



# Психологические ресурсы здоровья

DOI: 10.31862/2073-9788-2019-4-120-136

Виктор Семикин,  
Алексей Анисимов,  
Дмитрий Раковский

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЗДОРОВЬЯ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

**Аннотация.** Проверялась гипотеза о взаимосвязи психологических ресурсов здоровья и мотивации профессионального саморазвития студентов. Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что студенты, ориентирующиеся на профессиональное саморазвитие, в большей степени активизируют ресурсы здоровья. Поэтому психологическая работа по профессиональному развитию личности должна включать повышение потенциала здоровья и активизацию его психологических ресурсов.

**Ключевые слова:** психология развития; ценностно-смысловые ориентации студентов; мотивация профессионального саморазвития; психология здоровья; потенциал здоровья; психологические ресурсы здоровья.

**Annotation.** The hypothesis about the relationship of psychological health resources and the motivation of professional self-development of students was tested. The results of an empirical study indicate that students focusing on professional self-development, to a greater extent, activate health resources. Therefore, psychological work on the professional development of an individual should include increasing the potential of health and activating its psychological resources.

**Keywords:** developmental psychology; value-semantic orientations of students; motivation of professional self-development; health psychology; health potential; psychological health resources.

Проблема профессионального саморазвития в психологии

Сегодня в отечественной психологии актуализируется проблема изучения психологических ресурсов и рисков развития личности на разных этапах профессионального становления, сформулированы основополагающие концептуальные подходы к исследованию закономерностей профессионального саморазвития и его обусловленности системой качеств психологической зрелости личности.

Ценностно-смысловые ориентации как предикторы здоровья зрелой личности

Категория зрелости раскрывается Е.А. Сергиенко, как «способность к постоянному саморазвитию, изменениям при сохранении своей уникальности» [1, с. 16]. В качестве характеристик зрелости исследователями рассматривается большой перечень критериев личностного развития взрослого: ответственность, рефлексивность, самопринятие, направленность на саморазвитие, автономность, жизнестойкость, самоуправление, нравственное сознание, гуманистические ценности, толерантность, позитивные межличностные отношения и др. Особого внимания заслуживают такие элементы психологической зрелости, как самоактуализация и ценностно-смысловые ориентации, которые, по мнению ведущих ученых, могут выступать в качестве «предикторов физического и психологического здоровья, удовлетворенности жизнью и профессиональной деятельностью» [цит. по 2, с. 13].

Профессиональное развитие личности и аспекты его рассмотрения

Профессиональное развитие глубоко взаимосвязано с личностным развитием, зависит от сформированности, зрелости многих свойств личности. В одном из современных диссертационных исследований предлагается следующее определение: «Профессиональное развитие – поуровневый процесс, интегрирующий уровень выбора принятия, где осуществляется решение задачи на смысл и, по существу, происходит экзистенциальный выбор дальнейшего формата жизнедеятельности. На уровне принятия происходит формирование ценностного отношения к профессии и формирование представлений о профессиональной миссии, психологическая примерка Я-образа Я-профессионал, развивается позитивное отношение к соответствующей профессиональной среде» [3, с. 34].

Понятие «профессиональное развитие» раскрывается исследователями в процессуальном и в содержательном аспектах. Процессуальный аспект предполагает последовательное рассмотрение развития личности на этапах обучения, подготовки, реализации трудовой деятельности. Содержательный аспект направлен на изучение системных изменений личности: формирование

внутренней позиции, ценностных ориентаций, мотивации профессионального совершенствования и непрерывного саморазвития, «индивидуальное понимание общественных отношений людей и своего места в этих отношениях» [4, с. 831].

Субъектная позиция как условие саморазвития личности

В работах многих психологов подчеркивается необходимость развития профессиональной субъектной позиции будущего специалиста.

Проблему развития субъектности в процессе профессионализации плодотворно разрабатывает А.А. Деркач. Он обосновал положение о том, что «высокий уровень субъектности, субъектной позиции и субъектной регуляции способствует «переходу» личностно-профессионального развития на уровень саморазвития, формирования личностно-профессиональной позиции специалиста и достижения высокой степени готовности к профессиональной деятельности и непрерывному личностно-профессиональному самосовершенствованию» [5, с. 8].

