



## ДИНАМИКА ВНУТРЕННЕЙ КАРТИНЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РОСТА ВНЕШНИХ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ

© *Доронина Н.Н., Кузнецова Л.Б., Швецова В.А.*

Белгородский государственный национальный исследовательский университет  
Российская Федерация, 308007, г. Белгород, ул. Студенческая, 14

Поступила в редакцию 12.03.2023

Окончательный вариант 24.04.2023

■ Для цитирования: Доронина Н.Н., Кузнецова Л.Б., Швецова В.А. Динамика внутренней картины здоровья студентов в условиях роста внешних стрессовых факторов // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2023. Т. 20. № 2. С. 183–198. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2023.2.14>

**Аннотация.** Стремительные изменения ситуации в мировой политике, рост интенсивности вооруженных конфликтов, сужение временной перспективы – беспрецедентные вызовы, с которыми приходится сталкиваться современному поколению молодых людей. В данных условиях все большую актуальность приобретает проблема психологического здоровья молодежи и факторов его сохранения. Для обозначения интегральной характеристики представления о своем здоровье в самосознании личности как системообразующего фактора здоровьесберегающего поведения в отечественной психологии используются понятие «внутренняя картина здоровья». Целью проведенного исследования является анализ динамики внутренней картины здоровья студентов вуза в условиях роста внешних стрессовых факторов (нарастание напряженности вооруженного конфликта в соседнем государстве). Исследование было проведено на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. В нем приняли участие студенты 2007, 2017 и 2022 годов набора. Общее число испытуемых составило 288 человек. Анализ особенностей динамики внутренней картины здоровья студентов осуществлялся посредством следующих психодиагностических методик: опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), опросник «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова), опросник «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой). Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что трансформация внутренней картины здоровья у молодежи в условиях роста внешних стрессовых факторов действительно происходит. Выявленная динамика отношения к здоровью выражается в более прагматичном подходе к здоровью, росте удовлетворенности умением поддерживать собственное эмоциональное благополучие, а также более интенсивном использовании большинства видов копинга, актуализации ранее не используемых копинг-стратегий. Таким образом, внутренняя картина здоровья как системное психологическое образование выступает регуляторным механизмом самосознания, активизирующим его работу, направленную на преодоление угроз психологическому здоровью личности. Результаты исследования могут быть использованы в работе психологических служб вузов.

**Ключевые слова:** отношение к здоровью, внутренняя картина здоровья, студенческий возраст, удовлетворенность качеством жизни, копинг-стратегии.



## DYNAMICS OF STUDENTS' INTERNAL HEALTH PICTURE WITH INCREASING EXTERNAL STRESS FACTORS

© *Doronina N.N., Kuznetsova L.B., Shvetsova V.A.*

Belgorod State National Research University  
14, Studencheskaya Str., Belgorod, 308007, Russian Federation

Original paper submitted 12.03.2023

Revision submitted 24.04.2023

■ For citation: Doronina N.N., Kuznetsova L.B., Shvetsova V.A. Dynamics of students' internal health picture with increasing external stress factors. *Vestnik of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences*. 2023; 20(2):183–198. DOI: <https://doi.org/10.17673/vsgtu-pps.2023.2.14>

**Abstract.** The rapid changes in the situation in world politics, the increase in the intensity of armed conflicts, the narrowing of the time perspective are unprecedented challenges that the modern generation of young people have to face. In these conditions, the problem of the psychological health of young people and the factors of its preservation is becoming increasingly important. To designate the integral characteristic of the idea of one's health in the self-consciousness of the individual, as a system-forming factor of health-saving behavior in domestic psychology, the concept of «internal picture of health» is used. The purpose of the study is to analyze the dynamics of the internal picture of the health of university students in the context of the growth of external stress factors (increasing tension of the armed conflict in the neighboring state). The study was conducted on the basis of the Belgorod State National Research University. It was attended by students of 2007, 2017 and 2022 recruitment years. The total number of subjects was 288 people. The analysis of the characteristics of the dynamics of the internal picture of students' health was carried out using the following psychodiagnostic methods: the questionnaire «Attitude towards health» (R.A. Berezovskaya), the questionnaire «Assessment of the level of satisfaction with the quality of life» (N.E. Vodopyanova), the questionnaire «Coping methods» (R. Lazarus, S. Folkman, adapted by K. L. Guseva). The results obtained allow us to conclude that the transformation of the internal picture of health among young people in the face of the growth of external stress factors is really taking place. The revealed dynamics of attitudes towards health is expressed in a more pragmatic approach to health, an increase in satisfaction with the ability to maintain one's own emotional well-being, as well as a more intensive use of most types of coping, updating previously unused coping strategies. Thus, the internal picture of health as a systemic psychological formation acts as a regulatory mechanism of self-awareness, activating its work aimed at overcoming threats to the psychological health of the individual. The results of the study can be used in the work of the psychological services of universities.

**Keywords:** attitude to health, internal picture of health, student age, satisfaction with the quality of life, coping strategies.

