

Психология педагогического образования

Л.Б. Кузнецова, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии БелГУ, старший преподаватель БФ НАЧОУ ВПО СГА (г.Белгород) / lkuznetsova@bsu.edu.ru

ДИНАМИКА ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Внутренняя картина здоровья рассматривается как системное психологическое явление, представленное определенным образом на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях самосознания студента. Представлена программа эмпирического исследования внутренней картины здоровья студентов на каждом из названных выше уровней. Особое внимание уделено обсуждению и анализу результатов экспериментального исследования динамики внутренней картины здоровья студентов различных профилей обучения.

Ключевые слова: *психическое здоровье, внутренняя картина здоровья, студенческий возраст, профессиональное обучение, 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 тоже 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.

В современной психологии остро стоит задача формирования системного подхода к проблеме здоровья, учитывающего множество различных факторов психосоциального порядка.

В числе условий определяющих здоровье человека как внешние объективные (состояние системы здравоохранения, наследственность, экология и пр.), так и внутренние субъективные условия (компетентности личности в вопросах здоровьесбережения, отношение человека к собственному здоровью, образ жизни, усилия направленные на укрепление своего здоровья). Если внешние факторы в меньшей мере подвластны человеку, то внутренние факторы целиком определяются активностью самой личности. Следует отметить, что внутренняя картина здоровья относится современными исследователями к числу первостепенных и наиболее значимых психологических факторов здоровья.

В последние годы проблематика здоровья и факторов его сохранения все

чаще становится объектом психологического изучения. В зарубежной психологии выделилась научно-практическое направление Health psychology («психология здоровья») (Д. Энджел, Д. Матараццо, П. Калью, К. Рифф, К. Киз и др.). В отечественной психологической науке усиление интереса к этой области исследования приходится на последнее десятилетие XX века. Крупнейшими отечественными учеными (Б.С. Братусь, О.С. Васильева, Е.Р. Калитеевская, Г.С. Никифоров, Ю.М. Орлов, В.М. Розин, В.И. Слободчиков, Ф.Р. Филатов и др.) теория личности обогащена новейшими концепциями психологического здоровья. Вместе с тем, несмотря на значимость и результативность проведенных исследований, ряд проблем остаются малоизученными. Среди них – проблема отношения студентов к здоровью как фактор психического благополучия. Как показывает анализ литературы (Б.Г. Ананьев, О.С. Васильева, Г.С. Никифоров, В.М. Розин и др.) по проблеме психического здоровья в студенческом возрасте (вопросам его содержания, структуры, динамики условий оптимизации), она остается недостаточно разработанной.

Таким образом, 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 гиперто-

нией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями [8]. 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 том числе в студенческом возрасте, смещается на понимание его сущности, выявления критериев здоровой личности, определения факторов и условий, влияющих на него. К числу значимых факторов сохранения здоровья, наряду с обеспечением внешнего здоровьесберегающего пространства, относятся и внутренние психологические факторы [2]. Важнейшую роль играет представленность проблемы собственного здоровья, условий его сохранения и укрепления в самосознании личности. В качестве одного из комплексных и наиболее значимых психологических факторов здоровья выделяют единое смысловое, ценностное и эмоционально-оценочное образование, существующее в психике каждого человека «внутреннюю картину здоровья» по В.А. Ананьеву, И.И. Мамайчуку, «отношение к здоровью» по Р.А. Березовской, «социальные представления о здоровье» по О.С. Васильевой, Ф.Р. Филатову и т. д. [1; 4; 6]. Исследователи Д. Сиерес, В. Гавидия используют для этих целей термин «индивидуальная концепция здоровья» [7, с. 7–16].

Актуальность изучения особенностей внутренней картины здоровья в студенческом возрасте обусловлена ря-

дом 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.

Поиск эффективных путей оптимизации вузовского образования, важной задачей которого является создание условий для саморазвития личности, с одной стороны, и недостаточность информации об особенностях внутренней картины здоровья, являющейся показателем и одновременно условием этого процесса, с другой, определили выбор темы нашего исследования, цель которого состоит в изучении особенностей динамики внутренней картины здоровья личности на этапе обучения в вузе.

Эмпирическое исследование проводилось нами на базе Белгородского государственного университета, Белгородского юридического института МВД России. В исследовании приняли участие студенты 1, 3, 5 курсов специальностей «Педагогика и методика начального образования» (БелГУ), «Правоохранительная деятельность»

(БелЮИ МВД России). Общее число испытуемых составило 202 человека, из них 103 – студенты БелГУ, 99 – студенты БелЮИ.

Следует отметить, что состав испытуемых был определен нами с учетом задачи нашего исследования – определения особенностей внутренней картины здоровья студентов, обусловленных, прежде всего, этапом обучения, а также спецификой приобретаемой профессии. В соответствии с данной задачей в исследовании приняли участие студенты двух различных профилей обучения. По нашему мнению, становление специалиста в рамках двух рассматриваемых специальностей, имеет свои специфические особенности, которые можно констатировать и на уровне отношения к здоровью.

