



Психология здоровья

Виктор Семикин,
Алексей Анисимов,
Полина Басаровская

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. Авторами была проверена гипотеза о взаимосвязи ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью у девушек и юношей – студентов вузов. Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что студенткам для повышения уровня своего психологического здоровья, связанного с ощущением осмысленности и субъективной удовлетворенностью жизнью, необходимо повышать чувство ответственности за собственное здоровье и формировать адекватное отношение к стрессовым ситуациям, как к необходимости и возможности собственного саморазвития, активизации личностных ресурсов и укрепления межличностных отношений.

Ключевые слова: психология развития; психология здоровья; психологические ресурсы здоровья; личностный потенциал; ценностно-смысловые ориентации; адекватное отношение к стрессогенным обстоятельствам; цель жизни; смысл жизни.

Abstract. The authors tested the hypothesis about the relationship of value-meaning orientations and attitudes towards health among young men and women, students of universities. The results of the empirical research suggest that students need to increase their sense of responsibility for their own health and form adequate attitude to stressful situations as a necessity and possibility for self-development, intensification of personal resources and strengthening of interpersonal relations.

Keywords: developmental psychology; psychology of health; psychological resources of health; personal potential; value-meaning orientations of students; attitude to stress; purpose of life; meaning of life.

В период студенчества происходит становление личности молодого человека

В студенческом возрасте происходит становление личности молодого человека, активное формирование его ценностно-смысловых ориентаций, которые будут определять профессиональный и личностный рост, качество психологического здоровья в долгосрочной перспективе.

Отечественный психолог Г.С. Никифоров подчеркивал: «Здоровье – это весьма сложный, системный по своей сущности феномен, который имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях...» [1, с. 9]. Важнейшими составляющими психологического здоровья являются некие предельные, высшие уровни в развитии человека как личности и субъекта своей жизнедеятельности: смысл жизни, нравственность, духовность.

Смысл жизни как фактор психологического здоровья

Стремление к смыслу, согласно В. Франклу, представляет собой совершенно особенный мотив, который нельзя свести к другим потребностям и вывести из них. Данный феномен ученый считал фундаментальным для понимания человека как такового, называя его «самотрансценденцией» человеческого существования. Не человек ставит вопрос о смысле жизни, а сама жизнь ставит этот вопрос перед ним. И человеку постоянно приходится отвечать на него не словами, а действиями. Этот смысл доступен любому человеку, независимо от его пола, возраста, интеллекта, характера, среды и религиозных убеждений [2].

В процессе обучения в вузе у студентов происходят значительные изменения структурных и содержательных характеристик смысла жизни. Данные характеристики определяются задачами внутреннего и внешнего развития и носят неравномерный характер. Их развитие в юношеском возрасте будет осуществляться наиболее успешно при целенаправленном формировании нравственной, мировоззренческой системы, включающей в себя представления о содержательных аспектах смысла жизни в качестве ориентиров, а также навыкам рефлексивности, саморегуляции и психологической устойчивости с учетом полоролевых особенностей успешной жизненной адаптации и внутреннего развития. Как показывают исследования, во многом это детерминировано тем, что развитие структурно-содержательных характеристик смысла жизни у юношей и девушек имеет свою специфику, что связано с их отношением к нему и преобладающими способами его переживания [3].

Понятие «психологическое здоровье»

Существуют различные подходы к определению понятия «психологическое здоровье», а также его места

в структуре индивидуального здоровья человека. В последние десятилетия теоретические исследования феномена здоровья осуществляются в рамках двух основных подходов: объективного, основанного на понимании и оценке здоровья в процессе его эмпирического изучения, и субъективного, рассматривающего здоровье в его отношении к системе человеческих ценностей.

Психологическое здоровье органически включено в личность и составляет одну из важнейших характеристик. Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое здоровье, включающее гармоничные взаимоотношения между человеком и средой, а также между различными аспектами человеческого «Я» – рациональным и эмоциональным.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, которые обеспечивают гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

В студенческом возрасте сохранение здоровья особенно важно, так как в этот период происходит формирование индивидуальности. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности.