В совместной работе с Э.В. Сайко исследователь отмечает, что «в изменении субъектности фиксируется рост-развитие человека как субъекта, расширение его возможностей и способностей активного отношения к действительности, целесообразной действительности, преобразовательных творческих действий, рост потребности и способности активного проявления в социуме как создаваемом им пространстве его бытия» [6, с. 212]. Авторы выделили сущностные характеристики субъектности, в качестве которых выступают активность, свобода выбора, сознательное целеполагание, творчество. При этом особо подчеркивается, что саморазвитие выступает не как структурный компонент субъектности, а как процесс, в котором это качество реализуется [6].

Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и активизации личностных ресурсов

Субъектность рассматривается О.С. Яркиной, как психолого-акмеологическое условие личностно-профессионального развития. В структуре субъектности она выделяет следующие компоненты: когнитивный, мотивационный, аффективный, деятельностный и ценностно-смысловой. Согласно мнению автора, ценностно-смысловой компонент предполагает «активность личностных ресурсов, что в свою очередь невозможно без высокой меры ценности всего, что объединяется в сферу профессиональной деятельности, включая верность профессии, осмысленную реализацию профессионального и личностного развития, ответственность, высокий уровень профессиональных знаний, этику коллективных отношений и др.» [7, с. 12].

Реализация личных ценностей как основа мотивации профессионального развития

Данные исследования А.П. Гусевой показывают, что значимыми индикаторами профессионального развития являются «удовлетворенность профессиональной деятельностью, направленность на самореализацию, целеустремленность, направленность на межличностное взаимодействие, психофизиологический потенциал, самоконтроль поведения; увлеченность работой...» [2, с. 13]. Эти данные подтверждают идею Е.А. Locke, M.S. Taylor о том, что смысл в профессиональной деятельности достигается путем следования и реализации наиболее важных ценностей. Это означает, что увлеченность работой, то есть высокий уровень процессуальной мотивации, определяется возможностью реализовывать значимые жизненные смыслы, внутренние ценности (ценности самоактуализации) [2].

Следовательно, профессиональная продуктивность неразрывно связана с личностным развитием, направленностью на саморазвитие, с интересами, ценностными ориентациями, смыслами, мотивами, потребностями, устремлениями.

Социально-ориентированная направленность как условие устойчивой мотивации

Проведенный анализ проблематики мотивации профессионального развития позволил Е.В. Ежак определить класс мотивационных побуждений, участвующих в иницировании, регуляции и контроле саморазвития [3]. К ним она относит смысловые образования: образ мира, идеалы, смыслы, ценности, Я-концепция, ценностные ориентации, образ достижений, самосознание. Также она отмечает, что в системе мотивации профессионального и личностного роста субъекта представлены социогенные потребности: самореализации, самоактуализации, персонализации, самотворчества и роста [3]. В процессе профессиональной деятельности они приобретают для субъекта важное смыслопорождающее значение.

Е.В. Ежак выделяет основные виды направленности профессионального совершенствования: эгоцентрическая, объектно-ориентированная и социально-ориентированная [3].

Социально-ориентированная направленность профессионального развития в контексте нашего исследования представляет особый интерес. Мы полагаем, что именно такая направленность развития, наряду с ориентацией на самореализацию и достижение высокого профессионального уровня, является важным условием формирования устойчивой мотивации профессионального роста субъекта и обеспечивает долгосрочную активность личности в трудовой деятельности.

Согласованность системы ценностных ориентаций как стабилизирующий фактор мотивации профессионального саморазвития

Характеристики зрелой личности в роли психологических ресурсов здоровья субъекта труда

Это предположение основывается на сложившемся в психологии мнении о том, что ценности в жизни человека остаются относительно стабильными и решающими в ситуации сложного личностного или профессионального выбора.

По мнению Д.А. Леонтьева, личностные ценности образуют «точку опоры» личности, позволяющую ей встать в независимую позицию по отношению к внешнему миру и всем его требованиям, при этом связывая внутренний мир личности с жизнедеятельностью общества и отдельных социальных групп [8].

Е.В. Ежак очень точно подчеркивает значение ценностно-смысловой определенности для профессионального развития специалиста: «Согласованная система ценностных ориентаций, осознанность жизненных целей, сформированность представлений о своем будущем являются субъективными предикторами успешной самореализации и дальнейшего развития личности» [3, с. 17].