В разработке программы исследования мы исходили из предположения о том, что внутренняя картина здоровья, представленная на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях самосознания студента имеет свои особенности в зависимости от курса и профиля обучения. В связи с этим мы исходили из необходимости анализа особенностей проявления внутренней картины здоровья на каждом из выделенных уровней.

С целью анализа особенностей внутренней картины здоровья студентов на каждом из выделенных уровней мы использовали следующие психодиагностические методики: Опросник «Отношение к здоровью» (Р.А Березовской) [5], опросник «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова) [5], опросник «Спо-

собы копинга» [3]. Методы статистической обработки и анализа полученных данных: подсчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена, вычисление t-критерия Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA.

Перейдем к описанию процедуры исследования и анализу полученных результатов.

Когнитивный аспект психического здоровья исследовался нами в следующих основных направлениях:

- изучение представлений о содержании понятия «здоровье», его когнитивной сложности;
- изучение значимости ценности «здоровье» в системе основных личностных ценностей.

С целью выявления когнитивного аспекта отношения студентов к здоровью мы использовали соответствующую шкалу методики «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской. Представления студентов о содержании понятия «здоровье» выявлялись посредством контент-анализа ответов на вопрос «Как бы вы в нескольких словах (или одной фразой) определили что такое здоровье?». При этом мы выявляли существенные признаки здоровья с точки зрения студентов и оценивали частоту их встречаемости среди общего числа высказываний.

Анализируя данные контент-анализа определений понятия «здоровье» по результатам опроса студентов БелГУ и БелЮИ, можно заметить следующие основные тенденции:

- большинством опрошенных студентов обоих вузов (23,3% студентов БелГУ, 22,8% студентов БелЮИ) здоро-

вье понимается как некое комфортное состояние, характеризующееся хорошим самочувствием, настроением, оптимальным уровнем активности;

- высокий процент опрошенных студентов (14% студентов БелГУ, 25,7% студентов БелЮИ) связывают понятие «здоровье» исключительно с нормальной работой организма, отсутствием заболеваний;

- психический уровень здоровья человека акцентируют в своих ответах многие студенты, давая такие определения как «оптимизм, жизнерадостный образ жизни» (9,2% студентов БелГУ, 8,6% студентов БелЮИ), «внутренняя гармония уверенность в себе» (16,2% студентов БелГУ, 11,4% студентов БелЮИ), «способность справляться с жизненными трудностями» (4% студентов БелГУ, 5,7% студентов БелЮИ);

- важной характеристикой здоровья 6,9% студентов БелГУ и 8,6% студентов БелЮИ считают гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начала.

Следует обратить внимание на тот факт, что существуют некоторое различия в понимании ключевых моментов понятия «здоровье» студентами рассматриваемых профилей обучения. Так, если студенты, приобретающие специальность «правоохранительная деятельность» в большей мере выделяют физическую составляющую здоровья человека (здоровье организма), то студенты-педагоги начального образования в большей мере акцентируют психологическое благополучие человека как важнейший критерий здоровья (психическое здоровье).

Данные различия представляют особый интерес в контексте реализации цели нашего исследования, связанной с определением объективных условий формирования индивидуальной стратегии здоровьесбережения в студенческом возрасте. Различные представления студентов анализируемых профилей обучения о сущности здоровья по всей вероятности будут определять различные поведенческие стратегии его сохранения.

В целом по результатам анализа представлений студентов о здоровье можно сделать вывод о том, что данное понятие имеет достаточно сложную и многоплановую представленность в самосознании студентов и связывается, прежде всего, с психологическим и соматическим благополучием человека.

Следующим шагом в исследовании когнитивного компонента отношения студентов к здоровью был анализ места категории «здоровье» в системе ценностей молодых людей.

На рис. 1 представлены результаты анализа основных жизненных ценностей студентов 1, 3, 5 курсов БелГУ.

Можно заметить, что ценность «здоровье» занимает ведущую позицию по уровню значимости независимо от курса обучения. Причем следует обратить внимание на тот факт, что, в отличие от достаточно выраженной динамики остальных ценностей в зависимости от курса обучения, ценность «здоровье» имеет стабильно высокий уровень значимости.