Учебная деятельность в вузе связана с взаимодействием множества факторов: большие интеллектуальные нагрузки, формирование новых межличностных отношений, адаптация к новым условиям учения и труда, новое отношение к долгу (учить себя), моральная ответственность, подготовка к взрослой жизни. Все перечисленное актуализирует работу по поддержанию и укреплению психологического здоровья студентов.

В связи с вышесказанным важна роль самих студентов в поддержании собственного здоровья – это повышает значение личной ответственности за себя. Взрослеющий молодой человек берет на себя ответственность за: формирование здорового образа жизни, повышение индивидуального физического и психического потенциала, наконец за осознанную активизацию эволюционных и личностных ресурсов.

В значительной мере личностная ответственность зависит от мировоззрения человека, содержания его ценностно-смысловых ориентаций.

Ценностно-смысловая сфера – высший уровень структуры личности, ответственный за ее развитие. Именно ценностно-смысловая сфера определяет миро-

Значение сохранения здоровья в студенческом возрасте

Ответственность студентов за состояние собственного здоровья

Ценностно-смысловая сфера – высший уровень личности

воззрение и образ жизни человека, тем самым она опосредованно влияет на состояние его здоровья.

Ценностно-смысловые ориентации студентов во многом зависят от социальных условий, характера учебной деятельности и от индивидуально-психологических параметров.

Ценности – это обобщенные представления о благах и приемлемых способах их получения, на базе которых человек осуществляет сознательный выбор целей и средств деятельности. Ценности личности выступают в качестве основы для формирования жизненной стратегии, во многом определяют линию профессионального развития [4].

Ценности задают направленное отношение к окружающему миру, являются ориентирами для личности, служат эталоном для оценки большинства жизненных ситуаций. Это является важнейшей функцией ценностей. Формирование ценностей – сложный и длительный процесс. Осознание ценностей порождает ценностные представления, на их основе развиваются ценностные ориентации, которые представляют собой осознаваемую часть системы личностных смыслов.

Еще более сложный процесс – формирование ценностно-смысловых ориентаций. Он реализуется с помощью психологических механизмов, таких как формирование внутренних структур человеческой психики, посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом; процесс освоения внешних структур, в результате которого они становятся внутренними регуляторами. Усвоение социальных ценностей происходит в процессе идентификации. Это обусловлено социализацией личности, которая представляет собой процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности [4].

Ценностная система ориентирует человеческое поведение

Ценностная система ориентирует человеческое поведение. Знание ценностей системы может дать представление об ориентации человека, а также о его субъективных способах оценки. Поэтому ценности определяют позицию личности, открывают влияние на направленность и содержание социальной активности, общий подход к миру, к самому себе, придают смысл и направление общественной позиции личности, определяют ее поведение и поступки [5].

Психологической основой ценностно-смысловых ориентаций является многообразная структура потреб-

Отражение отношения человека к социальной действительности и мотивация его поведения в ценностно-смысловых ориентациях

Современная концепция ВОЗ

Ресурсный подход в отношении психологического здоровья

Личностный потенциал как детерминанта психологического здоровья

ностей, мотивов, интересов, целей, идеалов. Система ценностных ориентаций является важнейшей характеристикой личности и показателем ее сформированности. Степень их развития и особенности становления позволяют судить об уровне развития личности.

Ценностно-смысловые ориентации отражают отношение человека к социальной действительности и мотивацию его поведения. Ценностно-смысловые ориентации личности включают в себя многие стороны взаимоотношений человека с окружающей действительностью [5].

В трудных жизненных ситуациях ценностно-смысловые ориентации могут выступать в роли ресурсов, обеспечивающих психологическое здоровье и благополучие личности.

Современная концепция ВОЗ «Здоровье для всех» особо отмечает роль личных и общественных ресурсов в поддержании и укреплении здоровья. В настоящее время все большее количество теоретических и прикладных исследований приобретают направленность на оценку, формирование и актуализацию ресурсообеспеченности как самого человека, так и социальных групп и общества в целом.