В целом, как показывает анализ проблемы профессионального развития личности, наряду с другими индикаторами сформированности ее субъектной позиции (уровень развития рефлексии; самоуважение; самопринятие; способность к субъект-субъектному взаимодействию; автономность; стрессоустойчивость; активное отношение к жизни; последовательность; целостность; глубокое осмысление реальности) важное значение придается особенностям ценностно-смысловой сферы.

Особо отметим, что характеристики субъектной позиции во многом совпадают с качествами зрелости личности, которые, как уже было сказано ранее, могут выступать в роли предикторов физического и психологического здоровья.

Изучением характеристик личности в контексте трудовой деятельности занимаются специалисты по профессиональному здоровью. «Психические средства, использование которых обеспечивает положительные эффекты в конкретной деятельности человека, продуктивную самореализацию, душевное благополучие и профессиональное развитие», – они определяют, как психологические ресурсы здоровья субъекта труда [9, с. 139].

Убеждение в том, что здоровье человека следует оценивать по имеющимся у него резервам (ресурсам), разделяется многими учеными (Н.М. Амосовым, Н.А. Агаджаняном, В.П. Казначеевым и др.).

Положение о ресурсах здоровья отражено в современных основополагающих документах Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Эксперты этой

Ресурсный подход  
в контексте  
проблемы здоровья

организации предлагают рассматривать здоровье в двух аспектах: баланс здоровья и потенциал здоровья. Понятие баланса здоровья восходит еще к идеям Гиппократов о динамическом равновесии между организмом человека и окружающей средой, стабильной связи человека с окружающим внешним миром. Потенциал здоровья представляет собой ресурсы человека – индивидуальную способность каждого противостоять влияниям окружающей среды, угрожающим балансу здоровья [10].

Истоки ресурсного подхода к решению широкого круга проблем жизнеобеспечения человека содержатся, как справедливо считает Г.С. Никифоров, в трудах выдающихся ученых: С.Л. Рубинштейна и Б.Г. Ананьева. На основе их научного наследия исследователь выделил два концептуальных аспекта феномена «ресурсов»: 1) системный характер природы ресурсов, понимаемых как проявление сложного взаимодействия возможностей, потенциалов и внутренних сил человека на протяжении всего жизненного пути; 2) формирование и проявление резервов и ресурсов человека зависит от условий внешнего мира и активности личности как субъекта жизнедеятельности [9, с. 129].

Согласно мнению исследователей, «актуализация биоэнергетических (физических), психических и социально-психологических потенциалов витальности и здоровья осуществляется благодаря формирующимся в процессе жизни ресурсам различных функциональных систем, выполняющих функции адаптации, преодоления, жизнестойкости, здоровья и долголетия» [9, с. 138].

Взаимосвязь  
психологических  
ресурсов здоровья  
и мотивации  
профессионального  
саморазвития

В многочисленных исследованиях последнего времени изучается широкий спектр личностных характеристик в контексте здоровья. Некоторые из них (проактивность, рефлексивность, экзистенциальная исполненность) были выделены нами в качестве наиболее значимых для оценки потенциала психологического здоровья личности, и которые могут быть надежно измерены психодиагностическими методами. Проведенное эмпирическое исследование показало, что у специалистов с высоким уровнем индивидуального здоровья отмечается большая степень выраженности этих характеристик [11]. Этот факт дает нам основание рассматривать их в качестве психологических ресурсов здоровья.

Таким образом, теоретический обзор позволяет сделать вывод о том, что профессиональное развитие связано с достижением зрелости и формированием субъектной позиции личности, основывающихся на согласованной

системе ценностно-смысловых ориентаций, которые создают условия для устойчивой и долгосрочной мотивации саморазвития личности. Такая мотивация способствует и повышению профессионального роста, и активизации ресурсов здоровья.

Исходя из этого, мы сделали предположение о том, что мотивация профессионального саморазвития личности взаимосвязана со степенью активизации ею психологических ресурсов здоровья: проактивности, рефлексивности и экзистенциальной исполненности.

Эмпирическое исследование

Эта гипотеза проверялась нами на выборке студентов вузов Санкт-Петербурга.

Цель эмпирического исследования – изучение взаимосвязи мотивации профессионального саморазвития с активизацией психологических ресурсов здоровья студентов.

Программа исследования

1. Изучить ценностно-смысловые ориентации студентов, представляющие важное значение для мотивации профессионального саморазвития.

*Уровень мотивации* профессионального саморазвития оценивался на основе ответов на утверждение анкеты «Я намереваюсь достичь вершин профессионального мастерства».

