

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ ЛИЧНОСТНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Зуева Е.Н.

Белорусский государственный университет, Минск

Сохранение и укрепление здоровья населения Республики Беларусь является приоритетным направлением государственной политики. Особенно остро сегодня ставится вопрос о состоянии здоровья студенческой молодежи как будущей элиты общества [5]. В Кодексе Республики Беларусь об образовании закреплено, что учреждения высшего образования помогают будущим специалистам формировать готовность к безболезненной интеграции в социум, адекватному взаимодействию с социальной и профессиональной средой, а также к полноценному выполнению основных социальных ролей и профессиональных функций (ст. 202) [4].

Традиции формирования здорового образа жизни закладываются в семье. С раннего детства ребенку прививается бережное отношение к своему здоровью, формируется интерес к спорту и активному времяпровождению. Большое внимание здоровому образу жизни сегодня уделяется в детских дошкольных учреждениях и школах. Однако, не смотря на весь комплекс мер, общая ситуация со здоровьем подростков и молодежи в нашей стране ухудшается.

В таких условиях актуализируется проблема студенческого здоровья. Вопрос весьма острый: сегодня необходимо прививать студентам культуру здоровья, приобщая их к здоровому образу жизни. Термин «культура здоровья» широко представлен в научной литературе. Под ним понимается интегральное личностное качество, формирующееся в процессе систематического целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, валеологического мышления, накопления опыта применения валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни, развития всех компонентов валеологического сознания [1].

Понятие «культура здоровья» многокомпонентное, оно включает актуализацию всех аспектов психики и деятельности человека: интеллектуального (предполагающего овладение знаниями в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья); эмоционально-ценностного (ориентирующего на активное положительное отношение к своему здоровью,

к организации здорового образа жизни); действенно-практического (направленного на применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни) [1]. Только в комплексном соединении всех компонентов возможно целенаправленное формирование культуры здоровья как каждого конкретного человека, так и социальной группы и общества в целом.

В процессе получения высшего образования студенты «проживают» несколько психологических кризисов, вызывающих интеллектуальное и эмоциональное напряжение и снижающих эффективность обучения. Эти состояния достаточно опасны, они могут привести к социально-психологической дезадаптации и даже к нежелательным деформациям профессиональной мотивации, что отрицательно влияет на общее здоровье студента. Если студент не может сам справиться с таким состоянием, ему необходима профессиональная психологическая помощь – личностно-профессиональное сопровождение.

Целью личностно-профессионального сопровождения студентов является содействие здоровью, образовательным интересам и раскрытию индивидуальности участников образовательного процесса, личностному развитию и развитию профессиональной успешности, а также коррекции затруднений в личностном развитии и саморазвитии участников образовательного процесса через систему сопровождения.

Программа личностно-профессионального сопровождения ориентируется на конкретную ситуацию и предусматривает выбор наиболее эффективных форм работы с конкретным лицом или группой лиц. К таким формам работы относят групповые и индивидуальные беседы; конференции, дискуссии, круглые столы; социально-психологические тренинги; личностные тренинги; психологический мониторинг (опросы, анкетирования, интервью, психодиагностические исследования для получения информации о том, как студенты чувствуют себя в процессе обучения, профессионализации и жизни на факультете); построение упорядоченной системы обратной связи со студентами.

Основными направлениями реализации программы личностно-профессионального сопровождения являются:

1. Диагностическое направление, целью которого выступает систематический мониторинг статуса студента, его социальных и личностных особенностей, а также готовности к профессиональной деятельности. Работа по данному направлению проводится совместно с психологической службой Белорусского государственного университета и Клубом-студией профессионального саморазвития «Феникс». В начале обучения студенты проходят психологическое

тестирование, по результатам которого куратор получает рекомендации по работе с группой. Также по запросу организуется индивидуальная и групповая работа. Для определения профессиональной готовности студенты включаются в волонтерскую работу, где на практике могут отработать полученные знания [2, 3].

2. Профилактическое направление имеет целью предупреждение социально-психологических проблем или отклонений посредством устранения порождающих их причин (профилактика зависимого поведения, формирование здорового образа жизни, организация социально значимой деятельности в свободное от учебы время). Для реализации данного направления активно привлекаются органы студенческого самоуправления, а также государственные и общественные организации, занимающиеся профилактикой алко- и наркозависимости [4].

3. Консультативное направление имеет целью оказание помощи студенту в решении различного рода проблем (психологического, социального, педагогического, профессионального характера), содействие в развитии навыков преодоления жизненных трудностей и ответственного поведения.

Программа личностно-профессионального сопровождения охватывает весь период обучения в вузе: от адаптации к процессу обучения и социализации до профессионализации студента. Целью этапа *адаптации* является формирование здорового психологического микроклимата в студенческой группе, способности к самоорганизации, а также профилактика явлений дезадаптации. На этапе *социализации* происходит формирование психологической готовности к самореализации в учебной и дальнейшей профессиональной деятельности, развитие и укрепление учебно-профессиональной мотивации студентов. *Профессионализация* включает построение и реализацию личностно-профессиональных целей и перспектив.

Важным элементом такой работы является профориентация старшеклассников и выпускников школ. Это позволяет молодым людям глубже узнать специфику выбранной профессии и соотнести свои способности с конкретными профессиональными требованиями.

