

УДК 159.91

*КУЗНЕЦОВА Людмила Борисовна, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Белгородского государственного университета. Автор 38 научных публикаций, в т. ч. двух учебных и двух учебно-методических пособий*

*МЕДВЕДЕВ Алексей Владимирович, ассистент кафедры психологии Белгородского государственного университета. Автор 8 научных публикаций*

## **САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

В статье обсуждаются результаты экспериментального исследования взаимосвязи между показателями психического здоровья и параметрами самоактуализации личности студента. Основные выводы исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что в качестве источника психического здоровья личности можно рассматривать уровень самоактуализации.

*Психическое здоровье, студенческий возраст, внутренняя картина здоровья, самоактуализация, психологические факторы здоровьесбережения*

Проблема психического здоровья человека, факторов его гармонизации относится к числу наиболее актуальных проблем современной науки. Психическое здоровье людей является непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. В то же время современная социально-экономическая ситуация характеризуется ростом стрессогенности жизни, ее темпа, постоянно увеличивающимся потоком информации, интенсификацией коммуникативных связей, что выдвигает на первый план проблему психологического здоровья населения.

Анализ возрастного аспекта проблемы здоровья позволяет отнести к группе риска студенчество как возрастную и социально-психологическую категорию. Как отмечает С.Д. Смирнов, ссылаясь на данные Всемирной организации здравоохранения, именно студенты характеризуются худшими показателями физиологических функций в своей возрастной группе,

лидируют по числу больных гипертонией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями<sup>1</sup>. В этой связи одной из актуальных задач в теории и практике совершенствования образовательного процесса современных высших учебных заведений является изучение условий сохранения здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

Главный акцент в исследовании психологического здоровья человека, в т.ч. в студенческом возрасте, смещается на понимание его сущности, выявление критериев здоровой личности, определение факторов и условий, влияющих на него. К числу значимых факторов сохранения здоровья, наряду с обеспечением внешнего здоровьесберегающего пространства, относятся и внутренние психологические факторы<sup>2</sup>.

Важнейшую роль играет представленность проблемы собственного здоровья, условий его сохранения и укрепления в самосознании личности. В качестве одного из комплексных и наибо-

лее значимых психологических факторов здоровья выделяют единое смысловое, ценностное и эмоционально-оценочное образование, существующее в психике каждого человека, «внутреннюю картину здоровья» по В.А. Ананьеву<sup>3</sup>, И.И. Маймайчуку, «отношение к здоровью» по Р.А. Березовской, «социальные представления о здоровье» по О.С. Васильевой, Ф.Р. Филатову<sup>4</sup> и т.д. Исследователи Д. Сиерес, В. Гавидия используют для этих целей термин «индивидуальная концепция здоровья»<sup>5</sup>.

Актуальность изучения особенностей внутренней картины здоровья в студенческом возрасте обусловлена рядом факторов. Во-первых, адекватная внутренняя картина здоровья является важнейшим условием психологического благополучия личности. В связи с этим изучение его особенностей раскрывает перспективы использования ее в качестве «средства» гармонизации личности, инициации процесса ее развития. Во-вторых, внутренняя картина здоровья выполняет индикаторную функцию, отражая направление развития личности студента, содержание процесса профессионализации, поэтому ее особенности могут выступать параметрами уровня развития личности. Этот факт определяет значимость выявления особенностей внутренней картины здоровья, определения условий ее оптимизации.

Одной из задач проведенного исследования являлось изучение индивидуально-психологических факторов формирования внутренней картины здоровья студентов вуза. Было выдвинуто предположение о том, что в качестве источника психического здоровья личности можно рассматривать уровень самоактуализации.