*Социально-ориентированная направленность мотивации* профессионального саморазвития изучалась согласно ответам студентов на утверждение анкеты «Я хочу внести свой вклад в развитие общества».

2. Оценить показатели здоровья студентов:

- самооценка здоровья (степень удовлетворенности состоянием своего здоровья);
- «объективные» показатели индивидуального здоровья (частота пропусков занятий по причине болезни);
- психологические ресурсы здоровья (потенциал здоровья).

Описание выборки

Выборку составили студенты дневного отделения факультета прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы: 1 курс – 79 студентов (62 девушки и 17 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет (средний возраст – 18,7 лет); 4 курс – 65 студентов (48 девушек и 17 юношей) в возрасте от 19 до 23 лет (средний возраст – 21 год).

Студенты дневного отделения факультета информационных сетей и систем Санкт-Петербургского государственного университета телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича: 4 курс – 59 студентов (24 девушки и 35 юношей) в возрасте от 21 до 25 лет (средний возраст – 22,3 года).

Методы  
исследования

Для оценки психологических ресурсов здоровья использовались следующие методики:

1. Опросник проактивного совладающего поведения (Л. Аспинвалл, Е. Грингласс, Р. Шварцер, в адаптации Е.С. Старченковой) [12].

2. Шкала экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер, в адаптации С.В. Кривцовой) [13].

3. Дифференциальный тест рефлексивности (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и А.Ж. Салихова) [14].

Для изучения ценностно-смысловых ориентаций и отношения к здоровью студентов использовалась авторская анкета, которая была апробирована в эмпирических исследованиях, где изучались взаимосвязи ценностно-смысловых ориентаций и психологических ресурсов индивидуального здоровья у студентов вузов [15; 16]. 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»).

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.

Обсуждение  
результатов

Анкетирование позволило выявить студентов с различными ценностно-смысловыми ориентациями и разделить их на группы в зависимости от характера их ответов на каждый из пунктов анкеты. Эти вопросы взаимосвязаны и, по нашему мнению, относятся к наиболее существенным в контексте отношения студентов к профессиональному саморазвитию, что во многом определяет уровень и направленность мотивации личности.

На первом этапе проводилось сравнение групп студентов с разным уровнем мотивации профессионального саморазвития. На основе ответов на утверждение анкеты «Я намереваюсь достичь вершин профессионального мастерства» были выделены 2 группы студентов. Первую группу составили те ( $n=158$  (77,8 %)), кто отметил у себя наличие такого намерения. Во вторую группу вошли студенты ( $n=45$  (22,2 %)), не выразившие такого стремления.

Вначале выделенные группы сравнивались по показателям психологических ресурсов здоровья: проактивности, экзистенциальной исполненности и рефлексивности.



Табл. 1. Стратегии проактивного совладания студентов

Стратегии совладания	1 группа		2 группа		U	p
	М	у	М	у		
Проактивное преодоление	42,50	6,77	37,60	5,38	1605,5	0,00*
Рефлексивное преодоление	31,76	6,96	31,17	6,24	2716,5	0,48
Стратегическое планирование	10,46	2,88	10,34	3,12	2810,0	0,68
Превентивное преодоление	29,32	5,52	27,51	5,32	2394,0	0,08
Поиск инструментальной поддержки	19,52	5,23	21,00	5,57	2529,5	0,19
Поиск эмоциональной поддержки	13,95	3,75	14,06	4,44	2795,5	0,65

Примечание: \* – значимое различие между обследованными группами

Результаты сравнения групп студентов по стратегиям проактивного совладания представлены в таблице 1.

Выявлено различие по показателю «Проактивное преодоление», что свидетельствует о том, что студенты, имеющие намерение достичь вершин профессионального мастерства, чаще стремятся применять такую стратегию совладания со стрессовыми ситуациями, как проактивное преодоление.

Согласно мнению авторов методики, проактивное преодоление – «процесс целеполагания, то есть постановка важных для личности целей, а также процесс саморегуляции по достижению этих целей, включающий когнитивную и поведенческую составляющие». Следовательно, мотивация к высокому профессиональному уровню связана с усилиями личности по активизации таких ресурсов, которые способствуют достижению важных целей и повышению ее психологической зрелости.

Сравнение групп студентов

Далее проводилось сравнение групп студентов по показателям Шкалы экзистенции. Результаты представлены в таблице 2.

