

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. Т. 29, № 3. С. 79–86. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2023, vol. 29, № 3, pp. 79–86.

ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 378:61

EDN CYLXSE

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-79-86>

ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Семикин Виктор Васильевич, доктор психологических наук, профессор, гранд-доктор философии в области психологии и управления человеческими ресурсами (Оксфорд), Научный центр изучения Арктики, Салехард, Россия, semikin_v@mail.ru

Анисимов Алексей Игоревич, кандидат психологических наук, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Россия, aai101@mail.ru

Малеева Полина Александровна, Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия, bpa12@list.ru

Аннотация. В статье предпринимается попытка эмпирически показать возможности одного из подходов к решению проблемы развития ценностного отношения к здоровью. Данный подход может осуществляться путём формирования у молодого человека стремления к реализации важных жизненных целей и повышения осмысленности жизни. В психодиагностическом исследовании прослеживаются взаимосвязи намерения личности реализовать важные цели жизни с её отношением к здоровью и с психологическим благополучием в экзистенциальном понимании. Показано, что студенты, ориентированные на достижение целей высокого порядка, в большей степени стремятся активизировать психологические ресурсы здоровья, выделяют ценность здоровья и оценивают свою жизнь как благополучную.

Ключевые слова: возрастная психология, психология здоровья, психологическое благополучие, экзистенциальный подход, важные цели жизни, отношение к здоровью, психологические ресурсы здоровья.

Для цитирования: Семикин В.В., Анисимов А.И., Малеева П.А. Важные жизненные цели и отношение к здоровью в студенческом возрасте // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2023. Т. 29, № 3. С. 79–86. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-79-86>

Research Article

IMPORTANT LIFE GOALS AND ATTITUDES TOWARDS HEALTH IN STUDENT AGE

Viktor V. Semikin, Doctor of Psychology, Professor, Grand Doctor of Philosophy in Psychology and Human Resource Management, State Institution of YaNAO "Scientific Center for the Study of the Arctic", Salekhard, Russia, semikin_v@mail.ru

Aleksey I. Anisimov, Candidate of Psychological Sciences, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, St. Petersburg, Russia, aai101@mail.ru

Polina A. Maleeva, Lecturer, Northwestern Institute of Management, Russian Academy of National Economy and Public Administration, St. Petersburg, Russia, bpa12@list.ru

Abstract. The article attempts to empirically show the possibilities of one of the approaches to solving the problem of developing a value attitude to health. This approach can be carried out by forming a young person's desire to achieve important life goals and increase the meaning of life. In a psychodiagnostic study, the relationship between the individual's intention to realize important life goals and his attitude to health and psychological well-being in the existential sense is traced. It is shown that students who are focused on achieving high-order goals tend to activate the psychological resources of health to a greater extent, highlight the value of health and evaluate their lives as prosperous.

Keywords: developmental psychology, health psychology, psychological well-being, existential approach, important life goals, attitude to health, psychological health resources.

For citation: Semikin V.V., Anisimov A.I., Maleeva P.A. Important life goals and attitudes towards health in student age. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2023, vol. 29, № 3, pp. 79–86. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2023-29-3-79-86>

В студенческом возрасте происходит активное формирование ценностно-смысловых ориентаций молодого человека, которые в долгосрочной перспективе во многом будут определять его личностный и профессиональный рост, а также качество жизни и здоровья.

Ценностно-смысловая сфера, по мнению отечественных ученых, представляет собой высший уровень структуры личности, отражающий степень её зрелости и задающий иерархию целей. Именно данная сфера определяет мировоззрение человека и склонность к образу жизни, который признаётся современными исследователями главным фактором состояния здоровья. Поэтому столь значительное место в исследованиях последнего времени занимает проблема отношения личности к здоровью.

Один из ведущих отечественных исследователей проблемы отношения к здоровью Р.А. Березовская констатирует недостаток работ, направленных на её теоретическое и методологическое осмысление. Особое место среди вопросов, требующих своего действенного решения, она выделяет проблему формирования ценностного отношения личности к своему здоровью как основе его «профилактики, так как именно отношение к здоровью определяет внутренний механизм саморегуляции деятельности и поведения человека в сфере здоровья» [Березовская: 225].