Анализируя уровень значимости ценностей студентов различных кур-

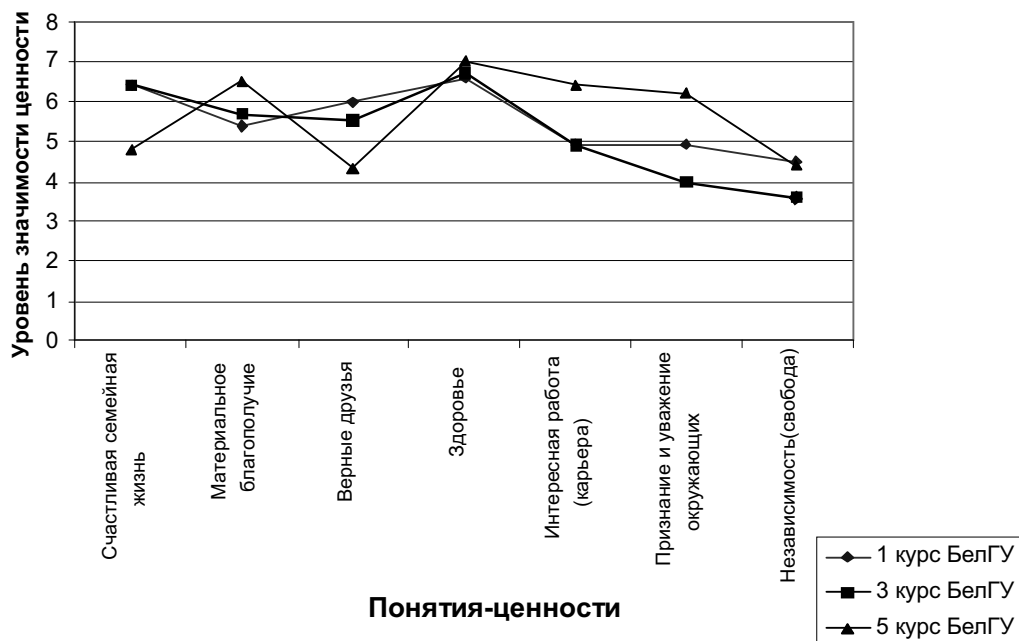


Рис. 1. Значимость ценности «здоровье» в системе базовых ценностей личности

сов обучения, следует отметить, что положительную динамику от 1 к 5 курсу у студентов БелГУ имеет значимость также таких ценностей, как «Интересная работа», «Признание и уважение окружающих», «Материальное благополучие».

Рассмотрим динамику значимости ценностей, выявленную у студентов 1, 3, 5 курсов БелЮИ (рис. 2).

Можно заметить, что ценность «здоровье» так же занимает весомое место в иерархии ценностей студентов независимо от курса обучения. В то же время, в отличие от студентов БелГУ значительный рост рассматриваемой ценности наблюдается на 5 курсе, где она начинает занимать лидирующую позицию в иерархии ценностей студентов. Поскольку такое увеличение

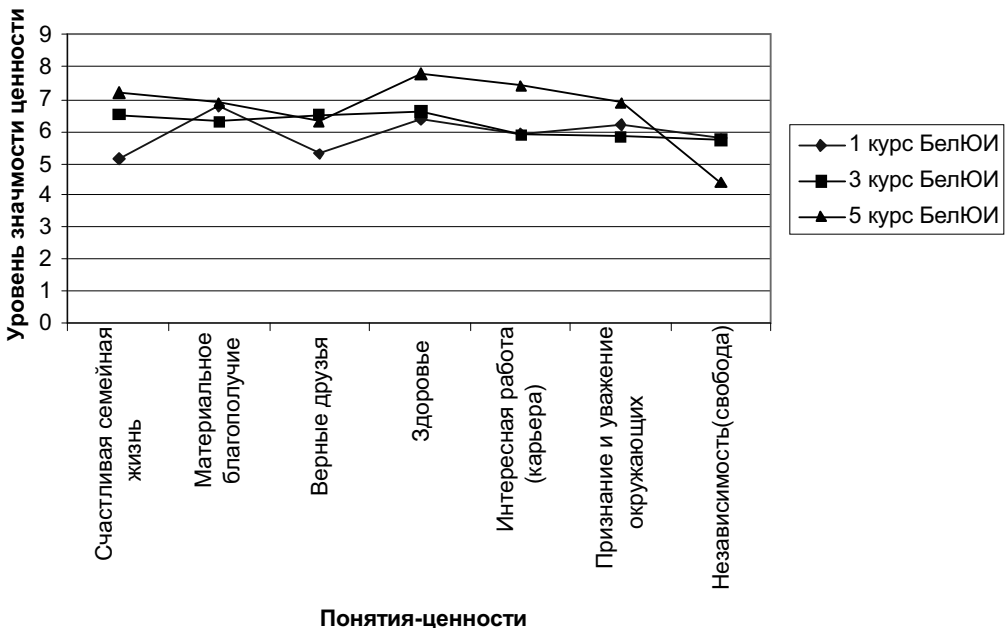


Рис. 2. Значимость ценности «здоровье» в системе базовых ценностей личности

значимости данной ценности не обнаружено нами у студентов БелГУ, где эта ценность занимает стабильную позицию на всех курсах, мы предполагаем, что ее рост обусловлен объективными закономерностями процесса обучения (стажировка на оперативной работе, увеличение доли практико-ориентированных дисциплин и пр.). Анализируя

динамику других ценностей, можно заметить, что к пятому курсу также возрастает значимость ценностей «Интересная работа», «Признание и уважение окружающих» и снижается значимость ценности «Независимость». Снижение к 5 курсу значимости ценности «Независимость» на фоне роста значимости большинства других ценностей можно

объяснить по нашему предположению тем, что переход к реальной практической деятельности в рамках стажировки на оперативной работе актуализирует противоположные тенденции: ориентацию на авторитет, готовность подчиняться распоряжениям старших по званию.