При сравнении групп установлены значимые различия по всем показателям Шкалы экзистенции за исключением субшкалы «Самодистанцирование», что говорит о том, что базовые персональные способности студентов, стремящихся к вершинам профессионального саморазвития, существенно превосходят значения студентов второй группы.

Показатели методики дают общее представление о субъективной оценке человеком своей жизни, насколько она наполнена для него смыслом, живет ли он с внутренним согласием, соответствуют ли его сущности

Табл. 2. Показатели экзистенции студентов

Субшкалы экзистенции	1 группа		2 группа		U	P=
	М	у	М	у		
Самодистанцирование (SD)	30,94	6,40	28,83	6,67	2484,0	0,15
Самотрансценденция (ST)	69,88	10,76	62,23	12,28	1820,0	0,00*
Свобода (F)	45,17	8,85	40,60	8,19	2076,0	0,01*
Ответственность (V)	51,42	10,66	46,29	9,72	2078,5	0,01*
Персональность (P)	100,82	15,09	91,06	16,06	1913,5	0,00*
Экзистенциальность (E)	96,60	18,08	86,89	17,24	2024,5	0,00*
Исполненность (G)	197,42	30,65	177,94	31,11	1894,0	0,00*

Примечание: \* – значимые различия между обследованными группами

принимаемые им решения и совершаемые поступки, может ли он «вносить хорошее, как он его понимает, в жизнь».

Полученные по методике данные позволяют констатировать, что студенты, которые в большей степени ориентированы на достижение высокого уровня профессионального мастерства, более «решительно» включены в жизнь и склонны ощущать «полноту жизни», более высоко оценивают собственные возможности для использования базовых персональных способностей.

Это свидетельствует о том, что существует взаимосвязь между намерением личности достичь высокого уровня профессионального мастерства и субъективной оценкой наполненности смыслом своей жизнедеятельности, что создает предпосылки для достижения психологической зрелости и укрепления индивидуального здоровья.

Сравнение выделенных групп студентов по методике «Дифференциальный тест рефлексивности» значимых различий не выявило. Это говорит о том, что не удалось установить надежных связей между уровнем мотивации профессионального саморазвития и свойствами рефлексивности личности: высокий уровень притязаний далеко не всегда сочетается с усилиями субъекта развивать свои рефлексивные способности.

Далее проводилось сравнение показателей самооценки здоровья между группами студентов с разным уровнем мотивации профессионального саморазвития. Результаты сравнения представлены в таблице 3.

Установлены различия между обследованными группами с разным уровнем мотивации профессионального саморазвития по пунктам анкеты, связанными с самооценкой индивидуального здоровья. Студенты,

Табл. 3. Показатели самооценки здоровья

Пункты анкеты	1 группа		2 группа		U	P=
	М	у	М	у		
Мне хватает энергии для реализации жизненных планов	5,24	1,54	4,37	2,00	2208,5	0,02*
В целом я удовлетворен состоянием собственного здоровья	5,00	1,68	3,80	2,06	1948,0	0,00*
Моего здоровья будет достаточно для долгой и творческой жизни	5,23	1,71	4,34	1,63	2006,5	0,00*

Примечание: \* – значимые различия между обследованными группами

высоко оценивающие уровень своего здоровья и удовлетворенные его состоянием, значительно чаще выражают намерение достигнуть вершин профессионального мастерства. То есть отмечается положительная связь между самооценкой состояния здоровья и уровнем мотивации профессионального саморазвития.

Для оценки «объективных» показателей индивидуального здоровья студентов использовался вопрос анкеты «Как часто Вы пропускали учебные занятия (работу) за последний год по причине болезни?» с вариантами ответов: «1 раз и менее», «2 раза», «3 раза и более». Сравнение изучаемых групп с разным уровнем профессиональной мотивации не выявило значимых различий по частоте пропусков занятий. Из этого следует, что стремление к высокому уровню профессиональных достижений не имеет определенной связи с «объективными» показателями индивидуального здоровья обследованных студентов.

На втором этапе изучалась социально-ориентированная направленность мотивации профессионального саморазвития студентов. Молодые люди во многом по-разному оценивают значимость для себя такой ценности, как личное участие в развитии общества. На утверждение анкеты «Я хочу внести свой вклад в развитие общества» большинство из них – 163 (80,3 %) дали положительные ответы, 14 (6,9 %) отрицательные ответы, затруднились с ответом 26 (12,8 %), то есть не отметившие у себя такого желания.