Специалисты-практики часто исходят из положения о том, что для формирования ценностного отношения к здоровью важно направлять психолого-педагогические усилия непосредственно на развитие соответствующих ценностно-смысловых ориентаций личности. Однако эффективность подобной работы признается недостаточной и ведется поиск новых форм и методов её организации.

Одним из вариантов решения данной проблемы может стать работа с молодыми людьми по формированию стремления личности к реализации целей высокого порядка и повышению осмысленности жизни в целом для возрастания субъективной значимости здоровья.

Цель данного исследования – выявить взаимосвязи стремления личности реализовать важные жизненные цели с её психологическим благополучием в экзистенциальном понимании и с отношением к здоровью.

Одним из факторов благополучной и наполненной смыслом жизни является наличие важных жизненных целей и стремление их реализовать. Долгосрочные жизненные цели высокого порядка, как правило, подвергаются большему осмыслению и тем самым делают жизнь человека более осмысленной [Леонтьев, Сучков: 4]. Следует заметить, что эти цели могут быть содержательно различными для каждого человека, и то, что является важным для одного, может быть незначимым для другого. Однако сама дея-

тельность для достижения высших целей побуждает субъекта активизировать психологические ресурсы. Активное применение ресурсов выступает в роли неотъемлемого условия, способствующего их развитию и накоплению, что приводит к повышению потенциала личности в целом и потенциала здоровья в частности.

Важно не только стремиться обеспечить сохранность своему организму, но и в процессе реализации жизненных целей активно работать над своим отношением к здоровью, совершать работу по активизации психологических ресурсов. Чем выше стремление человека задействовать свои психологические ресурсы, тем больше возможностей к наращиванию потенциала здоровья и повышению оценки собственных возможностей. Это, в свою очередь, позволяет вести более осмысленную жизнь и придаёт большую субъективную значимость здоровью как средству достижения личных целей.

Отношение к здоровью И.В. Журавлева определяет как «систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, наоборот, угрожающими здоровью людей, а также определяющими оценку индивидом своего физического и психического состояния» [Журавлева: 22].

Р.А. Березовская пришла к выводу о том, что ценностное отношение к здоровью представляет собой «внутренний механизм регуляции поведения, основанный на высокой *субъективной значимости здоровья* и его осознании в качестве предпосылки реализации своих жизненных задач, оно сопровождается активно-позитивным стремлением к его сохранению и укреплению» (курсив наш. – Авт.) [Березовская: 224].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» [Устав: 1]. В качестве основного показателя здоровья признается благополучие человека.

Благополучие, по мнению авторов, может обеспечиваться разными способами. Н.В. Гришина отмечает, что если первоначально понятие «благополучие» связывалось с приспособленностью человека к существующим, прежде всего социальным, условиям жизни, то современные психологи приходят к пониманию психологического благополучия как «процесса развития потенциала человека и его самореализации» [Гришина: 146]. Автор акцентирует внимание на экзистенциальном понимании благополучия, где оно связывается с осознанием смысла жизни и достижением важных жизненных целей. Именно наличие целей высокого порядка и стремление их реализовать являются факторами благополучной и наполненной

смыслом жизни в долгосрочной перспективе. Человек будет чувствовать свою жизнь благополучной в том случае, если её процесс согласуется с личными ценностями и убеждениями и осуществляется в соответствии с самостоятельно выбранными целями.

Каким же образом здоровье и благополучие связаны с процессом достижения важных жизненных целей? Дело в том, что здоровье является необходимым условием для самореализации и самотрансценденции личности. С осознанием того факта, что нарушения здоровья ограничивают возможности реализовывать свой потенциал, достигать поставленных целей и получать удовлетворение своей жизнедеятельностью, актуализируется потребность личности в поддержании и укреплении здоровья и тем самым повышается его субъективная значимость.

Вместе с тем отношение личности к своему здоровью как значимой ценности может способствовать повышению её субъективного благополучия. Люди, которые ориентированы на самореализацию и самотрансценденцию, в большей степени стремятся активизировать свои психологические ресурсы здоровья, что служит его сохранению и укреплению.