Сравнительный анализ усредненных профилей ценностей студентов двух рассматриваемых вузов позволил выявить как общие тенденции, так и некоторые отличия обусловленные профилем обучения. Так, по ряду ценностей, и в том числе по анализируемой нами ценности «здоровье» существенных различий в уровне значимости не выявлено, что свидетельствует о стабильности ее отражения в самосознании, независимо от характера профессионализации личности. Следует отметить, что данная ценность занимает лидирующую позицию у студентов обеих рассматриваемых специальностей. В числе ценностей, по которым выявлены значимые различия у студентов БелГУ и БелЮИ – следующее: «Независимость» ($p > 0,01$), «Признание и уважение окружающих» ($p > 0,05$), «Материальное благополучие» ($p > 0,05$). Преобладание значимости ценности «Независимость» у студентов юридического профиля на наш взгляд можно объяснить самой системой взаимодействия в среде вуза системы МВД, предполагающей авторитарный стиль руководства. Преобладание ценностей «Признание и уважение окружающих» и «Материально обеспеченная жизнь» являются отражением более выраженной, по сравнению со студентами Бел-

ГУ тенденции занять «достойное» место в обществе.

В целом, по данным анализа когнитивного компонента отношения студентов к здоровью можно сделать вывод о том, что здоровье является для студентов как значимой терминальной ценностью, так и важнейшей инструментальной ценностью.

Эмоциональный аспект отношения студентов к собственному здоровью, являющийся индикатором уровня психологического благополучия студентов, показателем эффективности реализации индивидуальной стратегии здоровьесбережения исследовался нами посредством оценки уровня удовлетворенности студентов качеством жизни. При этом определялся как интегральный показатель удовлетворенности качеством жизни, так и показатели удовлетворенности в отдельных жизненных сферах: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми и пр.

Анализ показателей удовлетворенности студентов качеством жизни выявил ряд отличий у студентов различных профилей обучения (рис. 3). Так наиболее благополучной в эмоциональном плане сферой у курсантов юридического вуза является сфера «здоровье», у студентов-педагогов начальных классов – «поддержка». Это свидетельствует с одной стороны о наибольшей удовлетворенности студентов результатами своей деятельности именно в этих сферах, с другой, это является показателем того, что данные сферы являются важнейшими источниками стрессоустойчивости.

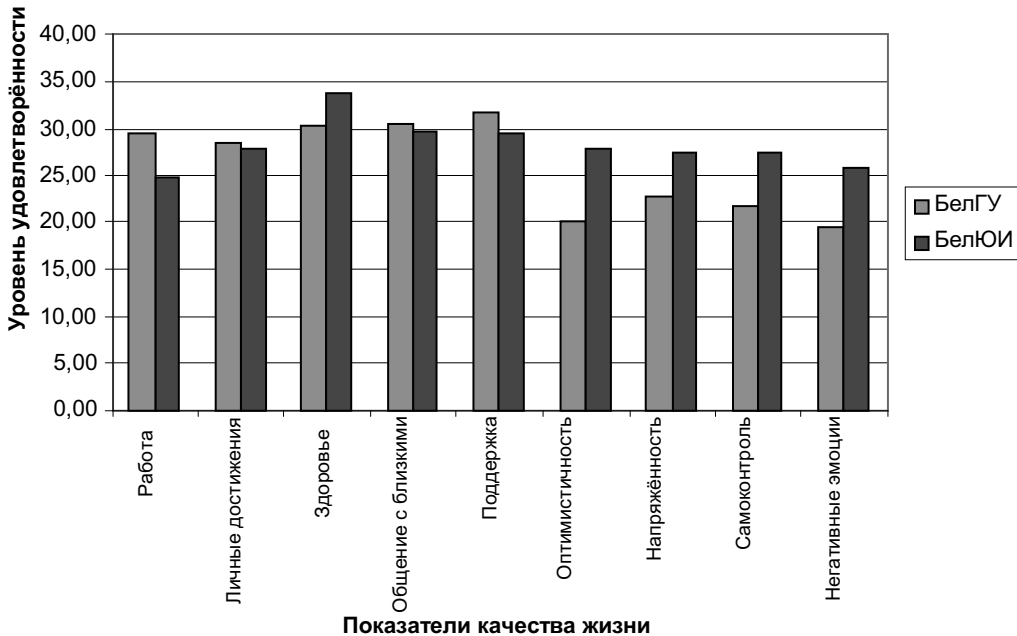


Рис. 3. Удовлетворенность качеством жизни студентов БелГУ и БелЮИ

Значимые различия по уровню удовлетворенности обнаружены по таким показателям качества жизни, как «Оптимистичность» ($p > 0,01$), «Напряженность» ($p > 0,05$), «Самоконтроль» ($p > 0,05$), «Негативные эмоции» ($p > 0,05$). Причем все перечисленные показатели преобладают у курсантов БелЮИ. Поскольку шкалы «Напряженность» и «Негативные эмоции» являются обратными (более высокие показатели по ним соответствуют более высокому уровню удовлетворенности противоположным состоянием), в совокупности данные параметры свидетельствуют о более стабильном эмоциональном фоне и более мобилизованном состоянии внутренних психических ресурсов курсантов БелЮИ по сравнению со студентами БелГУ.