Многими исследователями здоровье рассматривается как интегративная характеристика человека, в которой наряду с физической и психической составляющими здоровья, выделяются его более высокие уровни. Для их обозначения используется различная терминология: «психологическое», «личностное», «нравственное», «душевное» и «духовное» здоровье. При этом наполнение содержанием данных понятий в рамках ресурсного подхода имеет примерно схожий смысл, а именно: способность субъекта «преодолевать трудные жизненные ситуации, решая задачи целеполагания, адаптации и саморегуляции» [6].

Согласно концепции Д.А. Леонтьева, «в ситуациях неопределенности (потенциал самоопределения), ситуациях достижения поставленных целей (потенциал достижения), а также ситуациях угроз и давления со стороны окружающей среды, где перед индивидом встает задача совладания с трудностями (потенциал сохранения), большое значение имеет личностный потенциал. По сути, понятие личностного потенциала описывает систему индивидуальных различий, связанных с эффективностью управления энергетикой» [7, с. 26].

Личностный потенциал определяет то, в какой мере психологическое благополучие (здоровье) и качество жизни личности зависит от нее самой, а не от благопри-

ятного стечения обстоятельств. Речь идет не столько о базовых личностных чертах или установках, сколько об особенностях системной организации личности в целом.

Высокий показатель личностного потенциала говорит о способности личности формировать гибкие и эффективные паттерны саморегуляционных процессов для достижения конкретных целей.

Психологические ресурсы как свойства личности

В рамках концепции личностного потенциала психологические ресурсы понимаются как относительно стабильные свойства личности, такие как черты, когнитивные и поведенческие стратегии, атрибутивные схемы, способствующие решению актуальных для личности задач. Одни и те же психологические характеристики, такие как оптимизм (Ч. Карвер, М. Шейер, М. Селигман) или жизнестойкость (С. Мадди), могут себя проявлять и как ресурсы устойчивости, снижая уязвимость субъекта в стрессовых ситуациях, и как ресурсы саморегуляции, определяя решения субъекта в трудных жизненных ситуациях [7].

Виды психологических ресурсов

В числе психологических ресурсов Д.А. Леонтьев выделяет следующие их виды:

К психологическим ресурсам устойчивости относятся прежде всего *ценностно-смысловые ресурсы*, наличие которых дает субъекту чувство опоры и уверенности в себе, устойчивую самооценку и внутреннее право на активность и принятие решений.

К психологическим ресурсам саморегуляции относятся психологические переменные, отражающие устойчивые, но выбранные из ряда альтернатив стратегии саморегуляции как способа построения динамического взаимодействия с обстоятельствами жизни, такие как мера субъективного контроля над ними или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.

К мотивационным ресурсам относятся такие из них, которые отражают энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации.

К инструментальным ресурсам относятся способности (индивидуальные особенности, предсказывающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач), выученные (приобретенные) инструментальные навыки и компетенции, например, навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные тактики реагирования на те или

иные ситуации (в том числе психологические защиты, или механизмы совладания в узком смысле слова) [7].

Отдельно Д.А. Леонтьев выделяет группу универсальных метаресурсов саморегуляции, которые могут компенсировать дефицит ресурсов устойчивости в экстремальных жизненных обстоятельствах. Эта группа ресурсов основана на переструктурировании системных связей во взаимодействиях с миром и мобилизует человека на изменение структуры и повышение качества саморегуляции своей жизнедеятельности [7, с. 23].

Психологические ресурсы как фактор защиты психологического здоровья

Психологические ресурсы выполняют буферную функцию, уменьшая зависимость субъективного благополучия от факторов среды и ситуации: люди с высокими личностными ресурсами склонны воспринимать негативные влияния внешней среды как стимул для развития и роста, а у людей с недостаточно актуализированными ресурсами существует прямая связь с динамикой негативного влияния на их психологическое благополучие.

Ценностно-смысловые ориентации как ресурсы психологического здоровья

В контексте нашего исследования особый интерес представляют ценностно-смысловые ресурсы, которые, по мнению Д.А. Леонтьева, обеспечивают устойчивость личности при столкновении с неблагоприятными жизненными ситуациями.

