

ПСИХОЛОГИЯ  
PSYCHOLOGY

УДК 159.99

DOI: 10.18413/2313-8971-2019-5-2-0-5

Доронина Н.Н.\*,  
Кузнецова Л.Б.

Особенности внутренней картины здоровья современных студентов вуза

Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет,  
ул. Студенческая, 14, Белгород, 308007, Россия  
doronina@bsu.edu.ru\*

*Статья поступила 03 мая 2019; Принята 04 июня 2019 г.;  
Опубликована 30 июня 2019 г.*

**Аннотация:** Проблема психологических факторов здоровьесбережения в студенческом возрасте приобретает все большую актуальность. Целью проведенного исследования является анализ внутренней картины здоровья современных студентов вуза, выявление её специфики по сравнению со студентами предшествующего поколения. Внутренняя картина здоровья рассматривается как системное психологическое явление, представленное определённым образом на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях самосознания студента. В статье обсуждаются результаты эмпирического исследования внутренней картины здоровья студентов нынешнего и предшествующего поколения на каждом из вышеназванных уровней. Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. В нем приняли участие студенты педагогических специальностей 2007 и 2017 годов набора. Общее число испытуемых составило 194 человека, в том числе студенты 2007 года набора – 103 человека, студенты 2017 года набора – 91 человек. Анализ особенностей динамики внутренней картины здоровья студентов за последние десять лет был осуществлен с помощью следующих психодиагностических методик: опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), опросник «Оценка уровня удовлетворённости качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова), опросник «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой). Полученные результаты позволяют авторам сделать вывод о наличии определенной динамики в отношении студентов к здоровью за последнее десятилетие. Основным вектором выявленной динамики является более прагматический подход современных студентов к здоровью, рост умения поддерживать собственное эмоциональное благополучие, а также более конструктивно преодолевать жизненные трудности.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, внутренняя картина здоровья, студенческий возраст, профессиональное обучение, психологические факторы здоровьесбережения.

**Информация для цитирования:** Доронина Н.Н., Кузнецова Л.Б. Особенности внутренней картины здоровья современных студентов вуза // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2019. Т.5, №2. С. 52-63 DOI: 10.18413/2313-8971-2019-5-2-0-5

### Personal image of health of today's University students

**N.N. Doronina\*, L.B. Kuznetsova**

Belgorod State National Research University  
14 Studencheskaya St., Belgorod, 308007, Russia,  
doronina@bsu.edu.ru\*

*Received on May 03, 2019; Accepted on June 04, 2019;*

*Published on June 30, 2019*

**Abstract.** The problem of psychological factors of health awareness at student age is becoming increasingly important. The aim of the study is to analyze the personal image of health of today's University students, namely, to identify its specificity in comparison with the students of the previous generation. The personal image of health is considered as a systemic psychological phenomenon, presented in a certain way at the cognitive, emotional and behavioral levels of the student's self-consciousness. The article discusses the results of an empirical study of the personal image of health of the students of today's and previous generation at each level. The study was conducted at Belgorod State National Research University. It involved students of pedagogical specialties, who enrolled the University in 2007 and 2017. The total number of subjects was 194 people, including 103 students who enrolled in 2007, and 91 students who enrolled in 2017. The analysis of dynamics of students' personal image of health in the period of 10 years was carried out by means of the following psychodiagnostic techniques: "The attitude to health questionnaire" (R.A. Berezovskaya), "Assessment of level of satisfaction with the quality of life" (N.E. Vodopyanova), "Ways of Coping Questionnaire" (R. Lazarus, S. Folkman, adapted by K.L. Guseva). The obtained results allow the authors to conclude that there is a certain dynamics in the attitude of students to health over the past decade. The main vector of the revealed dynamics is a more pragmatic approach of today's students to health, the growth of the ability to maintain their own emotional well-being, as well as more constructively overcome difficulties in everyday life.

**Key words:** mental health; internal picture of health; student age; vocational training; psychological factors of health saving.

**Information for citation:** N.N. Doronina, L.B. Kuznetsova (2019) "Personal image of health of today's University students", *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 5 (2), С. 52-63, DOI: 10.18413/2313-8971-2019-5-2-0-5

**Введение.** Одной из актуальных проблем современной психологической науки является проблема психологического здоровья человека, предпосылки условий его гармонизации. Это обусловлено во многом тем, что жизнь современного человека характеризуется повышенной стрессогенностью, в следствии все возрастающего её темпа, уве-

личения потока информации, недостаточной стабильностью социально-экономических условий, напряженностью политической ситуации в мире.

