

2. Там же. С. 21.
3. Мысына Г. А. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) // Изв. Урал. гос. ун-та. 2013. № 6 (85). С. 68—76.
4. Новиков В. Н. Образовательная среда вуза как профессионально и личностно стимулирующий фактор [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2012. № 1. URL: www.psyedu.ru. (дата обращения: 25.09.2014).
5. Полякова Г. Вплив освітнього середовища на формування професійної компетентності фахівця // Вища шк. 2010. № 10. С. 78—87.
6. Новиков В. Н. Образовательная среда вуза как профессионально и личностно стимулирующий фактор [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2012. № 1. URL: www.psyedu.ru. (дата обращения: 25.09.2014).

Материал поступил в редакцию 10.05.2015 г.

УДК 37.013

Е. А. Лобковская

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

ЛЮБОВЬ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ: САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ЦЕННОСТЯХ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Введение. Любовь является важной жизненной ценностью. Осознание её функции в поддержании жизненного тонуса, внутренней гармонии — залог здоровья. Любовь пребывает в душе человека как сплав самоотверженности, радости и отчаяния, терпения и великодушия. Установка на любовь к себе обнаруживается у всех, кто способен любить других. Основа собственной жизни человека, его счастье, рост, свобода коренятся в его способности любить. В последнее время в понятие «любовь» перестали вкладывать некий глубокий смысл. Современный человек редко задаётся вопросом, что значит любовь.

Основная часть. В широком смысле любовь — это нравственно-эстетическое чувство, выражающееся в бескорыстном и самозабвенном стремлении к своему объекту, в потребности и готовности к самоотдаче. Без любви нельзя воспитать «гуманную душу в человеке» [1]. Любовь — понятие необычайно ёмкое, многозначное и многогранное: оно включает в себя и любовь к людям (гуманизм), и любовь к Родине (патриотизм), к искусству, природе, путешествиям, и родительскую любовь, и любовь детей к родителям [2].

Выдающийся психолог и философ Э. Фромм в книге «Искусство любви» рассматривает любовь как искусство, такое же, как искусство жить. Необходимо воспитывать у себя способность любить. Если мы хотим научиться любить, мы должны поступить так же, как если бы мы хотели научиться музыке или инженерному делу [3]. По словам Э. Фромма, продуктивная любовь всегда включает в себя комплекс отношений: заботы, ответственности, уважения и знания, интереса. Это процесс самообновления и самообогащения. Она помогает человеку преодолеть чувство изоляции и одиночества; при этом позволяет ему оставаться самим собой, сохраняя свою целостность [4], она снимает тревожность и даёт ощущение безопасности [5]. Только любя, отдавая себя другому, можно открыть, увидеть свою душу. Когда что-то действительно имеет для нас смысл, мы проявляем заботу, заинтересованность в благополучии того, кого мы любим. Доверие, уважение, требовательность, чувство меры, справедливость, великодушие, доброта характеризуют отношения между людьми в любви. Любовь — это не счастливая случайность или мимолётный эпизод; любовь — искусство, требующее от человека самосовершенствования, самоотверженности, готовности к поступку самопожертвования. Феномен любви рассматривался с разных аспектов.

Любовь как открытие. «Экзистенциальная» любовь позволяет увидеть другого человека как абсолютную индивидуальность, во всей его неповторимости. Она открывает любящему человеку уникальные возможности, его ценностную перспективу. Только любя, можно открыть в человеке ценное, предвосхитить ещё не реализованное. В любви человек открывается всем чувствам, мыслям, впечатлениям, познаёт новые грани своих эмоций и реакций, становятся более искренним, любая ситуация, как правило, переживается им в положительном настроении. На этом фоне обогащаются отношения между людьми, что гарантирует успех и результативность их взаимодействия.

Любовь как понимание и принятие. Чтобы суметь понять другого, человек, по крайней мере, должен быть готов любить его, пишет Р. Мэй. Это чувство представляет возможность и рождает способность понимания и принятия другого человека [6]. Понимание и принятие других открывают возможности молодому человеку понимать себя. Когда два человека делятся пониманием, они общаются. Если один человек для другого действительно ценен и необходим, становятся возможными

продуктивные взаимоотношения между ними, только в этом случае происходит значимые изменения в личности воспитанника.

