

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ НА ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА

Артюхов И. П.<sup>1</sup>, Горбач Н. А.<sup>1</sup>, Лисняк М. А.<sup>1</sup>, Жарова А. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Красноярск, Россия (660022, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, улица Партизана Железняка, 1), e-mail: rector@krasgmu.ru;

<sup>2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Сибирский государственный технологический университет», Красноярск, Россия (660049, Красноярск, пр. Мира, 82), e-mail: sibstu@sibgtu.ru

**Выявлен относительно низкий уровень здоровья профессорско-преподавательского состава, во многом обусловленный образом жизни. Установлена прямая корреляционная связь между наличием вредных привычек и состоянием здоровья преподавателей. Большинство преподавателей декларируют необходимость вести здоровый образ жизни, указывают на личную ответственность за состояние собственного здоровья, однако на практике реально ничего не предпринимают. Следовательно, необходимо формирование мотивации на ведение здорового образа жизни. Полученные данные подтверждаются согласованным мнением экспертов. Для формирования у профессорско-преподавательского состава мотивации на ведение здорового образа жизни необходимо реализовать на практике определенный алгоритм, включающий ряд этапов (информационный, диагностический и психокоррекционный).**

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, формирование, мотивация, ответственность, профессорско-преподавательский состав, вуз.

## THE ORGANIZATION OF PROCESS OF FORMATION OF MOTIVATION ON MAINTAINING THE HEALTHY LIFESTYLE AT TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Artyuhov I. P.<sup>1</sup>, Gorbach N. A.<sup>1</sup>, Lisnyak M. A.<sup>1</sup>, Zharova A. V.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Vojno-Yasenetsky, Russia (660022, Krasnoyarsk, street Partizana Zheleznyaka, 1), e-mail: rector@krasgmu.ru;

<sup>2</sup> Siberian State Technology University, Russia (660049, Krasnoyarsk. Mira avenue, 82), e-mail: sibstu@sibgtu.ru

**Rather low level of health of the faculty in many respects caused by a way of life is revealed. Direct correlation link between existence of addictions and a state of health of teachers is established. Most of teachers declare need to lead a healthy lifestyle, indicate a personal responsibility for a condition of own health, however in practice really undertake nothing. Therefore, formation of motivation on maintaining a healthy lifestyle is necessary. The obtained data are confirmed by a consensus of experts. For formation at the faculty of motivation on maintaining a healthy lifestyle, it is necessary to realize in practice the certain algorithm including a number of stages (information, diagnostic and psychocorrectional).**

Keywords: health, healthy lifestyle, formation, motivation, responsibility, faculty, higher education institution.

Состояние здоровья профессорско-преподавательского состава российских вузов изучено недостаточно, однако анализ результатов отдельных исследований свидетельствует о его низком уровне [7, 8]. Ведущими управляемыми факторами, определяющими здоровье преподавателей, являются факторы образа жизни [2].

Большинство вузов России, особенно медицинского профиля, уделяют внимание формированию здорового образа жизни студентов и сотрудников [4, 5]. Однако, по мнению экспертов, охрана здоровья преподавателей вузов нуждается в совершенствовании и, в первую очередь, среди основных направлений – формирование здорового образа жизни [2].

Вместе с тем в литературе встречаются единичные публикации, где затрагиваются лишь отдельные вопросы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни участниками образовательного процесса [1, 3, 6, 9]. Новикова Н. Е. (2012) обосновала интегративный подход в формировании мотивации к здоровому образу жизни у будущих педагогов. В ходе педагогического эксперимента автор доказала его эффективность. При этом установлено, что значительная роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни принадлежит межпредметной программе «Психология» в сочетании с психологическим тренингом [9]. Газизуллина О. Р., Осипов П. Н. (2014) обратили внимание на необходимость формирования ценностного отношения преподавателя высшей школы к здоровому образу жизни, которое, по мнению авторов, определяется влиянием совокупности медицинских, социальных, психологических факторов. При этом авторы считают, что для ощущения полноты и качества жизни важно придерживаться модели баланса: «Здоровье – Деятельность – Контакты – Творчество». По мнению авторов, «эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мыслей, переоценке жизненных ценностей и изменению стиля жизни в целом» [3]. Однако авторы не предлагают способы реализации на практике формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у преподавателей вуза и не затрагивают проблемы мотивации.