Особенно актуальна проблема психологического здоровья при анализе студенчества как социально-психологической группы. Так, С.Д. Смирнов приводит данные

Всемирной организации здравоохранения, согласно которым именно студенты характеризуются наиболее низкими показателями физиологических функций в своей возрастной группе. В частности, они занимают лидирующие позиции по числу нарушений сердечно-сосудистой системы (гипертония, тахикардия и др.), нервно-психических нарушений, в данной группе наиболее высокий процент молодых людей больных сахарным диабетом (Смирнов, 2001). В связи с вышесказанным, важнейшей задачей в теории и практике совершенствования образовательного процесса современных высших учебных заведений является изучение условий сохранения здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

В юношеском возрасте страх потерять здоровье еще недостаточно актуализирован, поэтому важное значение имеет формирование отношения к здоровью, как значимой ценности, а также расширение необходимых для сохранения и укрепления здоровья знаний, умений, навыков и привычек, как важнейших профилактических задач психологии здоровья (Marks, Murray, Evans, 2011).

В числе факторов здоровьесбережения выделяют внешние (средовые) и внутренние (психологические). Среди внешних факторов многие исследователи решающее значение придают роли семьи, в особенности родителей. В частности, речь идет о тех моделях поведения и отношения к здоровью, которые усваиваются в родительской семье, и в дальнейшем выступают основообразующим конструктом отношения к здоровью в течение всей жизни (Tinsley, Barbara, 2002).

Многие отечественные ученые (Ананьев, 1998; Баева, 2002; Куликов, 2004; Березовская, 2011, и др.), анализируя факторы сохранения здоровья современного молодого человека, наряду с обеспечением внешнего здоровьесберегающего пространства, особо выделяют внутренние психологические факторы. Среди прочих психологических факторов здоровьесбережения первоочередную роль отечественные исследователи отводят представленности проблемы собственного здоровья, условий его сохра-

нения и укрепления на уровне самосознания личности.

Зарубежные исследователи решающее значение также придают внутренним психологическим факторам сохранения и укрепления здоровья. В качестве значимых показателей и критериев эффективности здоровьесберегающего поведения личности рассматриваются: самоэффективность как уверенность в эффективности собственных действий в отношении своего здоровья, в результате которых ожидается успех (Bandura, 1997; Bagozzi, Edwards, 1998; Gollwitzer, Oettingen, 1998; Schwarzer, Britta, 2000); «локус контроля здоровья», как представления индивида относительно детерминант его поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья (Wallstonetal, 1976; Steptoe, Wardle, 2001); убеждения о здоровье, как когнитивные предпосылки здоровьесберегающего поведения личности, а так же мотивация (Glanzetal, 2002; Ayersetal, 2007).

Перспективным аспектом анализа психологических факторов здоровьесбережения в студенческом возрасте является изучение особенностей отношения к здоровью студентов разных поколений. Каждое поколение растёт в своих уникальных социально-экономических условиях, что, безусловно, не может не накладывать отпечаток на характер его развития, формирующиеся ценностные ориентации, уровень активности и отношения к жизни. Так, современные молодые люди родились в эпоху расцвета цифровых технологий, и по восприятию действительности, образу мышления они во многом отличаются от своих предшественников. В то же время нынешнее поколение студентов в значительной мере является продуктом воздействия предыдущего поколения и, в свою очередь, будет играть важную роль в формировании последующего поколения. Как показало проведенное нами ранее исследование, существует определенная динамика самосознания молодежи. В частности, анализ внутриличностного противоречия студентов, обусловленного расхождением между значимостью и до-

стижимостью ценности «здоровья», выявил снижение его величины у студентов по сравнению со студентами предшествующего поколения (Кузнецова, 2017). В этой связи, стратегически важной задачей мы считаем изучение вектора развития отношения к здоровью студентов разных поколений.

**Теоретическая основа и методология.** Теоретико-методологической основой исследования является системный подход к проблеме здоровьесбережения, позволяющий учитывать множество различных факторов психосоциального порядка. По выражению Б.Ф. Ломова, именно системный подход является той единственной методологической основой, на которой только и может быть рассмотрена природа психического в том множестве внутренних и внешних отношений, в которых она существует как целостная система (Ломов, 2001). Как отмечает Н.В. Поддубный, «субстанциональной основой взаимодействия элементов системы является системообразующий фактор» (Поддубный, 2000: 14). Данное понятие позволяет объяснить не только организацию того или иного системного явления, но и дать ответ на вопросы о механизмах, логике его развития. В качестве системообразующего фактора любых систем автор определяет «стремление системы к максимальной устойчивости, самосохранению» (Поддубный, 2000: 15). В качестве системообразующего фактора системы здоровьесбережения можно, по нашему мнению, рассматривать единое смысловое, ценностное и эмоционально-оценочное образование, существующее в психике каждого человека, – «отношение к здоровью» по Р.А. Березовской, «внутренняя картина здоровья» по В.А. Ананьеву, И.И. Мамайчуку, «социальные представления о здоровье» по О.С. Васильевой, Ф.Р. Филатову (Васильева, Филатов, 2001) и т.д. Исследование проблемы отношения к здоровью предполагает определение самого понятия «отношение к здоровью». Согласно точке зрения Р.А. Березовской, Л.В. Куликова (Куликов, 2004, Березовская 2011), отношение к здоровью представляет собой систему индивидуаль-

