупности медицинских, социальных, психологических факторов. Для здорового образа жизни важно придерживаться модели баланса Н. Пезешкиана, в которой равнозначны аспекты «Здоровье – Деятельность – Контакты – Творчество». Если эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мыслей, переоценке жизненных ценностей и изменению стиля жизни в целом, закономерно сделать вывод – преподаватель высшей школы должен занимать первые ряды в команде «Здоровый образ жизни».

Ключевые слова: преподаватель высшей школы (вузовский педагог, вузовский преподаватель), образ жизни, здоровый образ жизни, ценности, ценностные ориентации, ценностное отношение, формирование.

THE FORMATION OF VALUE RELATION OF HIGH SCHOOL TEACHERS TO A HEALTHY LIFESTYLE

Gazizullina O.R.¹, Osipov P.N.²

¹ Dental clinic «Zubnaya Lechebnitza», Kazan, Russia (420073, Kazan, Albert Kamaleev avenue, 12), e-mail: odilia10@mail.ru

² IDPO FGBOU VPO «Kazan National Research Technological University», Kazan, Russia (420029, Kazan, ul. Popova, 10, Bldg. «G»), e-mail: posipov@rambler.ru

The factors forming value relation of a high school teacher to healthy lifestyle were revealed and substantiated. At the first stage the disorganizing emotional reactions and muscular-energy clamps according to Boyko V.V. were studied. At the second stage the dissatisfaction with achievements in the main aspects of social life was evaluated. The method of studying of value orientation by M. Rackitch was applied at the third stage of the study. The value relation of a high school teacher is determined by the complex of medical, social and psychological factors. In healthy lifestyle it is important to follow the model of balance by N. Pezeshkian, in which the aspects "Health-Activity-Contacts-Creation" are equal. If the effective education in health culture can result in the changes in the manner of thought, reevaluation of life values, changes in general lifestyle it is possible to conclude that a high school teacher must have the first position in the team "Healthy Lifestyle".

Keywords: high school teacher, lifestyle, healthy lifestyle, values, value orientations, value relation, forming.

Профессия «Преподаватель» входит в группу риска по развитию синдрома эмоционального выгорания и заболеваний. О необходимости формирования культуры здорового образа жизни говорится в Федеральном законе от 29.12.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В связи с этим нельзя оставить без внимания проблему ценностного отношения педагога высшей школы к здоровому образу жизни.

Понятие здоровья включает в себя отсутствие физических недостатков и болезней, высокий физический и психический потенциал, рассматривается как отражение культуры

человека и его статуса. В.А. Епифанов пишет: «Для западной культуры здоровье – средство достижения конкретных целей, для восточной – способ слияния с миром, путь к единству и гармонии... Оптимальная модель, очевидно, в соединении противоположностей, в объединении разных элементов на всех уровнях: на философском – осуществление желаний и отказ от них, стремление покорить мир и слиться с ним, потребность доставлять радость себе и готовность радовать других; на методологическом – соединении гармонии и эффективности; на физическом – сочетание телесных радостей и работы, напряжения и расслабления» [4, с. 19].

Модель баланса, по Н. Пезешкиану, включает в себя четыре равнозначных и связанных между собой аспекта жизни: тело/ощущения (физическое и психическое самочувствие), деятельность/работа, контакты, фантазии/будущее (творчество, ценности религии, интуитивные способы жизни) [6]. Правомерным является рассмотрение параметров «здоровье» и «здоровый образ жизни» через призму таких аспектов, как «деятельность», «контакты», «творчество».

Многие авторы пишут о необходимости знания фундаментальных законов живой природы, которые, базируясь на общих принципах организации процессов во Вселенной, могут стать ключевыми для понимания того, как должны строиться аналогичные процессы в человеческом обществе [2, 3, 5, 7, 8]. Б.А. Астафьев считает необходимым глубинное знание нравственности, созвучное Всеобщим Законам Мира, нарушение которых вызывает дисгармонию личности [2].

