(cc) BY

Думчене Аудроне Леоновна
д-р социальных наук, профессор
Палецкис Сигитас Альгирдавич
студент
Литовский спортивный университет
г. Каунас, Литовская Республика

САМООЦЕНКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация*: в работе рассматривается вопрос удовлетворенности учителей качеством своей жизни. Применяя опросник SF-36, авторами опрошено 111 учителей (среди них 51 – учитель физкультуры и 60 – общих предметов). Определено, что учителя физической культуры оценивают качество своей жизни статистически достоверно выше по сравнению с учителями общих предметов по шести (p < 0,05) из восьми показателей качества жизни.*

Ключевые слова*: качество жизни, учитель, физическая активность, здоровье, эмоциональное благополучие.*

Введение. Качество жизни отражает реакцию индивидуума на физические, психические и социальные изменения в повседневной жизни, которая определяется степенью удовлетворенности жизненных обстоятельств. Это не только адекватное физическое благополучие, но и восприятие благополучия, а также ощущение собственной ценности [1].

Люди занимающийся интенсивной физической деятельностью, улучшает качество жизни, связанное со здоровьем [2].

Суть научной проблемы данного исследования состоит в вопросе: имеются ли достоверные различия по показателям качества жизни преподавателей физической культуры и общих предметов средних школ.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария был использован опросник SF-36 (RAND 36-Item Health Survey 1.0 – короткая форма опросника здоровье). Опросник предназначен для оценки восьми показателей качества жизни: физическая

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

активность, ограничение активности из-за физических недугов, ограничение активности вследствие эмоциональных проблем, бодрость и жизненная сила, эмоциональное благополучие, социальное функционирование, телесная боль, общая оценка здоровья [3].

Опросник для оценки показателей качества жизни содержит 36 утверждений, которые предлагается оценить по группам утверждений по 1–2, 1–3, 1–5 и 1–6-балльной шкале Лайкерта. Перед вычислением оценок по показателям проводится перекодирование в шкалу 1–100- баллов. Суммарный балл по определенным пунктам является соответствующим показателем качества жизни. Результаты оценки внутреннего постоянства для опросника по коэффициенту Кронбаха α были весьма высоки, и коэффициент равнялся 0,82 (по субшкалам 0,91, 0,86, 0,81 0,82, 0,81, 0,79, 0,77, 0,78 соответственно) для выборки данного исследования.

В нашу выборку мы отобрали 111 учителей (51 физкультуры и 60 общих предметов, среди них 37 мужчин и 74 женщины).

Результаты. Применение *t*-теста Стьюдента показало статистически значимые различия между двумя исследуемые группы по семи из восьми показателей качества жизни учителей (таблица 1).

Таблица 1

Показатели по уровню качества жизни

Показатели качества жизни	Учителя		*t* и *p*
	Физкультуры $n_1 = 51$	Общих предметов $n_2 = 60$	
Физическая активность	73,15+13,58	64,26 ± 18,49	2,34; $p < 0,05$
Ограничение активности из-за физических недугов	31,29 ± 12,12	43,12 ± 8,39	–2,17; $p < 0,05$
Ограничение активности вследствие эмоциональных проблем	35,66 ± 9,72	36,14 ± 7,31	–0,21; $p > 0,05$
Бодрость и жизненная сила	79,36 ± 11,72	63,97 ± 8,89	2,47; $p < 0,05$
Эмоциональное благополучие	75,36 ± 10,72	69,94 ± 12,73	1,86; $p < 0,05$
Социальное функционирование	78,31 ± 12,62	79,98 ± 9,82	–1,67; $p<0,05$

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Телесная боль	55,77 ± 10,62	63,35 ± 9,92	–1,87; p < 0,05
Общая оценка здоровья	65,37 ± 8,92	58,38 ± 10,62	2,28; p < 0,05
Изменение здоровья за год	58,12 ± 10,95	57,97 ± 12,22	0,28; p > 0,05

Результаты опроса показали, что учителя физической культуры оценивают качество своей жизни статистически достоверно выше по сравнению с учителями общих предметов по шести (p < 0,05) из восьми показателей качества жизни. Наибольшая разница в оценках установлено по критерию «Бодрость и жизненная сила». Учителя физкультуры отличаются от учителей общих предметов более высоким уровнем бодрости и жизненной силы. Достоверных различий по показателю «изменение здоровья за год» не найдено.

Обсуждение. Следует отметить, что полученные данные, свидетельствующие, что физически боле активные учителя выше оценивают качество своей жизни, не противоречить итогам исследований, проведенных другими учеными [4; 5].

Заключение. Учителя физической культуры оценивают качество своей жизни и общее состояния здоровья выше чем учителя общих предметов. Можно предполагать, что существенное влияние имеет значительно более высокое физическая активность учителей физической культуры.

Список литературы

1. Higginson I.J., Carr A.J. (2001). Using quality of life measures in the clinical setting. British Medical Journal, 322 (7297), 1297–1300.

2. Hakkinen A., Rinne M. (2010). Association of physical fitness with health-related quality of life in Finnish young men. Health and Quality of Life Outcomes, 8 (15), 1–8.

3. Ware J.E., Jr., & Sherbourne C.D. The MOS 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and Item Selection. Medical Care, 30:473–483, 1992.

4. Ciyin G., Erturan-İlker G. (2014). Student Physical Education Teachers' Well-Being: Contribution of Basic Psychological Needs. Journal of Education and Training Studies, 2 (3), 44–51.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Spilt J., Koomen H., & Thijs J. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher student relationships, Educational Psychology Review, 23, 457–477.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)