

ступали в вуз по собственному желанию, а не для того, чтобы избежать армии, занять желаемое положение в обществе и прочее. Мотивы, свойственные студентам, чаще всего связаны с осознанием собственного положения в системе общественных отношений и выступают в качестве личностнообразующих. При формировании учебной мотивации необходимо так же учитывать и юношеский период, охватывающий студенческий возраст. 70 % респондентов определили, что для них сейчас проходит самое лучшее время в жизни – студенческие годы.

Проблема выбора ценностных предпочтений и формирование мотивационных ориентаций является неотъемлемой частью развития личности, особенно в студенчестве. Однако, стоит отметить, что получение образования не может окончательно предопределить жизненный путь человека, реализовать его стремления и потребности. Это необходимо самостоятельно осознать, а также определиться с мотивами. Поэтому, рациональное выявление карьерных предпочтений, мотивов и склонностей – является важнейшим фактором удовлетворенности своей профессией в будущем.

Мотивация карьерных предпочтений – лишь часть мотивации к жизни. Одна-единственная «мотивационная линия» личности, замыкающаяся исключительно на профессиональной сфере, – очень рискованная установка. Если она терпит крах, в том числе и не по вине самого человека, то наступает «мотивационный вакуум», приводящий к тяжелым последствиям типа утраты смысла и прочее. В связи с этим, известный психолог А.Н. Леонтьев отмечает: «...даже при наличии у человека отчетливой ведущей линии жизни она не может оставаться единственной... Мотивационная сфера личности всегда является многовершинной». Поэтому поддержание «многовершинности» [2], разносторонности мотивации является средством самоопределения, самомотивирования.

Литература

1. Мотивационный менеджмент [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://infomanagement.ru/opredelenie/Motivaciya> – Дата доступа: 11.03.2015.
2. Статьи по мотивации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://motivationals.ru/> – Дата доступа: 11.03.2015.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Е. А. Старовойтова

Мы живём в непростое, но очень интересное время: на наших глазах происходят огромные изменения в различных сферах, что обуславливает быстрый темп жизни современного студента, постоянные информаци-

онные перегрузки, дефицит времени, снижение физической активности и качества питания, периодическое психоэмоциальное напряжение, хроническое недосыпание и т.д. Ряд этих причин создаёт благоприятную почву для возникновения стресса, который многолик в своих направлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления [1, с.15]. Ведь общество заинтересовано в сохранении здоровья будущих специалистов, их успешной трудовой деятельности, а также в предупреждении возникновения ряда социальных, медицинских и экономических проблем.

Стресс относится к неблагоприятным поведенческим факторам, влияющих на сферу образа и условий жизни, которые определяют до 53 % нашего здоровья [2, с.149]. А это значительная цифра, тем более стресс связан не только с возникновением новых и обострением хронических заболеваний, но и с рядом вредных привычек и явлений. Поэтому целью работы является нахождение наиболее эффективных и доступных способов профилактики стресса для студентов высших учебных заведений, обоснование важности его профилактики.

В исследовании приняли участие 133 студента высших учебных заведений Республики Беларусь 1-4 курсов.

Для сбора информации была использованы 2 анкеты. С помощью первой анкеты мы получали сведения о образе жизни респондентов, причинах возникновения беспокойства и напряжения, наличие признаков хронического стресса, а также просили оценить состояние своего здоровья до и после определенного времени обучения по десятибалльной шкале. Так, например, выяснилось, что около 20 % студентов имеют признаки хронического стресса (нарушения сна и аппетита, резкие колебания настроения, ухудшение памяти и внимания), и этот процент несколько выше у иногородних студентов в сравнении с показателем тех, кто обучается в родном городе, только около 15 % студентов отметили улучшение состояния своего здоровья, а у 10 % оно осталось на прежнем уровне. В соответствии с полученной информацией и на основании анализа литературы по данной тематике были найдены разнообразные варианты мер по предупреждению и снижению негативного влияния стрессовых факторов, которые легли в основу второй анкеты. В ней студентам предлагалось оценить возможность выполнения и степень доступности этих рекомендаций. Наиболее приемлемыми и доступным оказались легкая физическая или дыхательная гимнастика, прослушивание

музыки и общение с близкими. Также большинство студентов подтвердили необходимость расширения ассортимента продуктов здорового питания в столовых и буфетах вузов, снижения однотипности занятий на парах физической культуры и высказались в поддержку размеренного и распланированного графика учебного процесса. С наименьшей охотой студенты хотят прибегать к помощи психологов и ароматерапии, а также не имеют достаточно усилий либо возможностей для того, чтобы придерживаться нормального режима дня и сна.

Таким образом, с помощью обобщения литературных источников и проведения исследования мы смогли не только подтвердить важность профилактики стресса среди студентов, но и разработать список наиболее доступных и приемлемых профилактических мер. Стресс относится к неинфекционным заболеваниям, которые в последние десятилетия предопределяют главные социальные потери, обусловленные болезнями человека. Ряд факторов, которые способствуют эпидемии таких заболеваний, являются порождёнными техногенной цивилизацией. Справиться с ними силами одного здравоохранения невозможно. [3, с. 197] Это демонстрирует необходимость привлечения в здравоохранение квалифицированных специалистов по социальной работе и психологов.

Литература

1. *Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский – Москва, 2002. – 272 с.*
2. *Социальная гигиена и организация здравоохранения: руководство в 2т. / под редакцией Ю. П. Лисицына – Москва: Медицина, 1991. – т.1. 697 с.*
3. *Зборовский Э. И. Социальная работа. Введение в специальность / Э. И. Зборовский – Минск: ГИУСТ БГУ, 2015. – 239 с.*