«По большому счету всем болезни происходят от неудовлетворенных желаний. Чем глубже болезнь, тем глубже скрыты какие-либо устремления. Болезнь – это сигнал, о том, что вы забыли, кто вы есть на самом деле и каково ваше жизненное предназначение. Вы забыли о вашей созидательной энергии и оторвались от своего сущностного ядра. Ваша болезнь – это не более чем симптом. Заболевание представляет собой неудовлетворенное устремление. Спешите использовать болезнь для собственного освобождения...», – пишет Барбара Энн Бреннан [3, с. 24].

Н.В. Маслова считает, что знание Законов Мира и понимание того, что человек – частица Космоса, открывают пути к новым инструментам самокоррекции, саморегуляции и самовосстановления, к улучшению качества жизни и здоровья, что невозможно без заботы о среде обитания [2, с. 91-95].

Интересны данные ВОЗ о зависимости здоровья от социальной среды и условий жизни (50-60%), медицины (10%) и самого человека (35-40%). В этой связи актуальны слова выдающегося кардиохирурга Н.М. Амосова: «Не надейтесь, что врачи сделают вас

здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше учитесь полагаться на себя...» [8, с. 27].

Л.И. Алешина выделяет три основных направления к определению ЗОЖ: философско-социологическое, определяющее его как интегральный показатель культуры и социальной политики общества, медико-биологическое, рассматривающее его как гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных гигиенических нормах, психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросферы жизнедеятельности [1].

Цель исследования: выявить и обосновать факторы ценностного отношения к здоровому образу жизни у преподавателей инженерного вуза.

Методы исследования: теоретический (анализ литературы, документов), диагностический (анкетирование), статистический.

Материал исследования. Первый этап проводился с использованием опросника Бойко В.В. «Дезорганизуемые эмоциональные реакции». Дополнительно в анкету ввели вопросы о наличии мышечно-энергетических зажимов. Опросили 19 слушателей (начинающие педагоги) и 14 преподавателей ЦППКП ИДПО ФГБОУ ВПО КНИТУ. По возрастному составу были выделены группы «до 35 лет» – 23 чел., «свыше 35 лет» – 10 чел. На втором этапе оценивалась неудовлетворенность достижениями в основных аспектах социальной жизни методикой Бойко В.В. Проведено анкетирование 19 слушателей и 17 преподавателей. На третьем этапе применялась методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича, основанная на прямом ранжировании ценностей-целей и ценностей-средств. Исследованием охвачено 14 слушателей и 8 преподавателей.

Полученные результаты и их обсуждение

На первом этапе исследовали дезорганизуемые эмоциональные реакции (дисфункциональный стереотип поведения, при котором возникают кратковременные психические или соматические нарушения при восприятии значимых для личности воздействий) и мышечно-энергетические зажимы. Дезорганизуемые эмоциональные реакции в разных выборках представлены в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика дезорганизуемых эмоциональных реакций у респондентов в различных выборках

| Утверждения | До 35 лет | Больше 35 лет | Преподаватель | Слушатель |
|---|-----------|---------------|---------------|-----------|
| При неблагоприятных ситуациях испытывают: | | | | |
| - боли в сердце | 22 | 30 | 21 | 26 |
| - обострение хр. заболевания | 17 | 0 | 7 | 16 |
| - аллергические реакции | 0 | 10 | 7 | 0 |