В связи с этим особую актуальность приобретает обоснование организации формирования мотивации на ведение здорового образа жизни у профессорско-преподавательского состава вуза.

**Цель исследования:** обоснование организации процесса формирования мотивации на ведение здорового образа жизни у профессорско-преподавательского состава вуза.

#### **Материал и методы исследования**

Были изучены состояние здоровья, качество жизни и компоненты образа жизни сотрудников ведомственных вузов из числа профессорско-преподавательского состава с помощью специально разработанной анкеты дополненной опросником SF-36 (214 человек). Группа принята за эталон в силу специфики отбора сотрудников по состоянию здоровья.

При подготовке и обработке материала использовались методы: аналитический; социологический, статистический, включая метод экспертных оценок. В качестве экспертов выступили представители администрации вузов, заведующие кафедрами, сотрудники кафедр общественного здоровья и здравоохранения медицинских вузов России, руководители органов здравоохранения (общее количество экспертов составило 113 человек).

Статистическая обработка полученных результатов выполнена при помощи программы Microsoft Excel. Рассчитаны относительные показатели и их стандартные ошибки ( $P \pm m$ ), коэффициенты корреляции ( $r_{xy}$ ). Степень согласованности мнения экспертов

определяли по коэффициенту конкордации ( $W$ ). Его статистическая значимость оценивалась по критерию хи-квадрат ( $\chi^2$ ) Пирсона. Критический уровень значимости определен при  $p < 0,05$ .

### **Результаты исследования и их обсуждение**

В процессе исследования выявлен относительно высокий уровень лиц с 4 группой здоровья среди профессорско-преподавательского состава, как по самооценкам –  $3,7 \pm 1,2 \%$ , так и по мнению экспертов – от  $12,2 \%$  до  $19,4 \%$  ( $W = 0,34-0,66$ ,  $p < 0,05$ ). Большинство опрошенных преподавателей соглашались с необходимостью вести здоровый образ жизни ( $90,7 \pm 1,9 \%$ ), однако на практике этого не делали ( $56,1 \pm 3,3 \%$ ). Анализ компонентов образа жизни показал, что профессорско-преподавательский состав ведет недостаточно здоровый образ жизни. По данным самоотчетов лишь около половины преподавателей ( $52,3 \pm 3,4 \%$ ) никогда не курили, около трети педагогов курят ( $26,2 \pm 3,0 \%$ ), а  $17,3 \pm 2,7 \%$  ранее имели эту вредную привычку. Спиртные напитки употребляли  $76,2 \pm 2,9 \%$  опрошенных, при этом на очень редкое употребление спиртного указало  $44,9 \pm 3,4 \%$  лиц, задействованных в учебном процессе. Установлена прямая корреляционная связь между наличием вредных привычек и состоянием здоровья преподавателей ( $r_{xy} = +0,47$ ).

К сожалению, большинство преподавателей не придают должного значения физической активности, как фактору сохранения и улучшения здоровья. На вопрос о физической активности (можно было выбрать несколько ответов) преподаватели ответили, что они регулярно выполняют физическую зарядку ( $16,8 \pm 2,5 \%$ ), посещают фитнес-клуб ( $10,7 \pm 2,1 \%$ ), занимаются спортом ( $20,1 \pm 2,7 \%$ ), совершают пешеходные прогулки ( $35,0 \pm 3,2 \%$ ). Однако в то же время треть преподавателей лишь изредка занимаются утренней гимнастикой ( $30,4 \pm 3,0 \%$ ), а никакой физической активности не проявляет каждый шестой опрошенный ( $16,4 \pm 2,5 \%$ ). Низкую физическую активность профессорско-преподавательский состав в большинстве своем объясняет значительной загруженностью учебной и учебно-методической работой, удаленностью спортивных объектов.

