

Голубина О.А.
Северный Арктический федеральный университет,
Архангельск, Россия

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК НА НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся психологического состояния студенток на начальном этапе обучения в вузе. Намечены основные принципы построения занятий физической культуры для повышения стрессоустойчивости студенток. Рассмотрены основные факторы, определяющие проблемы развития в юношеском возрасте.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стрессонаполняемость жизни, психологический статус, студентки первого курса, профессионально важные качества.

Golubina O.A.
Northern Arctic Federal University,
Arkhangelsk, Russia

EVALUATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS AT THE BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR

Abstract. This article discusses the issues that relate to the psychological state students at the elementary level in high school. We have examined the basic construction principles of physical training's lessons to improve stress resistance of the students. The main factors that determine problems of development in youth have been considered.

Keywords: stress resistance, life is overfull of stress, psychological status, first-year students, professional qualities.

Известно, что занятие физической культурой является одним из наиболее важных средств развития такой характеристики как стрессоустойчивость, которая относится к разряду профессионально важных качеств и сегодня, не секрет, что работодатели уделяют большое внимание именно этому качеству на фоне общей стрессонаполненности жизни и профессиональной жизни в частности.

В связи с тем, что перед нами, преподавателями физической культуры в высших учебных заведениях, стоит задача не только укреплять физического здоровье студентов, но и развивать профессионально важные качества, нами выполнено исследование психологического состояния студентов университета и намечены основные принципы построения занятий физической культуры для повышения стрессоустойчивости.

Цель исследования: изучение психологического состояния студенток Северного Арктического федерального университета для оптимизации занятий физической культурой, направленных на повышение стрессоустойчивости.

В ходе работы было проведено исследование с участием 43 студенток, в возрасте $18,4 \pm 0,6$ лет, практически здоровых на момент исследования. Девушки относятся к основной группе здоровья, которые занимаются два раза в неделю на занятиях по физической культуре в университете.

Работа проходила в начале учебного года, в 2013 году. В рамках эксперимента применены следующие психодиагностические *методики*:

- Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко и соавторы, 2009);
- Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (А. Волков, Н. Водопьянова, 2009);
- Методика «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний» (В.Зунг, 2004);
- Шкала оценки субъективной комфортности (А. Леонова, 2009);
- Методика «Измерение стрессонаполненности жизни» (Н. Водопьянова, 2009) [1].

Результаты исследования. В процессе интерпретации полученных результатов выявлено, что для студенток характерна активная деятельность и напряжение, они подвержены стрессу, о чем свидетельствует балл по шкале инвентаризации симптомов стресса ($38,62 \pm 4,4$). При этом характерна невысокая психическая напряженность. Жизнь студенток не характеризуется высокой стрессонаполненностью ($152,62 \pm 12,42$). Вместе с тем, выявлен средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и состояние удовлетворительной адаптированности, о чем свидетельствуют данные, полученные с применением опросника «Самочувствие в экстремальных условиях» ($19,90 \pm 7,7$). Но при этом, по Шкале дифференциальной диагностики не свойственны депрессивные состояния, хотя отмечается пониженное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта ($45,19 \pm 12,13$).

Анализируя полученные результаты, мы пришли к выводу, что подверженность студенток стрессу, средний уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и состояние удовлетвори-

тельной адаптированности, пониженное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта объясняются преимущественно психологическими особенностями юношеского возраста, к которым в первую очередь относятся самоопределение в жизни с выбором жизненных ценностей.

К другим проблемам юношеского возраста относятся: профессиональное самоопределение; регуляция эмоций, чувств (нередко в этом возрасте впервые появляется глубокое чувство влюбленности); освоение новых социальных ролей (роль студента, например, или даже родителя); одиночество; происходит переоценка ценностей.

К факторам, определяющим проблемы развития в юношеском возрасте относятся:

- Социум, в жизнь которого включены юноши и девушки;
- Особенности разрешения или не разрешения проблем на предыдущих этапах развития;
- Объективные возможности для удовлетворения потребностей, связанных с возрастным развитием (наличие профессиональных учебных заведений, спортивных, учреждений культуры, их доступность);
- Физическое развитие и здоровье.

В связи с вышесказанным, нами были намечены основные принципы построения занятий физической культурой у студенток с целью оптимизации психоэмоционального статуса в целом и повышения их стрессоустойчивости в частности:

- Давать нагрузку, направленную на развитие качеств, обуславливающих жизненную и в частности профессиональную успешность в будущем;
- Давать нагрузку, тренирующую сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что способствует повышению стрессоустойчивости;
- Использование командных игр, поскольку они способствуют удовлетворению потребности в общении, сплочению коллектива, что важно для студентов.

Таким образом, в результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

1. В целом, жизнь студенток вуза на фоне активной деятельности не характеризуется высокой стрессонаполненностью;
2. Выявлен средний уровень психологической устойчивости к стрессу;

3. Студенткам не свойственны депрессивные состояния, хотя отмечается удовлетворительное самочувствие и сниженный уровень субъективного комфорта;

4. Средний уровень стрессоустойчивости, снижение общего самочувствия и сниженный уровень субъективного комфорта сопряжены с психологическими особенностями юношеского возраста. Такими как самоопределение в жизни с выбором жизненных ценностей, профессиональное самоопределение; освоение новых социальных ролей; одиночество; переоценка ценностей.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса /Практикум по психологии. СПб: Питер, 2009. – 336 с.

Гончарук Я.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия

ПОЗИТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Позитивное отношение к здоровью в поведении может выражаться как позитивно, так и негативно, это ведет либо к динамичному физическому развитию организма, либо к большому числу факторов риска для здоровья.

Ключевые слова: санитарно-гигиеническая культура, позитивное поведение, здоровье, фактор риска.

Goncharuk I.A.

Belgorod national research University
Belgorod, Russia

POSITIVE BEHAVIOR IN RELATION TO HUMAN HEALTH

Abstract. The positive attitude to health in behavior can be expressed both as in positive, and as in negative way, it conducts either to dynamic physical development of an organism, or to a large number of risk factors for health.

Keywords: sanitary and hygienic culture, a positive attitude, health, risk factor.

Разделяемые индивидом социальные ценности, касающиеся санитарно-гигиенической культуры, которая определяет жизненные цели в отношении здоровья и основные средства достижения этих целей в силу этого приобретают функцию важнейших регуляторов поведения индивида в отношении санитарно-гигиенической