Любовь как знание. Р. Мэй указывает на тесную этимологическую связь между глаголами «познать» и «любить» [7]. Знать другого человека значит любить его. Знание становится содержательным, если обусловлено заботой и заинтересованностью. Тогда оно проникает в самую суть жизни другого, позволяет увидеть другого его глазами.

Любовь как забота. Когда что-то действительно имеет для нас смысл, мы проявляем заботу. Любовь — это всегда забота, отмечает Э. Фромм. Очевидный пример — любовь матери к ребёнку; если она о нём не заботится, никто не убедит нас, что она его любит. Философ заключает: «Любовь есть деятельная озабоченность, заинтересованность в жизни и благополучии того, кого мы любим» [8]. Забота предполагает активное действие, она — противоположность апатии. Забота о любимом вынуждает нас трудиться, улучшать его жизнь. Любовь и труд неразделимы. Любят то, над чем трудятся, и трудятся над тем, что любят. Поэтому забота выражается в непрерывной активности, направленной на благо окружающего мира. Поскольку человек по-настоящему «поворачивается к другому», он меняется, а так как он ведёт другого к жизни, он также становится в более полной мере живым. Зрелая забота не остаётся без награды: человек изменён, обогащён, осуществлён, его экзистенциальное одиночество смягчено. Через заботу человек получает заботу.

Любовь как ответственность. Сегодня ответственность часто понимается как налагаемая обязанность, как что-то навязанное извне. Но ответственность в её истинном смысле — это от начала до конца добровольный акт. Это собственный ответ на выраженные или невыраженные потребности человеческого существа. Быть ответственным значит быть в состоянии и готовности отвечать. Любящий человек чувствует себя ответственным.

Любовь как особая необходимость в другом человеке существует на двух уровнях. Первый — это уровень «незрелой любви» [9]. Особенность этого вида любви в том, что чувство любви удовлетворяет, прежде всего, потребности любящего: потребность в переживании своей значимости для другого, чувства исключительной власти над любимым. «Зрелая любовь» характеризуется тем, что признаёт самоценность объекта любви. Носитель такой любви принимает другого таким, каков он есть, берёт на себя ответственность за его жизнь.

В целях выяснения, дано ли искусство любви каждому, проведено анкетирование 30 студентов факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет». Установлено, что 43% студентов приоритет отдали высказыванию «Любить способен каждый, главное, чтобы встретился человек, достойный любви». Наиболее часто встречались и такие рассуждения: 18% — «для любви нужно встретить человека, который будет любить тебя и будет достоин твоей любви»; 10% — «в определённый момент чувства любви “просыпаются” у каждого, но главное — встретить того человека, который сможет эти чувства “разбудить”»; 1% — «моя мама достойна любви, так как она заботится обо мне»; 1% — «любовь не ищут, она сама придёт»; 22% — «каждый способен любить. Но в наше время любовь не главное, чтобы думать о ней. Главное для многих деньги, богатство, карьера».

Из высказываний видно, что большинство студентов не воспринимают способность любить как универсальное отношение человека к миру и жизни. Для большинства молодых людей проблема любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не в том, чтобы самому быть способным любить. И лишь 4% придерживаются точки зрения, что искусство любить дано не каждому, из них: 1% — «искусство любви не дано людям, которые убивают, насилуют. Им никогда не стать людьми, которые могут научиться любить и которых любят»; 1% — «я согласна с этим выражением, но объяснить это не могу»; 2% — «любовь требует осторожности, терпения, решительности, разума, труда души и сердца. Она воплощение духовной красоты человека». Был и такой ответ: «Любовь это слово, которое выдумали для того, чтобы объединить такие понятия, как симпатия, дружба, страсть, привязанность» (1%).

