

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-

одоления, отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста; сила Я–концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность; активная жизненная установка – чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях; позитивность и рациональность мышления; эмоционально–волевые качества; физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности) [3].

В структуру стрессоустойчивости как сложного личностного конструкта входят мировоззренческие и установочные факторы, такие как позитивное мироощущение, жизнерадостность, уверенность и конструктивная активность в трудных жизненных ситуациях, требующих сохранения стойкости, мужества и веры в их положительное разрешение [3]. Позитивное мироощущение и жизнерадостность являются важными атрибутами психосоциального здоровья человека. Они могут быть описаны в категории оптимизма. Оптимизм как психологическая категория – понятие весьма емкое и многозначное. Оптимизм – это такие качества человека, как бодрость, жизнерадостность, жизнелюбие, мироощущение, при котором человек во всем видит светлые стороны, верит в будущее, в успех и в то, что в мире господствует положительное начало и добро. Исходя из динамической функциональной структуры личности К. К. Платонова оптимизм представляет собой устойчивую личностную характеристику, тесно связанную с ее направленностью и установками. Оптимизм с позиций гуманистической психологии рассматривается как вера в безусловно позитивную человеческую природу, добрую и конструктивную сущность человека, заложенную в виде потенциала, который раскрывается при соответствующих условиях. Людям, по мнению К.Роджерса, свойственно развиваться в позитивном направлении и только неблагоприятные социальные обстоятельства заставляют их прибегать к психологической защите, делают их жестокими, асоциальными и пессимистичными. Экзистенциальный подход также основывается на вере в позитивную сущность человека, однако человек приобретает ее в процессе самосозидания и его позитивная актуализация является результатом собственного свободного и ответственного выбора, то есть определенной личностной активности. В социальной психологии оптимизм-пессимизм личности рассматривается главным образом как врожденное свойство или как результат первых этапов социализации личности. Социальные условия выступают как одно из важнейших обстоятельств развития оптимизма как системы взглядов и отношения личности к своей настоящей и будущей жизни, к окружающим людям и самому себе [3].

Личностные факторы, способствующие стрессоустойчивости, были выявлены с помощью методики «Шкала оптимизма и активно-

сти» (Н.Водопьянова, М.Штейн). Данная методика является адаптированным вариантом шкалы активности и оптимизма Шулера и Комуниани (AOS). Шкала позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма-пессимизма и активности-пассивности. В исследовании принимали участие 64 студента – психолога (2, 4 курсы) государственного университета. Были получены следующие результаты.

Среди студентов преобладает психологический тип «Негативист». Для большинства студентов свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди, вместо того чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения. Высокий процент пассивных пессимистов, которые ни во что не верят и ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. Они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы. В трудных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя жертвой обстоятельств. Меньше всего «Лентяев» (уверены в том, что «все будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий, добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее, однако их отличительной чертой является недостаток активности, больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений) и «Реалистов» (способны адекватно оценивать текущую ситуацию, не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют, устойчивы к психологическому стрессу).

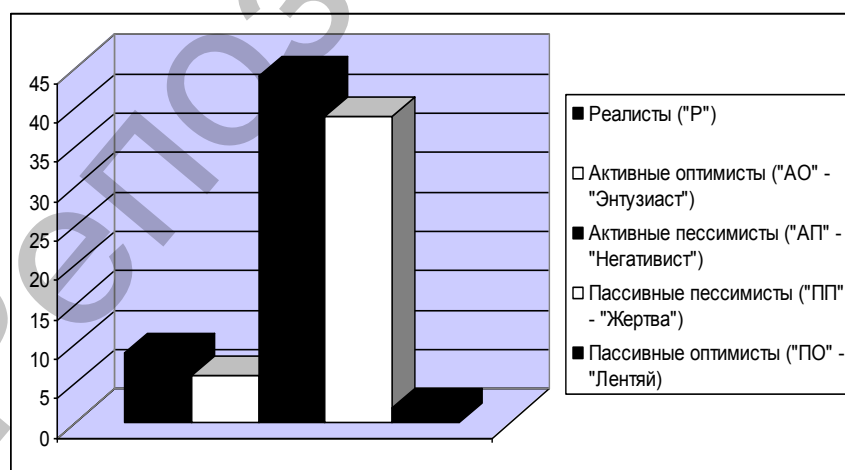


Рис. 1

На наш взгляд, именно оптимизм как система позитивных отношений, жизнерадостного мировосприятия и мировоззрения, активная жизненная позиция личности оказывает влияние на выбор адаптивных моделей поведения, ролевую позицию и устойчивость к психологиче-

скому стрессу и является важной составляющей психологического здоровья личности [3].

#### **Список цитированных источников**

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров. – М.: ПЕР – СЭ, 2006.
2. Величковский, Б. Б., Марьин, М. И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2007. № 2.
3. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса/ Е.Водопьянова. – СПб.: Питер 2009. – 336с: ил. – (Серия Практикум»).

### **К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ**

*М.Е. Шмуракова*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Гендерная идентичность рассматривается как осознание себя связанным с культурными определениями мужественности и женственности. Это многоуровневая, сложноорганизованная структура, включающая основной (базовый) и периферические комплексы характеристик. В структуре гендерной идентичности выделяют два компонента: биологический пол (мужчина/женщина) и маскулинность/феминность/андрогинность, как конструкты культуры и интериоризированные психологические черты. [1, 3, 4, 6, 7, 8]

В последние годы большое внимание уделяется изучению влияния гендерной идентичности личности на процессы адаптации и саморегуляции. Так, дисбаланс полоролевой структуры личности признается патогенетическим или predispositional фактором формирования неврозов, психосоматических расстройств, девиантного материнского поведения, а также криминального поведения [2, 8]. Л.Г. Степанова показала, что, с одной стороны, ригидная типизация гендерных стереотипов как внешнего проявления гендерной идентичности является фактором, способствующим развитию кризиса самоопределения личности юношей и девушек, а с другой стороны, совмещение маскулиных и феминных черт, их соотношение в целостной системе гендерной идентичности, обеспечивает адаптационно-компенсаторные функции. Такая совокупность маскулиных и феминных черт, независимо от половой принадлежности, представляет собой более гармоничный стандарт, в большей степени приспособ-