Ценности как проявление направленного отношения к окружающему миру, ориентиры для личности

Ценности задают направленное отношение к окружающему миру, являются ориентирами для личности, служат эталоном для оценки большинства жизненных ситуаций. Как утверждают исследователи, восприятие стрессовой ситуации и совладание с ней во многом детерминируются ценностно-смысловыми ориентациями личности [8].

Отношение к стрессу как ценностно-смысловой ресурс

Таким образом, именно ценностно-смысловые ресурсы выступают как инструменты, определяющие отношение человека к стрессовой ситуации и выбор стратегии поведения, и тем самым оказывают решающее влияние на поддержание и укрепление психологического здоровья личности.

Как показывают результаты многочисленных исследований, определяющий вклад в переживание стресса вносит не столько объективные характеристики жизненной ситуации, сколько их субъективное восприятие самим человеком. Отношение к стрессу – одно из тех ключевых убеждений, которые детерминируют поведение и характер переживаний личности при возникновении стрессогенных ситуаций.

Современный исследователь проблемы стресса К. Макгонигал убеждена, что «стресс – это биологическое состояние, назначение которого – помочь извлечь ценные уроки из полученного опыта». Она утверждает, что реак-

ция на стресс в решающей степени зависит от осознанности действий личности. Для того чтобы уверенно смотреть в лицо трудностям, отстаивать свою точку зрения, искать поддержки окружающих и находить смысл в своих страданиях, нужно намеренно практиковать желаемую реакцию во время стресса. Каждый из его моментов – это возможность изменить инстинктивное поведение [9].

Эмпирические исследования свидетельствуют (French et al., 1982), что уровень психологического благополучия в значительной степени зависит от выраженности личностных характеристик, чем от силы стрессового воздействия [цит. по 9]. Так, по результатам исследований А. Крам удалось показать, что те субъекты, которые верят в позитивную силу стресса, менее склонны к депрессиям и сообщают о большей удовлетворенности жизнью, чем те, кто убежден во вреде стресса. Также такие субъекты более энергичны и испытывают меньше проблем со здоровьем. Они счастливее и более успешно трудятся. У них принципиально иные взаимоотношения со стрессом: они воспринимают сложные ситуации как интересную задачу или вызов судьбы, а не как неразрешимую проблему, лишаящую их сил. Они уверены в своей способности справиться с такими задачами и легче находят смысл в трудностях.

Человек, воспринимающий стресс позитивно, при столкновении с трудными жизненными ситуациями не пытается их избегать или игнорировать, а стремится использовать имеющиеся ресурсы для того, чтобы эффективно противостоять им и тем самым обеспечивать собственное развитие. Он уверен в том, что способен с ними справиться, и создает для себя крепкую сеть социальной поддержки. Таким образом он справляется с существующими проблемами, не давая им лишить его чувства контроля. Если же решение данной проблемы от него не зависит, он все равно использует приобретенный опыт либо для своего развития, либо для развития своих отношений с окружающими людьми [9].

Подводя итог, можем заключить: отношение к стрессу – это одно из тех ключевых убеждений, которые способны влиять на здоровье, психологическое благополучие и профессиональное становление личности.

Таким образом, для повышения уровня психологического здоровья, связанного с ощущением осмысленности и субъективного благополучия, необходимо формировать у молодого человека более позитивное отношение к стрессовым ситуациям, которые предоставляют широкие возможности для саморазвития, активизации

Отношение к стрессу – одно из тех убеждений, которые способны влиять на здоровье, психологическое благополучие и профессиональное становление личности

Условие поддержания психологического здоровья

Эмпирическое
исследование

собственных психологических ресурсов и укрепления своих межличностных отношений.

Цель эмпирического исследования – изучение взаимосвязи ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью у юношей и девушек -студентов вузов.

Выборку исследования составили 139 студентов (83 девушки и 55 юношей) очного отделения в возрасте от 17 до 25 лет (средний возраст – 21,0). Исследование проводилось на базе СПбГИПСР и Университета ИТМО.