Анализ фактических материалов свидетельствует о хаотичной организации жизнедеятельности студентов, что проявляется в: отсутствии режима питания, нарушении режима сна, малом пребывании на свежем воздухе, гиподинамии, наличии вредных привычек [1].

В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов на образ жизни студентов различно. Если принять весь комплекс

детерминант за 100 %, то соблюдение режима сна на 30 % определяет психологическое здоровье и качество жизни человека, следование режиму питания – на 16 %, соблюдение режима двигательной активности – на 30 % [1]. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия неправильной организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания, что приводит к увеличению числа заболеваний. Поскольку эти процессы наблюдаются в течение всего периода обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

По результатам углубленного медицинского осмотра студентов 1-го курса БГУ, проведенного в 2015 г. УЗ «33-я студенческой поликлиники г. Минска», у 92,8 % студентов были выявлены морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6 % – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации; 46,8 % обследованных имеют пониженную остроту зрения за счет миопии слабой и средней степени; 20,4 % имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3 % – со стороны сердечно-сосудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9 %, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9 %, болезни органов пищеварения – у 13,8 %, мочеполовой системы – у 2,9 %. 30,2 % имеют два и более функциональных нарушений. К окончанию ВУЗа более 50 % выпускников имеют хронические заболевания и функциональную патологию.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов.

Проблема исследования ценностного сознания молодого поколения – актуальная задача на любом этапе социально-экономического развития общества. Ценности всегда были и остаются ядром сознания личности, они определяют ее потребности и интересы, которые реализуются затем в практических действиях и поступках человека. Нами было проведено исследование ценностных ориентаций и мотивационной сферы студенческой молодежи. Всего в исследовании приняло участие 250 студентов 1-5 курсов.

*Таблица 1 – Результаты исследования ценностных ориентаций
и мотивационной сферы студентов (по морфологическому
тесту жизненных ценностей)*

Ценности	Шкалы	Группа (N=250): M ± m
Терминальные ценности	Развитие себя	5,8±1,1
	Духовное удовлетворение	5,9±0,9
	Креативность	6,0±0,6
	Активные социальные контакты	6,0±0,7
	Собственный престиж	5,9±0,9
	Достижения	5,6±0,9
	Материальное положение	5,8±0,8
	Сохранение собственной индивидуальности	6,3±1,0
Жизненные сферы	Сфера профессиональной жизни	5,8±0,5
	Сфера обучения и образования	5,9±0,9
	Сфера семейной жизни	6,5±0,9
	Сфера общественной жизни	6,1±0,9
	Сфера увлечений	6,4±0,8
	Сфера физической активности	5,4±0,6

В целом, у студентов 1-5 курсов представлен средний уровень выраженности по всем шкалам. При этом в течение обучения в вузе система ценностей подвергается некоторым изменениям: наблюдается рост значимости всех терминальных ценностей и жизненных сфер. Выпускник выходит из стен вуза с четким пониманием того, кто он и чего желает достичь в своей жизни.

Выявлена динамика мотивационной сферы студентов (по методике В.Э. Мильмана): в мотивационном профиле студентов 1 курса доминирует житейская сфера, к 5 курсу наблюдается повышение рабочего мотива – за период обучения в ВУЗе у молодых людей формируется четкая ориентация на профессиональную самореализацию. При этом важнейшим детерминирующим фактором социальной адаптации является здоровье человека (его физическое, психическое, нравственное и профессиональное состояние). Обязательным условием работы ВУЗа является обучение без вреда для здоровья. Такой подход требует организации обучения как здоровьесберегающего процесса.

Таким образом, целенаправленное формирование у студентов понимания здоровья как ценности является важной составляющей работы куратора высшего учебного заведения, а реализация программы личностно-профессионального сопровождения будет способствовать

сохранению и укреплению здоровья студентов, что позволит им максимально реализовать личностный потенциал.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхорунова, О.В. Многообразие определений феномена «культура здоровья» как показатель его многогранности в педагогическом образовании / О.В. Верхорунова, Н.А. Лобанова // Вестник ТГУ, 2012. – Вып. 5 (120). – С. 161-165.
2. Зуева, Е.Н. Организация студенческой волонтерской деятельности на гуманитарном факультете БГУ как направление воспитательной работы / И.В. Пантюк, Е.Н. Зуева // Актуальные проблемы гуманитарного образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 10-летию гуманитарного факультета БГУ, 1-3 окт. 2014 г.; редкол. О.В. Дубровина [отв. ред.] и др. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2014. – С. 133-136.
3. Зуева, Е.Н. Роль волонтерской деятельности в процессе становления будущих специалистов по социальной работе / Е.Н. Зуева // Проблемы и перспективы инновационного развития университетского образования и науки: материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 75-летию ГрГУ им. Я. Купалы, 17-18 марта 2015 г.; редкол. А.Д. Король [гл. ред.] и др. – Гродно: ГрГУ, 2015. – С. 20-21.
4. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. (по состоянию на 12 марта 2012 г.) – Минск: Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2012. – 400 с.
5. Об объявлении 2015 года Годом молодежи: Указ Президента Республики Беларусь № 495 от 16 окт. 2014 г. // Государственный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=10521&p0=18/10/2014&p1=18.10.2014>. – Дата доступа 11.10.2015.