

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАНИЯ

Сегодня образование является одним из определяющих факторов, формирующих ту или иную жизненную стратегию человека. Вот почему возникла насущная необходимость переосмыслить принципы и задачи образования в жизни всего общества и каждого человека, иначе расставить акценты, определить его роль в становлении нового качества жизни человека.

Прежде всего это означает повернуть человека лицом к себе, изменить его отношение к собственному здоровью, сделать его компетентным в вопросах его охраны, научить заботиться о себе, познавать себя и в первую очередь особенности собственного организма, свои возможности, перспективы своего развития, что являются компонентами биологической составляющей качества жизни [1].

Однако существуют и внешние условия (качество макросреды), существенно влияющие на качество жизни человека, одним из которых является состояние природной среды, экологии, биосферы:

- наличие или отсутствие природных или экологических угроз, загрязнений, катаклизмов;
- понимание властью и гражданами взаимозависимости природы и результатов техногенной деятельности человека;
- осознание человека частью природы, биосферы;
- природоохранная и экологическая деятельность в обществе [1].

В этой связи одним из новых критериев состояния человека, его самочувствия, взаимоотношений и положения в обществе, доходов, благосостояния, состояния здоровья и т.д., получивших в последние годы широкое распространение в странах с высоким уровнем общественного развития, является качество жизни. Это интегральная характеристика физического, психологического, материального, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии и на оценках, сделанных аналитиками различных служб. В настоящее время расширились возможности для молодого человека в выборе профессии и формировании своего будущего, в которое он может вкладывать капитал.

Все больше уровень дохода специалиста зависит от уровня полученного и повышаемого образования за счет использования более высокой квалификации на рынке труда. Оплата новых знаний и новых навыков и умений, приобретаемых в процессе обучения, дает увеличение собственного человеческого капитала, который в дальнейшем будет способствовать росту доходов. Поэтому, вкладывая средства (денежные, моральные, временные и др.) в свое образование, молодой человек основательно определяет свое будущее, будущий уровень качества жизни.

Проблема здоровья и здорового образа жизни человека сегодня, в период глобального экологического кризиса и активного развития производительных технологий, обретает высочайший уровень актуальности. Противоречивость сложившейся ситуации в том, что ради благополучия и комфортности существования человек совершенствует технологии «освоения» живой природы, переработки энергоресурсов. Но платить за удовлетворение своих потребностей приходится слишком дорогой ценой: нарушением баланса между экосистемами, загрязнением окружающей среды, гибелью сотен видов животного и растительного мира и, наконец, собственно человеческим здоровьем.

Такая ситуация сложилась не сегодня и не в отдельном регионе планеты, снижение уровня здоровья человека – тенденция, приобретающая общемировой характер. Ответная реакция природы на неразумное изменение человеком ее организации – богатейший ассортимент катаклизмов и болезней. Чума, холера, проказа были побеждены, но на смену им пришли такие неукротимые недуги, как рак и вирус иммунодефицита. И, казалось бы, настала пора человечеству задуматься над смыслом и формами своего бытия, пересмотреть систему ценностей и способов взаимодействия с миром, но человек по-прежнему продолжает свое шествие по пути разрушений.

Только когда произойдет осмысление человеком значимости возникающих экологических и социальных проблем, острой необходимости их разрешения, станет возможным проектировать пути выхода из кризисной ситуации, активи-

зировать усилия в этом направлении. Поэтому перед современной системой образования и другими социальными институтами возникает новая задача – способствовать формированию у каждого представителя подрастающего поколения такого образа мира, который будет адекватен окружающей действительности.

Согласно наличествующему образу мира человек выбирает те или иные модели и способы поведения в жизненных ситуациях, реагирует на природные и социальные изменения. Забота о собственном здоровье и здоровье других людей в этом контексте рассматривается как социальное действие общечеловеческого уровня ценности, обусловленное способностью полноценно осознавать и изменять реальность. Очень важно учитывать при этом, что здоровый человек имеет больше шансов построить для себя многомерный, гибкий, динамичный образ мира, постоянно открывающий новые горизонты развития. Обладание разносторонним взглядом на все окружающие предметы, события и явления позволяет адекватно оценивать сложившуюся ситуацию, прогнозировать ее развитие и принимать осознанные решения, в том числе касающиеся обеспечения оптимального функционирования организма, сохранения и улучшения не только своего здоровья, но и качества жизни.