С целью изучения ценностно-смысловых ориентаций и отношения студентов к проблеме здоровья использовалась *авторская анкета*. Респондентам предлагалось выразить степень своего согласия с утверждениями анкеты по 7-балльной шкале (1 балл соответствует ответу «абсолютно не согласен или совершенно не важно», а 7 баллов – «абсолютно согласен, безусловно важно»).

Авторская анкета

Авторская анкета является прежде всего исследовательским, а не диагностическим инструментом. Поэтому специальная проверка на надежность и валидность не проводилась. В данном случае можно говорить только о содержательной валидности анкеты, так как она создавалась на основе модифицированной методики Р. Страуба, направленной на изучение жизненного стиля и уровня здоровья личности [10].

Стандартизация процедуры исследования достигалась за счет унификации инструкции респондентам и строго определенной формы предъявления стимульного материала, единого способа регистрации исследования (бланк ответов), а также невмешательства исследователя в деятельность опрашиваемого.

Анкета прошла
апробацию
в нескольких
эмпирических
исследованиях

Структура анкеты. Анкета включает несколько блоков, направленных на выявление следующих особенностей респондента:

- 1 – социально-демографические характеристики;
- 2 – самооценка характеристик здоровья;
- 3 – общие представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье человека;
- 4 – ценностно-смысловые ориентации личности.

Анкета прошла апробацию в нескольких эмпирических исследованиях, где изучались взаимосвязи ценностно-смысловых ориентаций и психологических ресурсов индивидуального здоровья у студентов вузов [11].

Обработка эмпирических данных проводилась с помощью методов математической статистики и пакета статистических программ «Statistica–6.0». Для определения статистически значимых различий между группами использовался непараметрический критерий Манна-

Уитни. Для изучения взаимосвязей показателей применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Наиболее важные данные нам удалось получить при сравнении показателей девушек и юношей по следующим трем пунктам анкеты:

«Для меня важно найти свой смысл жизни».

«В современных условиях человеку не удается уделять достаточного времени своему здоровью».

«Для поддержания своего здоровья необходимо снижать количество стрессовых ситуаций».

По этим пунктам выявлены значимые различия между ответами девушек и юношей.

Отношение личности к смыслу жизни

Показатели девушек-студенток в значительной степени ($p=0,02$) превосходят показатели юношей по вопросу, отражающему отношение личности к смыслу собственной жизни. Этот факт может свидетельствовать о том, что девушки придают большую ценность духовному содержанию собственной жизнедеятельности, у них выше стремление к ощущению ее осмысленности. С другой стороны, такой результат может говорить о некотором недостатке осмысленности своей жизни на данном этапе, и о недостаточной субъективной удовлетворенности ею в целом.

Превышение показателей девушек ($p<0,01$) по сравнению с юношами по вопросу о возможности управлять состоянием здоровья указывает на то, что студентки имеют более экстернальные установки в сфере здоровья. Девушки считают себя менее способными влиять на состояние собственного здоровья, а, значит, не готовы нести за него личную ответственность.

Уверенность в отрицательном воздействии стресса

По вопросу относительно неблагоприятного воздействия стрессовых ситуаций на состояние здоровья человека, показатели девушек также оказались значительно выше ($p<0,01$). Такой результат может говорить о том, что студентки в большей степени убеждены в негативном влиянии стресса и в необходимости снижения количества трудных ситуаций в своей жизнедеятельности для сохранения здоровья. Уверенность в отрицательном воздействии стресса на здоровье порождает защитную установку при столкновении с неблагоприятными обстоятельствами, что в свою очередь превращается в самосбывающееся предсказание и значительно ограничивает возможности личности в самореализации, саморазвитии и профессиональном становлении.

Результаты корреляционного анализа

Удалось установить множественные взаимосвязи между показателями девушек по пунктам анкеты, относящимся к ценностно-смысловым ориентациям и представлениям в сфере здоровья.