Молодым людям необходимо помочь раскрыть сущность любви, актуализировать готовность к способности любить других, природу, себя, труд, накопить множество представлений о конкретных проявлениях этого высокого чувства: любви родителей к детям, любви мужчины и женщины, любви к истине, отчизне. Любви нужно учиться. Это искусство, которое требует от человека определённых физических и психологических затрат. Счастье любви неотделимо от счастья труда.

Главными условиями достижения умения любить Э. Фромм называет: способность видеть людей и вещи такими, какие они есть; уметь отделять объективную картину от той, которая складывается под влиянием собственных страхов и желаний; наличие таких качеств, как скромность, искренность; наличие свободы, а не принуждённости, для ощущения эмоционального комфорта [10].

Заключение. Практика показывает, что в студенческой аудитории обсуждение темы «любовь» вызывает неподдельный интерес и актуализирует в молодых людях готовность к самовоспитанию в себе любви как высшего нравственного чувства. Если нам удастся пробудить в них эту общечеловеческую потенцию — способность любить, — они непременно станут более здоровыми, а значит, и более нормальными людьми.

Любовь, порождая радость, внутреннюю удовлетворённость самим собой, укрепляя сознание своей востребованности в этом мире, питает другие духовные силы человека: желание преобразовать окружающую среду, совершенствовать себя, быть опорой для окружающих. Чувство любви несовместимо с завистью, раздражительностью, что разрушает здоровье. Внешность, материальное положение, классовая принадлежность, уровень образования, наличие социальных навыков не столь важны для человека, который постиг высшую ценность человеческих душевных качеств. Именно поэтому он может полюбить человека, который другим кажется невзрачным, неинтересным или заурядным.

Список цитируемых источников

1. Амонашвили Ш. А. Размышления о гуманной педагогике. М. : Мысль, 1995. 123 с.
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учеб. для вузов. СПб. : Питер, 2006. 607с.
3. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. Минск, 1990. 145 с.
4. Там же.
5. Казанский О. А. Педагогика как любовь. М. : Мысль, 1995. 234 с.
6. Мэй Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология. М. : Метафора, 2001. 289 с.
7. Там же.
8. Фромм Э. Искусство любви. Исследование природы любви. 145 с.
9. Там же.
10. Там же.

Материал поступил в редакцию 07.05.2015 г.

УДК 37.013

Е. А. Лобковская

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ОСМЫСЛЕНИЮ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Введение. Здоровье во все времена считается высшей ценностью, основой творческой жизни, счастья и благополучия. Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, снабдив нас от рождения системами, обладающими способностью саморегуляции и поддержания жизни. Только индивидуальные сознательные усилия человека могут обеспечить повышение уровня его здоровья. Часто в качестве основных причин нездоровья указывают внешние факторы: медицина, экология, плохое питание. Хотя главная причина заключается в отсутствии целенаправленной деятельности самого человека по укреплению здоровья, основная составляющая которой — определённый образ жизни.

Основная часть. По данным Ю. П. Лисицына и Ю. М. Комарова, факторы, в большей мере влияющие на здоровье, следующие: образ жизни — 50%, экология — 20%, наследственность — 20%, здравоохранение — 10% [1]. Из приведённых данных видно, что в этом списке самым значимым оказывается фактор образа жизни. Образ жизни — это биосоциальная категория, это «лицо» индивида, отражающее уровень общественного прогресса. По мнению Э. Н. Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств [2].

Образ жизни, положительно влияющий на здоровье, определяется понятием «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни — это сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов [3].

Термин «здоровый образ жизни» ввёл Израиль Брехман, профессор-фармаколог. Он стал основоположником новой науки о здоровье, названной им «валеологией» (от латинского *valeo* быть здоровым, здравствовать). Он сформулировал основные пути взаимодействия валеологии с педагогикой, профилактической и лечебной медициной, физкультурой и спортом, наметил новые пути развития оздоровительных программ. Суть его подхода не удивит сейчас никого: свежая и полезная еда, полноценный сон, свежий воздух, физическая активность, отсутствие стрессов и волнений. Однако для конца 80-х годов XX века, а впервые с докладом о здоровом образе жизни Брехман выступил на конференции в 1989 году, эти идеи оказались свежими [4].