



В. В. Гребнева,\* Л. Б. Кузнецова\*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦЕННОСТИ «ЗДОРОВЬЕ» В ЖИЗНИ И САМОСОЗНАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Проблема здоровья, психологических условий его сохранения является чрезвычайно актуальной при анализе студенчества как возрастной и социальной группы. Как отмечает С. Д. Смирнов, ссылаясь на данные Всемирной организации здравоохранения, именно студенты характеризуются худшими показателями физиологических функций в своей возрастной группе, лидируют по числу больных гипертонией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями<sup>1</sup>.

Решение задачи сохранения и укрепления здоровья преподавателей и студентов ВУЗа нам видится в образовательной стратегии, основывающейся на приоритете оптимальных состояний и состояний повышенной психической активности, способствующих формированию безопасных для психики и здоровья человека свойств. Проведенные нами исследования качества здоровья студентов вуза свидетельствуют о наличии серьезных проблем в этой области. Во-первых, анализ медицинских карточек абитуриентов свидетельствует о наличии психосоматических нарушений у 65,5 % респондентов. Ведущую позицию занимают вегетососудистые нарушения (35,6 %), заболевания опорно-двигательного аппарата (хондрозы, сколиозы)(30,2 %) и желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвы) (27,5 %), кожные заболевания (6,7 %). Все эти нарушения имеют важную особенность. С одной стороны они являются свойствами, сформировавшимися в результате длительных психических фрустрационных состояний (тревожности, хронической усталости, страха, неуверенности, боязни, разочарования, уныния, обиды, скуки, досады и т. п.). С другой стороны, данные психосоматические нарушения как свойства являются причиной возникновения вышеперечисленных фрустрационных состояний. В результате ассоциативного эксперимента нами также была установлена иерархия эмоциональных состояний, переживаемых студентами в образовательном процессе: 39,7 % — фрустрационные эмоции; 26,2 % — интеллектуальные эмоции (удивление, интерес, чувство юмора, уверенность, инсайт, оптимизм); 20,1 %; — коммуникативные эмоции (веселье, смущение, смятение, вина и др.); 14 % — прочие (удовлетворение, радость, волнение). На наш взгляд, доминирование состояний, связанных с интеллектуальными эмоциями, может способствовать снижению уровня фрустрационных состояний, следовательно, и психосоматических заболеваний<sup>2</sup>.

К числу значимых факторов сохранения здоровья наряду с обеспечением внешнего здоровьесберегающего пространства относятся и внутренние психологические факторы. Важнейшую роль играет представленность проблемы собственного здоровья, условий его сохранения и укрепления в самосознании личности<sup>3</sup>. Анализировать отражение данной проблемы в структуре самосознания,

© Гребнева В. В., Кузнецова Л. Б., 2007

\* заведующая кафедрой психологии Белгородского государственного университета (Белгород, Российская Федерация), кандидат психологических наук, доцент

\*\* старший преподаватель кафедры психологии Белгородского государственного университета (Белгород, Российская Федерация), кандидат психологических наук

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

<sup>2</sup> Гребнева В. В. Человекоцентрированное взаимодействие в вузе: теория, практика. — Белгород: БелГУ, 2004. — 299 с.

<sup>3</sup> Кузнецова Л. Б. Внутриличностные противоречия студентов вуза. — Белгород: БелГУ, 2006. — 196 с.



на наш взгляд, целесообразно в динамическом аспекте. В соответствии с основополагающими тезисами отечественной психологии источник активности заложен внутри личности. Основной побудительной силой деятельности выступают внутриличностные противоречия, осознание которых инициирует активность личности, направленную на их разрешение.

В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение представленности ценности «Здоровье», а также деятельности направленной на укрепление собственного здоровья на уровне внутриличностных противоречий в структуре самосознания личности.

В числе методик, которые мы используем для диагностики внутриличностных противоречий студентов, — следующие:

1. «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (УСЦД) Е. Б. Фанталовой (с целью диагностики противоречий в структуре отдельных ценностей, осознаваемых личностью как расхождение их значимости и достижимости),

2. «Инструментальная матрица ценностей» Р. Эммонса (для анализа противоречий между различными ценностями, выражающимися в представлениях о препятствии одних ценностей реализации других),

3. «Методика фактического и желательного использования времени» С. Я. Рубинштейн (с целью выявления особенностей проявления противоречий на поведенческом уровне через определение рассогласования между желаемыми и фактическими затратами времени на их преодоление).