| | | | | |
|--|----|----|----|----|
| - головные боли, «звон» в ушах | 26 | 20 | 21 | 26 |
| - изменение кровяного давления | 30 | 60 | 50 | 32 |
| - резкое повышение аппетита или его потерю | 35 | 30 | 36 | 32 |
| - расстройство ЖКТ | 30 | 0 | 7 | 32 |
| - напряжение нервов до предела | 30 | 10 | 21 | 26 |
| - изменение жизненной активности | 35 | 20 | 21 | 37 |
| - эмоциональную опустошенность | 17 | 20 | 21 | 16 |
| - «уход в себя» | 17 | 10 | 14 | 16 |
| - прилив злости, агрессии | 17 | 10 | 0 | 26 |
| - «приступ» упрямства | 9 | 10 | 0 | 16 |
| - потливость тела, ладоней | 57 | 30 | 36 | 58 |
| - сильное волнение, мешающее думать | 43 | 20 | 36 | 37 |
| - психологический дискомфорт | 57 | 10 | 36 | 47 |
| - «психологический стопор» | 9 | 10 | 21 | 0 |
| Ощущают обычно сильное напряжение мышц | 52 | 20 | 36 | 47 |
| Удовлетворены содержанием работы в целом | 74 | 70 | 57 | 84 |
| Удовлетворены образом жизни в целом | 70 | 80 | 71 | 74 |

В группе «до 35 лет»: 57 % опрошенных испытывают «психологический дискомфорт» (10% – свыше 35 лет), 57% «потливость» (30% – свыше 35 лет), 43% «сильное волнение, мешающее думать» (20% – свыше 35 лет), 30% «напряженность нервов до предела» (10% – свыше 35), 30% «расстройство ЖКТ» (0% – свыше 35 лет), 17% «обострение хр. заболеваний» (0% – свыше 35 лет), 52% «сильное напряжение мышц» (20% – свыше 35 лет).

В группе «свыше 35 лет»: 60% «изменение кровяного давления» (30% – до 35 лет).

Выводы первого этапа исследования. В ответ на значимые внутренние или внешние факторы могут возникать сильное напряжение мышц и дезорганизирующие эмоциональные реакции. Фактором, прогнозирующим соматизацию в отдаленные сроки, может служить «сильное напряжение мышц». Выявление мышечно-энергетических зажимов позволит своевременно выявить физиологическое и психологическое напряжение с лечебно-профилактической целью.

На втором этапе исследования оценивали неудовлетворенность основными аспектами социальной жизни в разных выборках, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Неудовлетворенность достижениями в основных аспектах социальной жизни

| № утв. | Неудовлетворенность | Преподаватели (ср. значение) | Слушатели (ср. значение) |
|--------|---|---------------------------------|-----------------------------|
| 8 | материальным положением | 2,24 | 1,79 |
| 15 | сферой услуг и бытового обслуживания | 1,94 | 1,58 |
| 18 | возможностью проводить отпуск | 1,65 | 1,68 |
| 9 | жилищно-бытовыми условиями | 1,63 | 1,68 |
| 19 | возможностью выбора места работы | 2,19 | 1,11 |
| 6 | условиями профессиональной деятельности | 1,76 | 1,05 |
| 17 | проведением досуга | 1,71 | 0,84 |
| 20 | своим образом жизни в целом | 1,47 | 1,00 |
| 5 | содержанием своей работы в целом | 1,53 | 0,84 |

| | | | |
|----|---|------|------|
| 4 | взаимоотношениями с субъектами своей проф. деятельности | 1,24 | 0,95 |
| 7 | своим положением в обществе | 1,35 | 0,68 |
| 1 | своим образованием | 1,29 | 0,63 |
| 3 | взаимоотношениями с администрацией на работе | 1,24 | 0,58 |
| 2 | взаимоотношения с коллегами на работе | 1,12 | 0,53 |
| 14 | отношениями с друзьями, близкими | 1,06 | 0,37 |

Неудовлетворенность достижениями в основных аспектах социальной жизни в группе «преподаватели» выше, чем в группе «слушатели» (начинающие преподаватели). Это позволяет сделать вывод о формировании синдрома эмоционального выгорания в группе лиц с большим стажем работы.