Убежденность девушек в том, что *«для каждого человека важно иметь главную цель в жизни»*, оказалась связана с утверждениями *«Для меня важно найти свой смысл жизни»* ($p=0,63$), *«Я намереваюсь достичь вершин профессионального мастерства»* ($p=0,26$), *«В стрессовых ситуациях для меня важнее оказывать поддержку другим людям»* ($p=0,26$), *«Моего здоровья будет достаточно для долгой и творческой жизни»* ($p=0,24$). Студентки с четким представлением о необходимости главной жизненной цели в большей степени ориентированы на повышение осмысленности собственной жизни, на профессиональный рост и оказание помощи другим в трудных жизненных ситуациях, более позитивны в прогнозе относительно динамики своего здоровья.

С другой стороны, можно говорить о том, что оптимистические установки студенток относительно изменения состояний здоровья в долгосрочной перспективе выступают в роли основы для построения более целенаправленной и осмысленной жизни. При столкновении с неблагоприятными жизненными обстоятельствами такие установки имеют значимые взаимосвязи с ориентацией на взаимопомощь и социальную поддержку.

Утверждение *«Для меня важно найти свой смысл жизни»* положительно связано с такими пунктами анкеты, как *«Я намереваюсь достичь вершин профессионального мастерства»* ($p=0,26$), *«В стрессовых ситуациях для меня важнее оказывать поддержку другим людям»* ($p=0,26$), *«Для поддержания своего здоровья необходимо снижать количество стрессовых ситуаций»* ($p=0,22$). Стремление к большей осмысленности жизни у студенток согласуется со значимостью профессиональных достижений, с потребностью оказывать помощь другим людям в трудных ситуациях. При этом отмечается убежденность девушек в неблагоприятном влиянии стресса на здоровье, что может значительно снижать их возможности в достижении важных жизненных целей, в способах самореализации и развитии собственной личности.

Экстернальные установки девушек в сфере здоровья (*«В современных условиях человеку не удастся уделять достаточного времени своему здоровью»*) получили дополнительное подтверждение в корреляциях со следующими утверждениями: *«Для поддержания своего здоровья необходимо снижать количество стрессовых ситуаций»* ($p=0,32$), *«Я считаю, что здоровье человека зависит в основном от наследственности»* ($p=0,29$), *«В трудных жизненных ситуациях я больше полагаюсь на других людей»* ($p=0,24$). Именно сочетание таких огра-

Убежденность девушек в неблагоприятном влиянии стресса на здоровье может снижать их возможности в развитии собственной личности

Экстернальные установки девушек в сфере здоровья

Активное участие в общественной жизни предполагает рост социальных контактов

ничивающих убеждений в большой мере формирует мировоззрение человека о своих недостаточных возможностях контролировать состояние собственного здоровья и не позволяют ему вести более активную и насыщенную жизнь, творчески реализовывать себя.

Обращает на себя также положительная взаимосвязь пунктов анкеты «Я хочу внести свой вклад в развитие общества» и «Для поддержания своего здоровья необходимо снизить количество стрессовых ситуаций» ($r=0,23$). Активное участие в общественной жизни предполагает рост социальных контактов, «выход из зоны комфорта», что в значительной мере увеличивает риск столкновения с неблагоприятными, конфликтными, порой стрессогенными ситуациями. В представлениях студенток такая связь не прослеживается, что, в свою очередь, может провоцировать внутренние конфликты и повышать вероятность возникновения неудовлетворенности собственной жизнедеятельностью.

Выводы по результатам исследования

Девушки-студентки придают большую значимость духовному содержанию собственной жизнедеятельности; в целом у них выше стремление к осмысленной жизни, чем у их сверстников юношей. Об этом свидетельствуют установленные различия между девушками и юношами по вопросу, отражающему отношение личности к значению смысла в собственной жизни.

Представительницы студенческой выборки в меньшей степени, по сравнению со студентами-юношами, готовы принимать личную ответственность за состояние собственного здоровья. Они значительно чаще прибегают к ответам, которые говорят об ограниченных возможностях управления своим здоровьем.

Студентки в большей степени убеждены в негативном влиянии стресса на здоровье и в необходимости снижения количества стрессовых ситуаций для его поддержания, что заметно снижает их возможности в профессионально-личностном развитии и самореализации.