Исследование проводилось на базе Белгородского государственного университета (БелГУ) и Белгородского юридического института МВД России (БелЮИ). В исследовании приняли участие студенты 1, 3, 5 курсов специальностей «Педагогика и методика начального образования», «Правоохранительная деятельность». Общее число испытуемых составило 202 человека, из них 103 – студенты БелГУ, 99 – студенты БелЮИ. Программа исследования была составлена исходя из предположения о том, что внутренняя картина здоровья представлена на когни-

тивном, эмоциональном и поведенческом уровнях самосознания студента.

Когнитивный аспект психического здоровья исследовался в следующих основных направлениях: а) изучение представлений о содержании понятия «здоровье», его когнитивной сложности; б) изучение значимости ценности «здоровье» в системе основных личностных ценностей. С этой целью использовалась методика «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской<sup>6</sup>. Эмоциональный аспект отношения студентов к собственному здоровью, являющийся индикатором уровня психологического благополучия студентов, показателем эффективности реализации индивидуальной стратегии здоровьесбережения, исследовался посредством оценки уровня удовлетворенности студентов качеством жизни. Для этого была использована методика «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» Н.Е. Водопьяновой<sup>7</sup>. При этом определялись как интегральный показатель удовлетворенности качеством жизни, так и показатели удовлетворенности в отдельных жизненных сферах: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми и пр. Поведенческий аспект внутренней картины здоровья студентов исследовался посредством: 1) выявления способностей поддерживать оптимальный уровень динамического равновесия собственной психики, 2) изучения индивидуальных способов здоровьесбережения. С этой целью был использован опросник «Способы копинга»<sup>8</sup> (R. Lazarus, S. Folkman, адапт. К.Л. Гусевой), позволяющий выявлять степень выраженности различных стратегий преодоления проблемных ситуаций.

С целью проверки гипотезы о наличии взаимосвязи между параметрами психического здоровья личности в студенческом возрасте и уровнем самоактуализации был проведен корреляционный анализ. Следует отметить, что в данной части исследования анализировались эмоциональный и поведенческий уровень внутренней картины здоровья. Корреляционные связи показателей самоактуализации с параметрами когнитивного уровня внутренней картины здоровья не устанавливались, поскольку методики, используемые для его изучения, предполагают преимущественно качественный анализ,

и данные по ним не могут быть использованы в процедуре корреляционного анализа.

Для выявления уровня и особенностей самоактуализации личности испытуемых был использован опросник САМОАЛ<sup>9</sup>, позволяющий исследовать важнейшие характеристики самоактуализирующейся личности: ориентация во времени, взгляд на природу человека, принятие

ценностей самоактуализирующейся личности, креативность и др.

Анализ взаимосвязей параметров удовлетворенности качеством жизни (эмоциональный аспект психического здоровья студента) с показателями самоактуализации позволил выявить целый ряд корреляционных зависимостей (табл. 1).

Таблица 1

**КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ПАРАМЕТРАМИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ И ПОКАЗАТЕЛЯМИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Показатели самоактуализации / Параметры удовлетворенности качеством жизни	Ориентация во времени	Шкала ценностей	Взгляд на природу человека	Потребность в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкость в общении
Работа (карьера)	-0,08	-0,01	0,09	-0,10	-0,21	-0,03	0,19	<b>0,25*</b>	-0,05	0,02	<b>0,24*</b>
Личные достижения и устремления	-0,19	0,00	0,06	0,22	-0,15	0,01	0,09	<b>0,27*</b>	<b>-0,24*</b>	0,02	<b>0,50**</b>
Здоровье	<b>0,37**</b>	-0,12	<b>0,33**</b>	<b>0,29*</b>	<b>0,26*</b>	0,02	0,03	0,21	-0,06	-0,20	<b>0,41**</b>
Общение с друзьями (близкими)	-0,06	0,19	0,11	-0,04	0,19	-0,18	<b>0,38**</b>	0,02	0,11	<b>0,27*</b>	0,18
Поддержка	0,16	0,11	-0,10	<b>-0,32**</b>	-0,16	-0,08	<b>0,26*</b>	<b>0,37**</b>	-0,11	-0,18	0,07
Оптимистичность	<b>0,22*</b>	-0,11	<b>0,24*</b>	0,07	0,17	0,15	0,20	0,11	<b>0,27*</b>	-0,21	<b>0,33**</b>
Напряженность	-0,07	0,15	-0,11	0,04	0,13	-0,08	-0,12	-0,10	-0,12	-0,03	0,19
Самоконтроль	<b>-0,31**</b>	-0,04	-0,12	0,20	0,20	0,03	0,18	-0,20	0,07	0,11	0,14
Негативные эмоции	-0,12	-0,11	0,14	0,07	0,17	0,15	0,20	0,11	-0,17	-0,21	0,13