ных избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующих или, наоборот, угрожающих здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего психического или физического состояния. По выражению Р.А. Березовской, отношение человека к своему здоровью формирует психологическое «ядро» здоровой личности (Березовская, 2011). Следует отметить, что понятие «отношение к здоровью» еще относительно ново для психологической науки. Ряд исследователей считает более адекватным использование понятия «внутренняя картина здоровья». В.А. Ананьев рассматривает внутреннюю картину здоровья как самоосознание и самопознание человеком себя в условиях здоровья (Ананьев, 1998). В формировании внутренней картины здоровья, отмечает автор, особую роль играют не только эмоциональные компоненты, но и интеллектуальные, и волевые. Несколько в ином ключе внутреннюю картину здоровья описывает И.И. Мамайчук. По его мнению, внутренняя картина здоровья – динамическая система, включающая в себя совокупность представлений человека о своем здоровье, осознание им своих физических и психических возможностей, самооценку здоровья, а также субъективное восприятие и оценку влияющих на здоровье факторов. Внутренняя картина здоровья в понимании, предложенном И.И. Мамайчуку, рассматривается как часть «Я-концепции» личности с повторением ее общей структуры, широко известной в психологической науке. Д. Сиерес, В. Гавидия в качестве базового термина для определения совокупности знаний, представлений и оценок человека в отношении здоровья используют выражение «индивидуальная концепция здоровья». Согласно концепции Д. Сиерес, В. Гавидия представления о здоровье рассматриваются в единстве двух компонентов: природы и причин здоровья (Сиерес, Гавидия, 1998). В работе Р.А. Березовской, Г.С. Никифорова приводится сравнительный анализ рассмотренных понятий по основным структурным компонентам, в результате авторы приходят



к выводу о синонимичности данных понятий (Никифоров, 2003).

Таким образом, основной функцией внутренней картины здоровья является регуляция деятельности личности в отношении его поведения, направленного на поддержание здоровья и противостояние болезни.

Проблемой отношения к здоровью в студенческом возрасте занимались такие исследователи, как И.А. Баева (2010), Т.В. Белинская (2005), А.В. Беляков (2016), Л.Б. Дыхан (2006), Л.Г. Крыжановская (2006), В.А. Соломонов (2005) и др. Как показано в исследовании Л.Б. Дыхан, у современных студентов наблюдается достоверное преобладание типа индивидуальной концепции здоровья – «здоровье как данность конкретных ресурсов» («экологическая концепция»), в то же время около трети студентов все же придерживаются наиболее прогрессивной индивидуальной картины здоровья «здоровье – способность к развитию» (Дыхан, 2006). Т.В. Белинская, в рамках исследования ценностного аспекта отношения студентов к здоровью выделяет внутриличностные условия, влияющие на ценностное отношение студентов к здоровью, а именно: индивидуальные характеристики как основа своеобразия реакции личности на воздействия извне; потребности как форма связи организма с объектами и явлениями окружающего мира; усвоенные нормы, ценности и эталоны как составляющие прошлого опыта, определяющие специфику исходного отношения личности к здоровью (Белинская, 2005).

В контексте решения задач нашего исследования, внутреннюю картину здоровья студента мы рассматриваем как сложное системное психологическое явление, проявляющееся на трех основных уровнях самосознания: когнитивном, как представление о сущности феномена здоровья, осмысление его как важнейшей жизненной ценности; на эмоциональном, как уровень эмоционального благополучия, и удовлетворенности студентов качеством своей жизни; на поведенческом, как способностей поддерживать оп-

тимальный уровень динамического равновесия собственной психики (Кузнецова, 2011).

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что системный подход к здоровьесбережению представляет собой методологическую ориентацию, при которой объект здоровья и его сохранение рассматривается как система, функционирующая и развивающаяся по определенным законам развития живых систем. Рассматривая здоровье как систему, специалисты в области здоровья могут использовать принципы и методы системного подхода, которые позволят избежать одностороннего рассмотрения и составить целостное представление о здоровье человека.

**Материалы и методы исследования.** Эмпирическое исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. В нем приняли участие студенты педагогических специальностей 2007 и 2017 годов набора. Общее число испытуемых составило 194 человека, в том числе студенты 2007 года набора – 103 человека, студенты 2017 года набора – 91 человек.

Нами было выдвинуто предположение о том, что внутренняя картина здоровья студентов вуза имеет определенную динамику за последние десять лет, которую можно отследить в изменениях отношения студентов к здоровью на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Анализ особенностей динамики внутренней картины здоровья студентов за последние десять лет был осуществлен с помощью следующих психодиагностических методик: опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), опросник «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова), опросник «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой). Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью критерия U Манна-Уитни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перейдем к описанию процедуры исследования и анализу полученных нами

данных. Первоначально была выявлена динамика внутренней картины здоровья студентов на когнитивном уровне. Для этого был использован опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская). Нами были проанализированы следующие аспекты отношения к здоровью современных студентов и студентов предшествующего поколения:

- динамика представлений студентов о содержании понятия «здоровье»;

- динамика значимости ценности «здоровье» в системе основных личностных ценностей.