Перейдем к анализу динамики удовлетворенности качеством жизни у студентов 1, 3, 5 курсов БелГУ и БелЮИ. Следует отметить, что она имеет специфический характер у студентов данных вузов. Выделим основные тенденции динамики показателей удовлетворенности качеством жизни студентов БелГУ:

1) в целом удовлетворенность показателями уровня жизни в различных сферах имеет положительную динамику. В частности увеличивается уровень удовлетворенности по параметрам «Поддержка» (значимость различий между 1 и 5 курсом $p > 0,01$, между 3 и 5 курсом – $p > 0,05$), «Оптимистичность» (значимость различий между 1 и 5 курсом $p > 0,01$), «Самоконтроль» (значимость различий между 1 и 5 курсом

$p > 0,01$), «Личные достижения и устремления» (значимость различий между 3 и 5 курсом – $p > 0,05$), «Негативные эмоции» (значимость различий между 1 и 5 курсом – $p > 0,05$);

2) наиболее стабильными показателями удовлетворенности качеством жизни являются «Здоровье» и «Общение с близкими людьми», данные параметры имеют стабильно высокий уровень у студентов независимо от курса обучения;

3) наименее благоприятными параметрами удовлетворенности качеством жизни являются – «Оптимистичность», «Самоконтроль» и «Негативные эмоции». Следует обратить внимание на тот факт, что особенно низкие значения по этим показателям обнаруживаются на первом курсе, что позволяет рассматривать период начала обучения в вузе как наиболее стрессогенный, требующий мобилизации ресурсов здоровья личности студента.

Рассмотрим особенности динамики удовлетворенности качеством жизни студентов БелЮИ:

1) в целом удовлетворенность качеством жизни выше на 3 и 5 курсах обучения. В частности, 3 курс лидирует по таким показателям удовлетворенности качеством жизни, как «Здоровье» (значимость различий между 3 и 1 курсом – $p > 0,01$), «Напряженность» (значимость различий между 3 и 1 курсом – $p > 0,01$), «Оптимистичность» (значимость различий между 3 и 1 курсом – $p > 0,05$). К 5 курсу значительно возрастают такие показатели удовлетворенности качеством жизни, как: «Работа» (значимость различий между 5 и 3 курсом – $p > 0,01$,

между 5 и 1 – $p > 0,05$), «Оптимистичность» (значимость различий между 5 и 1 курсом – $p > 0,01$), «Здоровье» (значимость различий между 5 и 1 курсом – $p > 0,05$), «Личные достижения и устремления» (значимость различий между 5 и 1 курсом – $p > 0,01$);

2) наиболее стабильными показателями удовлетворенности являются «Поддержка» и «Общение с близкими». Следует отметить, что данная тенденция была выявлена и у курсантов БелЮИ, что позволяет расценивать данную особенность как возрастную, независимую от условий профессионального обучения;

3) лидирующую позицию по уровню удовлетворенности имеет такой параметр качества жизни, как «Здоровье», представляющий особый интерес в контексте реализации задач нашего исследования. Удовлетворенность данным аспектом собственной жизни является для студентов важнейшим потенциальным источником стрессоустойчивости;

4) наиболее низкие показатели удовлетворенности качеством жизни – на первом курсе обучения. Можно предположить что данный период является адаптационным и требует больших затрат нервно-психической энергии, что снижает уровень удовлетворенности качеством жизни, а следовательно, и эмоциональный потенциал здоровьесбережения.

Поведенческий аспект внутренней картины здоровья студентов исследовался нами посредством: 1) выявления способностей поддерживать оптимальный уровень динамического равновесия собственной психики (копинг-стра-

тегий); 2) изучения индивидуальных способов здоровьесбережения.

Перейдем к анализу способов преодоления проблемных ситуаций используемых студентами различных курсов и профилей обучения. Сопоставление полученных данных позволяет выявить как общие тенденции студенчества как возрастной и социально-психологической группы, так и некоторые различия, обусловленные объективными особенностями обучения студентов различных профилей и курсов обучения.

Анализируя особенности динамики копинг-стратегий студентов БелГУ можно отметить следующее:

1) наибольшей стабильностью проявления на различных курсах обучения характеризуются такие виды копинга, как «конфронтационный копинг» и «принятие ответственности». Данные виды копинга занимают стабильно высокие позиции независимо от курса обучения, что позволяет рассматривать их как характерные особенности стратегии преодоления проблемных ситуаций студентов данного профиля обучения;

2) наибольший разброс значений по курсам обучения наблюдается по таким видам копинга, как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и «самоконтроль». Так, стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка» демонстрируют низкий уровень на первом курсе обучения, достигают пика на третьем и опускаются в диапазон средних значений на пятом курсе (по «планированию решения проблемы»