## Введение

Жизнь современного человека протекает в условиях кризисных явлений, быстро изменяющейся ситуации в мире, роста интенсивности вооруженных конфликтов. Люди, проживающие в непосредственной близости от зон военных действий, находятся в группе риска нарушений психологического здоровья (эмоциональные нарушения, дезадаптация, посттравматические стрессовые реакции и др.). Как отмечают Л.Р. Правдина и О.С. Васильева, специфика жизни современного человека заключается в том, что «зоны кризисности и экстремальности становятся заурядным элементом картины мира» [1, с. 78].

Особый интерес и исследовательский потенциал представляет подход к изучению влияния внешних стрессовых факторов с точки зрения их важной роли в инициировании личностного развития. Представления о продуктивной роли сложных жизненных ситуаций как фактора личностного роста являются традиционными в рамках гуманистического, экзистенциального направлений в психологии (А. Маслоу, Г. Олпорт, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом и др.). Интерес к этой проблеме в последние годы возрос и в отечественной психологической науке [2]. В этой связи особенно актуальной становится проблема определения внутренних и внешних факторов, которые способствуют формированию адаптивных реакций и сохранению психологического здоровья личности [3, с. 453].

Как отмечают многие исследователи, наиболее динамичной социальной группой общества являются студенты. Они наиболее быстро и эффективно адаптируются к социально-экономическим реалиям, легче воспринимают новые направления и способы жизни [4]. Л.А. Григорович, Е.Б. Качалина, характеризуя особенности отношения к здоровью современного поколения молодых людей, отмечают, что «наряду с типичным для юности ощущением «безграничного здоровья» можно отметить рост интереса в молодежной среде к здоровому образу жизни, правильному питанию, экологичности окружающей среды, телесным и духовным практикам» [5, с. 32]. Значимую роль в этом играет формирование отношения к здоровью как значимой ценности, а также развитие важных для сохранения и укрепления здоровья знаний, умений, навыков и привычек [6; 7; 20].

Многие отечественные исследователи проблемы здоровья и психологических условий его сохранения [6; 8; 9 и др.] решающее значение отводят отношению личности к собственному здоровью или внутренней картине здоровья. Так, Р.А. Березовская отмечает, что отношение человека к своему здоровью формирует психологическое «ядро» здоровой личности [6].

Как считает Э.В. Смирнова, современные исследования внутренней картины здоровья студентов в большей мере сфокусированы на анализе ее структуры и содержания. При этом факторы, влияющие на внутреннюю картину здоровья молодого человека, определяющие ее направленность и действенность, изучены в значительно меньшей степени [10].

В условиях роста внешних стрессогенных факторов перспективным аспектом анализа психологических условий здоровьесбережения является изучение трансформации внутренней картины здоровья студентов. В этой связи стратегически важной задачей мы считаем изучение вектора развития отношения к здоровью студентов в ходе роста стрессогенности жизненных событий.

## Обзор литературы

Современные исследователи психологического аспекта здоровья используют различные термины для обозначения интегральной характеристики представления о своем здоровье в самосознании личности как системообразующего фактора здоровьесберегающего поведения. Наряду с наиболее распространенным понятием «внутренняя картина здоровья» (В.А. Ананьев, О.С. Васильева, И.И. Мамайчук, Э.В. Смирнова и др.) используются такие термины, как «индивидуальная концепция здоровья» (В. Гавидия, Л.Б. Дыхан, Д. Сиерес, Н.Н. Уланова и др.), «отношение к здоровью» (Р.А. Березовская), «убеждения о здоровье» (Glanzetal., 2002; Ayersetal., 2007). Р.А. Березовская и Г.С. Никифоров, анализируя данные понятия по их содержанию и структурным компонентам, делают вывод о том, что эти термины являются синонимами [7].

Внутреннюю картину здоровья можно определить как «составную часть самосознания, представляющую собой устойчивую и интегрированную систему социальных представлений, переживаний и установок человека в отношении своего личного здоровья в совокупности его физического, психического, психологического и социального аспектов, имеющую их проекции в настоящее, прошлое и будущее» [10, с. 96]. Таким образом, внутренняя картина здоровья представляет собой часть «Я-концепции» личности, повторяющую ее общую структуру [7; 8].

Особенности внутренней картины здоровья определяют ее роль в сохранении и укреплении здоровья и позволяют определить ее и как конструктивную, и как и деструктивную. Так, Р.А. Березовская и Л.В. Куликов обращают внимание на тот факт, что в зависимости от системы избирательных связей личности с явлениями окружающей действительности они могут выступать фактором, способствующим или угрожающим здоровью человека [6]. Таким образом, основная функция внутренней картины здоровья состоит в регуляции деятельности и поведения личности с целью сохранения здоровья и противодействия возникновению и развитию болезней. Внутренняя картина здоровья, являясь частью самосознания личности, многими исследователями описывается как трехуровневая система, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий уровни [7; 8]. Когнитивный уровень содержит представление о сущности феномена здоровья, осмысление его как важнейшей жизненной ценности; эмоциональный уровень предполагает эмоциональные реакции как индикатор и регулятор состояния психологического здоровья; поведенческий уровень проявляется в способности поддерживать оптимальный уровень динамического равновесия собственной психики [11].