Анализируя ответы студентов на вопрос «Как бы вы в нескольких словах (или одной фразой) определили, что такое здоровье?», были выявлены 5 основных групп

определений понятия «здоровье»: 1) здоровьем понимается некоторое комфортное состояние, характеризующееся хорошим самочувствием, настроением, оптимальным уровнем активности; 2) здоровье как нормальная работа организма, отсутствие заболеваний; 3) здоровье как феномен, обусловленный в большей мере психологическими факторами (оптимизм, внутренняя гармония, способность преодолевать жизненные трудности и т.п.); 4) гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал; 5) реализация здорового образа жизни (прогулки, занятие спортом, правильное питание). Доля каждого типа ответов, полученных по результатам опроса студентов 2007 и 2017 годов набора, представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Содержание понятия «здоровье» по результатам анализа определений в ответах студентов 2007 и 2017 годов набора (%)**

Table 1

**The content of the concept of “health” based on the analysis of the definitions given by students who enrolled the university in 2007 and in 2017 (%)**

Содержание понятия здоровье	Количество ответов студентов 2007 года набора, давших аналогичное определение	Количество ответов студентов 2017 года набора, давших аналогичное определение
1. Комфортное состояние, характеризующееся хорошим самочувствием, настроением, оптимальным уровнем активности;	23,3	20,5
2. Нормальная работа организма, отсутствие заболеваний	14	27,7
3. Феномен, обусловленный в большей мере психологическими факторами:		
- оптимизм,	9,2	7,6
- внутренняя гармония,	16,2	12,8
- способность преодолевать жизненные трудности и т.п.)	4	7,3
4) Гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал	6,9	9,4
5) Реализация здорового образа жизни (прогулки, занятие спортом, правильное питание)	8,4	11,2

Анализируя изменения, которые произошли в отношении студентов к здоровью за последние 10 лет, следует отметить,

прежде всего, заметный рост числа представлений о здоровье, как о явлении, выражающемся в нормальной работе организма

и отсутствию соматических заболеваний. Так, у студентов 2007 года набора доля определений такого типа составляет 14%, в то время как у студентов 2017 года набора – 27,7%. Таким образом, можно предположить, что в отношении студентов к здоровью за последние 10 лет наблюдается тенденция выдвигать на первый план соматические аспекты здоровья. То есть здоровье начинает в большей мере рассматриваться молодыми людьми, как оптимальное функционирование организма. Кроме того, несколько выросла доля определений, в которых здоровье рассматривается с позиции той активности, которая направляется на его сбережение и укрепление (8,4% – у студентов 2007 года набора, 11,2% – у студентов 2017 года набора). Доля определений, акцентирующих психологические аспекты здоровья, напротив, несколько снизилась за исследуемый период (здоровье как опти-

мизм: 9,2% – у студентов 2007 года набора, 7,6% – у студентов 2017 года набора, а также здоровье как «внутренняя гармония»: 16,2% – у студентов 2007 года набора, 12,8% – у студентов 2017 года набора). Можно сделать вывод, что в отношении студентов к здоровью существует тенденция некоторого переноса акцента с его психологических аспектов (психологическое благополучие) на соматические (состояние организма).

С целью анализа динамики когнитивного компонента отношения студентов к здоровью мы также осуществили сравнительный анализ места ценности «здоровье» в системе ценностей молодых людей.

На рис. 1 представлено соотношение значимости основных жизненных ценностей у современных студентов вуза и их предшественников.

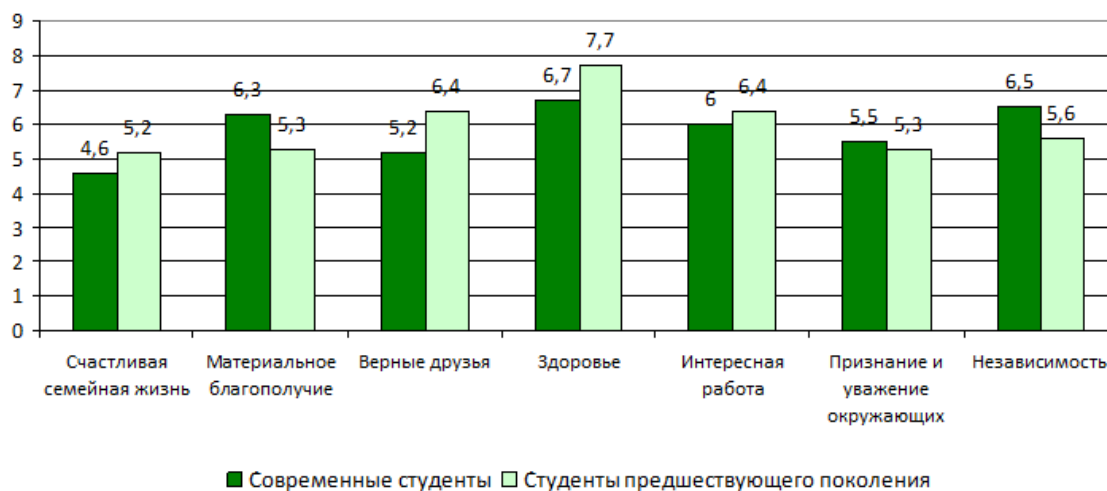


Рис. 1. Выраженность жизненных ценностей у студентов разных поколений (ср.б.)  
Fig. 1. Expressive en essof life values in students of different generations (GPA)