Понятие «психологические ресурсы здоровья» активно входит в научный оборот в последние годы. В современной концепции ВОЗ «Здоровье для всех» предлагается рассматривать феномен здоровья в двух аспектах – «баланс здоровья» и «потенциал здоровья». Баланс здоровья характеризует динамическое равновесие между человеком и окружающей средой, тогда как потенциал – подчеркивает роль ресурсов человека как индивидуальной способности «противостоять воздействиям окружающей среды, угрожающим балансу здоровья» [Полесский, Мартыничик: 6].

Под понятием «ресурсы» Д.А. Леонтьев подразумевает «средства, наличие и достаточность которых способствует достижению цели и поддержанию благополучия, а отсутствие или недостаточность – затрудняет» [Леонтьев 2016: 22]. В самом общем плане автор рассматривает ресурс как «системное качество, приобретаемое некоторыми объектами или индивидуальными особенностями в структуре деятельности, задаваемой мотивом и целью» [Леонтьев 2016: 22].

Среди широкого круга ресурсов Д.А. Леонтьев выделяет личностные ресурсы, которые предоставляют человеку возможности справляться с трудными жизненными ситуациями благодаря трансформации системы ценностей и смыслов, формирующих направленность личности на самореализацию и самотрансценденцию [Леонтьев 2016: 22].

Г.С. Никифоров с соавторами вводят понятие «психологические ресурсы здоровья» и предлагают рассматривать их как «психические средства, использование которых обеспечивает положительные эффекты в конкретной деятельности человека, продук-

тивную самореализацию, душевное благополучие и профессиональное здоровье» [Применение: 138]. По их мнению, такие ресурсы могут включать «внутренние и внешние условия, реальные и идеальные объекты, индивидуальные качества, отношения, установки, ценности, которые субъект создает или вовлекает, использует для решения собственных задач и достижения значимых целей» [Применение там: 139]

Д.А. Леонтьев, активно изучающий личностный потенциал, рассматривает его как «источник скрытых возможностей для достижения целей, как направленность, придающая человеческой жизни ценность и смысл» [Леонтьев 2016: 25]. Ценностно-смысловой компонент, по его мнению, является центральным элементом в структуре личности: «Для того, у кого нет цели, ничто не служит ресурсом» [Леонтьев 2016: 20].

Цели высокого уровня, такие как построение профессиональной карьеры, внесение личного вклада в благополучие общества, помогают определить цели на более низких уровнях и ориентировать человека в выбранном направлении. Отсутствие целей большего масштаба снижает ценность целей низших уровней. Если у человека нет ясных и определенных целей на более высоком уровне, то цели на ниже лежащих уровнях могут терять свою осмысленность и целесообразность, особенно при возникновении трудностей в их осуществлении.

Намерение реализовать важные жизненные цели предполагает активизацию личностных ресурсов. И чем чаще личность задействует собственные ресурсы, тем выше будет степень их выраженности, а значит, и потенциал здоровья. Активное применение таких ресурсов отражает стремление личности к достижению целей высокого порядка, с одной стороны, и свидетельствует о субъективной значимости для неё ценности здоровья, с другой.

Таким образом, для достижения психологического благополучия и осмысленной жизни необходимо ставить важные жизненные цели и стремиться их реализовать, что предполагает в том числе и активизацию психологических ресурсов здоровья.

В качестве гипотезы исследования было выдвинуто предположение о том, что в студенческом возрасте будет наблюдаться тесная взаимосвязь между намерением личности реализовать важные жизненные цели и субъективной значимостью здоровья: ориентация молодого человека на достижение целей высокого порядка способствует активизации его психологических ресурсов, которые, в свою очередь, создают условия для поддержания динамического равновесия с окружающей средой (баланса здоровья) и повышения потенциала здоровья.

Перед нами стояла задача эмпирически показать взаимосвязь намерения личности реализовать важные жизненные цели с её отношением к здоровью.