Для последующего сравнительного анализа были сформированы две группы: в первую – включены студенты, выразившие стремление внести вклад в общественное развитие; во вторую – вошли студенты с отрицательными и нейтральными ответами.

Выделенные группы также сравнивались по показателям психологических ресурсов здоровья: проактивности, экзистенциальной исполненности и рефлексивности.

Табл. 4. Стратегии проактивного совладания студентов

Стратегии совладания	1 группа		2 группа		U	P=
	M	y	M	y		
Проактивное преодоление	42,18	6,93	39,53	5,85	2400,5	0,01*
Рефлексивное преодоление	32,39	6,83	28,68	6,01	2138,0	0,00*
Стратегическое планирование	10,65	2,85	9,58	3,06	2602,0	0,05*
Превентивное преодоление	29,48	5,46	27,08	5,41	2529,5	0,03*
Поиск инструментальной поддержки	19,91	5,18	19,20	5,83	2945,5	0,34
Поиск эмоциональной поддержки	13,91	3,92	14,20	3,72	3188,5	0,83

Примечание: \* – значимые различия между обследованными группами

Результаты сравнения групп студентов по стратегиям проактивного совладания представлены в таблице 4.

Студенты, выразившие желание внести свой вклад в развитие общества, превосходят своих коллег без такового стремления, по показателям «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Стратегическое планирование» и «Превентивное преодоление» и стараются чаще применять такие стратегии для совладания со стрессовыми ситуациями. То есть социально-ориентированные респонденты существенно отличаются по степени активизации психологических ресурсов здоровья, связанных с проактивностью личности.

Сравнение групп респондентов с разной направленностью мотивации профессионального саморазвития значимых различий по Шкале экзистенции не выявило, что может говорить о том, что экзистенциальные показатели не имеют выраженных взаимосвязей с социально-ориентированной направленностью профессионального совершенствования личности.

Затем эти группы студентов сравнивались по показателям методики «Дифференциальный тип рефлексивности». Результаты сравнения представлены в таблице 5.

Установлено значимое различие по показателю «Системная рефлексия». Студенты, выразившие желание внести свой вклад в общественное развитие, демонстрируют более высокие значения этого показателя.

Системная рефлексия, по мнению авторов методики, представляет собой такую способность субъекта, которая позволяет «видеть как саму любую жизненную ситуацию взаимодействия во всех ее аспектах, включая и полюс субъекта, и полюс объекта, так и альтернативные возможности». То есть у обследованных социально-ориентированных студентов отмечается более высокий

Табл. 5. Показатели рефлексивности студентов

Показатели рефлексивности	1 группа		2 группа		U	P=
	M	y	M	y		
Системная рефлексия	39,53	5,43	37,80	4,97	2500,0	0,02*
Интроспекция	22,18	5,71	23,53	5,27	2819,5	0,19
Квазирефлексия	23,83	5,44	24,68	5,05	3089,5	0,61

Примечание: \* – значимое различие между обследованными группами

уровень развития личностной рефлексии. Из этого следует, что у студентов с просоциальной направленностью мотивации значительно выше степень выраженности такового ресурса здоровья, как рефлексивность.

Таким образом, по результатам обследования студентов, по-разному относящихся к ценности собственного вклада в развитие общества, установлено, что те из них, кто придает ей большое значение и ориентирован на личное участие в общественной жизни, в большей степени стремятся активизировать психологические ресурсы здоровья: проактивность и рефлексивность.

Сравнение, которое проводилось между группами студентов с разным отношением к внесению личного вклада в развитие общества, значимых различий по «объективным» и субъективным показателям оценки индивидуального здоровья не выявило. Это говорит о том, что не установлено устойчивых связей между социально-ориентированной направленностью мотивации профессионального саморазвития и состоянием здоровья обследованных респондентов.

Установлены взаимосвязи показателей мотивации профессионального саморазвития со степенью активизации студентами психологических ресурсов здоровья. Мотивация к профессиональному росту обуславливается не столько «объективными» показателями здоровья студента, сколько самооценкой здоровья и активизацией ресурсов здоровья: проактивности, рефлексивности и экзистенциальной исполненности.