Рекомендации. Начинающим преподавателям и педагогам со стажем важно владеть навыками саморегуляции (адаптивные стратегии совладания Хайма и др.). Своевременная диагностика мышечных зажимов, выявление дезорганизирующих эмоциональных реакций, осознание своего тела, мыслей и эмоций, адекватная оценка «Я-образа» позволят принять профилактические меры для предупреждения развития заболеваний.

Результаты третьего этапа исследования (изучение ценностных ориентаций по методике М. Рокича). Большинство респондентов умеют дифференцировать ценности, причем 45,5% опрошенных имеют сформировавшиеся механизмы дифференциации. Высокая степень сформированности дифференциации ценностей наблюдается у 62,5% «преподавателей» и 35,7% «слушателей». Ранжирование ценностей-целей представлено в таблице 3.

Таблица 3

Ранги ценностей-целей

| Ценности-цели | Ранг | Ср. значение | № утв. |
|---|------|--------------|--------|
| Счастливая семейная жизнь | 1 | 4,91 | 15 |
| Интересная работа | 2 | 4,86 | 4 |
| Здоровье | 3 | 4,82 | 3 |
| Любовь | 4 | 4,68 | 6 |
| Познание | 5 | 4,64 | 11 |
| Жизненная мудрость | 6 | 4,59 | 2 |
| Творчество (возможность творческой деятельности) | 7,5 | 4,5 | 16 |
| Уверенность в себе | 7,5 | 4,5 | 17 |
| Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках | 9,5 | 4,41 | 13 |
| Активная деятельная жизнь | 9,5 | 4,41 | 1 |
| Наличие хороших и верных друзей | 11 | 4,32 | 8 |
| Красота природы и искусства | 12 | 4,23 | 5 |
| Материально обеспеченная жизнь | 14 | 4,14 | 7 |
| Свобода как независимость в поступках и действиях | 14 | 4,14 | 14 |
| Общая хорошая обстановка в стране | 14 | 4,14 | 9 |
| Общественное признание | 16 | 4,05 | 10 |

| | | | |
|---|----|------|----|
| Равенство (братство, равные возможности для всех) | 17 | 3,64 | 12 |
| Удовольствие | 18 | 3,27 | 18 |

При ранжировании ценностей-целей первые три позиции занимают: «счастливая семейная жизнь», «интересная работа», «здоровье». Ценность-цель «здоровье» имеет высокую значимость для «слушателей» (4,78) и «преподавателей» (4,87). Ценность-цель «удовольствие» занимает последнее место в иерархической шкале (3,27 балла). Неужели мы разучились радоваться и получать от жизни удовольствие?

Ценность-цель «красота природы и искусства» (4,23 балла) занимает 12 место в ранговой шкале, состоящей из 18 аспектов. Анализируя далее данные корреляционного анализа, мы пришли к выводу, что в образовательном процессе для развития творческого потенциала стоит обратить внимание на формирование ценности-цели «красота природы и искусства».

Среди ценностей-средств первые позиции распределились следующим образом: «ответственность» – 4,82, «образованность» – 4,77, «рационализм» – 4,59 балла, «жизнерадостность» – 4,59 балла, «честность и правдивость» – 4,59 балла, «эффективность в делах» – 4,55 балла, «воспитанность» – 4,5 баллов.

Результаты исследования корреляционных связей ценностей-целей и ценностей-средств представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Корреляционные связи ценностей-целей и ценностей-средств.

Проведенный анализ показал связь составляющих модели баланса Н. Пезешкиана «Здоровье» и «Творчество» через такие ценности-средства, как «чуткость и заботливость» и

«широта взглядов». Здоровье – чуткость и заботливость ($r=0,44$, $p<0,05$) – широта взглядов ($r=0,66$, $p<0,01$) – творчество ($r=0,64$, $p<0,01$).