Внутренняя картина здоровья в студенческом возрасте исследовалась такими учеными, как И.А. Баева (2014), Т.В. Белинская (2005), О.С. Васильева (2020), Л.Б. Дыхан (2018), В.А. Соломонов (2021), Е.Л. Сорокина (2021) и др.

Характеризуя внутреннюю картину здоровья современного студента вуза, исследователи выделяют как позитивные, так и негативные ее аспекты. Так, Л.Б. Дыхан отмечает преобладание у современных студентов непродуктивного типа индивидуальной концепции здоровья – «здоровье как данность конкретных ресурсов» («экологическая концепция»). Вместе с тем, по данным автора, наиболее продуктивная индивидуальная картина здоровья «здоровье – способность к развитию» выявлена у трети студентов [12]. По данным исследования

Е.Л. Сорокиной, в психоэмоциональном состоянии студентов наблюдается дисбаланс: высокий положительный фон эмоциональных переживаний сочетается с состоянием усталости, низкой заинтересованности, сниженными показателями активности. Автор приходит к выводу о том, что важнейшим аспектом эффективной индивидуальной концепции здоровья студентов является представление о здоровом образе жизни как об основном факторе, определяющем здоровье [16].

Одним из важных с практической точки зрения, дискутируемых в последнее время вопросов является вопрос о факторах, которые определяют продуктивную внутреннюю картину здоровья студентов, в наибольшей мере способствующую его сохранению и укреплению. С точки зрения Д.С. Забродского, А.Г. Зайцева, П.А. Сошкина, системообразующим в структуре индивидуального здоровья молодого человека является нравственный компонент, на поведенческом уровне проявляющийся в готовности заботиться о собственном благополучии и благополучии других людей [17].

Г.Н. Эйдельман в качестве ресурса повышения и поддержания психологического здоровья студента рассматривает субъективную картину мира. Автор отмечает, что оптимальным для поддержания психологического здоровья является разрыв между представлениями о себе и идеале не более 30 % от общего диапазона оценивания [18]. По данным Н.Н. Улановой, продуктивная индивидуальная концепция здоровья коррелирует с высокой самооценкой здоровья и выбором здорового образа жизни [19].

Зарубежные исследователи психологического аспекта здоровья ведущую роль в его поддержании отводят следующим личностным и поведенческим особенностям: самоэффективность как уверенность в эффективности собственных действий в отношении своего здоровья, в результате которых ожидается успех [23; 24; 25; 26]; «локус контроля здоровья» как представления индивида относительно детерминант его поведения, направленного на сохранение и укрепление здоровья [27; 28]; убеждения как когнитивные предпосылки здоровьесберегающего поведения личности, а также мотивация [21; 22]; подвижный образ жизни, физическая активность, сфокусированность сознания на информации, способствующей укреплению здоровья [29].

Таким образом, несмотря на различия в позициях современных авторов в вопросе о системообразующем факторе внутренней картины здоровья молодых людей общим является представление о необходимости таких аспектов их жизнедеятельности, как активная жизненная позиция и просоциальная направленность.

## Материалы и методы

Основной задачей нашего исследования был анализ динамики внутренней картины здоровья студентов в условиях нарастания напряженности межнационального конфликта в соседнем государстве. Базой исследования выступил Белгородский государственный национальный исследовательский университет – вуз, расположенный в непосредственной близости с зоной специальной военной операции, а именно в городе Белгороде, который с февраля 2022 года периодически подвергался обстрелам со стороны недружественного государства. Студенты вуза в полной мере смогли ощутить на себе рост напряженности



военного конфликта и его последствия, а также охлаждение в отношениях и разрыв связей с родственниками и знакомыми из соседних украинских городов.

Мы основывались на предположении о том, что внутренняя картина здоровья как системообразующий фактор активности студента, направленной на поддержание его физического и психического здоровья, имеет определенную динамику в ответ на неблагоприятные вызовы внешней среды.

Для выявления динамики внутренней картины здоровья студентов мы сравнили показатели студентов младших курсов 2022 года набора с данными, представленными в наших исследованиях, проведенных в 2007 и 2017 гг. [11]. Общее число испытуемых составило 288 человек, в том числе студенты 2007 года набора – 103 человека, студенты 2017 года набора – 91 человек, студенты 2022 года набора – 94 человека.

Охарактеризуем представленные в нашем исследовании хронологические периоды в контексте анализа внешнеполитической ситуации как фактора динамики внутренней картины здоровья студентов:

- 2007 год в нашем исследовании интересен как период отсутствия острой конфронтации в русско-украинских отношениях;
- 2017 год – период существенного обострения напряженности после событий 2014 года, затяжного локального конфликта в Донецкой и Луганской областях;
- 2022 год – год начала специальной военной операции, когда происходящие события непосредственно коснулись всех жителей России, и прежде всего приграничных областей.

Исходя из понимания внутренней картины здоровья студента как сложного системного образования, представленного на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях, отслеживание ее динамики мы осуществляли на каждом из выделенных уровней.