Поскольку мы придерживаемся позиции, что противоречие всегда имеет ценностную природу, в качестве центральной психодиагностической процедуры мы определили методику Е. Б. Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах», позволяющую изучать конфликт в структуре ценностей личности. Данная методика позволяет выявлять три типа внутренних состояний, в зависимости от характера соотношения между значимостью и достижимостью ценности:

- «Внутренний конфликт» (когда значимость ценности существенно превышает её достижимость);
- «Внутренний вакуум» (когда достижимость превышает значимость ценности);
- «Нейтральная зона» (когда расхождение между значимостью и достижимостью не существенны).

Первые два состояния характеризуются выраженной внутриличностной дезинтеграцией, последнее — отсутствием внутреннего противоречия. Наряду с ценностью «Здоровье» анализировались 17 значимых для студентов жизненных сфер («Любовь», «Счастливая семейная жизнь», «Творчество», «Профессиональное развитие» и др.)

С целью анализа механизмов рассогласования значимости и достижимости ценностей нами было проведено исследование их совместимости. Для этого нами была использована методика «Инструментальная матрица ценностей». При планировании данного этапа исследования мы исходили из того, что причина противоречия внутри отдельной ценности может скрываться в её «взаимоотношениях» с другими ценностями. Так, одна значимая ценность может препятствовать, в случае успешной реализации достижению другой значимой ценности. В этом случае в системе ценностей возникают противоречия, обусловленные невозможностью одновременной реализации различных ценностей. Иными словами, в качестве механизма рассогласования «внутри» ценности может выступать противоречие между ценностями.



Процедура проведения методики предполагает попарное сопоставление ценностей и оценку того, насколько каждая из них способствует реализации других. Методика позволяет выявить:

- уровень инструментальности каждой ценности;
- уровень благоприятности условий для реализации ценности.

Под уровнем инструментальности мы понимаем то, насколько данная ценность может способствовать (или препятствовать) реализации других ценностей. Уровень благоприятности условий для реализации ценности отражает то, насколько другие ценности могут способствовать её реализации. Иными словами, чем выше уровень инструментальности ценности, тем благополучнее её влияние на все остальные ценности, и, соответственно, чем выше уровень благоприятности, тем в большей мере другие ценности создают оптимальные условия для её реализации.

Для исследования поведенческого аспекта проявления внутриличностных противоречий мы использовали «Метод фактического и желаемого распределения времени», основным диагностическим приемом которого является процедура сопоставления реальных и желаемых временных затрат студентов на различные виды деятельности. При этом нами анализировались основные сферы деятельности студентов, каждая из которых представлена списком дел. В частности сфера деятельности «Сохранение здоровья, физическое развитие» была представлена такими конкретными делами, как: «Занятия в спортивных секциях, посещение бассейна, тренажёрного зала, пробежки по утрам» и «Мероприятия по укреплению здоровья».

Анализируя значения коэффициентов расхождения желательных и реальных временных затрат студентов на различные дела мы условно выделили 3 группы дел по их субъективному восприятию испытуемыми:

1. *Избыточно реализуемые*, куда вошли те дела, на которые, по мнению студентов, тратится чрезмерно много времени, в ущерб другим не менее важным делам (коэффициент расхождения  $k > 1,3$ ).

2. *Недостаточно реализуемые* — значимые дела, на реализацию которых в силу различных обстоятельств не хватает времени ( $k > 0,8$ ).

3. *Реализуемые в достаточной мере* — дела, по которым нет существенного рассогласования между желательным и фактически затрачиваемым временем ( $0,8 < k < 1,3$ ).

Исследования проводилось на базе педагогического и физико-математического факультетов БелГУ. В нем приняло участие 328 студентов 1-5 курсов. В анализе результатов мы стремились к выявлению:

1. Внутриличностных противоречий трёх типов:

а) рассогласование значимости и достижимости в структуре ценности «Здоровье»;

б) противоречия, возникающие в системе «взаимоотношений» ценности «Здоровье» и другими ценностями;

в) противоречия, обусловленные несовпадением фактических и желаемых временных затрат студентов на деятельность связанную с сохранением и укреплением здоровья.

2. Особенности внутриличностных противоречий, обусловленных этапом (курсом) обучения.