значимость различий между 3 и 1 курсом – $p > 0,01$, 3 и 5 курсом – $p > 0,05$; по копингу «положительная переоценка» значимость различий между 3 и 1 курсом – $p > 0,01$, 1 и 5 курсом – $p > 0,05$). По копингу «самоконтроль» наиболее высокие значения наблюдаются на 1 курсе, что вероятно связано с периодом адаптации, и наиболее низкие – на 5 курсе (значимость различий между 1 и 5 курсом – $p > 0,01$);

3) значимые различия обнаружены также по копинг-стратегиям «дистанцирование» (значимость различий между 1 и 3, 1 и 5 курсами – $p > 0,01$), «поиск социальной поддержки» (значимость различий между 1 и 3, 1 и 5 курсами – $p > 0,05$), «бегство-избегание» (значимость различий между 1 и 5 курсами – $p > 0,01$).

В целом можно сделать вывод, что наиболее эффективным копингом характеризуются студенты 3 курса, когда резко возрастает доля конструктивных копинг-стратегий («планирование решения проблемы» и «положительная переоценка») и значительно снижается число деструктивной стратегий преодоления проблемных ситуаций «бегство-избегание».

Перейдем к анализу динамики копинг-стратегий курсантов БелЮИ. Анализируя полученные результаты можно выделить следующие основные тенденции:

1) следует обратить внимание на тот факт, что если тенденции преодоления проблемных ситуаций у студентов 1 и 3 курсов в целом совпадают, то значения у студентов 5 курса существенно отличаются. В частности наиболее вы-

раженные отличия обнаружены по копинг-стратегиям «бегство-избегание» (значимость различий между 1 и 5, 3 и 5 курсами – $p > 0,01$), «самоконтроль» (значимость различий между 1 и 5, 3 и 5 курсами – $p > 0,01$), «планирование решения проблемы» (значимость различий между 1 и 5, 3 и 5 курсами – $p > 0,05$), «поиск социальной поддержки» (значимость различий между 1 и 5 курсом – $p > 0,05$), «дистанцирование» (значимость различий между 3 и 5 курсом – $p > 0,05$), «положительная переоценка» (значимость различий между 1 и 5 курсом – $p > 0,05$);

2) к числу наиболее выраженных стратегий студентов можно отнести «планирование решения проблемы» – на 1, 3 курсах, «самоконтроль» и «положительная переоценка» – на 5 курсе. Таким образом, преобладающий

вид копинга конструктивен у студентов всех трех курсов, поскольку все наиболее выраженные стратегии относятся к числу эффективных способов преодоления проблемных ситуаций;

3) следует отметить, что копинг-стратегия «бегство-избегание», относимая к числу неконструктивных видов копинга демонстрирует минимальные значения на 5 курсе обучения, что является отражением тенденции роста способности курсантов эффективно справляться с проблемными ситуациями.

В целом можно сделать вывод, что копинг студентов БелЮИ достаточно конструктивен на всех этапах обучения и наиболее специфичен у студентов 5 курса обучения.

Перейдем к сравнению усредненных профилей копинг-поведения студентов БелГУ и БелЮИ (рис. 4).

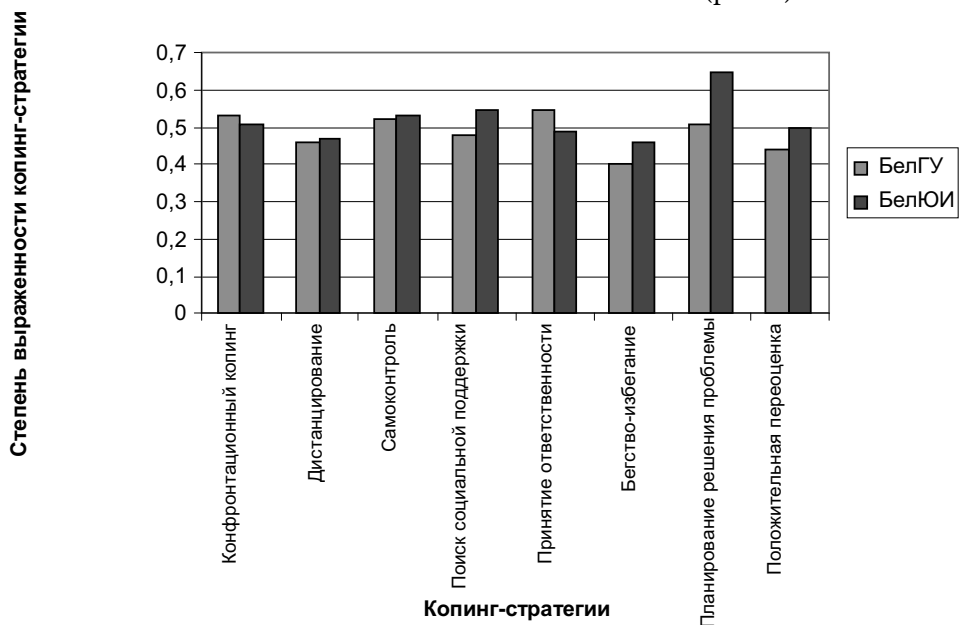


Рис. 4. Соотношение копинг-стратегий у студентов БелГУ и БелЮИ

Анализируя полученные результаты, можно сделать следующие основные выводы:

1) наиболее представленными в среднем профиле копинг-стратегий студентов БелГУ являются такие виды копинга, как «принятие ответственности», «конфронтационный копинг», «самоконтроль» и «планирование решения проблемы». У студентов БелЮИ различия по уровню использования копинг-стратегий значительно более яркие. Так, значительно более высокие показатели, по сравнению с другими видами копинга, получены по «планированию решения проблемы». Следует отметить, что данный вид копинга относят к числу наиболее конструктивных способов преодоления проблемной ситуации;

2) наименее выраженными в профилях копинг-поведения студентов обоих вузов являются такие стратегии, как «дистанцирование», представляющая собой когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость и «бегство избегание», предполагающая уход от разрешения проблемы. Данные стратегии в целом неконструктивны, поскольку проблемная ситуация в случае их использования не разрешается. Поэтому более низкие значения испытуемых по данным шкалам – благоприятный показатель с точки зрения анализа внутриличностного потенциала здоровьесбережения.

С целью выявления представлений студентов о способах здоровьесбережения и оценки наиболее действенных с их точки зрения действий по сохранению здоровья применяемых ими в реальной жизни нами был проведен

анализ частоты использования испытуемыми различных мер поддержания собственного здоровья.

Анализируя полученные результаты, следует обратить внимание на положительную динамику частоты использования различных способов здоровьесбережения у студентов БелГУ от первого к пятому курсу обучения. В частности наиболее значительный рост наблюдается по таким действиям по сохранению здоровья, как закаливание, посещение врача с профилактической целью, отслеживание своего веса, избегание вредных привычек, специальные оздоровительные упражнения, диета. Что в целом позволяет сделать вывод о том, что позиция студентов в отношении сохранения собственного здоровья становится более активной, зрелой, осознанной.

У студентов БелЮИ положительная динамика способов сохранения здоровья не столь значительная, как у студентов БелГУ. В тоже время к 5 курсу обучения увеличивается доля таких способов здоровьесбережения, как посещение бани, избегание вредных привычек, закаливание, посещение спортивных секций. Отрицательная динамика обнаруживается по таким способам сохранения здоровья, как забота о режиме сна и отдыха, диета.

Сравнительный анализ действий по сохранению здоровья студентов показал, что они имеют некоторые специфические особенности у студентов рассматриваемых профилей обучения (рис. 5).

Так, у студентов будущих сотрудников правоохранительных органов

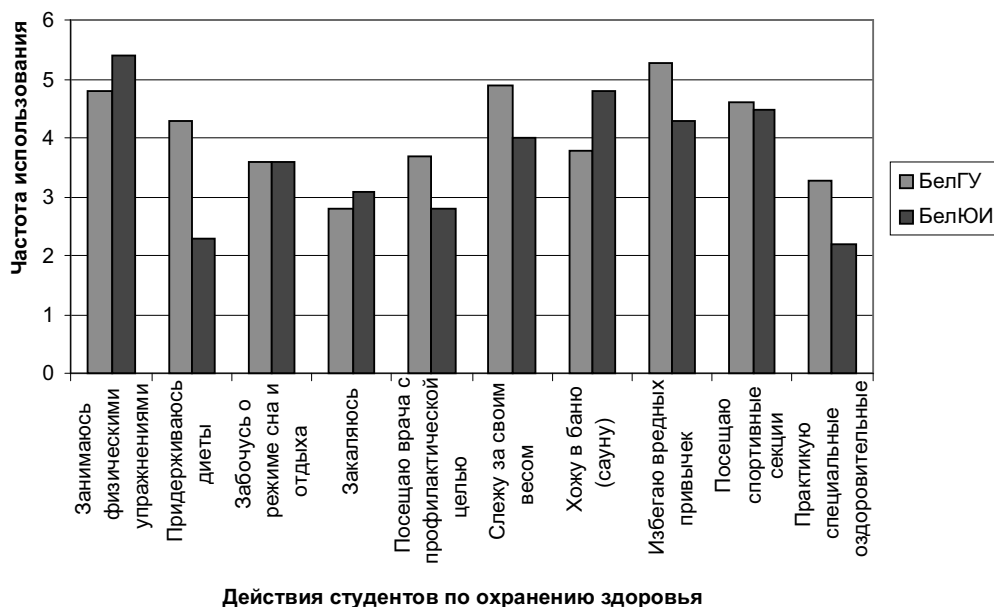


Рис. 5. Действия студентов БелГУ и БелЮИ по сохранению собственного здоровья

наиболее выраженными способами сохранения собственного здоровья являются: занятия физическими упражнениями (значимость различий $p > 0,05$), походы в баню ($p > 0,05$), посещение спортивных секций. У студентов приобретающих специальность «педагог начальных классов», значительно более выражены пассивные стратегии здоровьесбережения: избегание вредных привычек ($p > 0,05$), контроль за своим весом ($p > 0,01$), диета ($p > 0,01$), посещение врачей с профилактической целью ($p > 0,05$).