Анализируя полученные данные, в первую очередь, следует отметить, что ценность «здоровье» занимает стабильно высокую позицию по уровню значимости в течение 10 лет. В то же время следует обратить внимание на тот факт, что на фоне роста значимости таких ценностей, как «независимость» ( $U_{эмп}=3868,5$ ,  $p \leq 0,05$ ), «материальное благополучие» ( $U_{эмп}=3854,0$ ,  $p \leq 0,05$ ),

ценность «здоровье» утрачивает позицию наиболее значимой для современных студентов ценности. Также в структуре ценностей студентов вуза за последние 10 лет наблюдается некоторое снижение значимости таких ценностей, как «верные друзья» ( $U_{эмп}=3928,0$ ,  $p \leq 0,05$ ) и «счастливая семейная жизнь» ( $U_{эмп}=3805,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Обобщая выявленную картину динамики значимости

ценностей для студентов вуза за последнее десятилетие, можно говорить о некотором снижении значимости ценностей, предполагающих эмоциональную общность с другими людьми на фоне роста ценностей индивидуального благополучия (обретения независимости, в том числе и материальной). Некоторое снижение значимости ценности «здоровье» может быть отчасти связано с уменьшением в его содержании психологических аспектов. То есть само понятие начинает рассматриваться современными студентами более узко, в большей мере в контексте соматических проявлений здоровья, и в таком понимании оно имеет меньшую субъективную значимость. Таким образом, можно говорить о тенденции сужения объема понятия «здоровье» в представлениях современных студентов вуза до его

соматических проявлений, а также некоторое снижение значимости здоровья как ценности, на фоне роста других жизненных ценностей.

Для оценки динамики эмоционального компонента внутренней картины здоровья студентов вуза мы исследовали уровень удовлетворенности студентов качеством жизни молодых людей. Был осуществлен сравнительный анализ удовлетворенности студентов качеством жизни как по интегральному показателю, так и по показателям удовлетворенности в отдельных жизненных сферах: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми. На рис. 2 представлены результаты выявления удовлетворенности качеством жизни студентов 2007 и 2017 годов набора.

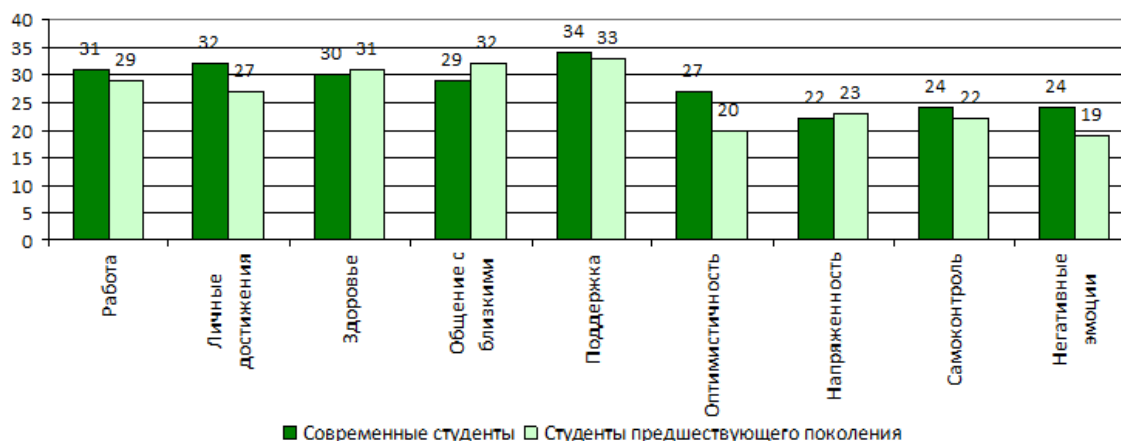


Рис. 2. Выраженность показателей удовлетворенности качеством жизни у студентов разных поколений (ср.б.)