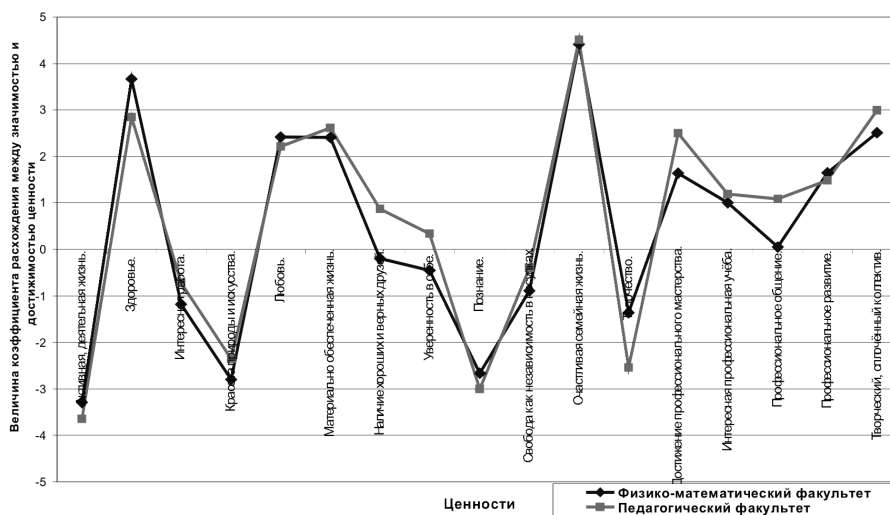
3. Особенности внутриличностных противоречий студентов, обусловленных характером специализации (педагогического и физико-математического факультетов).

Полученные результаты позволяют нам сделать вывод о том, что независимо



от курса и приобретаемой специальности «Здоровье» является одной из наиболее конфликтных жизненных сфер студентов (рис. 1) наряду с ценностями «Счастливая семейная жизнь», «Любовь», «Материально-обеспеченная жизнь». Следует отметить, что это свидетельствует с одной стороны об их значимости, а с другой — об их недостаточной реализованности.

В то же время можно заметить, что у студентов физико-математического факультета противоречие в структуре ценности «Здоровье» в целом выражено сильнее ( $p < 0,05$ ). На наш взгляд, этот факт может свидетельствовать о большей сложности процесса обучения в рамках данной специальности в плане затраты физических и психических ресурсов.



**Рис. 1. Рассогласование значимости и достижимости в структуре общечеловеческих и профессиональных ценностей студентов педагогического и физико-математического факультетов**

Анализируя динамику рассогласования значимости и достижимости ценности «Здоровье» от 1 к 5 курсу обучения можно отметить следующие тенденции:

- 1) у студентов педагогического факультета наибольшее число конфликтов в структуре данной ценности приходится на 4 курс обучения;
- 2) у студентов физико-математического факультета период наибольшего обострения данного противоречия соответствует 2 курсу обучения;
- 3) наименее выражено данное противоречие у студентов 1 курса (у студентов обоих факультетов).

Это свидетельствует о том, что периоды обострения противоречия в сфере ценности «Здоровье» не совпадают у студентов данных факультетов, что, вероятно, связано с объективными закономерностями обучения в рамках рассматриваемых специальностей.

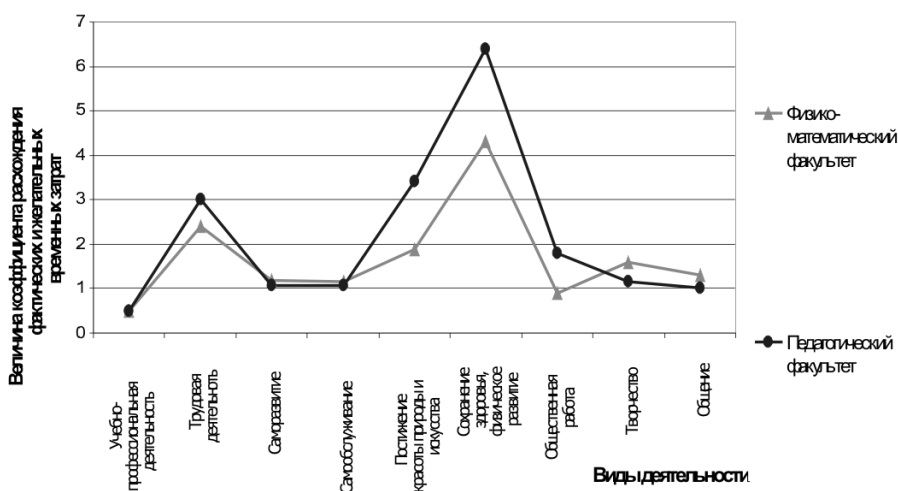
По результатам выявления совместимости различных ценностей было выявлено, что ценность «Здоровье» является одной из наиболее инструментальных. Данная ценность способствует реализации большинства анализируемых нами ценностей. В то же время по уровню благоприятности условий для её реализации позиция данной ценности — одна из наименее



благополучных. Реализация большинства других ценностей снижает достижимость ценности «Здоровье».

На наш взгляд, низкий ранг ценности «Здоровье» по уровню благоприятности условий реализации можно рассматривать в качестве объективной предпосылки снижения её достижимости.