Критерии полноты мировосприятия и активности жизненных позиций студентов Тюменского государственного университета материализуются в результатах опроса, и выражены они в таких показателях, как самооценка состояния здоровья, соотношенность личных жизненных трудностей с социальными проблемами, актуальными для региона.

Так, из всего объема выборки 37% опрошенных отметили, что в настоящее время именно состояние их собственного здоровья вызывает тревогу; в большей мере студентов беспокоит успешное трудоустройство (85%) и будущая судьба в целом (48%).

Одновременно с тем оценить на «хорошо» свое физическое самочувствие имеют возможность 42% представителей мужского пола и всего 31% – женского. Довольно равновесные пропорции результатов представлены по параметрам «вполне удовлетворительно» (28% юноши и 35% девушки), «не совсем удовлетворительно» (8% и 9%) и «плохо» (3% и 1%).

Специального исследования заслуживает информация о том, что обеспокоенность состоянием здоровья не у всех студентов порождает стремление заботиться о нем. Так, при ответе на вопрос: «Как Вы проводите свободное время?» – 56,6% респондентов отвечают, что отдают предпочтение просмотрам телевизионных

программ, 41,1% – чтению книг и лишь 27,8% используют свободное время для занятия спортом. Причем эта часть опрошенных представлена 46,6% юношей и только 15,9% девушек. Используют же внеурочное время для прогулок на свежем воздухе меньше половины выпускников – 47,4%.

В период бурного развития новых информационных технологий, активно используемых сегодня многими отраслями научного и промышленного производства, очевиден факт востребованности у современной молодежи навыков работы именно с информационными ресурсами. Это связано с необходимостью развивать умения, позволяющие вычлнить жизненно необходимую информацию как основной строительный материал образа мира из объемных нагромождений окружающего «информационного мусора», сохранять и обрабатывать ее. Весьма показательно в этой связи уменьшение степени популярности таких качественных характеристик человека, как физическая сила. И если этот параметр был признан авторитетным качеством юношей 52,7% опрошенных (большой авторитет заслужили только такие качества, как общительность – 75,4%, независимость – 65% и умение выкрутиться из любой ситуации – 63,5%), то лишь 4,9% всех студентов видят авторитетность в физической силе девушек.

Вызывают тревогу существующие отклонения от оптимального жизнестояния и функционирования системы «человек» (употребление различных спирто- и никотиносодержащих соединений, наркотических веществ), что порождает лавинообразные тенденции к нездоровому образу жизни каждого отдельного человека. Они находят свои истоки сначала в социальном, а затем уже в физическом плане.

Изучение мнения студентов о приоритетности проблем, требующих своего решения для улучшения жизни людей на территории проживания в настоящий период времени, приводит к следующим выводам. Прежде всего, студенты призывают к расширению возможностей для молодежи получить профессиональное образование (66,5% ответивших респондентов отдали свое предпочтение этому варианту ответа), уменьшению безработицы среди взрослых (63,9%) и среди молодежи (61,1%). Борьба с наркоманией занимает одно из лидирующих мест среди проблем, решать которые, по мнению опрашиваемых, обществу необходимо здесь и сейчас (57,2%), что соответствует четвертой позиции. И только одиннадцатым номером в этом списке обозначена проблема устранения пьянства и причин его возникновения. Менее трети выпускников, а именно 32,1%, выделяют это явление как особо про-

блемное для окружающего социума.

Комфортность существования любого из студентов в окружающем социуме во многом определяется комплексом взаимоотношений со сверстниками, родителями и преподавателями. Нередким явлением для юношеского возраста ввиду мощной динамичности контактов, интенсивности развития выступают межличностные конфликты. Любая конфликтная ситуация неизменно вызывает деформации в психике взрослеющего человека, в его образе мира, изменяет направление вектора психического и физического развития. Эта особенность определяет необходимость активного анализа со стороны родителей и преподавателей причин конфликтов с целью психодиагностики жизненных состояний студента и самодиагностики, а также дает возможность очень осторожного использования конфликтных ситуаций в решении коррекционных и воспитательных задач.

В связи с этим несомненный интерес представляет анализ следующих результатов опроса студентов: для 7% опрошенных юношей и 3% девушек курение и подобные проявления вредных привычек являются поводом конфликта с преподавателем (у соответствующих групп респондентов неурядицы во взаимоотношениях с родителями по тем же причинам возникают соответственно в 17 и 6% случаев).