Для решения этой задачи были подобраны следующие методики:

1) опросник «Индекс стремлений» (Э. Деси и Р. Райан, адаптация Т.Д. Василенко) [Василенко: 408],

2) опросник «Потенциал самоизменений» (В.Р. Манукян, И.Р. Муртазина) [Манукян, Муртазина, Гришина: 35],

3) «Шкала экзистенции» (А. Лэнгле и К. Орглер, адаптация Т.Н. Майниной) [Майнина, Васанов: 87],

4) опросник «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, версия Е.Н. Осина – Е.И. Рассказовой) [Осин, Рассказова: 147];

5) опросник «Тест экзистенциальных мотиваций» (В.Б. Шумский, Е.М. Уколова, Е.Н. Осин, Я.Д. Лупандина) [Диагностика: 763].

Для изучения ценностно-смысловых ориентаций личности была подготовлена авторская анкета.

Математико-статистическая обработка эмпирических данных проводилась с помощью непараметрического критерия U Манна – Уитни.

Обоснование методов исследования. О степени субъективной значимости здоровья можно судить по данным, полученным с помощью стандартизированных опросников, позволяющих оценить выраженность психологических ресурсов личности: потенциал самоизменений, жизнестойкость, экзистенциальные способности. Ранее нами проводились исследования [Басаровская: 406; Семикин, Анисимов, Раковский: 120], которые показали, что данные

личностные характеристики отражают состояние индивидуального здоровья и могут рассматриваться как психологические ресурсы здоровья.

Показателем ориентации личности на осуществление целей высокого порядка в нашем опросе являлся выбор респондентом одного из предлагаемых ответов на вопрос анкеты: «Стремитесь ли Вы реализовать важные жизненные цели?»:

– цели часто меняются в зависимости от обстоятельств;

– насущные проблемы не дают такой возможности;

– предпочитаю заниматься более реальными вещами;

– наличие жизненных целей делает мою жизнь более наполненной.

Выбор последнего варианта ответа свидетельствует о намерении молодого человека реализовать цели высокого порядка и стремлении к осмысленной жизни. Среди студентов, опрошенных в ходе исследования, такой ответ выбрали 49 человек (63,6 %).

Всего в исследовании приняли участие 77 студентов (57 девушек, 20 юношей) 1–3 курсов дневного отделения СПбГИПСР (возраст – от 18 до 23 лет).

Было сформировано 2 группы с разным отношением к реализации важных жизненных целей:

– группа 1 – студенты, выбравшие 4-й вариант ответа на данный вопрос (n = 49);

– группа 2 – студенты, ответившие другим образом (n = 28).

Таблица 1

Сравнение показателей потенциала самоизменений

Показатели	1-я группа		2-я группа		U	p<
	M	G	M	G		
Потребность в самоизменениях	12,35	3,21	15,68	3,84	344,0	0,01*
Способность к осознанным самоизменениям	11,00	3,08	14,82	3,63	284,5	0,01*
Вера в возможности самоизменений	15,33	3,47	16,39	3,22	542,5	0,13
Возможность самоизменений	19,43	3,58	17,00	3,41	424,0	0,01*
Итоговый показатель	19,24	9,83	29,89	9,15	306,5	0,01*

Примечания: * – выделены показатели, по которым выявлены статистически значимые различия.

Таблица 2

Сравнение показателей экзистенции

Показатели	1-я группа		2-я группа		U	p<
	M	G	M	G		
Самодистанцирование	31,08	5,84	28,25	6,23	531,50	0,10
Самотрансценденция	72,61	7,32	62,89	9,50	272,00	0,01*
Свобода	42,71	7,07	36,50	6,71	345,00	0,01*
Ответственность	47,41	7,60	39,46	7,30	319,00	0,01*
Персональность	103,69	10,40	91,14	11,63	261,50	0,01*
Экзистенциальность	90,12	13,65	75,96	12,62	287,50	0,01*
Исполненность	193,82	22,37	167,11	21,77	262,00	0,01*

Далее проводилось сравнение выделенных групп по показателям, отражающим выраженность психологических ресурсов здоровья.

Опросник «Потенциал самоизменений» позволяет оценить уровень развития субъектности личности. Результаты сравнения по методике представлены в таблице 1.

По результатам сравнения показателей студентов двух групп выявлены различия практически по всем субшкалам опросника (за исключением «Вера в возможности самоизменений») и итоговому показателю «Потенциал самоизменений» ($p < 0,01$).