Анализ особенностей проявления внутриличностных противоречий на поведенческом уровне показывает, что деятельность «Сохранение здоровья, физическое развитие» занимает первое место в иерархии недостаточно реализуемых видов деятельности. Это говорит о том, что студентам хотелось бы тратить на данный вид деятельности значительно больше времени, чем они имеют реальную возможность тратить. Причём данная тенденция является устойчивой: проявляется независимо от курса и профиля обучения (рис. 2).

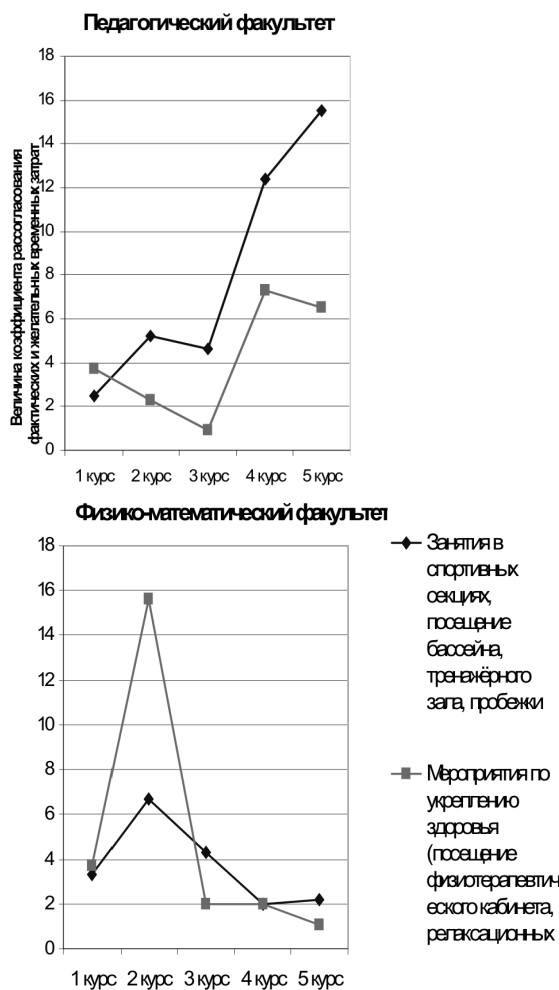


**Рис 2. Рассогласование фактических и желательных временных затрат на различные виды деятельности студентов физико-математического и педагогического факультетов**

В то же время сравнительный анализ средних значений коэффициента расхождения реальных и фактических временных затрат на различные виды деятельности в целом по факультетам показывает, что у студентов педагогического факультета значительно более выражены противоречия, связанные с недостаточностью временных затрат на деятельности: «Сохранение здоровья, физическое развитие» ( $p < 0,05$ ).

Деятельность «Сохранение здоровья, физическое развитие» включает в себя такие занятия, как «Занятия в спортивных секциях, посещение бассейна, тренажёрного зала, пробежки по утрам» и «Мероприятия по укреплению здоровья». Каждая из этих групп занятий обнаруживает высокие показатели недостаточной реализуемости. Вместе с тем, есть и некоторые различия у студентов рассматриваемых специальностей. Так, на педагогическом факультете в большей степени ощущается недостаток времени на занятия спортом, на физико-математическом — на мероприятия по улучшению собственного здоровья (рис. 3).

Анализ значимости различий в степени выраженности рассогласования по данному виду деятельности по курсам обучения выявляет существование этапов, на которых коэффициент рассогласования фактических и желательных временных затрат значимо отличается от остальных.



**Рис. 3. Динамика значимости деятельности «Сохранение здоровья, физическое развитие» у студентов 1-5 курсов педагогического и физико-математического факультетов**

Для студентов педагогического факультета — это 4 ( $p < 0,05$ ) и 5 курсы ( $p < 0,01$ ), для студентов физико-математического — 2 курс обучения ( $p < 0,01$ ).

Эти данные согласуются с результатами анализа противоречия по ценности «Здоровье» на когнитивном уровне. Они подтверждают наше предположение о том, что периоды наибольшего обострения проблемы сохранения здоровья не совпадают у студентов анализируемых факультетов и соответствуют 4 курсу на педагогическом факультете и 2 курсу на физико-математическом факультете.

В целом по результатам проведённого исследования можно сделать вывод, что противоречие в ценности «Здоровье», вызванное существенным превышением значимости данной ценности над её достижимостью, является одним из наиболее выраженных в студенческом возрасте и проявляется как на когнитивном, так и на поведенческом уровнях самосознания личности. Это позволяет говорить о том, что проблема сохранения здоровья на этапе обучения в вузе является не только объективно существующей, но субъективно значимой.