Мы использовали следующие психодиагностические методики: опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская) (для исследования когнитивного компонента внутренней картины здоровья), опросник «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова) (для исследования эмоционального компонента внутренней картины здоровья), опросник «Способы копинга» (R. Lazarus, S. Folkman, адаптированный К.Л. Гусевой) (для исследования поведенческого компонента внутренней картины здоровья). Для проведения статистического анализа полученных данных мы применяли критерий Краскелла – Уоллиса.

## Результаты исследования

Перейдем к анализу полученных результатов. Первоначально рассмотрим результаты анализа динамики внутренней картины здоровья на когнитивном уровне. Сравним: 1) содержание понятия «здоровье» в представлении студентов разных лет; 2) значимость ценности «здоровье» в структуре основных жизненных ценностей у студентов 2007, 2017 и 2022 годов набора.

Анализ ответов испытуемых на вопрос «Как бы вы в нескольких словах (или одной фразой) определили, что такое здоровье?» позволил сформировать пять основных групп определений понятия «здоровье»: 1) некоторое комфортное состояние, характеризующееся хорошим самочувствием, настроением,

оптимальным уровнем активности; 2) нормальная работа организма, отсутствие заболеваний; 3) феномен, обусловленный в большей мере психологическими факторами (оптимизм, внутренняя гармония, способность преодолевать жизненные трудности и т. п.); 4) гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал; 5) активность (прогулки, занятие спортом, правильное питание). В табл. 1 представлено процентное соотношение характеристик здоровья в каждой из выделенных групп у студентов 2007, 2017 и 2022 годов обучения.

Таблица 1

**Содержание понятия «здоровье» по результатам анализа определений, данных студентами 2007, 2017 и 2022 годов набора, %**

Содержание понятия «здоровье»	Количество ответов студентов		
	2007 г.	2017 г.	2022 г.
1. Комфортное состояние, характеризующееся хорошим самочувствием, настроением, оптимальным уровнем активности	23,3	20,5	29,1
2. Нормальная работа организма, отсутствие заболеваний	14	27,7	34,1
3. Феномен, обусловленный в большей мере психологическими факторами:			
– оптимизм;	9,2	7,6	2,5
– внутренняя гармония;	16,2	12,8	10,1
– способность преодолевать жизненные трудности и т. п.	4	7,3	2,5
4. Гармоничное сочетание в человеке духовного и физического начал	6,9	9,4	7,6
5. Активность (прогулки, занятие спортом, правильное питание)	8,4	11,2	13,9

Анализируя полученные результаты, следует отметить, что существуют как схожие моменты в представлении о здоровье у студентов разных лет, так и некоторые отличия. Так, чертой сходства представлений о здоровье является то, что значительная часть испытуемых во всех трех сравниваемых группах определяют здоровье как комфортное состояние, которое включает оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения (23,3 % – 2007 г., 20,5 % – 2017 г., 29,1 % – 2022 г.).

По ряду характеристик здоровья наблюдается наглядная динамика частоты встречаемости. Так, наиболее значительный рост можно заметить по показателю «нормальная работа организма, отсутствие заболеваний» (14 % – 2007 г., 27,7 % – 2017 г., 34,1 % – 2022 г.). Данный показатель раскрывает аспект физического здоровья. Таким образом, в содержании понятия здоровья у студентов с ростом внешней напряженности, обусловленной усилением военного конфликта, увеличивается значимость прежде всего здоровья организма. Аналогичный, но менее выраженный рост наблюдается и по показателю «активность» (8,4 % – 2007 г., 11,2 % – 2017 г., 13,9 % – 2022 г.). Таким образом, в представлении о здоровье в условиях напряженной военно-политической ситуации фокус смещается на здоровье собственного организма и действия, способствующие его сохранению.

Следует также отметить тенденцию уменьшения в определениях студентов 2022 года количества характеристик, акцентирующих психологические факторы

здоровья, по сравнению с остальными испытуемыми. Наиболее ярко данная тенденция проявляется по показателям «оптимизм» (9,2 % – 2007 г., 7,6 % – 2017 г., 2,5 % – 2022 г.) и «внутренняя гармония» (16,2 % – 2007 г., 12,8 % – 2017 г., 10,1 % – 2022 г.). Таким образом, анализ динамики представлений о здоровье позволяет говорить о тенденции уменьшения в характеристиках здоровья его психологических факторов в совокупности с описанным ранее ростом акцента на здоровье организма и действиях по его укреплению.

Можно сделать вывод, что в отношении студентов к здоровью существует тенденция некоторого смещения фокуса с его психологических аспектов на соматические (состояние организма).

В рамках анализа динамики когнитивного компонента внутренней картины здоровья студентов мы также осуществили сравнительный анализ места ценности «здоровье» в системе базовых ценностей испытуемых. Рассмотрим соотношение значимости основных жизненных ценностей у студентов 2007, 2017 и 2022 годов набора (рис. 1).