Полноценным и достаточным оценили свой сон только  $24,3 \pm 2,9 \%$  преподавателей, а  $12,1 \pm 2,0 \%$  указали, что им практически всегда не хватает сна. Выявлена прямая корреляционная связь между продолжительностью ночного сна и психологическими составляющими качества жизни преподавателей ( $r_{xy} = +0,53$ ).

Регулярным и сбалансированным сочли свое питание  $43,5 \pm 3,3 \%$  преподавателей, а  $44,9 \pm 3,4 \%$  пожаловались на его нерегулярность, что, безусловно, связано с особенностями преподавательского труда.

Недостаточна и медицинская активность преподавателей. Лишь около половины из них ( $47,7 \pm 3,4 \%$ ) указывают на необходимость своевременного обращения к врачу, почти половина ( $48,1 \pm 3,4 \%$ ) будут продолжать работать, невзирая на болезнь, каждый третий ( $27,8 \pm 3,0 \%$ ) занимаются самолечением.

Для сохранения своего здоровья реально ничего не предпринимают более половины ( $56,1 \pm 3,3 \%$ ) преподавателей. Вместе с тем лишь каждый десятый ( $9,3 \pm 1,9 \%$ ) уверен, что здоровье не зависит от собственных усилий. Каждый пятый ( $20,1 \pm 2,7 \%$ ) вывел на первое место в плане отрицательного влияния на здоровье низкую личную ответственность за состояние собственного здоровья.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют об относительно низком уровне здоровья профессорско-преподавательского состава (как по самооценкам, так и по мнению экспертов). Анализ компонентов образа жизни показал, что профессорско-преподавательский состав ведет недостаточно здоровый образ жизни. При этом большинство преподавателей декларируют необходимость вести здоровый образ жизни, указывают на личную ответственность за состояние собственного здоровья, однако на практике реально ничего не предпринимают. Следовательно, необходимо формирование мотивации на ведение здорового образа жизни для сохранения здоровья.

Полученные данные подтверждаются согласованным мнением экспертов. Учитывая, что в плане оптимизации охраны здоровья педагогов эксперты указали формирование здорового образа жизни (ранговые места 1,4–3,5), профилактику заболеваний (ранговые места 2,9–3,3), необходимость совершенствования организации психологической помощи преподавателям вуза (ранговые места 3,2–4,7) ( $W = 0,3–0,7$ ;  $\chi^2 = 38,4–134,4$ ;  $p < 0,001$ ), была детально проанализирована оценка экспертами индикаторов по степени их влияния на мотивацию преподавателей вуза вести здоровый образ жизни (таблица 1).

Таблица 1

Оценка экспертами индикаторов по степени влияния на мотивацию преподавателей вуза вести здоровый образ жизни  
(ранговые места, 1 – максимальная степень)