Таким образом, представление об оптимальных способах сохранения здоровья отличается у студентов данных специальностей. Анализируя полученные данные, можно предположить, что если студенты-педагоги более ориентированы на сохранение, поддержание

того уровня здоровья, который имеется, студенты-сотрудники милиции ориентированы в большей степени на укрепление своего здоровья, повышение его уровня.

Обобщая кратко результаты проведенного исследования, можно сделать следующие основные выводы:

1. В качестве интегральной характеристики психического здоровья личности студента можно рассматривать внутреннюю картину здоровья, которая обнаруживает как некоторые универсальные особенности студенчества как возрастной и социально-психологической группы, так и специфические особенности проявления у студентов различных профилей и курсов обучения.

2. Существуют некоторое различия в понимании ключевых моментов понятия «здоровье» студентами рас-

смастриваемых профилей обучения. Так, если студенты, приобретающие специальность «правоохранительная деятельность» в большей мере выделяют физическую составляющую здоровья человека (здоровье организма), то студенты-педагоги начального образования в большей мере акцентируют психологическое благополучие человека как важнейший критерий здоровья (психическое здоровье).

3. Анализ места категории «здоровье» в системе ценностей молодых людей показал, что ценность «здоровье» занимает ведущую позицию по уровню значимости независимо от курса обучения. Причем следует обратить внимание на тот факт, что, в отличие от достаточно выраженной динамики остальных ценностей в зависимости от курса обучения, ценность «здоровье» имеет стабильно высокий уровень значимости.

4. Эмоциональный аспект внутренней картины здоровья, исследуемый нами посредством анализа удовлетворенности студентов качеством жизни выявил ряд отличий у студентов различных профилей обучения. Так, наиболее благополучной в эмоциональном плане сферой у курсантов юридического вуза является сфера «здоровье», у студентов-педагогов начальных классов – «поддержка». Это свидетельствует с одной стороны о наибольшей удовлетворенности студентов результатами своей деятельности именно в этих сферах, с другой, это является показателем того, что данные сферы являются важнейшими источниками стрессоустойчивости.

5. Результаты анализа внутренней картины здоровья на поведенческом

уровне демонстрируют также некоторые отличия у студентов различных профилей и курсов обучения. Так, в целом копинг-поведение студентов БелЮИ характеризуется большей конструктивностью, поскольку в них более высока доля таких копинг-стратегий, как «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и менее представлены деструктивные копинг-стратегии «дистанцирование», «бегство-избегание». Представление об оптимальных способах сохранения здоровья отличается у студентов данных специальностей. Так, студенты-педагоги более ориентированы на сохранение, поддержание того уровня здоровья, который имеется, студенты-сотрудники милиции ориентированы в большей степени на укрепление своего здоровья, повышение его уровня.

6. Показатели психического здоровья личности в целом имеют положительную динамику в процессе обучения. В частности более структурированными становятся представления о собственном здоровье, более осмысленной становится индивидуальная модель здоровьесбережения. Улучшаются такие параметры психического здоровья, как уровень удовлетворенности качеством жизни в целом и в частности по таким показателям, как «оптимистичность», «здоровье», «личные достижения» и др. Увеличивается доля конструктивных стратегий преодоления внутриличностной дезинтеграции (планирование решения проблемы, принятие ответственности, положительная переоценка), снижается доля ряда деструктивных копинг-стратегий

(конфронтационный копинг, бегство-избегание) что приводит к тому, что в целом копинг становится более эффективным.

В целом, подводя итог данной части нашего исследования можно сделать вывод о том, что в качестве интегральной характеристики психического здоровья личности студента можно рассматривать внутреннюю картину здоровья, которая обнаруживает как некоторые универсальные особенности студенчества как возрастной и социально-психологической групп, так и специфические особенности проявления у студентов различных профилей и курсов обучения.

Литература

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. СПб.: Изд-во БПА, 1998.
2. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб., 2002.
3. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение. М.: Академия; СПб.: СПбГУ, 2004.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: ИЦ «Академия», 2001.
5. Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005.
6. Психология здоровья / Г.С. Никифоров, В.А. Ананьев, И.Н. Гурвич и др.; под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000.
7. Сиерес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье» // Школа здоровья. 1998. Т. 5. № 1.
8. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. М.: Аспект Пресс, 1995.

Поступила в редакцию 15. I. 2011 г.

Kuznetsova L.B., *PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology BelGU, Senior Teacher of BF NACHOU VPO MUH, Belgorod-city / lkuznetsova@bsu.edu.ru*

DYNAMICS OF INTERNAL PICTURE OF STUDENTS' HEALTH

Internal picture of students' health is considered as a system psychological event represented in cognitive, emotional and behavioral levels of consciousness of a student. A program of experimental research of an internal picture of students' health at each levels is represented. Great attention is paid to discussion and analysis of the results of an experimental research of dynamics of an internal picture of students' health with various profiles of education.

Key words: *mental health, internal picture of health, a student age, professional training, psychological factors, health care.*