

Особенности отношения педагогов к собственному здоровью Фомина О. В.

*Фомина Ольга Викторовна / Fomina Olga Viktorovna - магистрант,
кафедра социальной психологии,*

Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, г. Красноярск

Аннотация: в статье представлена актуальность изучения отношения педагогов к собственному здоровью в условиях введения ФГОС, анализируются результаты проведенного исследования отношения педагогов к собственному здоровью.

Ключевые слова: здоровье, отношение к здоровью, педагоги, отношение к здоровью педагогов.

Введение новых Федеральных государственных образовательных стандартов предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовленности преподавателя, его психолого-педагогической компетентности, а также к состоянию личного здоровья как основе полноценной жизнедеятельности.

Профессия педагога относится к одной из наиболее выраженных профессиональных групп риска развития различных заболеваний (В. З. Коган), и одной из важнейших причин сложившегося неблагополучия в состоянии здоровья педагогов является их неадекватное отношение к собственному здоровью, к ведению здорового образа жизни, недооценка здоровья как ценности (М. Я. Виленский, В. П. Жолдак, Г. К. Зайцев, Л. Г. Татарникова).

Российская система образования, по убеждению Н. С. Гаркуши, ориентирована на погоню за качеством обучения, и учителя, чаще не задумываясь о своем здоровье и здоровье обучающихся, добиваются любыми способами поставленных целей [1, с. 30].

Козина Г. Ю. «отношение к здоровью» определяет как сложившуюся на основе имеющихся у индивида знаний оценку собственного здоровья, осознание его значения, а также действия, направленные на изменение состояния здоровья [2, с. 217].

Целью исследования выступало изучение отношения педагогов к своему здоровью.

Исследование проводилось на базе школы № 66 г. Абакана. В исследовании принимали участие 46 педагогов в возрасте 25-58 лет, имеющих педагогический стаж 3-18 лет.

В исследовании применялись методики: опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская), тест Р. Страуба «Самооценка уровня здоровья и стиля жизни», адаптированный Г. В. Залевским, тест «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясин).

По результатам теста Р. Страуба выявлено, что «экологическое здоровье» (показатель 28,5) и «духовное здоровье» (показатель 30,4) выражены на высоком уровне. В большей степени у педагогов представлено духовное здоровье: педагоги видят смысл в жизни, имеют предназначение и цель в жизни. На умеренном уровне выражены физическое здоровье (24,7), социальное здоровье (26,2). Наименьшее значение получено по шкале психологического здоровья (21,1). У педагогов снижена способность концентрироваться на выполнении задания на работе, снижено позитивное восприятия собственного Я, испытывают затруднения в снятии мышечного и эмоционального напряжения, снижена способность выражать свои чувства и справляться со стрессами.

Проведение исследования отношения к здоровью по методике Р. А. Березовской выявило следующие результаты: На когнитивном уровне понимание здоровья включает в себя хорошее самочувствие, отсутствие болезней. На осведомленность педагогов в области здоровья большее влияние оказывает информация от врачей, научно-популярные книги о здоровье и СМИ. На ценностно-мотивационном уровне здоровье занимает второе место среди ценностей педагогов, находится в списке важных сфер. На эмоциональном уровне – когда со здоровьем все благополучно, педагоги чувствуют себя в большей степени спокойными, свободными, при ухудшении здоровья - испытывают сожаление, расстройство и озабоченность. На поведенческом уровне педагоги избегают вредных привычек, следят за своим весом, занимаются физическими упражнениями, соблюдают режим сна и отдыха.

По шкалам методики С. Дерябо и В. Явина «Индекс отношения к здоровью» получены следующие результаты: по эмоциональной (4,8), познавательной (5,7) шкалам получены средние значения. Педагоги слабо восприимчивы к эстетическим аспектам здоровья и неразвитому «умению» получать наслаждение от своего здоровья и заботы о нем. Педагоги не испытывают большой потребности в поиске информации о проблеме здоровья и часто не заинтересованы в ней.

Низкий показатель (2,8) по практической шкале свидетельствует, что педагоги готовы лишь в какой-то мере включаться в практическую деятельность по заботе о своем здоровье, организованную другими. По шкале поступков выявлен показатель выше среднего (7,2), что говорит о стремлении педагогов повлиять на отношение к здоровью у окружающих его людей и пропаганде ими различных средств оздоровления организма.

Таким образом, выявлено положительное отношение к здоровью, однако мотивация на сохранение и поддержание здоровья не выражено. Действия и поступки педагогов соответствуют ведению здорового образа жизни. Настораживает и требует проведение профилактики нарушений психологического здоровья педагогов.

Литература

1. *Гаркуша Н. С.* Сравнительный анализ ценностного отношения к здоровью российских и североевропейских педагогов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. Серия «Педагогика и психология», 2012. № 7. С. 30—37.
2. *Козина Г. Ю.* Концептуальная модель воздействия социальных факторов на формирование здоровья человека // X Социологические чтения преподавателей, аспирантов и студентов: межвузовский сб. науч. тр. Пенза, 2008. С. 216-221.
3. *Никифоров Г. С.* Психология здоровья: учеб. пособие. СПб.: Речь, 2002. 256 с.