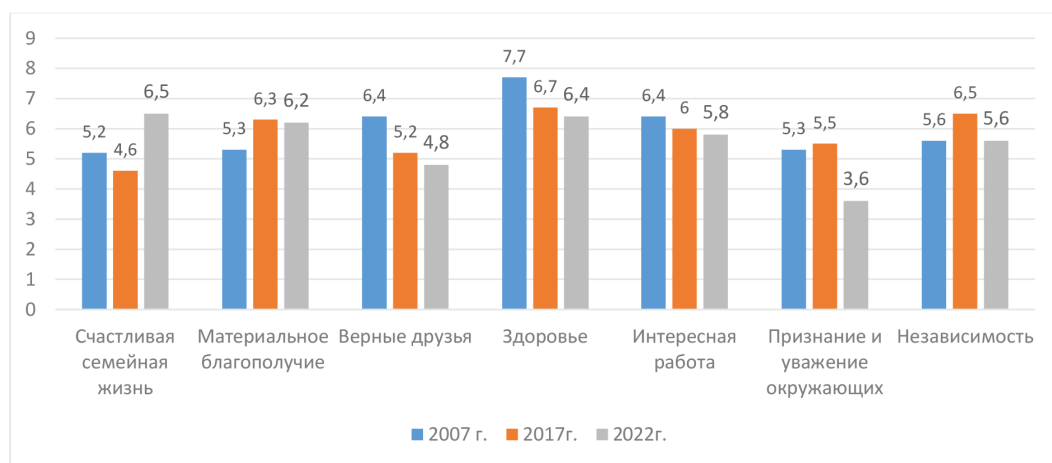


Рис. 1. Выраженность жизненных ценностей у студентов разных годов набора (ср.б.)

Анализируя значимость ценности «здоровье», следует обратить внимание на ее отрицательную динамику в исследуемые периоды. Так, являясь наиболее значимой ценностью у студентов в период отсутствия ощутимой конфронтации в русско-украинских отношениях, она постепенно утрачивает свою лидирующую позицию. В то же время «здоровье» продолжает оставаться среди наиболее значимых жизненных ценностей наряду с такими ценностями, как «счастливая семейная жизнь» и «материальное благополучие». Следует отметить, что данные ценности, напротив, обнаруживают тенденцию роста значимости в рассматриваемые периоды. Таким образом, можно говорить о некоторой переоценке студентами ведущих жизненных ценностей в ходе нарастания напряженности внешнеполитической ситуации.

Наряду с уменьшением значимости ценности «здоровье» происходит уменьшение значимости таких ценностей, как «признание и уважение» и «верные друзья». Таким образом, сфера социальных контактов и достижений, значимая в мирной жизни, отходит на второй план на фоне роста значимости благополучия в семье и семейных отношениях. В табл. 2 указаны значимые различия в выраженности исследуемых показателей.



Таблица 2

**Выраженность показателей внутренней картины здоровья  
у студентов разных годов набора**

Уровень	Показатель	Год набора			N <sub>эмп</sub>
		2007	2017	2022	
Когнитивный	Счастливая семейная жизнь	5,2	4,6	6,5	253,37**
	Материальное благополучие	5,3	6,3	6,2	207,30**
	Верные друзья	6,4	5,2	4,8	251,31**
	Здоровье	7,7	6,7	6,4	237,57**
	Признание и уважение окружающих	5,3	5,5	3,6	217,39**
Эмоциональный	Здоровье	31	30	25	199,99**
	Общение с близкими	32	29	27	197,19**
	Поддержка	33	34	25	158,32**
	Оптимистичность	20	27	26	207,30**
	Негативные эмоции	19	24	25	201,94**
Поведенческий	Дистанцирование	0,47	0,39	0,56	256,01**
	Самоконтроль	0,51	0,46	0,65	256,04**
	Поиск социальной поддержки	0,49	0,5	0,61	108,35**
	Бегство – избегание	0,4	0,43	0,56	119,92**
	Планирование решения	0,51	0,6	0,68	99,08**
	Положительная переоценка	0,45	0,47	0,57	218,94**

\*\*  $p \leq 0,01$ .

Таким образом, характеризуя динамику когнитивного компонента внутренней картины здоровья студентов на фоне роста внешнеполитической напряженности, следует отметить, что само понятие «здоровье» начинает рассматриваться студентами более узко, в большей мере как здоровье организма, и в таком понимании оно имеет меньшую субъективную значимость. В целом можно сделать вывод, что студенты 2022 года набора (проходящие обучение в период проведения специальной военной операции) демонстрируют некоторое сужение объема понятия «здоровье», а также снижение значимости здоровья как ценности на фоне роста ценностей «счастливая семейная жизнь» и «материальное благополучие».

Перейдем к анализу динамики эмоционального компонента внутренней картины здоровья. Для его оценки мы использовали такой показатель, как удовлетворенность качеством жизни. Рассмотрим результаты исследования удовлетворенности качеством жизни в сфере «здоровье» и сравним его с другими жизненными сферами у студентов 2007, 2017 и 2022 годов набора (рис. 2, табл. 2).

Анализируя динамику удовлетворенности студентов качеством жизни, следует отметить, что по ряду показателей выявлены значимые различия. При этом обнаружена отрицательная динамика по одним параметрам и положительная – по другим.