Индикаторы	Оценки экспертов				
	КрасГМУ (n = 18)	ВУЗы г. Красноярска (n = 32)	Сотрудники кафедр ОЗиЗ медицинских вузов России (n = 28)	Организаторы здравоохране ния (n = 23)	Ведомственный ВУЗ (n = 12)
1. Информированность сотрудника о состоянии своего здоровья	6,8	4,4	<b>4,1</b>	<b>5,3</b>	6,0
2. Информированность сотрудника о последствиях вредных привычек	<b>5,4</b>	6,5	9,4	7,0	7,3
3. Поощрение здорового образа жизни администрацией вуза	<b>3,8</b>	<b>3,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,4</b>	3,1
4. Дисциплинарные взыскания за вредные привычки	7,8	10,4	10,2	7,9	7,8
5. Осознание личной ответственности сотрудника за свое здоровье	<b>2,7</b>	<b>4,2</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	3,6
6. Оздоровительные мероприятия, проводимые мед. работниками	5,7	8,6	8,2	7,1	8,2
7. Желание соответствовать профессиональным требованиям	5,8	5,5	5,9	6,4	6,1
8. Коллективные традиции проведения оздоровительных мероприятий	6,6	6,8	6,2	5,9	7,2
9. Организация питания в вузе	7,6	5,6	5,2	5,9	4,0
10. Организация физкультурных занятий в вузе	7,7	5,2	4,9	7,7	6,3
11. Оптимальная учебная нагрузка	7,3	<b>4,3</b>	<b>4,3</b>	<b>5,6</b>	6,7
12. Иные (какие, впишите)	11,9	12,0	12,0	12,0	12,0
	W = 0,4; $\chi^2 = 79,2$ p < 0,001	W = 0,3; $\chi^2 = 105,6$ p < 0,001	W = 0,3; $\chi^2 = 92,4$ p < 0,001	W = 0,6; $\chi^2 = 151,8$ p < 0,001	W = 0,4; $\chi^2 = 52,8$ p < 0,001

Анализ мнения экспертов показал, что основными индикаторами являлись следующие: «Осознание личной ответственности сотрудника за свое здоровье» (ранговые места 2,7–4,7) и «Поощрение здорового образа жизни администрацией вуза» (ранговые места 3,0–4,4). Менее значимыми были индикаторы «Информированность сотрудника о последствиях вредных привычек» (ранговые места 5,4–9,4) и «Оздоровительные мероприятия, проводимые медицинскими работниками» (ранговые места 5,7–8,6). Последнее место эксперты единодушно отвели индикатору «Дисциплинарные взыскания за вредные привычки» (ранговые места 7,8–10,4). Степень согласованности мнения экспертов средняя ( $W = 0,3-0,6$ ;  $\chi^2 = 52,8-151,8$ ;  $p < 0,001$ ).

Действительно, организация психологической помощи преподавателям тесно переплетается с организацией работы по формированию здорового образа жизни. Чтобы сформировать мотивацию педагогов на ведение здорового образа жизни, нужно проделать работу по принятию ими личной ответственности за свое здоровье. В этом случае человек начинает заботиться о сохранении своего здоровья, повышать его потенциал. С другой стороны, мотивация на ведение здорового образа жизни зависит от типа локус-контроля, уровня субъективного контроля и места здоровья в системе ценностей человека. Тип локус-контроля определяется по методике Джулиана Роттера «Уровень субъективного контроля» (УСК) [10]. Опросник позволяет диагностировать локализацию контроля над значимыми событиями – интернальный и экстернальный. Люди с интернальным локусом-контроля считают, что происходящие с ним события зависят от их личностных качеств (компетентности, целеустремленности, уровня способностей и т. п.) и являются следствием их деятельности. При экстернальном типе – человек убежден, что его успехи и неудачи зависят, прежде всего, от внешних обстоятельств (условий окружающей среды, действий других людей, случайности, везения или невезения и т. д.). Методика позволяет определить уровень ответственности за состояние собственного здоровья.

Исходя из анализа литературных источников [1, 3, 4, 9] и имеющегося опыта, для формирования у профессорско-преподавательского состава мотивации на ведение здорового образа жизни, необходимо реализовать на практике определенный алгоритм, включающий ряд взаимосвязанных этапов.

1. Информационный этап: информирование о взаимосвязи мотивации на ведение здорового образа жизни с психологическими особенностями индивида, в частности с типом локус-контроля, уровнем субъективного контроля, местом здоровья в системе ценностей. Данная информация может быть размещена как на странице корпоративного сайта, так и разослана каждому преподавателю в виде личного сообщения, подготовленного сотрудниками Психологического центра.