Студенты, ориентированные на реализацию важных жизненных целей, превосходят своих коллег из второй группы по выраженности психологических ресурсов здоровья, которые характеризуют потребность и способность к саморазвитию, уверенность в возможности такой динамики, что формирует потенциал самоизменений личности и в целом её субъектность.

Таким образом, можно констатировать, что стремление студентов реализовать важные цели сопровождается ростом мотивации активизировать психологические ресурсы здоровья, а значит, и способствует повышению субъективной значимости здоровья.

Далее представлены результаты сравнения по методике «Шкала экзистенции» (табл. 2).

Сравнение показателей студентов по опроснику «Шкала экзистенции» показало превышение значений респондентов первой группы практически по всем субшкалам, за исключением «Самодистанцирование». Это говорит о том, что студенты, мо-

тивированные на реализацию важных жизненных целей, в большей мере проявляют стремление к актуализации базовых экзистенциальных способностей.

Можем сделать заключение, что ориентация студентов на достижение целей высокого порядка побуждает их активировать эти психологические ресурсы здоровья и повышает его субъективную значимость.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа обследованных групп по опроснику «Тест жизнестойкости».

Сравнение показателей студентов по опроснику выявило различия высокой степени значимости по всем его шкалам. Студенты первой группы в большей степени стремятся активизировать психологические ресурсы, связанные с компонентами жизнестойкости, выделенными Э. Мадди. Это свидетельствует о том, что молодые люди, ориентированные на достижение важных целей, демонстрируют большую выраженность ресурсов здоровья и более высокое субъективное значение здоровья.

Таким образом, сравнение выделенных групп студентов с разной ориентацией на достижение целей высокого порядка позволило установить, что студенты, стремящиеся реализовать важные цели, отличаются по степени активизации таких психологических ресурсов здоровья, как потенциал самоизменений, жизнестойкость, экзистенциальные способности. Это свидетельствует о том, что стремление студентов реализовать цели более высокого порядка способствует повышению субъективной значимости здоровья.

Представлялось целесообразным уточнить взаимосвязи стремления студентов реализовывать важ-

Таблица 3

Сравнение показателей жизнестойкости

Показатели	1-я группа		2-я группа		U	p<
	M	G	M	G		
Вовлеченность	30,76	5,66	26,18	5,75	399,50	0,01*
Контроль	23,96	4,18	20,39	4,65	386,50	0,01*
Принятие риска	17,73	3,28	14,43	3,73	342,50	0,01*
Жизнестойкость	72,45	12,05	61,00	12,21	343,50	0,01*

Таблица 4

Сравнение по важности жизненных стремлений

Показатели	1-я группа		2-я группа		U	p<
	M	G	M	G		
Богатство	20,12	3,64	19,39	4,34	624,00	0,51
Известность	34,94	5,26	31,36	7,39	416,50	0,01*
Внешность	15,08	4,16	13,71	5,00	580,00	0,26
Личностный рост	23,18	2,29	22,32	1,98	481,50	0,05*
Отношения	23,31	2,64	22,96	2,55	598,00	0,35
Сообщество	19,22	4,14	18,36	3,74	578,00	0,25
Здоровье	22,53	2,65	20,89	3,14	477,50	0,05*

Таблица 5

Сравнение по достижимости жизненных стремлений

Показатели	1-я группа		2-я группа		U	p<
	M	G	M	G		
Богатство	19,90	3,57	17,36	4,92	474,00	0,05*
Известность	14,86	4,48	12,46	4,74	465,50	0,05*
Внешность	17,06	4,19	14,07	5,05	428,00	0,01*
Личностный рост	22,55	2,27	20,46	2,47	366,50	0,01*
Отношения	21,43	2,81	20,29	3,52	555,50	0,17
Сообщество	19,92	3,46	18,64	3,69	541,50	0,13
Здоровье	19,94	3,40	18,32	4,31	527,50	0,09

Таблица 6

Сравнение по экзистенциальной мотивации

Показатели	1-я группа		2-я группа		U	p<
	M	G	M	G		
Экзистенциальная исполненность	128,00	14,87	113,36	16,96	352,00	0,01*

ные цели с другими ценностными ориентациями: жизненными стремлениями и экзистенциальными мотивациями.

Было проведено сравнение выделенных групп по данным опросника «Индекс стремлений». Первый вопрос методики направлен на оценку жизненных стремлений по критерию важности. Результаты представлены в таблице 4.