Пока человек не владеет адекватными способами оценивания своего взаимодействия с миром, необходимо оказывать ему в этом помощь, не навязывать свои эталоны качества, а именно помогать в реализации контакта индивид–индивидуальность–личность–мир. Развивающую и воспитательную функции семьи никто не вправе считать несуществующими. Именно в семье задается направление жизненного пути человека, формируются этапы становления его образа мира – от констатации существования себя и чего-то другого, от себя отличного, до личностной самоидентификации и самосознания.

Среди причин развития наших социальных проблем приходится упоминать средства массовой информации, ведь именно они пропагандируют различные возможности «быстрого заработка», порой представляя их для обывателя исполненными «благородства» и естественно не лишены некоторой доли манящего риска. А тем временем рынок труда изобилует набором рабочих мест с заработной платой, которая намного ниже, нежели уровень прожиточного минимума одного человека. В рамках этой ситуации и возникает уже в юношеском возрасте ориентация будущих мужей и родителей на получение любой ценой средств для существования.

Поэтому сами студенты должны осозна-

вать, что их собственное здоровье является одним из самых серьезных гарантов социального благополучия, высокого качества жизни наряду с уровнем образованности и опытом решения жизненных ситуаций. Тем временем, анализируя факторы, влияющие на жизненные планы, видим, что только 32% анкетированных выходят на такой уровень осмысления проблемы.

Итогом микроисследования, посвященно-го выявлению первоочередных показателей, определяющих категорию здоровья как фактор социального благополучия студентов, а также фактор становления их качества жизни, могут стать следующие выводы:

- наличие недостаточной критичности в оценивании студентами проблемы охраны здоровья, так как меньше трети студентов видят в здоровье одно из основных условий выполнения жизненных планов, и в то же время вдвое большее количество респондентов уже в этом возрасте не могут похвастать хорошим самочувствием;
- противоречивость в ценностно-смысловых блоках образа мира студентов, преобладание противоречивых действий с их стороны в жизненных ситуациях;
- склонность юношей в большей мере, нежели респондентов женского пола, посвящать свободное время занятиям спортом и прогулкам на свежем воздухе, вместе с тем опережение девушек в показателях конфликтности, употребления наркотиков и никотина.

На основании полученных результатов становится очевидной кураторская работа в вузе, приобретение ею все большей значимости и целесообразности. Так, в Тюменском государственном нефтегазовом университете обеспеченность академических групп кураторами составляет 100%. Вновь назначенные кураторы, как и в прошлом году, прошли обучение в школе педагогического мастерства по распоряжению дирекций институтов. В первом семестре 2004-2005 учебного года прошли обучение в школе педагогического мастерства на базе института дополнительного образования 23 человека из вновь назначенных кураторов. Программа обучения включала в себя введение в психологию, краткий курс общей психологии, теоретическую часть, а также рассматривался психолого-диагностический комплекс задач.

Институт геологии и геоинформатики, входящий в структуру ТюмГНГУ, объективно скорректировав планы воспитательной работы, а также изменив акценты в плане психолого-педагогического сопровождения деятельности кураторов, наметил такое направление в работе, как проведение психолого-педагогического

мониторинга, который включал в себя изучение общего состояния кураторской и воспитательной работы в институте, межличностных отношений, особенностей личности студента и т.д.

Этому способствует выполнение куратором коммуникативно-рефлексивной и аналитико-диагностической функций. *Коммуникативно-рефлексивная функция* включает в себя все многообразие деятельности куратора: содействие развитию студенческого самоуправления; вовлечение каждого студента в общественную жизнь группы; оказание шефской помощи младшим курсам в эффективной адаптации к студенческой жизни; активизацию творческого потенциала группы; приобщение студентов к здоровому образу жизни; повышение возможности самореализации каждого студента; развитие инициативы студентов; научение методам рефлексивного самоанализа, самооценки своих поступков, поведения.