Fig. 2. Expressiveness of indicators of satisfaction with the quality of life in students of different generations (GPA)

Анализируя динамику удовлетворенности студентов качеством жизни, следует отметить следующее:

1) стабильно высокий уровень удовлетворенности выявлен по таким критериям, как «поддержка», «здоровье» и «работа». Данные жизненные сферы наиболее высоко оцениваются студентами, независимо от года набора;

2) наиболее существенный рост в оценках удовлетворенности качеством жизни

у студентов обнаружен по таким критериям, как «оптимистичность» ( $U_{эмп}=2573,0$ ,  $p \leq 0,01$ ), «личные достижения» ( $U_{эмп}=3830,5$ ,  $p \leq 0,05$ ), «негативные эмоции» ( $U_{эмп}=3846,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, за последние 10 лет студенты укрепили ресурсы своего здоровья за счет роста положительного эмоционального фона собственной жизни, мобилизации внутренних психических ресурсов, а также положительной оценки собственных достижений;



3) снижение удовлетворенности студентов качеством жизни за последние 10 лет обнаружены лишь по одному критерию – «общение с близкими» ( $U_{эмп}=3870,5$ ,  $p \leq 0,05$ ). Возможно, это является одним из следствий описанных нами ранее данных о снижении значимости ценностей, предполагающих эмоциональную общность с другими людьми на фоне роста ценностей индивидуального благополучия;

4) интегральный показатель в обеих исследуемых группах соответствует среднему уровню удовлетворенности качеством жизни (26,2 балла – у студентов 2007 года

набора и 27,4 балла – у студентов 2017 года набора).

Динамика внутренней картины здоровья на поведенческом уровне исследовалась нами посредством сравнительного анализа умения студентов разных поколений поддерживать оптимальный уровень динамического равновесия собственной психики (копинг-стратегий). Для этого мы использовали опросник «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой). Полученные результаты наглядно представлены на рис. 3.

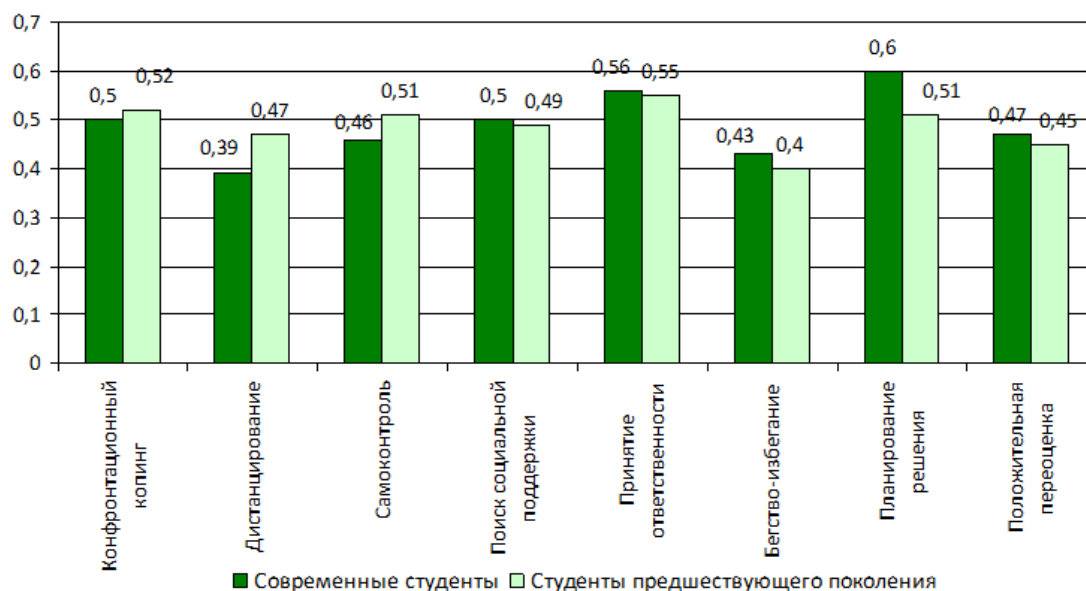


Рис. 3. Выраженность копинг-стратегий у студентов разных поколений (ср.б.)  
Fig. 3. Expressiveness of coping strategies in students of different generations (GPA)

Анализируя полученные результаты, можно сделать следующие основные выводы:

1) наблюдается положительная динамика показателя «планирование решения проблемы» ( $U_{эмп}=3773,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Интерпретируя полученные данные, следует отметить, что данный вид копинга является одним из наиболее эффективных, поскольку свидетельствует об активизации человека в сложной ситуации, реализации им конкретных действий, направленных на решение возникшей проблемной ситуации;

2) обнаружена отрицательная динамика показателя «дистанцирование» ( $U_{эмп}=3858,0$ ,  $p \leq 0,05$ ). Так, если у студентов предшествующего поколения он находится на среднем уровне, то у современных студентов вуза он является наименее выраженным по сравнению с другими видами копинга. Дистанцирование можно отнести к пассивным стратегиям совладающего поведения, выражающегося в попытке отдалиться от сложной ситуации, снизить её субъективную значимость. Поэтому более низкие значения современных студентов, по срав-

нению со студентами предшествующего поколения – благоприятный показатель с точки зрения анализа внутриличностного потенциала здоровьесбережения;

3) все стратегии совладающего поведения, как современных студентов, так и студентов предшествующего поколения в достаточной мере актуализированы и находятся в пределах среднего уровня. Это свидетельствует о достаточной эффективности, а также гибкости студентов в использовании различных видов копинга для преодоления жизненных трудностей.

