

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Введение. Высокая социально-экономическая значимость здорового образа жизни личности обуславливает необходимость нормативного регулирования процесса его формирования на всех уровнях управления. Для студентов проблема их здоровья приобретает особое значение во время обучения в учреждении высшего образования. Это отражено в государственных программах и правовых актах по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь: Законе Республики Беларусь «О здравоохранении», президентской программе «Дети Беларуси», республиканской программе «Молодёжь Беларуси», государственной программе по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь и других документах. Эта же проблема актуализируется в Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года. Студенты признаются наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию личности, выработке стиля поведения, образа жизни. В результате остро стоит вопрос о создании благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, о формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству.

Основная часть. Анализ научной литературы позволил нам выделить контекстуальные смыслы, которые содержательно наполняют понятие «здоровье» и в соответствии с формами бытия человека отражают различные аспекты его жизнедеятельности: биологический, психологический, духовный, социальный. Здоровье — это интегративная характеристика личности; социальная базовая, жизненная ценность; компонент человеческого счастья; смысл жизни человека; результат самопознания и собственной деятельности; мера трудоспособности и социальной активности, деятельного отношения к миру; состояние душевного благополучия. Из всего многообразия смыслов здоровья нами выделены те, которые отражают его педагогический аспект, выражающийся в педагогическом ориентировании личности на сохранение и укрепление здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Причин неблагополучия в здоровье человека много, основная из них — в неправильном образе жизни. Здоровый образ жизни — это привычное использование форм и способов повседневной жизнедеятельности, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма человека, обеспечивая ему успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций. Этим объясняется необходимость формирования у подрастающего поколения физического, нравственного и социально-психологического здоровья как основы социальной зрелости, адаптации личности в обществе [1, с. 43].

Однако, несмотря на то, что государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для воспитания здорового поколения и значительные достижения в медицине, здоровье и физическое состояние молодёжи существенно не улучшаются. По данным исследований, только 20% студенческой молодёжи считаются практически здоровыми. Разница между биологическим и паспортным возрастом отличается в сторону увеличения у юношей от 8,4 до 11,3 и у девушек от 5,8 до 9,3 лет [2, с. 3]. В каждом человеке заложен потенциал здоровья, но этот потенциал может быть реализован по-разному под влиянием индивидуальных особенностей и тех социальных условий, в которых формируется личность. Поэтому проблему здоровья студенческой молодежи по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации.

Известно, что вхождение в самостоятельную жизнь в обществе, начало собственной индивидуальной биографии не проходит гладко и бесконфликтно. Процесс обучения в учреждении высшего образования обычно сопровождается отрицательными переживаниями, связанными с неподготовленностью к самостоятельности в учёбе, неумением осуществлять самоконтроль поведения и деятельности, поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях, налаживанием быта и самообслуживания, выстраиванием здоровых отношений с окружающими. В поведении юношей и девушек проявляется внутренняя неуверенность в себе, сопровождающаяся иногда внешней агрессивностью, чувством непонятности и даже представлением о собственной неполноценности [3, с. 54].

Студентам трудно перестроиться без посторонней помощи, у них проявляется чувство тревожности. По данным, около 40% студентов с большим трудом выходят из этого кризиса [4, с. 76]. Именно у них формируются различные виды отклонений в учебной и социальной деятельности, что в дальнейшем приводит к осложнению взаимоотношений со сверстниками и преподавателями, становится причиной вовлечённости в различного рода асоциальные группы, привыкания к курению, алкоголю.

В студенческом возрасте наиболее сильна потребность в самореализации — освоении социального пространства. Самореализация — это главная жизненная задача человека — «дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность» [5, с. 49]. Для самоактуализирующихся людей характерно чувство общности с человечеством. Самоактуализирующиеся люди и всеобъемлющие межличностные отношения неразрывно связаны. Они способны к большой самоотдаче, любви, более полному выходу за границы своего «Я» [6, с. 165].

Человек, осознающий свои силы и плодотворно их использующий на построение здоровых отношений с окружающим миром, обретает новые силы, веру, радость, ему меньше грозит отчуждение от самого себя. Таким образом, «уважение к жизни других и своей собственной — это один из путей, чтобы самореализоваться в жизни, и условие здоровья» [7, с. 98].

Эмоциональной составляющей жизни студентов являются страхи, которые мешают самореализации молодых людей и оказывают негативное влияние на здоровье: сердечнососудистую систему, надпочечники, репродуктивную систему и иммунитет. Страх — то чувство, которое обедняет личность.

В целях выяснения, чего больше всего боятся студенты, нами проведён контент-анализ суждений 115 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Установлено, что 65,7% опрошенных боятся одиночества, 44,3% — становиться взрослыми, 15,4% — потерять близких людей, 11,8% — опасаются за сдачу сессии, 7,1% — боятся серьёзных болезней.

Контент-анализ суждений «Что значит для Вас одиночество?» показал следующее: на первом месте по значимости у студентов стала проблема взаимопонимания (39,7%), проблема доверия и искренности — 28,4%, проблема нахождения общих интересов — 18,6%. Невозможность поделиться с другими своими мыслями, чувствами из-за трудности устанавливать контакт называют 13,3% студентов.

Заключение. Боязнь одиночества является рефлексией на кардинальные перемены, происходящие в жизни студента. Оказываясь в новом обществе, вдалеке от родителей и друзей, он наиболее сильно ощущает отчуждение, разобщённость и равнодушие к себе со стороны общества. Неуверенность в собственных силах, боязнь жизненных неудач порождает опасение не достигнуть поставленных в жизни целей. Характерной реакцией на неуспех для большинства студентов является отказ от конструктивных действий, что повышает вероятность затягивания периода переживания одиночества, т. е. социально-психологического неблагополучия.

Перед учреждениями высшего образования, профессорско-преподавательским составом учебных заведений стоит задача сформировать толерантное отношение к другим точкам зрения, умение создавать гуманные отношения с окружающими, продуктивно относиться к критическим замечаниям в свой адрес, умение находить положительное в несимпатичном тебе человеке.

Тема здоровьеразрушающего образа жизни (неумение управлять эмоциями, страх одиночества) должна конкретизироваться в различных формах валеологического просвещения: устном журнале, беседе, обсуждении публикаций, рассмотрении примеров из жизни знаменитых людей. Проведение тренингов социальных умений, диспутов, бесед позволит развить способность самостоятельного анализа характера отношений между людьми, улучшить эмоциональное состояние студентов, сформировать опыт углублённого самопознания, установку на позитивную самоподдержку.

Список цитируемых источников

1. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов. 3-е изд. М. : Флинта : Наука, 2005. 416 с.
2. Тимошенко В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Беларуси и Польши : моногр. / под общ. ред. В. В. Тимашенкова, Ю. Татарчука. Минск : БИП, 2006. 73 с.
3. Дьяченко М. И. Психология высшей школы. Минск : Харвест, 2006. 416 с.
4. Мисяченко Г. С. О некоторых аспектах формирования здорового образа жизни // Здар. лад жыцця. 2005. № 4. С. 74—78.
5. Fromm E. Man for Himself: An Inquiry Into the Psychology of Ethics. New York : Henry Holt and Company, 1990. 272 p.
6. Гроф С. Путешествие в поисках себя / пер. с англ. Н. И. Папуш. М. : Ин-т психотерапии, 2001. 336 с.
7. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 229 с.