Так, наиболее интересный для нас показатель в контексте цели нашего исследования – «здоровье» – имеет отрицательную динамику в рассматриваемые нами периоды. Снижение удовлетворенности уровнем своего здоровья

в условиях обострения витальных угроз может быть связано с более зрелой оценкой своей жизни и роли здоровья в полноценной жизнедеятельности.

Также снижается удовлетворенность студентов по таким показателям, как «поддержка» и «общение с близкими». Данные показатели отражают состояние сферы контактов с близкими людьми. С одной стороны, их рост может быть связан с увеличением у студентов потребности в эмоциональных, поддерживающих контактах с близкими людьми, а с другой – с их недостаточностью в данный момент.

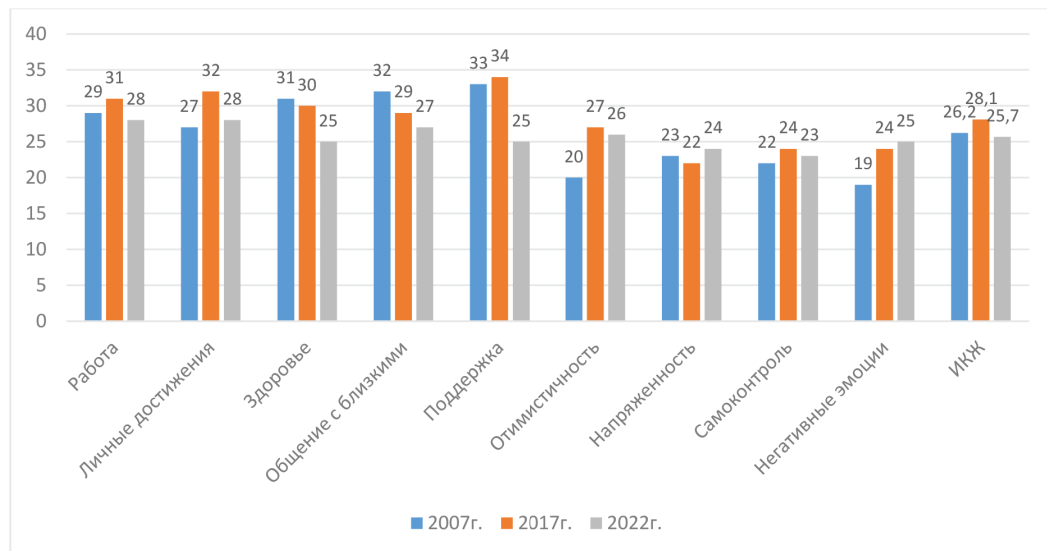


Рис. 2. Выраженность показателей удовлетворенности качеством жизни у студентов разных годов набора (ср.б.)

Положительную динамику имеют такие показатели, как «негативные эмоции» и «оптимистичность». Такой характер динамики данных показателей можно трактовать как рост у студентов способности справляется с негативными эмоциями, создавать позитивный настрой. Можно предположить, что ситуации, связанные с эмоциональной напряженностью и угрозой жизни и здоровью, активизируют эмоциональные ресурсы личности, способствуют развитию механизмов саморегуляции и преодоления негативных эмоциональных состояний.

Интегральным показателем удовлетворенности качеством жизни является индекс качества жизни. Анализируя динамику данного показателя, следует отметить, что его изменения незначительны и на всех трех этапах его величины соответствуют среднему уровню удовлетворенности качеством жизни. Таким образом, неблагоприятные внешние факторы не отражаются на общем уровне удовлетворенности качеством жизни. Срабатывают компенсаторные механизмы, и неудовлетворенность в одних жизненных сферах компенсируется ростом удовлетворенности в других.

Поведенческий компонент внутренней картины здоровья исследовался нами на основе анализа копинг-стратегий испытуемых как важного механизма поддержания оптимального уровня динамического равновесия психики. Результаты данного этапа исследования представлены на рис. 3 и в табл. 2.

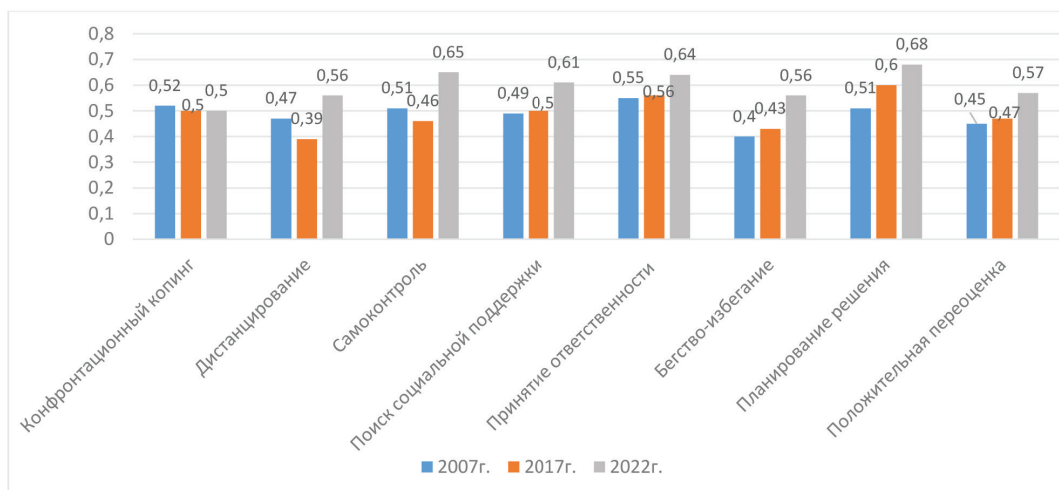


Рис. 3. Выраженность копинг-стратегий у студентов разных годов набора (ср.б.)