Студенты, которые намерены достигнуть высокого уровня профессионального саморазвития, в большей степени склонны к активизации психологических ресурсов здоровья: проактивности и экзистенции. Об этом свидетельствуют результаты сравнения групп студентов с разной выраженностью стремления к достижению вершин профессионального мастерства по показателям «Проактивное преодоление», «Самотрансценденция», «Свобода», «Ответственность», «Персональность», «Экзистенциальность», «Исполненность».

Выводы  
эмпирического  
исследования

Заключение

Студенты с социально-ориентированной направленностью мотивации профессионального саморазвития в большей степени активизируют такие психологические ресурсы здоровья, как проактивность и рефлексивность. На это указывают выявленные различия между студентами, имеющими намерение внести свой вклад в развитие общества, и студентами без такого стремления по показателям «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Стратегическое планирование» и «Превентивное преодоление» и «Системная рефлексия».

Тенденция активизировать психологические ресурсы здоровья выявлена у тех студентов, кто выражает намерение достичь высокого уровня профессионального мастерства и внести личный вклад в развитие общества.

Активизация личностью собственных внутренних ресурсов способствует формированию, накоплению и актуализации их на более высоком уровне, что повышает мотивацию к профессиональному саморазвитию, придает ей устойчивый характер и создает предпосылки для самореализации. Поэтому работу по психологическому сопровождению профессионального становления будущих специалистов необходимо строить с учетом оценки выделенных ресурсов здоровья: проактивности, рефлексивности и экзистенциальной исполненности. Целенаправленная работа по активизации таких ресурсов позволит оказывать существенное влияние на мотивацию личности к саморазвитию, что будет способствовать формированию субъектной позиции, профессиональной самореализации, с одной стороны, и повышению потенциала здоровья, с другой.

1. *Сергиенко Е.А.* Зрелость: молярный или модулярный подход? // Феномен и категория зрелости в психологии Сер. «Труды Института психологии РАН» / под редакцией: А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М., 2007. С. 13–28.

2. *Гусева А.П.* Профессиональное развитие взрослых в связи с характеристиками зрелости личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2018.

3. *Ежак Е.В.* Психологическое обеспечение профессионального развития педагога в условиях рисков современного образования : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ростов-на-Дону, 2017.

4. *Мухина В.С.* Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). 4-е изд., испр. и доп. М., 2014.

5. *Деркач А.А.* Профессиональная субъектность как психолого-акмеологический феномен // Акмеология. 2016. №2 (58). С. 7–12.

6. *Деркач А.А.* Субъектность субъекта в акмеологическом развитии и проблемы его субъектного самоосуществления / А.А. Деркач, Э.В. Сайко // Мир психологии. 2008. № 3. С. 205–219.

7. *Яркина О.С.* Субъектность как психолого-акмеологическое условие личностно-профессионального развития врача: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов. 2009.

8. *Леонтьев Д.А.* От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности (статья первая) // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1996. № 4. С. 35–44.

9. *Никифоров Г.С.* [и др.]. Применение ресурсного подхода в практике психологического обеспечения профессионального здоровья // Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации / под ред. Журавлева А.Л. и др. Тверь, 2019. С. 106–123.

10. *Полесский В.А.* [и др.] Концепция охраны и укрепления здоровья, программно-стратегические действия и задачи ВОЗ по достижению «Здоровья для всех» // Общественное здоровье и профилактика заболеваний. 2006. №3 (17). С. 3–13.

11. *Анисимов А.И., Ильина П.А., Маргошина И.Ю.* Психологические ресурсы здоровья как фактор защиты медработников от профессионального выгорания // Вестник психотерапии. 2019. № 69 (74). С. 30–42.

12. *Старченкова Е.С.* Опросник «Проактивное совладающее поведение» / Н.Е. Водошнянова // Психодиагностика стресса. СПб., 2009. С. 277–282.

13. *Кривцова С.В.* Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. 2009. № 1. С. 141–170.

14. *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.

15. *Семикин В.В., Анисимов А.И., Басаровская П.А.* Ценностно-смысловые ориентации и отношение к здоровью студентов вузов // Развитие личности. 2018. № 4. С. 120–133.

16. *Анисимов А.И., Ильина П.А.* Ценностно-смысловые ориентации и духовные ресурсы здоровья студентов вузов // Ученые записки СПбГИПСР. 2018. Т. 29. № 1. С. 125–132.