Примечание:  $p^* < 0,05$ ,  $p^{**} < 0,01$ , где  $p$  – уровень статистической значимости

Перейдем к интерпретации основных выявленных тенденций:

1) Удовлетворенность качеством жизни по таким параметрам, как «Работа» (карьера), «Личные достижения и устремления» положительно коррелирует с показателями самоактуализации «Самопонимание» и «Гибкость в общении». Таким образом, удовлетворенность в сфере личных и профессиональных достижений взаимосвязана, с одной стороны, с уровнем понимания себя, своих целей, мотивов и пр., а с другой стороны, предполагает определенный уровень сформированности социальных навыков, обеспечивающих эффективность процесса взаимодействия с другими людьми;

2) Наибольшее количество корреляционных связей со шкалами самоактуализации обнаружено по такому параметру качества жизни, как «Здоровье». В частности, удовлетворенность состоянием своего здоровья положительно коррелирует у студентов со следующими показателями самоактуализации: «Гибкость в общении» ( $p > 0,01$ ), «Ориентация во времени» ( $p > 0,01$ ), «Взгляд на природу человека» ( $p > 0,01$ ), «Потребность в познании» ( $p > 0,05$ ) и «Креативность» ( $p > 0,05$ ). Такие значимые и разнообразные взаимосвязи позволяют говорить о том, что важнейшим фактором удовлетворенности студента собственным здоровьем является уровень его самоактуализации;

3) Удовлетворенность в сфере «Общение с друзьями (близкими)» взаимосвязана с такими показателями самоактуализации, как «Спонтанность» ( $p > 0,01$ ) и «Контактность» ( $p > 0,05$ ). Таким образом, необходимым условием полноценного общения, приносящего удовольствие от самого процесса, является, с одной стороны, готовность и желание идти на контакт с другими людьми, а с другой – способность быть в общении самим собой, спонтанно, естественно проявляя свою индивидуальность;

4) Удовлетворенность студентов уровнем внутренней и внешней поддержки положительно взаимосвязана с такими параметрами самоактуализации, как «Самопонимание» ( $p > 0,01$ ) и «Спонтанность» ( $p > 0,05$ ) и отрицательно коррелирует с потребностью в позна-

нии. Таким образом, чем выше потребность в познании, тем ниже удовлетворенность уровнем поддержки, что вполне объяснимо, поскольку противоречие между тем, что студент знает и тем, что он хотел бы узнать, субъективно переживается как состояние неудовлетворенности. Самопонимание и спонтанность, напротив, тем выше, чем выше удовлетворенность уровнем поддержки, что позволяет рассматривать их в числе психологических детерминант данного явления;

5) «Оптимистичность» как показатель удовлетворенности качеством жизни положительно взаимосвязана с такими шкалами самоактуализации, как «Гибкость в общении» ( $p > 0,01$ ), «Аутосимпатия» ( $p > 0,05$ ), «Взгляд на природу человека» ( $p > 0,05$ ), «Ориентация во времени» ( $p > 0,05$ ). Следует отметить, что данный параметр имеет первостепенное значение как важнейший фактор внутреннего потенциала здоровьесбережения личности, ее способности противостоять стрессогенным факторам. Наличие положительных корреляционных связей параметра «Оптимистичность» с центральными шкалами самоактуализации подтверждает выдвинутое предположение;

6) «Самоконтроль» как параметр удовлетворенности качеством жизни обнаруживает отрицательную корреляционную зависимость с такой шкалой самоактуализации, как «Ориентация во времени» ( $p > 0,01$ ). Таким образом, чем в большей степени студент способен жить по принципу «здесь и теперь», тем ниже он удовлетворен способностью к самоконтролю.