Заключение

Результаты эмпирического исследования дают основание говорить о том, что девушкам-студенткам для повышения уровня своего психологического здоровья, связанного с ощущением осмысленности и субъективной удовлетворенностью жизнью, необходимо повышать чувство ответственности за собственное здоровье и формировать адекватное отношение к стрессовым ситуациям, как к необходимости и возможности собственного саморазвития, активизации личностных ресурсов и укрепления межличностных отношений.

1. Никифоров Г.С. Предисловие // Психология здоровья: Учебное пособие. – СПб., 2003. – С. 9–10.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
3. Русанова О.А. Психологические особенности развития структурно-содержательных характеристик смысла жизни юношей и девушек: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / О.А. Русанова. – Астрахань, 2006.
4. Лукьянова С.П. Ценностно-смысловые ориентации студентов-психологов на завершающем этапе обучения в контексте профессионального становления / С.П. Лукьянова, Е.В. Пахомова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия: Психология. – 2010. – №17. – Вып. 9. – С. 47–51.
5. Буслаева Е.Л. Ценностно-смысловые ориентации студентов высшей профессиональной школы // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 2, февраль. – С. 98–103.
6. Даниленко О.И. Концепт душевного здоровья в человекознании. – СПб., 2014.
7. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18–37.
8. Здоровая личность: монография / Г.С. Никифоров [и др.]; ред. Г.С. Никифоров. – СПб., 2013.
9. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше. – М., 2017.
10. Кузьмина Ю.В. Проблемы психологии здоровья: методы диагностики. – Сибирский психологический журнал. – 2010. – № 38. – С. 66–69.
11. Анисимов А.И. Изучение ресурсов духовного здоровья у студентов / А.И. Анисимов, Н.Н. Киреева // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2016. – Т. 25. – № 1. – С. 102–112.

REFERENCES

1. Nikiforov G.S. Foreword In: *Psikhologiya zdorov'ya*: textbook. St. Petersburg, 2003, pp. 9–10 (in Russian).
2. Frankl V. *Chelovek v poiskakh smysla*. Moscow, 1990 (in Russian).
3. Rusanova O.A. *Psikhologicheskie osobennosti razvitiya strukturno-soderzhatel'nykh kharakteristik smysla zhizni yunoshej i devushek*. Extended abstract of PhD dissertation. Astrakhan, 2006 (in Russian).
4. Luk'yanova S.P. Tsennostno-smyslovye orientatsii studentov-psikhologov na zavershayushchem etape obucheniya v kontekste professional'nogo stanovleniya /

S.P. Luk'yanova, E.V. Pakhomova In: *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta*. Series: Psychology. 2010, no. 17, iss. 9, pp. 47–51 (in Russian).

5. Buslaeva E.L. Tsennostno-smyslovye orientatsii studentov vysshej professional'noj shkoly In: *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2011, no. 2, February, pp. 98–103 (in Russian).

6. Danilenko O.I. *Kontsept dushevnoho zdorov'ya v che-lovekoznanii*. St. Petersburg, 2014 (in Russian).

7. Leont'ev D.A. Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyj potentsial In: *Sibirskij psikhologicheskij zhurnal*. 2016, no. 62, pp. 18–37 (in Russian).

8. *Zdorovaya lichnost'*. Monograph / G.S. Nikiforov [et al.]; Ed. G.S. Nikiforov. St. Petersburg, 2013 (in Russian).

9. McGonigal K. *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It*. Transl. from English. Moscow, 2017 (in Russian).

10. Kuz'mina Yu.V. Problemy psikhologii zdorov'ya: metody diagnostiki. In: *Sibirskij psikhologicheskij zhurnal*. 2010, no. 38, pp. 66–69 (in Russian).

11. Anisimov A.I. Izuchenie resursov dukhovnoho zdorov'ya u studentov / A.I. Anisimov, N.N. Kireeva In: *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noj raboty*. 2016, vol. 25, no. 1, pp. 102–112 (in Russian).