Таким образом, характер выявленных различий позволяет говорить о росте активной позиции студентов в преодолении проблемных ситуаций в своей жизни.

**Заключение.** В целом, по итогам проведенного нами сравнительного анализа внутренней картины здоровья студентов двух поколений, можно сделать следующие выводы:

1. За последнее десятилетие произошли некоторые изменения в содержании внутренней картины здоровья студентов, проявляющиеся на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях отношения студентов к здоровью.

2. Обнаружена тенденция сужения объема понятия «здоровье» в представлениях современных студентов вуза в сторону акцентирования в большей мере его соматических проявлений, а также некоторое снижение значимости здоровья как ценности на фоне роста других жизненных ценностей.

3. Выявлен рост удовлетворенности студентов качеством собственной жизни по показателям, характеризующим умение справляться с негативными эмоциями, формировать у себя оптимистическое отношение к жизни, а также по показателю удовлетворенности личными достижениями. Рост данных показателей свидетельствует об укреплении внутренних ресурсов здоровья студентов, их стрессоустойчивости и жизнестойкости.

4. Анализ динамики копинг-стратегий испытуемых позволяет сделать вывод о росте активной позиции студентов в преодо-

лении проблемных ситуаций в своей жизни, выражающейся в конструктивном анализе ситуации и возможных вариантов поведения, выработке стратегии разрешения проблемы, планировании собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

В заключении можно сделать вывод о том, что выдвинутая нами гипотеза нашла в проведенном исследовании своё подтверждение. Трансформация внутренней картины здоровья у молодежи действительно происходит. Основным вектором выявленной динамики является более прагматический подход к здоровью, рост умения поддерживать собственное эмоциональное благополучие, а также более конструктивно преодолевать жизненные трудности.

#### Список литературы

Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.

Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования // *Психологическая наука и образование*. 2012. № 4. С. 11–17.

Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 174 с.

Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // *Вестник Санкт-Петербургского государственного университета* Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. 2011. Вып. 1. С. 221–226.

Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.

Дыхан Л.Б., Марченко Б.И., Страшевская Л.О. Динамика отношения к здоровью у студентов вуза // *Валеология*. 2015. № 1. С. 29–36.

Кузнецова Л.Б. Динамика внутренней картины здоровья студентов // *Психология обучения*. 2011. № 7. С. 54–68.

Кузнецова Л.Б. Тенденции личностного развития современных студентов в свете теории поколений (на материале анализа внутрилич-

ностных противоречий) // Научные ведомости БелГУ. 2017. № 7 (256), вып. 33., С. 187-193.

Куликов Л.В. Регулятивные функции настроения // Саморегуляция личности в контексте жизнедеятельности: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 38-41.

Ломов, Б.Ф. Общественные отношения как общее основание свойств личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001. С. 60-66.

Поддубный Н.В. Диалектика и синергетика: онтологическое и эпистемологическое единство // Научная мысль Кавказа. Ростов-на-Дону, 2000. № 1. С. 13-25.

Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007. 950 с.

Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

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

Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Психология» и психологическим специальностям. М.: Академия, 2010. 304 с.

Ayers S., Baum A., McManus Chr. (Eds.). (2007), Cambridge handbook of psychology, health and medicine, University Press, Cambridge, UK.

Bagozzi R.P., Edwards E.A. (1998), Goal setting and goal pursuit in the regulation of body weight, "Psychology and Health", 13, 593-621.

Bandura A. (1997), Self-efficacy: the exercise of control, W.H. Freeman, New York, USA.

Glanz K., Rimer B.K., Lewis F.M. (2002), Health behavior and health education. Theory, research and practice. Wiley, San Francisco, California, USA.

Gollwitzer P. M., Oettingen G. (1998), The emergence and implementation of health goals, "Psychology and Health", 13, 687-715.

Marks D., Murray M., Evans B. (2011), Health Psychology. Theory-Research-Practice London: Sage.

Rosenstock I.M., Strecher V.J., Becker M.H. (1988), Social learning theory and the health belief model, "Health education quarterly", 15(2), 175-183.

Schwarzer R., Britta R. (2000), Social-cognitive predictors of health «Health Psychology», 19(5), 487-495.

Stephens A. (2001), Wardle J. Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries, "British Journal of Psychology", 92(4), 659-672.

Tinsley, Barbara J. (2002), How Children Learn to Be Healthy, Cambridge University Press, West Nyack, New York, USA.

Wallston B.S., Wallston K.A., Kaplan G.D., Maides S.A. (1976), "The development and validation of the health related locus of control (HLC) scale", Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44, 580-585.

### References

Ananiev, V.A. (2006), *Osnovy psikhologii zdorov'ya* [Fundamentals of health psychology], Book 1. Conceptual foundations of health psychology, 384, Saint-Petersburg, Russia. (In Russian).