## REFERENCES

1. Sergienko E.A. Zrelost': molyarnyj ili modulyarnyj podkhod? In: *Phenomenon and category of maturity in psychology Ser. «Proceedings of the Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences»*, edited by A. L. Zhuravlev, E. A. Sergienko. Moscow, 2007. Pp. 13–28. (in Russian).
2. Guseva A.P. *Professional'noe razvitie vzroslykh v svyazi s kharakteristikami zrelosti lichnosti*: extended abstract of PhD dis. (Psychology). Saint-Petersburg, 2018. (in Russian).
3. Ezhak E.V. *Psikhologicheskoe obespechenie professional'nogo razvitiya pedagoga v usloviyakh riskov sovremennogo obrazovaniya*: extended abstract of Doctoral dis. (Psychology). Rostov-on-Don, 2017 (in Russian).
4. Mukhina V.S. *Lichnost': Mify i Real'nost' (Alternativnyj vzglyad. Sistemnyj podkhod. Innovatsionnye aspekty)*. 4th ed., revised and add. Moscow, 2014 (in Russian).
5. Derkach A.A. Professional'naya sub»ektnost' kak psikhologo-akmeologicheskij fenomen In: *Acmeology*. 2016. No. 2 (58). Pp. 7–12 (in Russian).
6. Derkach A.A., Saiko E.V. Sub»ektnost' sub»ekta v akmeologicheskom razvitii i problemy ego sub»ektnogo samoosushchestvleniya In: *World of psychology*, 2008. No. 3. Pp. 205–219. (in Russian).
7. Yarkina O.S. *Sub»ektnost' kak psikhologo-akmeologicheskoe uslovie lichnostno-professional'nogo razvitiya vracha*: extended abstract of PhD dis. (Psychology). Tambov, 2009 (in Russian).
8. Leontiev D.A. Ot sotsial'nykh tsennostej k lichnostnym: sotsiogenez i fenomenologiya tsennostnoj regulyatsii deyatelnosti (article one) In: *Vestnik Mosk. Un-ta. Ser. 14. Psychology*. 1996. No 4. Pp. 35–44 (in Russian).
9. Nikiforov G.S. [et al.] *Primenenie resursnogo podkhoda v praktike psikhologicheskogo obespecheniya professional'nogo zdorov'ya* In: the Subject of labor and the organizational environment: problems of interaction in the conditions of globalization: monograph, ed. A.L. Zhuravleva et al. Tver, 2019. Pp. 106–123 (in Russian).
10. Polessky V.A. [et al.] *Kontseptsiya okhrany i ukrepleniya zdorov'ya, programmno-strategicheskie dejstviya i zadachi VOZ po dostizheniyu «Zdorov'ya dlya vsekh»* In: *Public health and disease prevention*. 2006. No. 3 (17). Pp. 3–13 (in Russian).
11. Anisimov A. I., Ilyina P.A., Margoshina I.Yu. *Psikhologicheskie resursy zdorov'ya kak faktor zashchity medrabotnikov ot professional'nogo vygoraniya* In: *Bulletin of psychotherapy*. 2019. No. 69 (74). Pp. 30-42 (in Russian).



12. Starchenkova E.S. Oprosnik «Proaktivnoe sovladayushchee povedenie» In: *N.E. Vodopyanova. Psychodiagnostics of stress*. Saint-Petersburg, 2009. Pp. 277–282 (in Russian).

13. Krivtsova S.V. Shkala ekzistentsii (Existenzskala) A. Langle, K. Orgler In: *Existential analysis*. 2009. No. 1. Pp. 141–170 (in Russian).

14. Leontiev D.A., Osin E.N. Refleksiya «khoroshaya» i «durnaya»: ot ob»yasnitel'noj modeli k differentsial'noj diagnostike In: *Psychology. Journal of the Higher school of Economics*. 2014. Vol. 11, no. 4. pp. 110–135 (in Russian).

15. Semikin V.V., Anisimov A.I., Basarovskaya P.A. TSennostno-smyslovye orientatsii i otnoshenie k zdorov'yu studentov vuzov In: *Razvitie lichnosti = Development of Personality*. 2018. No. 4. Pp. 120–133 (in Russian).

16. Anisimov A. I. Ilyina P.A. Tsennostno-smyslovye orientatsii i dukhovnye resursy zdorov'ya studentov vuzov In: *Scientific notes of the SPBGIPSR*. 2018. Vol. 29. No. 1. Pp. 125–132 (in Russian).

---