В целом по итогам анализа взаимосвязи между параметрами самоактуализации личности студента и уровнем его удовлетворенности в различных жизненных сферах можно сделать общий вывод о том, что эмоциональный аспект внутренней картины здоровья во многом определяется уровнем самоактуализации.

Результаты корреляционного анализа между показателями самоактуализации и применяемыми студентами копинг-стратегиями (отражающими поведенческий уровень отношения студентов к здоровью) представлены в *табл. 2*.

Таблица 2

## КОРРЕЛЯЦИОННЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ И ПОКАЗАТЕЛЯМИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Показатели самоактуализации / Копинг-стратегии	Ориентация во времени	Шкала ценностей	Взгляд на природу человека	Потребность. в познании	Креативность	Автономность	Спонтанность	Самопонимание	Аутосимпатия	Контактность	Гибкости в общении
Конфронтационный копинг	-0,32**	-0,08	-0,45**	-0,10	0,14	-0,22	0,19	-0,25*	-0,18	0,20	0,14
Дистанцирование	-0,14	-0,05	0,09	-0,12	-0,10	0,03	0,08	-0,17	0,20	0,17	0,20
Самоконтроль	0,02	-0,18	-0,13	0,07	-0,16	0,02	0,05	-0,11	-0,26*	-0,10	-0,17
Поиск социальной поддержки	-0,03	0,18	0,39**	-0,14	-0,10	-0,29*	0,19	0,11	0,11	0,47**	0,25*
Принятие ответственности	-0,04	0,15	-0,04	0,14	-0,16	-0,03	0,15	0,03	-0,12	0,08	-0,01
Бегство – избегание	-0,25*	-0,14	0,12	0,02	-0,19	0,15	0,20	0,21	-0,28*	-0,11	0,03
Планирование решения проблемы	0,11	0,15	0,11	0,04	0,27*	0,32**	0,16	0,20	-0,10	-0,09	0,12
Положительная переоценка	0,15	0,31**	0,25*	0,19	0,21	0,08	0,16	-0,10	0,17	0,17	0,11

Примечание:  $p^* < 0,05$ ,  $p^{**} < 0,01$ .

При анализе полученных результатов целесообразно исходить из разделения копинг-стратегий на конструктивные, способствующие разрешению проблемной ситуации, и деструктивные, не приводящие непосредственно к разрешению противоречия, загоняющие проблемную ситуацию «вглубь». Если первые являются, с одной стороны, индикатором психологического здоровья личности, а с другой – сами по себе способствуют поддержанию оптимального

уровня функционирования психики, то вторые, напротив, свидетельствуют о психологическом неблагополучии. На основе данных теоретических посылок осуществлялся анализ полученных результатов, позволивший выделить следующие основные тенденции:

1) Конфронтационный копинг, предполагающий агрессивные усилия по изменению ситуации, враждебность, отрицательно коррелирует с такими шкалами самоактуализации, как

«Взгляд на природу человека» ( $p > 0,01$ ) и «Ориентация во времени» ( $p > 0,01$ ). Таким образом, чем менее представлены данные параметры самоактуализации, тем сильнее выражен данный неконструктивный способ преодоления проблемной ситуации, что подтверждает выдвинутое предположение;

