

Анализ логики представлений о безопасности личности позволил определить центральный компонент модели ее психологической составляющей»: в качестве ядра психологической безопасности обозначено отсутствие противоречий между требованиями, предъявляемыми к субъекту в процессе профессиональной деятельности и его жизненными (профессиональными) ориентациями.

Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности может быть определена как система, интегрирующая такие психические процессы (ощущения, восприятие, эмоционально-волевые процессы), результатом которых является наличие удовлетворенности субъекта условиями деятельности, высокого уровня активности, чувства уверенности в себе.

Эти выводы позволяют определить основные методические подходы к измерению уровня психологической безопасности субъекта профессиональной деятельности.

#### **Список цитированных источников**

1. Социальная психология XXI столетия. Т. 2 / Под редакцией Козлова В.В. – Ярославль, 2003. – 410 с.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Д.В. Росляк*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Стремление человека к улучшению своего здоровья является его естественной потребностью. Вполне закономерен в связи с этим возросший интерес к здоровью человека не только медиков, но и философов, экологов, педагогов, психологов. Для решения многообразных научных и практических вопросов здоровья важнейшее значение имеет современное определение самого понятия «здоровье». В настоящее время наибольшее распространение получило определение понятия «здоровье», данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В рамках социально-психологического подхода здоровье предстает как явление, определяющее процесс адаптации человека или его автономную реакцию на социально созданную реальность. Понятие «здоровье», как и понятие «здоровый образ жизни», приобрели статус

междисциплинарных категорий. Они фиксируют в каждой научной дисциплине их значения и область применения.

В настоящее время особенно актуальной является проблема подготовки высококвалифицированных кадров, укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни. Однако состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи вызывает большую озабоченность, прослеживается негативная тенденция – увеличение числа студентов, имеющих проблемы со здоровьем [1].

Результаты проведенных исследований показали, что возникновение целого ряда заболеваний у студентов обусловлено недостаточным объемом двигательной активности, высоким психоэмоциональным стрессом и учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками [1]. Следует отметить, что сам человек понимает значимость здоровья для полноценной жизнедеятельности, однако, не всегда владеет знаниями и навыками его сохранения и укрепления. В качестве основных условий сохранения здоровья выдвигаются рекомендации по ведению здорового образа жизни: избегание вредных привычек, травмирующих стрессовых воздействий, соблюдение правил личной гигиены, рациональное питание, оптимизация двигательного режима и т.д. Данные факторы позволяют человеку поддерживать гомеостаз его внутренней среды, физическое здоровье. Но все предлагаемые рекомендации носят относительный характер, так как индивиды различаются по половозрастным, индивидуальным особенностям, жизненному опыту, мотивации к физической активности, которая представляет собой особое состояние их личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в процессе обучения в вузе.

Интерес студентов к занятиям различными видами физической культуры при обучении в вузе носит вначале ориентировочный характер, а затем уже формирование и становление потребности на основе сформированного интереса к физической активности проходят следующие стадии: созерцательный этап, когда интерес формируется в процесселекций, бесед, просмотра спортивных передач, спортивных соревнований, праздников; действенный этап, способствующий возникновению желаний самостоятельно выполнять двигательную деятельность; познавательный этап, позволяющий на основе познания закономерностей и принципов физической активности во взаимосвязи с будущей жизнедеятельностью строить целенаправленно свою деятельность и соотносить ее с ценностными ориентациями и идеалами; творческий этап, способствующий через физическую активность личности стимулировать её творческое развитие, осуществление процес-

сов самопознания, самоконтроля и саморазвития [2].

Нами были изучены ценностные ориентации, которые формируют интерес у студентов к занятиям различными видами физической культуры, путем сравнения их по курсам обучения. В исследовании приняли участие 182 студента факультета социальной педагогики и психологии УО «ВГУ им. П.М.Машерова». Результаты исследования показали, что ценностные ориентации студентов, в том числе и доминирующие, в процессе обучения почти не изменяются. Ведущими ценностями являются здоровье, материальное благополучие и самореализация. Выделяются в основном такие мотивы как: укрепление и сохранение здоровья (девушки – 73%), развитие физических качеств (девушки – 48%), улучшение фигуры (девушки – 73%), формирование силы воли и собранности (девушки – 53%).

Результаты исследования свидетельствуют, что только незначительная часть студентов связывает физическую активность с формированием профессиональной готовности (24,8%) и направленностью на достижение профессионального мастерства в будущей профессиональной деятельности (16,4%). Необходимо отметить и то, что студенты не оценили значение занятий физической культурой для расширения кругозора и приобретения знаний, это говорит о том, что существуют противоречия между мотивами на укрепление здоровья средствами физической культуры и расширением кругозора и приобретением знаний – 15,3%. Изучение интересов студенческой молодежи к различным видам физической активности имеет огромное значение для уточнения структуры тех или иных видов их активности вообще, выявления их общекультурной, воспитательной, профессиональной и оздоровительной направленности. Ведущим мотивом студентов является забота об укреплении здоровья (76,2%), которое связано с формированием и сохранением хорошей фигуры (55,4%). На третьем месте у девушек – утверждение и вера в себя (по 45,2%). На четвертом месте стоит мнение о том, что занятия спортом дают возможность испытать себя (36,6%), а также повышают уверенность в своих силах (26,4%). К сожалению, очень малый процент считает, что спортивные занятия способствуют активному отдыху (12,4%), а также расширению кругозора и знаний (15,3%), и совсем мало тех, кто считает, что это способствует укреплению авторитета в социальной группе.

Процесс формирования здорового образа жизни студентов в ходе их обучения в университете, предполагающий развитие у них способности к рефлексии, к рефлексивному отбору способов ориентации учащихся на здоровый образ жизни, становится успешным при соблюдении следующих условий: наделение студентами информации, получаемой в различных организационных формах обучения и воспитания; личностное отношение к здоровому образу жизни выражается в

мотивации поступков и действий, которая способна как вызывать побуждения, так и формировать их на основе осознаваемых ценностных аспектов здорового образа жизни; обогащение ценностно-смысловой сферы студентов, осуществляемое в различных организационных формах обучения с помощью различных методов обучения и воспитания. Исследованием установлено, что у студентов за годы их обучения в педагогическом университете произошли изменения в их ориентированности на здоровый образ жизни: значительно уменьшился разрыв (расхождение) между ценностями по их привлекательности и доступности для студентов в таких жизненно важных сферах, как «Свобода», «Интересная работа», «Здоровье», «Любовь»; ценность «здоровье» явно соотносена с ценностями «хорошие друзья», «любовь», а ценность «материально обеспеченная жизнь» с определенными ценностями, которые доставляют студентам наслаждение (здоровье).

#### **Список цитированных источников**

1. Казин, Э.М. Методологические и организационные подходы к проблеме валеологического образования и воспитания / Э.М.Казин. – Кемерово: КОИИУ, 1996.-109с
2. Лейфа, А.В. Система физической активности и здоровьесбережение студентов высших учебных заведений / А.В.Лейфа. – Благовещенск, 2004. – 260с.

### **ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

*Е.В. Шкетик*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Стрессоустойчивость представляет собой системную динамическую характеристику, которая определяет способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности [1]. Традиционными показателями стрессоустойчивости человека на социально-психологическом уровне являются: сохранение способности к социальной адаптации; сохранение значимых межличностных связей; обеспечение успешной самореализации, достижения успешной самореализации, жизненных целей; сохранение трудоспособности и качества выполняемой деятельности, сохранение здоровья [2].

К наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам преодоления стресса относятся следующие: активная мотивация пре-