Аналитико-диагностическая функция обеспечивает знакомство куратора со своей группой, она содержит формы, методы и приемы изучения личности студента; позволяет отследить показатели результативности взаимодействия. Для этого куратором используется различный диагностический инструментарий: «Тест Шмишека» (о наличии акцентуированных черт характера), тест «Дом. Дерево. Человек», «Исследование тревожности» (Ч.Спилберга), опросник Айзенка, позволяющий выявить особенности темперамента личности, «Социометрия» (выявление лидеров и отвергнутых в группе). Различного рода педагогические анкеты, вопросники помогают куратору студенческой группы более эффективно организовать работу со студентами, снять имеющиеся проблемы, помочь в преодолении трудностей.

В мае 2005 года на базе санатория-профилактория «Сосновый бор» Институт геологии и геоинформатики проводил выездной семинар «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» с привлечением квалифицированных педагогов-психологов.

Открытое взаимодействие куратора и студентов способствует установлению доверительных отношений, развитию творческих способностей студентов, формированию социальной ответственности будущих специалистов, расширению полномочий органов самоуправления в группе, активизации творческого потенциала группы и каждого студента, осуществлению индивидуального подхода к каждому студенту и установлению теплых, доверительных отношений с родителями студентов, коллегами-преподавателями, деканатом, ректоратом.

Реализуя главную цель воспитания студен-

тов Тюменского государственного нефтегазового университета (ТГНГУ) – формирование социально-активной и всесторонне развитой личности специалиста, администрация университета особое внимание уделяет вопросам социально-психологической адаптации первокурсников.

Устойчивая психическая адаптация – это уровень психической деятельности, определяющий поведение человека, адекватное заданным условиям среды, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного психического напряжения.

Критерием повышения нервно-психической устойчивости можно считать внутреннюю психическую комфортность человека, определяемую сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций. Этому способствуют сбалансированное питание, оптимальное сочетание сна и бодрствования, положительный эмоциональный настрой и обеспечение социальных контактов с возможностью проявления личных склонностей и интересов, а также информационный комфорт.

Эти условия могут быть выполнены при организации в университете адаптационного семинара для первокурсников. Он проводится на базе оздоровительного профилактория «Сосновый бор», где студенты проживают в течение одной из первых учебных недель. Целью семинара является использование максимума возможностей администрации вуза для успешной адаптации студентов в системе вузовской подготовки. Руководство семинаром осуществляется деканатом.

В обязанности руководителей семинара входит организация учебной работы и отдыха студентов, контроль за соблюдением правил, регулирующих права и обязанности участников семинара. Ежедневно на семинар приезжают преподаватели вуза, члены профкома и студенческого клуба, обеспечивая реализацию информационного компонента адаптации. Первокурсники учатся работать с расписанием, организовывать свою учебную деятельность, получают рекомендации для успешного прохождения сессии.

В целях создания положительного эмоционального настроения в период первичной адаптации в рамках семинара проводятся культурно-спортивные мероприятия: КВН, концерты, соревнования по различным видам спорта и др.

Занятия, быт и участие в культурно-спортивных мероприятиях организованы таким образом, чтобы обеспечить условия для активного общения первокурсников в группах. В результате их взаимодействия происходит первичное распределение социальных ролей в группах, определяются лидеры. Для отслеживания процесса адаптации студентов предусмотрена работа с психологом.

В современных условиях при подготовке специалиста значимой является ориентация образования на становление образа личности обучающегося, адекватного содержанию профессиональной деятельности. Реализация личностного подхода в воспитании делает особо актуальным исследование внутриличностных факторов, способствующих гуманизации отношений в диаде «преподаватель–студент». К сожалению, реальная педагогическая практика показывает, что у преподавателей довольно часто отсутствует интерес к студенту как к личности, снижается эмоциональная составляющая педагогического общения, возникает подмена подлинного межличностного взаимодействия формальными отношениями. Особо негативное воздействие подобных отношений проявляется на первом курсе обучения в вузе.

Личностно-ориентированный подход в профессиональной деятельности преподавателя-куратора предполагает усиление фасилитационной составляющей.

Термин фасилитация (от англ. to facilitate) используется в социальной психологии для обозначения процесса и феномена облегчения, оптимизации и повышения продуктивности деятельности личности или группы вследствие воображаемого или реального присутствия другого человека или группы людей. Положительные межличностные контакты оставляют у личности (и студента, и преподавателя) ощущение благополучия, бодрости и значимости. Если контакты искренние, согласующиеся с реальностью и непременасыщенные (открытость и конгруэнтность, по К.Роджерсу), они поддерживают личность, энергетически подпитывают ее. Личность приобретает черты фасилитатора, а педагогическое взаимодействие становится фасилитационно окрашенным: простое присутствие другого или других усиливает интеллектуально-эмоциональную активность и студента, и куратора, что позитивно влияет на результат.