2) Копинг-стратегия «бегство-избегание», предполагающая уход от проблемы, попытки не замечать ее, обнаруживает отрицательные корреляционные связи с такими шкалами самоактуализации, как «Аутосимпатия» ( $p > 0,05$ ) и «Ориентация во времени» ( $p > 0,05$ ). Таким образом, чем менее сформировано позитивное устойчивое представление студента о себе, чем менее он способен наслаждаться актуальным моментом жизни, тем более в его стиле преодоления проблемных ситуаций преобладает уход от решения проблем. В целом, это также подтверждает выдвинутую гипотезу;

3) Конструктивные копинг-стратегии в ряде случаев обнаруживают положительные корреляционные связи со шкалами самоактуализации. Рассмотрим их более подробно. Так, копинг «Планирование решения проблемы» положительно коррелирует с такими параметрами самоактуализации, как «Автономность» ( $p > 0,01$ ) и «Креативность» ( $p > 0,05$ ). Таким образом, в числе факторов эффективного планирования разрешения проблемной ситуации – независимость, свобода личности, направляемость изнутри, а также стремление к творчеству. Копинг «положительная переоценка» обнаруживает прямые корреляционные зависимо-

сти со следующими шкалами самоактуализации: «Шкала ценностей» ( $p > 0,01$ ), «Взгляд на природу человека» ( $p > 0,05$ ). Таким образом, способность позитивно оценивать происходящее, привлекая из него положительные уроки, в большей мере проявляется у студентов, разделяющих ценности самоактуализирующейся личности (истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность и др.) и испытывающих естественную симпатию и доверие к людям;

4) Наибольшее количество корреляционных связей показателей самоактуализации обнаружено с копинг-стратегией «Поиск социальной поддержки». В частности, данный вид копинга обнаруживает прямую корреляционную зависимость с такими шкалами, как «Взгляд на природу человека» ( $p > 0,01$ ), «Контактность» ( $p > 0,01$ ), «Гибкость в общении» ( $p > 0,05$ ). В целом это свидетельствует о том, что данный вид копинга основан на вере в позитивное начало в человеке, связан со стремлением студентов к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающим, способностью к аутентичному взаимодействию с людьми, самораскрытию.

В целом, анализируя результаты анализа взаимосвязи параметров самоактуализации представленности внутренней картины здоровья на эмоциональном и поведенческом уровне, можно сделать вывод о том, что самоактуализация личности выступает значимым фактором сохранения студентом собственного психического здоровья.

### Примечания

<sup>1</sup> Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. М., 1995.

<sup>2</sup> Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: моногр. СПб., 2002. С. 140.

<sup>3</sup> Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб., 1998.

<sup>4</sup> Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001.

<sup>5</sup> Сиерес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье» // Школа здоровья. 1998. Т. 5. № 1. С. 7–16.

<sup>6</sup> Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2005. С. 98–104.

<sup>7</sup> Там же. С. 151–155.

<sup>8</sup> Вассерман Л.И. Медицинская психодиагностика: Теория, практика и обучение. М.; СПб., 2004.

<sup>9</sup> Калина Н.Ф., Лазукин А.В. Вопросник САМОАЛ. Адаптация «Самоактуализационного теста» // Журн. практ. психолога. 1998. № 1. С. 14–22.

*Kuznetsova Lyudmila, Medvedev Aleksey*

**SELF-ACTUALIZATION AS A FACTOR  
OF PRESERVING UNDERGRADUATES' MENTAL HEALTH**

This article gives careful consideration to the results of the experimental research of the interrelation between mental health indices and parameters of student's personality self-actualization. The main conclusions of this research corroborate the hypothesis that has been put forward: the level of self-actualization may be considered as a source of the personality's mental health.

*Контактная информация:*  
Кузнецова Людмила Борисовна  
*e-mail:* ludkuznetsova@mail.ru  
Медведев Алексей Владимирович  
*e-mail:* alexey\_789@mail.ru

Рецензент – *Флотская Н.Ю.*, доктор психологических наук, профессор, декан факультета коррекционной педагогики Поморского государственного университета имени М.В. Ломоносова