Результаты сравнения показывают значимые различия между группами респондентов по шкалам «Здоровье» ($p < 0,05$), «Личностный рост» ($p < 0,05$), «Известность» ($p < 0,01$). Для студентов, стремящихся к реализации важных целей, более значимы именно эти ценности и, что особенно важно в контексте нашего исследования, ценность здоровья. Такой результат свидетельствует о связи ориентации на достижение целей высокого порядка с отношением к здоровью.

Следующий вопрос методики «Индекс стремлений», направленный на оценку вероятности достижений значимых ценностей в будущем, помогает уточнить представления студентов о собственных возможностях и своих личностных ресурсах.

Выявлены различия между группами по шкалам «Личностный рост» ($p < 0,01$), «Богатство» ($p < 0,05$), «Известность» ($p < 0,05$), «Внешность» ($p < 0,01$). Это говорит о том, что студенты группы 1 значительно выше оценивают свои возможности для совершенствования собственной личности. Более высокие оценки важности и достижимости личностного роста могут говорить о неслучайном характере стремления студентов этой группы реализовать важные цели в своей жизни, потому что у них выше уверенность в собственной способности саморазвития.

Для изучения психологического здоровья и благополучия обследованных студентов было проведено сравнение групп по опроснику «Тест экзистенциаль-

ных мотиваций» (ТЭМ). Новая версия этой методики предназначена для субъективной оценки респондентом степени реализации в своей жизни фундаментальных экзистенциальных мотиваций и степени экзистенциальной исполненности своего бытия-в-мире. Авторы опросника по результатам апробации пришли к выводу о том, что итоговый показатель методики обратным образом связан с психопатологией, что свидетельствует «о валидности экзистенциальной исполненности как показателе психологического здоровья и благополучия» [Диагностика: 780]. Результаты сравнения по опроснику ТЭМ представлены в таблице 6.

Установлены различия между респондентами обследованных групп по итоговому показателю опросника ТЭМ «Экзистенциальная исполненность» ($p < 0,01$). Студенты, ориентированные на достижение важных целей, меньше подвержены ухудшениям состояния здоровья, в большей мере удовлетворены ходом своей жизнедеятельности и чаще оценивают её как благополучную. Можем заключить, что благополучие студентов этой группы связано со стремлением организовать свою жизнь согласно личным ценностям и убеждениям, осуществить жизненные цели высокого порядка. Такие стремления, по мнению представителей экзистенциального подхода, могут обеспечивать благополучную и наполненную смыслом жизнь.

Выводы эмпирического исследования.

1. Установлено, что намерение студентов реализовать важные жизненные цели способствует стремлению активизировать психологические ресурсы здоровья и возрастианию субъективной значимости ценности здоровья. Об этом свидетельствуют значимые различия между студентами с разной ориентацией на достижение целей высокого порядка по показателям таких психологических ресурсов здоровья,

как жизнестойкость, экзистенциальные способности и потенциал самоизменений личности.

2. Выявлено, что для студентов, стремящихся к реализации важных жизненных целей, более значимы ценности «Здоровье» и «Личностный рост». На это указывают различия данных показателей у студентов с разной ориентацией на достижение целей высокого порядка. Этот факт также говорит о связи стремления к реализации важных целей с отношением личности к здоровью.

3. Показано, что студенты, ориентированные на достижение высших целей, в большей мере удовлетворены ходом своей жизнедеятельности, меньше подвержены нарушениям здоровья и чаще оценивают свою жизнь как благополучную, о чём может свидетельствовать выявленное различие по показателю «Экзистенциальная исполненность» (опросник ТЭМ).

Заключение. Итоги эмпирического исследования позволяют констатировать, что намерение человека в студенческом возрасте реализовать важные жизненные цели повышает субъективную значимость здоровья и тем самым побуждает активизировать психологические ресурсы здоровья. Чем более выражено стремление к активизации психологических ресурсов, тем выше вероятность развития потенциала здоровья и повышения оценки собственных возможностей. Это, в свою очередь, позволяет вести более осмысленную жизнь и формировать ценностное отношение к здоровью как средству достижения целей высокого порядка.