К особенностям фасилитационного взаимодействия в вузе относятся:

- сочетание факторов «ведомости» и сотрудничества с преобладанием последнего, обеспечивающих психологическую защищенность;
- диалогичность взаимодействия с ориентацией на «взрослое» состояние (по Э.Берну) личности с развитым самосознанием;
- включение в совместную учебно-профессиональную деятельность;
- приоритетность профессиональных интересов как одного из основных мотивов взаимодействия;
- формирование чувства профессиональной общности;

- неформальные нерегламентированные лично-отно окрашенные контакты, предполагающие отсутствие внешнего оценивания.

Психологическими предпосылками общения со стороны студента выступают профессиональные интересы, желание овладеть всей суммой профессиональных знаний, умений и навыков, способность к волевому усилию. Со стороны преподавателя – знание психологии юношеского возраста и индивидуально-психологических особенностей личности студента. К основным психологическим новообразованиям этого возрастного периода, определяющим межличностное взаимодействие, относится присвоение основных ценностных ориентаций, характеризующих профессиональную общность, интенсивное формирование профессионально важных качеств личности.

К нравственно-этическим предпосылкам и со стороны куратора, и со стороны студента относится эмпатия – способность понимать внутренний мир другого человека, его чувства, эмоционально откликаться и сопереживать, оказывать необходимую помощь. Вторым значимым качеством является толерантность – умение без раздражения и вражды относиться к чужому мнению, привычкам, особенностям характера, эмоциональная стабильность, высокий уровень самообладания, умение владеть собой в эмоциогенных ситуациях.

Формируя и совершенствуя культуру межличностного взаимодействия, необходимо контролировать проявления негативно воздействующих на общение свойств личности – таких, как вспыльчивость, прямолинейность, резкость, обостренное самолюбие, самоуверенность, излишняя мягкость, нерешительность, неорганизованность, эмоциональная сухость, отсутствие чувства юмора. Тенденция видеть в преподавателе доброжелательного, понимающего, близкого человека заметно возрастает. Кроме биологических потребностей человек обладает чисто человеческими потребностями: потребностью в человеческих связях, чувством «мы», которое включает в себя семью, учебную группу, профессиональное сообщество, потребностью в привязанности, в уважении со стороны значимого человека, в самоуважении. Тепло общения необходимо всем, но особенно оно востребовано в юности, поскольку в этом возрасте личность находится в естественном процессе поиска себя, своего будущего, себя в профессии. В состоянии неопределенности обостренно необходимы похвала, одобрение, удовлетворение стремления выговориться, быть услышанным.

Радикальные перемены в жизни общества повлекли за собой большие изменения в миро-

воззрении, культуре межличностного общения. Все отчетливее наблюдаются гуманистический и гуманитарный сдвиг, возрождение общественной активности, жажда личных свобод и инициативы как непреходящих условий полноценного самораскрытия и реализации личности.

В настоящее время наряду с традиционными вопросами обучения актуальными становятся проблемы психологической поддержки в вузе и ознакомление студентов младших курсов с нормами и правилами обучения в высшей школе. Появление этих проблем вызвано новой социальной и культурной ситуацией в стране. В этой связи наиболее остро встает вопрос о создании комфортной, информационно-насыщенной среды для адаптации и самоопределения студента по отношению к своему обучению в вузе, его самоорганизации. Для успешного прохождения студентом первого года обучения необходимо выделить три основные мероприятия, способствующие созданию плодотворной среды обучения,

способствующей становлению качества жизни студентов: информационные, формирование студенческого коллектива, индивидуальное организационно-педагогическое сопровождение учебы студентов.

Индивидуальная работа со студентами, внимательное и доброжелательное отношение к проблемам студенческой молодежи, выделение на ранних этапах обучения хорошо и отлично успевающих студентов, приобщение их к научной работе и совместному решению проблем обучения в вузе, проведение мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, способствуют успешному становлению качества жизни студентов.

Литература

Федоряк Л.М. Педагогическое мастерство как условие совершенствования качества жизни. Монография. – СПб.: ИОВ РАО, 2004. – 159 с.