Обнаружена взаимосвязь компонентов модели баланса «Творчество» и «Контакты» (в нашем исследовании к категории «контакты» отнесены такие ценности, как «общественное признание», «наличие хороших и верных друзей», «любовь»). Творчество – красота природы и искусства ($r=0,72$, $p<0,01$) – воспитанность ($r=0,61$, $p<0,01$) – наличие хороших и верных друзей ($r=0,62$, $p<0,01$) и любовь ($r=0,55$, $p<0,01$).

Найдена связь между компонентами модели баланса «Контакты» и «Деятельность/работа». Общественное признание – активная деятельная жизнь ($r=0,59$, $p<0,01$). Наличие хороших и верных друзей – независимость ($r=0,61$, $p<0,01$) – интересная работа ($r=0,7$, $p<0,01$). Любовь – материально обеспеченная жизнь ($r=0,64$, $p<0,01$).

Сделан вывод о взаимосвязи компонентов модели баланса «Здоровье» и «Деятельность/Работа». Здоровье – жизненная мудрость ($r=0,55$, $p<0,01$) – самоконтроль ($r=0,65$, $p<0,01$) – эффективность в делах ($r=0,6$, $p<0,01$). Здоровье – чуткость и заботливость ($r=0,44$, $p<0,05$) – широта взглядов ($r=0,66$, $p<0,01$) – независимость ($r=0,61$, $p<0,01$) – самостоятельность ($r=0,66$, $p<0,01$) – рационализм ($r=0,60$, $p<0,01$) – уверенность в себе ($r=0,63$, $p<0,01$) – эффективность в делах ($r=0,55$, $p<0,01$).

Таким образом, мы находим подтверждение жизнеспособности МОДЕЛИ БАЛАНСА, в которой прослеживаются взаимосвязи «Здоровье – Деятельность – Контакты – Творчество». Здоровый образ жизни невозможен без развития всех этих компонентов (рисунок 2).



Рис. 2. Взаимосвязь компонентов модели баланса.

Заключение. Ценностное отношение к здоровому образу жизни у преподавателей инженерного вуза определяется влиянием совокупности медицинских, социальных,

психологических факторов. Для ощущения полноты и качества жизни важно придерживаться модели баланса.

Наиболее значимое противоречие в работе педагога – соблюдение нравственности в условиях рыночных взаимоотношений. Нахождение баланса – одна из главных задач для успешной образовательной деятельности и здоровой жизни.

Если эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мыслей, переоценке жизненных ценностей и изменению стиля жизни в целом, закономерно сделать вывод о том, что преподаватель высшей школы должен занимать первые ряды в команде «Здоровый образ жизни».

Список литературы

1. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Волгоград, 1998. – 208 с. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lib.ua-gu.net/diss/cont/103816.html> (дата обращения 15.04.14).
2. Астафьев Б.А. Стратегическое прогнозирование и управление на основе Генома и Законов мира: Теория и практика / Б.А.Астафьев. – Изд. 2-е, исправленное и дополненное. – М.: Институт холодинамики, 2007. – 184 с.
3. Бреннан Б.Э. Свет исходящий: Путь к исцелению / Б.Э. Бреннан; Худож. Т.Шнейдер, Д. Тартаглия; Пер. с англ. А.Н. Анваера. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 400 с.: ил., 8 с. цв. ил.
4. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учеб. / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 304 с.: ил.
5. Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательно-воспитательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти / А.М. Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.
6. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие / В.Д.Менделевич. – 5-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с.
7. Методология науки и высшего профессионального образования: Учебное пособие / В.В.Кондратьев; Казан. гос. технол. ун-т. – Казань, 2001. – 152 с.
8. Неумывакин И.П., Неумывакина Л.С. Эндозкология здоровья /И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина. – Спб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2006. – 544 с.

Рецензенты:

Карпов А.М., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психотерапии и наркологии ГБОУ ДПО «Казанская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения РФ, г. Казань.

Кондратьев В.В., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой методологии инженерной деятельности ИДПО ФГБОУ ВПО КНИТУ, г. Казань.