Список литературы

Басаровская П.А. Личностно-профессиональное развитие и отношение к здоровью студентов вуза // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2022. Т. 5, № 6. С. 11–15.

Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология*. 2011. № 1. С. 221–226.

Василенко Т.Д. Телесность и субъективная картина жизненного пути личности: дис. ... д-ра психол. наук. Курск, 2011. 414 с.

Гришина Н.В. От психологического благополучия к душевному здоровью: экзистенциально-психологический подход // *Концепт душевного здоровья в человекознании* / отв. ред. О.И. Даниленко. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2014. С. 127–149.

Журавлева И.В. Отношение населения к здоровью как социокультурный феномен: автореф. дис. ... д-ра социол. наук. Москва, 2005. 46 с.

Леонтьев Д.А., Сучков Д.Д. Постановка и достижение целей как фактор психологического благополучия // *Психологические исследования*. 2015. Т. 8,

№ 44. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 30.06.2023).

Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62. С. 18–37.

Майнина И.Н., Васанов А.Ю. Стандартизация опросника «Шкала экзистенции» / А. Лэнгле, К. Орглер // *Психологический журнал*. 2010. Т. 31, № 1. С. 87–99.

Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Гришина Н.В. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // *Консультативная психология и психотерапия*. 2020 Т. 28, № 4. С. 35–58.

Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // *Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология*. 2013. № 2. С. 147–165.

Полесский В.А., Мартыничик С.А., Мартыничик Е.А. Концепция охраны и укрепления здоровья, программно-стратегические действия и задачи ВОЗ по достижению «здоровья для всех» // *Общественное здоровье и профилактика заболеваний*. 2006. № 4. С. 3–13.

Применение ресурсного подхода в практике психологического обеспечения профессионального здоровья / Водопьянова Н.Е., Никифоров Г.С., Шингаев С.М., Столярчук Е.А. // *Субъект труда и организационная среда: проблемы взаимодействия в условиях глобализации: монография* / под ред. Журавлева А.Л., Жалагиной Т.А., Журавлевой Е.А., Короткиной Е.Д. Тверь: Твер. гос. ун-т, 2019. 340 с.

Семикин В.В., Анисимов А.И., Раковский Д.Н. Психологические ресурсы здоровья как фактор профессионального саморазвития студентов // *Развитие личности*. 2019. № 4. С. 120–136.

Шумский В.Б., Уколова Е.М., Осин Е.Н., Лупанина Я.Д. Диагностика экзистенциальной исполненности: Оригинальная русскоязычная версия Теста экзистенциальных мотиваций // *Журнал ВШЭ*. 2016. С. 763–788.

Устав (конституция) Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 30.06.23).

References

Basarovskaya P.A. *Lichnostno-professional'noe razvitiie i otnoshenie k zdorov'ju studentov vuza* [Personal and professional development and attitude to the health of university students]. *International Journal of Medicine and Psychology* [International Journal of Medicine and Psychology], 2022, vol. 5, No. 6, pp. 11-15. (In Russ.)

Berezovskaya R.A. *Issledovaniija otnosheniija k zdorov'ju: sovremennoe sostojanie problemy v otechestvennoj psihologii* [Studies of attitudes to health: the

current state of the problem in domestic psychology]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sociologija* [Bulletin of St. Petersburg University. Sociology], 2011, No. 1, pp. 221-226. (In Russ.)

Vasilenko T.D. *Telesnost' i subektivnaja kartina zhiznennogo puti lichnosti: dis. ... dokt. psihol. nauk* [Corporeality and the subjective picture of the life path of the individual: dis. ... d-ra psychol. sciences]. Kursk, 2011, 414 p. (In Russ.)

Grishina N.V. *Ot psihologicheskogo blagopoluchija k dushevnomu zdorov'ju: jekzistencial'no-psihologicheskij podhod* [From psychological well-being to mental health: an existential-psychological approach]. *Koncept dushevnogo zdorov'ja v chelovekoznanii* [The concept of mental health in human knowledge], ed. by O.I. Danilenko. St. Petersburg, Publishing House of St. Petersburg, un-ta Publ., 2014, pp. 127-149. (In Russ.)

