

В.А. Соломонов, З.В. Гаджиметов

V.A. Solomonov, Z.V. Gadzhimetov

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,

г. Ставрополь.

North-Caucasian Federal University, Stavropol

vlags67@mail.ru

Предикторы здорового образа жизни педагогов на Северном Кавказе

Predictors of healthy lifestyle of teachers in the North Caucasus

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению факторов, влияющих на здоровый образ жизни у работников образования на Северном Кавказе. Для обобщения психологических характеристик был проведен множественный регрессионный анализ данных пошаговым методом и выявлена специфика физической активности педагогов и ее влияние на здоровый образ жизни.

Abstract. The article is devoted to the consideration of factors that are wagging the healthy way of life of educators in the North Caucasus. To summarize the psychological characteristics, a multiple regression analysis of the data was conducted in a step-by-step method and the specificity of physical activity of teachers and its influence on a healthy lifestyle was revealed.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, множественный регрессионный анализ, педагог, регрессионная модель, региональная идентичность.

Keywords: Health, a healthy lifestyle, multiple regression analysis, a teacher, a regression model, regional identities.

Здоровье можно рассматривать в качестве оптимальной предпосылки (условий) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения, в конечном счете, его самоосуществления на Земле [1].

Для успешного становления специалиста в любой области необходимо иметь хорошее здоровье, особенно это актуально у работников образовательной сферы, так как они находятся в постоянном контакте с обучаемыми и осознанно или бессознательно берут с педагогов пример. А так как в настоящее время

педагоги в профессиональной деятельности испытывают напряженность в связи с усилением внутренних противоречий системы образования, обусловленных, с одной стороны, ее консервативностью, а с другой стороны, процессами модернизации [4]. Поэтому для успешной работы в области образования необходимо сохранение и восстановление здоровья и ведение такого образа жизни, который основан на биологической и социальной адаптации, культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма.

Исследование по выявлению ведения педагогами здорового образа жизни проводилось среди 56 учителей Актанышского района Республики Татарстан. Выяснялись является ли составляющими здорового образа жизни являются отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков), активная физическая деятельность, рациональное питание. По результатам исследования сделали вывод, что педагоги осознают значимость ведения здорового образа жизни и стараются придерживаться основных его правил преимущественно за счет регулирования питания и отказа от вредных привычек. Однако подавляющее большинство учителей не прибегают к повышению уровня физической активности, как средству формирования и поддержания здоровья [2]. Это и является целью нашего исследования определение предикторов физической активности педагога.

Методики исследования

Для исследования данной проблемы были отобраны следующие методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ), методика диагностики уровня социальной фрустрированности (УСФ), опросник «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ), опросник FPI, опросник «Личностные факторы принятия решений», методика для определения социокультурной идентичности (ОСКИ) [4].

Статистическая обработка данных проводилась с использованием пакета программ *SPSS 20.0. и Excel 2016*. Были применены методы множественного регрессионного анализа.

Характеристика выборки

В экспериментальном исследовании 2014 г. приняли участие 200 человек – педагоги дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных школ и высших учебных заведений Северного Кавказа России, а именно: из Карачаево-Черкесской Республики (КЧР), Республики Северная Осетия-Алания и Ставропольского края (СК), Кабардино-Балкарской Республики (КБР).

Результаты и их обсуждение

С целью выявления предикторов был проведен множественный регрессионный анализ данных пошаговым методом, сначала включающий в уравнение регрессии все независимые переменные, а затем поочередно удаляющий те из них, чья корреляция с критерием имеет уровень значимости выше заданного порогового значения. В результате было построены две регрессионные модели, влияющих в соответствии с двумя зависимыми переменными (физическая активность (МТЖЦ), фрустрированность и своим образом жизни в целом (УСФ)) на здоровый образ жизни работников образования.

Таблица 1

Регрессионная модель физической активности

R	R ²	Предикторы	β
0,483	0,233	Региональная идентичность (ОСКИ)	-0,285
		Фрустрированность сферой медицинского обслуживания (УСФ)	-0,143
		Открытость (FPI)	-0,221
		Фрустрированность своим положением в обществе (УСФ)	0,213
		Гибкость (ССПМ)	0,171

(β – стандартизированный коэффициент регрессии; R – коэффициент множественной корреляции, R² – коэффициент детерминации)

Построенная модель позволяет проанализировать факторы, влияющие на физическую активность педагогов (табл. 1). Так региональная идентичность

имеет отрицательный знак ($\beta = -0,285$), что означает уменьшение физической активности при увеличении осознания себя в обществе. Чем лучше медицинское обслуживание, тем меньше физическая активность ($\beta = -0,143$), но положение в обществе ($\beta = 0,213$) повышает физическую активность. Уменьшение открытости меньше открытость ($\beta = -0,221$) тем выше физическая активность у работников образования. Способность быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий способствует повышению физической активности ($\beta = 0,171$).

Таблица 2

Регрессионная модель фрустрированности своим образом жизни

R	R ²	Предикторы	β
0,286	0,182	Спонтанная агрессивность (FPI)	-0,311
		Депрессивность (FPI)	0,232
		Уравновешенность (FPI)	0,164

(β – стандартизованный коэффициент регрессии; R – коэффициент множественной корреляции, R² – коэффициент детерминации)

Регрессионная модель фрустрированности своим образом жизни (табл. 2) обратно пропорционально спонтанной агрессивности ($\beta = -0,311$) и прямо пропорционально депрессивности ($\beta = 0,232$) и уравновешенности ($\beta = 0,164$) опросника FPI который предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения [3].

Таким образом, проведённый регрессионный анализ позволил выявить наиболее значимые характеристики физической активности педагогов из разных регионов Северного Кавказа, а также что влияет на их образ жизни. Значимым фактором для респондентов, положительно влияющих на физическую активность является умение адаптироваться и предполагаемая невозможность удовлетворения тех или иных потребностей.

Список литературы

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст]. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Ахтариева Р.Ф., Шапирова Р.Р., Шарифуллина С.Р. Здоровый образ жизни как элемент профессиональной культуры педагога-предметника [Текст] // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 8. С 9 – 16.
3. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера [Текст]. – СПб. : Питер, 2007.
4. Соломонов В. А. Обобщающие психологические характеристики педагогов, проживающих в различных регионах Юга России: факторный анализ [Текст] // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2016. № 1 (52). С. 150 – 156.