2. Диагностический этап: определение уровня ответственности за собственное здоровье с помощью методики «Уровень субъективного контроля» (УСК). Прохождение тестирования возможно, как на корпоративном сайте (где размещены психологические тесты для общего пользования), так и при обращении в Психологический центр вуза. Полученные данные позволяют подготовить индивидуальные рекомендации каждому сотруднику.

3. Психокоррекционный этап: индивидуальное консультирование преподавателей в Психологическом центре, проведение психологического тренинга, направленного на осознание проблемных ситуаций и формирование интернальности, в первую очередь, в области сохранения здоровья и повышение мотивации на ведение здорового образа жизни. Программа тренинга разрабатывается и корректируется сотрудниками психологического центра при содействии специалистов кафедр психологического профиля.

### **Заключение**

Таким образом, исходя из самооценок и мнения экспертов, выявлен относительно низкий уровень здоровья профессорско-преподавательского состава, во многом обусловленный образом жизни. Установлена прямая корреляционная связь между наличием вредных привычек и состоянием здоровья преподавателей. Большинство преподавателей декларируют необходимость вести здоровый образ жизни, указывают на личную ответственность за состояние собственного здоровья, однако на практике реально ничего не предпринимают. Следовательно, необходимо формирование мотивации на ведение здорового образа жизни. Полученные данные подтверждаются согласованным мнением экспертов, которые в плане оптимизации охраны здоровья педагогов указали на необходимость формирования здорового образа жизни, при этом основными мотивационными механизмами являются «Осознание личной ответственности сотрудника за свое здоровье» и «Поощрение здорового образа жизни администрацией вуза». Для формирования у профессорско-преподавательского состава мотивации на ведение здорового образа жизни необходимо реализовать на практике определенный алгоритм, включающий ряд этапов (информационный, диагностический и психокоррекционный), поддержанный административным ресурсом по поощрению здорового образа 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.

2. Артюхов И. П., Горбач Н. А., Лисняк М. А. Здоровье профессорско-преподавательского состава вузов: проблемы и возможности управления (экспертная оценка) // *Здравоохранение Российской Федерации*. – 2015. – 59 (4). – С. 44–48.
3. Газизуллина О. Р., Осипов П. Н. Формирование ценностного отношения преподавателя высшей школы к здоровому образу жизни // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – № 5; URL: [www.science-education.ru/119-14659](http://www.science-education.ru/119-14659) (дата обращения: 19.10.2015).
4. Звездина М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся // *Научный диалог*. – 2013. – №8 (20). – С. 8–23.
5. Концептуальная программа по формированию здорового образа жизни на 2015–2020 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://orgma.ru/akademiya/vuz-zdorovogo-obraza-zhizni/programma-deyatelnosti-vuza-po-ozdo> (дата обращения: 12.03.2015).
6. Макарова Л. П., Матусевич М. С., Шатровой О. В. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования // *Молодой ученый*. – 2014. – №4. – С. 1021–1023.
7. Методология изучения и сохранения здоровья участников образовательного процесса в вузе: монография / под ред. Н. А. Горбач и М. А. Лисняк. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. – 248 с.
8. Микерова М. С. Здоровье преподавателей медицинских вузов и факторы, его определяющие: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Москва, 2007. – 24 с.
9. Новикова Н. Е. Интегративный подход в формировании мотивации к здоровому образу жизни у будущих педагогов // *Среднее профессиональное образование*. – 2012. – № 2. – С. 44–46.
10. Опросник Роттера [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [http://www.psychologos.ru/articles/view/oprosnik\\_rottera](http://www.psychologos.ru/articles/view/oprosnik_rottera)

#### **Рецензенты:**

Шульмин А. В., д.м.н., доцент, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Красноярск;

Логинова И.О., д.псх.н., профессор, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Красноярск.