Zhuravleva I.V. *Otnoshenie naselenija k zdorov'ju kak sociokul'turnyj fenomen: avtoref. dis. ... d-ra sociol. nauk* [The attitude of the population to health as a socio-cultural phenomenon: author. dis. ... doc. sociological sciences]. Moscow, 2005, 46 p. (In Russ.)

Leontiev D.A., Suchkov D.D. *Postanovka i dostizhenie celej kak faktor psihologicheskogo blagopoluchija* [Setting and achieving goals as a factor in psychological well-being]. *Psihologicheskie issledovaniya* [Psychological research], 2015, vol. 8, No. 44, p. 1. URL: <http://psystudy.ru> (date of access: 06.30.2023). (In Russ.)

Leontiev D.A. *Samoreguljacija, resursy i lichnostnyj potencial* [Self-regulation, resources and personal potential]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal* [Siberian psychological journal], 2016, No. 62, pp. 18-37. (In Russ.)

Mainina I.N., Vasanov A.Yu. *Standartizacija oprosnika «Shkala jekzistencii» A.Ljengle, K. Orgler* [Standardization of the questionnaire "Scale of Existence" A. Langley, K. Orgler]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], 2010, vol. 31, No. 1, pp. 87-99. (In Russ.)

Manukyan V.R., Murtazina I.R., Grishina N.V. *Oprosnik dlja diagnostiki potenciala samoizmenenij lichnosti* [Questionnaire for diagnosing the potential for personality self-change]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija* [Consultative psychology and psychotherapy], 2020, vol. 28, No. 4, pp. 35-58. (In Russ.)

Osin E.N., Rasskazova E.I. *Kratkaja versija testa zhiznestojkosti: psihometricheskie harakteristiki i primenenie v organizacionnom kontekste* [A short version of

the hardiness test: psychometric characteristics and application in an organizational context]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14: Psihologija* [Bulletin of the Moscow University. Ser. 14: Psychology], 2013, No. 2, pp. 147-165. (In Russ.)

Polessky V.A., Martynchik S.A., Martynchik E.A. *Koncepcija ohrany i ukreplenija zdorov'ja, programmno-strategicheskie dejstvija i zadachi VOZ po dostizheniju «zdorov'ja dlja vseh»* [The concept of health protection and promotion, program-strategic actions and tasks of the WHO to achieve "health for all"]. *Obshhestvennoe zdorov'e i profilaktika zabolevanij* [Public health and disease prevention], 2006, No. 4, pp. 3-13. (In Russ.)

Primenenie resursnogo podhoda v praktike psihologicheskogo obespechenija professional'nogo zdorov'ja [Application of the resource approach in the practice of psychological support of professional health]. *Sub'ekt truda i organizacionnaja sreda: problemy vzaimodejstvija v uslovijah globalizacii: monografija* [Subject of labor and organizational environment: problems of interaction in the context of globalization: monograph], ed. by Zhuravleva A.L., Zhalagina T.A., Zhuravleva E.A., Korotkina E.D. Tver, Tver. state un-t Publ., 2019, 340 p. (In Russ.)

Semikin V.V., Anisimov A.I., Rakovsky D.N. *Psihologicheskie resursy zdorov'ja kak faktor professional'nogo samorazvitija studentov* [Psychological resources of health as a factor of professional self-development of students]. *Razvitie lichnosti* [Development of personality], 2019, No. 4, pp. 120-136. (In Russ.)

Shumsky V.B., Ukolova E.M., Osin E.N., Lupandina Ya.D. *Diagnostika jekzistencial'noj ispolnenosti: Original'naja russkojazychnaja versija Testa jekzistencial'nyh motivacij* [Diagnostics of Existential Fulfillment: The original Russian version of the Test of Existential Motivations]. *Zhurnal VShJe* [HSE Journal], 2016, pp. 763-788. (In Russ.)

Ustav (konstitucija) Vsemirnoj Organizacii Zdravoohraneniya (VOZ) [Charter (constitution) of the World Health Organization (WHO)]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (date access: 06.30.23). (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 03.07.2023; одобрена после рецензирования 21.07.2023; принята к публикации 14.08.2023.

The article was submitted 03.07.2023; approved after reviewing 21.07.2023; accepted for publication 14.08.2023.