

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ Я-КОНЦЕПЦИИ У СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

А.Н. Циттель, 3 курс

Научный руководитель – Н.С. Панчук, к.п.н., доцент

**Российский государственный университет правосудия, Санкт-Петербург**

Нельзя не согласиться, что наиболее важной ячейкой современного общества являются молодые и, самое главное, здоровые люди, составляющие его. Поскольку на сегодняшний день их физическое развитие имеет серьезные проблемы в силу различных обстоятельств, среди которых необходимо выделить: вредные привычки, пренебрежение физическими активностями, употребление вредной пищи, то, безусловно, одним из приоритетных направлений политики нашего государства является всеобъемлющая социальная и здравоохранительная поддержка молодежи, большинство из которой составляют студенты.

В качестве такого примера можно привести случаи организации здоровьесберегающих мероприятий в высших учебных заведениях Российской Федерации. Так, почти каждый вуз имеет в своей образовательной программе ряд разработок, направленных на проведение комплексно-оздоровительных процедур, способных улучшить физические показатели обучающихся, за которые учебное заведение несет ответственность.

Однако, весь существующий и в дальнейшем создаваемый спектр здоровьесберегающих мер сам по себе не может давать гарантии на позитивное развитие здоровья студентов, поскольку никто и ничто, кроме самого обучающегося не сможет обеспечить приверженности к здоровому образу жизни, стремлению к сохранению здоровья.

В силу этого, немаловажным аспектом здоровья человека выступает его личностно-психологическое, внутреннее отношение к самому себе, к своим стремлениям и способностям. Так, многие известные ученые и авторы в своих работах подчеркивали важность психологически-оценочных вопросов в контексте здоровьесбережения человека. Среди них можно выделить: Г.С. Абрамову, Р. Бернса, О.Н. Козлову, И.С. Кона, Т.Г. Трефилову, Панферова В.Н. [1-6].

Важным элементом в рамках здоровьесберегающей Я-концепции у современного студента выступает его персональная ответственность перед самим собой за сохранение и укрепление своего собственного здоровья, которая выражается через формирование у него устойчивой в этом потребности [7, с.150-153]. Персональная ответственность, при этом, в рамках концепции, рассматривается как субъективное оценочное состояние индивида, включающее адекватный самоанализ ресурсных возможностей организма, осознание значимости здоровья для поддержания организма в будущем.

В целях выявления особенностей развития здоровьесберегающей Я-концепции у студентов юридического профиля, студентам 3 курса юридического факультета Северо-Западного филиала Российского государственного университета правосудия (обучающихся по программе 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность) была предложена анкета, разработанная на основе работы профессиональных специалистов в области психологии и биологии – доцента кафедры сравнительной психологии Новосибирского государственного университета, старшего научного сотрудника лаборатории аффективной, когнитивной и трансляционной нейронауки Института медицины и нейронаук, кандидата биологических наук Дорошевой Е. А., и главного научного сотрудника ГУ

НИИ физиологии Сибирского отделения РАМН (Новосибирск), доктора биологических наук, Князева Г. Г. На основе проведенного анкетирования были сделаны соответствующие выводы, позволившие достигнуть цели проведенного исследования.

Систематизация и анализ полученных результатов позволяет прийти к следующим особенностям формирования здоровьесберегающей Я-концепции у студентов-юристов.

Так, современный студент, как правило, в значительной степени осознает важность здоровья, однако из-за напряженного графика учебы, стресса, недостатка времени и финансовых ограничений не всегда уделяет ему достаточное внимание. Тем не менее, значительное большинство респондентов (более 80%) все-таки бережно относятся к своему здоровью, считают этот факт важным и необходимым для нормального развития организма.

Одновременно с этим, велик и процент (более 90%) тех, кто считает верным и нужным правильно питаться и заниматься спортом с проведением профилактических мероприятий.

Вместе с тем, можно отметить, что у студентов присутствует ярко выраженная позитивная здоровьесберегающая Я-концепция, связанная, прежде всего, с их отношением к собственному здоровью и самому себе.

Таким образом, анализ результатов, полученных анкетированием, позволил констатировать, что несмотря на все сложности обучения в высших учебных заведениях, у большинства студентов, благодаря внутренней осознанности и важности собственного здоровья, а также информационным технологиям и доступу к информации, имеется общая тенденция повышения интереса к проблеме здоровья, к появлению ценностного отношения к здоровью, к повышению здоровьесберегающей активности.

#### **Список использованных источников**

1. Абрамова, Г. С. Общая психология: учебное пособие / Г. С. Абрамова. – 2-е изд., стереотипное. – Москва: Инфра-М, 2020. – 495 с.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. М.: Прогресс, 1986. 420 с.
3. Козлова, О. Н. Взаимосвязь личностной и социальной идентичности в структуре Я-концепции будущих специалистов: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Козлова Оксана Николаевна; [Место защиты: Рос. ун-т дружбы народов]. М., 2012. - 206 с.
4. Кон И.С. В поисках себя [Текст]: личность и ее самосознание / И. С. Кон. - Москва: Политиздат, 1984. - 335 с.; 20 см.
5. Панферов, В.Н. Методологические основы и проблемы психологии: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Н. Панферов, С. А. Безгодова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 265 с.
6. Трефилова, Т. Г. Психофизические основы учебного труда физической культуры [Текст]: материалы XXVIII межд. Научно метод. конф. КемГУ / Т. Г. Трефилова. – Кемерово: Кузбасс вуз издат., 2007. – С. 523.
7. Шмырева, Н.А. Теория и практика формирования здоровьесберегающей Я-концепции студентов вуза / Н. А. Шмырева, Н.С. Панчук // Омский научный вестник. – 2011. – № 1(95). – С. 150-153.