Baeva, I.A. (2012), "Psychological safety of educational environment as a resource of students' mental health", *Psychological science and education*, 4, 11-17. (In Russian).

Belinskaya, T.V. (2005), Psychological components of the development of value attitude to health of pedagogical University students: Thesis of candidate of psychological Sciences, 174, Moscow, Russia. (In Russian).

Berezovskaya, R.A. (2011), "Research of attitude to health: the current state of the problem in Russian psychology", *Bulletin of St. Petersburg state University Series 12, Psychology. Sociology, Pedagogy*, 1, 221-226. (In Russian).

Vasil'eva, O.S. and Filatov, F.R. (2001), *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki: ucheb. posobiye dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy* [Psychology of human health: measurement standards, presentation, installation: textbook for students of higher educational institutions], Academy, Moscow, Russia. (In Russian).

Dyhan, L.B., Marchenko, B.I. and Strashevskaya, L.O. (2015), "Dynamics of attitude to health of University students", *Valeology*, 1, 29-36. (In Russian).

Kuznetsova, L.B. (2011), "Dynamics of internal picture of students' health", *Psychology of education*, 7, 54-68. (In Russian).

Kuznetsova L.B. (2017), "Tendencies of personal development of modern students in the theory of generations (by the material of the analysis of intrapersonal contradictions)", *Nauchnye vedomosti BelGU*, 7 (256), 33, 187-193. (In Russian).

Kulikov, L.V. (2017), "Regulatory functions of mood", *Self-regulation of personality in the life context*, 38-41. (In Russian).

Lomov, B.F. (2001), "Public relations as a total basis of properties of the personality", *Psychology of personality in the works of domestic psychologists*, 60-66, Saint-Petersburg, Russia. (In Russian).

Poddubnyj, N.V. (2000), "Dialectics and synergetics: ontological and epistemological unity", *Nauchnaya mysl' Kavkaza*, 1, 13-25. (In Russian).

Nikiforov, G.S. (2007), *Diagnostika zdorov'ya. Psikhologicheskij praktikum* [Diagnosis of health. Psychological practicum], Saint-Petersburg, Russia. (In Russian).

Nikiforov, G.S. (2006), *Psikhologiya zdorov'ya: uchebnik dlya vuzov*, [Health psychology: a textbook for universities], Saint-Petersburg, Russia. (In Russian).

Sieres, D. and Gavidiya, V. (1998), "About different approaches to the concept of "health", *Shkola zdorov'ya*, 5 (1), 7-16. (In Russian).

Smirnov, S.D. (2010), *Pedagogika i psikhologiya vysshego obrazovaniya: ot deyatel'nosti k lichnosti* [Pedagogy and psychology of higher education: from activity to personality], Academy, 304, Moscow, Russia. (In Russian).

Ayers, S., Baum, A. and McManus Chr. (Eds.). (2007), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine*, University Press, Cambridge, UK. (In UK).

Bagozzi, R.P. and Edwards E.A. (1998), Goal setting and goal pursuit in the regulation of body weight, "Psychology and Health", 13, 593-621.

Bandura, A. (1997), *Self-efficacy: the exercise of control*, W.H. Freeman, New York, USA. (In USA).

Glanz, K., Rimer, B.K. and Lewis, F.M. (2002), *Health behavior and health education. Theory, research and practice*. Wiley, San Francisco, California, USA. (In USA).

Gollwitzer, P.M. and Oettingen, G. (1998), The emergence and implementation of health goals, "Psychology and Health", 13, 687-715.

Marks, D., Murray, M. and Evans, B. (2011), *Health Psychology. Theory-Research-Practice*, London, Sage. (In UK)

Rosenstock, I.M. and Strecher, V.J. and Becker, M.H. (1988), Social learning theory and the health belief model, "Health education quarterly", 15(2), 175-183.

Schwarzer, R. and Britta, R. (2000), Social-cognitive predictors of health "Health Psychology", 19(5), 487-495.

Stephens, A. (2001), Wardle J. Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries, "British Journal of Psychology", 92(4), 659-672.

Tinsley, Barbara J. (2002), *How Children Learn to Be Healthy*, Cambridge University Press, West Nyack, New York, USA. (In USA).

Wallston, B.S., Wallston, K.A., Kaplan G.D. and Maides S.A. (1976), "The development and validation of the health-related locus of control (HLC) scale", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 580-585.

**Информация о конфликте интересов:** автор не имеет конфликта интересов для декларации.

**Conflicts of Interest:** the author has no conflict of interests to declare.

#### Данные авторов:

**Дорони́на Наталья Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры возрастной и социальной психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

**Кузнецова Людмила Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

#### About the authors:

**Natalia N. Doronina**, Candidate of psychological Sciences, associate Professor of the Department of Age-Specific and Social Psychology, Belgorod State National Research University.

**Lyudmila B. Kuznetsova**, Candidate of psychological Sciences, associate Professor of the Department of psychology, Belgorod State National Research University.