Анализируя полученные результаты, можно заметить, что большинство показателей демонстрируют положительную динамику и наиболее ярко выражены у студентов 2022 года набора. Так, у студентов периода специальной военной операции значимые различия выявлены по таким видам копинга, как дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство – избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Таким образом, в напряженных условиях актуализируются личностные ресурсы совладания и копинг в целом в большей мере задействуется и развивается.

Наиболее стабильным видом копинга является конфронтационный. Его величина остается практически неизменной у студентов исследуемых периодов. Можно предположить, что такая специфичность данной копинг-стратегии обусловлена тем, что она направлена в большей степени не на совладание с проблемной ситуацией, а на выход накопленного стрессового напряжения.

Таким образом, в условиях роста стрессового напряжения, связанного с нарастанием интенсивности военного конфликта, активизируются все сфокусированные на проблеме копинг-стратегии и в целом копинг становится более разнообразным и эффективным.

## Обсуждение и заключение

Подводя итог проведенного анализа динамики внутренней картины здоровья студентов приграничного вуза в разные периоды развития военного конфликта в соседнем государстве, мы можем сделать следующие основные выводы:

1. Внутренняя картина здоровья студентов трансформируется в условиях нарастания внешних угроз, данная динамика прослеживается на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях отношения к здоровью.
2. Динамика когнитивного компонента внутренней картины здоровья выражается в некотором сужении объема понятия «здоровье» (понимании его в большей степени как соматического здоровья), а также снижении значимости здоровья как ценности на фоне роста ценностей «счастливая семейная жизнь» и «материальное благополучие».

3. Динамика эмоционального компонента внутренней картины здоровья выражается в снижении удовлетворенности сферами жизни «здоровье», «общение с близкими» и «поддержка» и росте удовлетворенности в сферах «негативные эмоции» и «оптимизм». Рост последних можно рассматривать как компенсаторный механизм, способствующий укреплению эмоциональных ресурсов здоровья студентов, их стрессоустойчивости и жизнестойкости.
4. Динамика поведенческого компонента внутренней картины здоровья выражается в более интенсивном использовании большинства видов копинга, активизации копинг-стратегий, которые в мирное время были менее востребованы.

В заключение можно сделать вывод о том, что наша гипотеза подтвердилась. Трансформация внутренней картины здоровья у молодежи в условиях роста внешних стрессогенных факторов действительно происходит. Выявленная динамика отношения к здоровью проявляется на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Она выражается в более прагматичном подходе к здоровью, росте удовлетворенности умением поддерживать собственное эмоциональное благополучие, а также развитии способностей преодолевать жизненные трудности и расширении их спектра. Таким образом, внутренняя картина здоровья как системное психологическое образование выступает регуляторным механизмом самосознания, активизирующим его работу, направленную на преодоление угроз психологическому здоровью личности. Результаты данного исследования могут быть использованы в работе психологических служб вузов, находящихся в зонах с повышенным риском возникновения экстремальных ситуаций.

### Библиографический список

1. Правдина Л.Р., Васильева О.С. Экстремальные и кризисные ситуации в контексте психологии здоровья // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – № 6/3. – С. 78.
2. Леонтьев Д.А., Буровихина И.А. Фасилитирующие эффекты опыта «малой смерти» // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2007. – С. 140–145.
3. Мусаелян С.С. Смысложизненные ориентации личности как фактор формирования копинг-стратегий в период вооруженных конфликтов // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Ереван: Российско-Армянский (Славянский) университет, 2022. – С. 454–462.
4. Большов В.Б. Вузовская среда как пространство самореализации студенческой молодежи // Социальная компетентность. – 2021. – Т. 6. – № 1 (19). – С. 93–112.
5. Григорович Л.А., Качалина Е.Б. Внутренняя картина здоровья в структуре профессионального самосознания специалистов антропоцентрических профессий // Актуальные направления социально-психологических исследований личности в онтогенезе: Сборник материалов Межвузовской научно-практической конференции. Под общ. ред. Л.А. Григорович. – М., 2019. – С. 30–34.
6. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – Вып. 1. – С. 221–226.
7. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

8. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
9. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды и психическое здоровье ее субъектов // Психологическое здоровье личности: теория и практика: Сборник научных трудов по материалам I Всероссийской научно-практической конференции. – Ставрополь, 2014. – С. 15–23.
10. Смирнова Э.В. Внутренняя картина здоровья у студентов: когнитивный аспект детерминации // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2020. – № 2. – С. 96–99.
11. Доронина Н.Н., Кузнецова Л.Б. Особенности внутренней картины здоровья современных студентов вуза // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2019. – Т. 5. – № 2. – С. 52–63.
12. Дыхан Л.Б. Отношение к здоровью как компонент культуры здоровья // Физическая культура, спорт и здоровье молодежи: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Под науч. ред. К.В. Чедова. – Пермь, 2018. – С. 31–34.
13. Сиерес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье» // Школа здоровья. – 1998. – Т. 5. – № 1. – С. 7–16.
14. Белинская Т.В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 174 с.
15. Соломонов В.А. Моделирование ценностного отношения к здоровью с позиции будущего // Преемственная система инклюзивного образования: Материалы X Международной научно-практической конференции. – Казань, 2021. – С. 308–310.
16. Сорокина Е.Л. Индивидуальные концепции здоровья студентов вуза // Наука и социум: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Новосибирск, 2021. – С. 110–114.
17. Забродский Д.С., Зайцев А.Г., Сошкин П.А. Основопологающие принципы обеспечения индивидуального здоровья: обзор // Морская медицина. – 2022. – Т. 8. – № 3. – С. 7–21.
18. Эйдельман Г.Н. Субъективная картина мира как ресурс психологического здоровья современной молодежи на этапе жизненного самоопределения // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. – 2020. – № 6. – С. 87–98.
19. Уланова Н.Н., Яковлева Н.В. Современные подходы к изучению профессионального здоровья // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития: Сборник материалов IV Международного симпозиума психологов. В 3 ч. Под общ. ред. Т.П. Скрипкиной, С.Н. Сорокоумовой. – Рязань, 2022. – С. 226–232.
20. David F. Marks, Michael Murray, Eme Vida Estacio. Health Psychology: Theory, Research and Practice. London: Sage Publications, 2020. 832 p.
21. Glanz K., Rimer B.K., Lewis F.M. Health behavior and health education: Theory, research and practice. Wiley, San Francisco, California, USA, 2015. 512 p.
22. Ayers S., Baum A., McManus Chr. (Eds.). Cambridge handbook of psychology, health and medicine. University Press, Cambridge, UK. 2007.
23. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. W.H. Freeman, New York, USA. 1997.
24. Bagozzi R.P., Edwards E.A. Goal setting and goal pursuit in the regulation of body weight. *Psychology and Health*. 1998. No. 13. Pp. 593–621.
25. Gollwitzer P.M., Oettingen G. The emergence and implementation of health goals. *Psychology and Health*. 1998. No. 13. Pp. 687–715.
26. Schwarzer R., Britta R. Social-cognitive predictors of health. *Health Psychology*. 2000. No. 19 (5). Pp. 487–495.
27. Wallston B.S., Wallston K.A., Kaplan G.D., Maides S.A. The development and validation of the health related locus of control (HLC) scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1976. No. 44. Pp. 580–585.



28. Steptoe A., Wardle J. Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of Psychology*. 2001. No. 92(4). Pp. 659–672.
29. Jovanova M., Falk E.B., Pearl J.M., Pandey P., Brook O'Donnell M., Kang Y., Bassett D.S., Lydon-Staley D.M. Brain system integration and message consistent health behavior change. *Health Psychology*. 2022. No. 41(9). Pp. 611–620.

## References

1. Pravdina L.R., Vasileva O.S. Ekstremal'nyye i krizisnyye situatsii v kontekste psikhologii zdorov'ya [Extreme and crisis situations in the context of health psychology]. *Severo-Kavkazskiy psikhologicheskiy vestnik*. 2008. No. 6/3. Pp. 78.
2. Leont'ev D.A., Burovihina I.A. Fasilitiruyushchiye efekty opyta «maloy smerti» [Facilitating effects of the experience of «little death»]. *Tret'ya Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsial'noy psikhologii: materialy soobshcheniy / Pod red. D.A. Leont'yeva*. Moscow: Smysl Publ., 2007. Pp. 140–145.
3. Musaeljan S.S. Smyslozhiznennyye oriyentatsii lichnosti kak faktor formirovaniya koping-strategiy v period vooruzhennykh konfliktov [Life Meaningful Orientations of a Personality as a Factor in the Formation of Coping Strategies in the Period of Armed Conflicts]. *Aktual'nyye problemy razvitiya lichnosti v usloviyakh sovremennykh realiy: Sbornik materialov III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Yerevan: Rossiysko-Armyanskiy (Slavyanskiy) universitet Publ., 2022. Pp. 454–462.
4. Bol'shov V.B. Vuzovskaya sreda kak prostranstvo samorealizatsii studencheskoy molodezhi [University environment as a space for self-realization of student youth]. *Sotsial'naya kompetentnost'*. 2021. Vol. 6. No. 1 (19). Pp. 93–112.
5. Grigorovich L.A., Kachalina E.B. Vnutrennyaya kartina zdorov'ya v strukture professional'nogo samosoznaniya spetsialistov antropotsentricheskikh professiy [The internal picture of health in the structure of professional self-awareness of specialists in anthropocentric professions]. *Aktual'nyye napravleniya sotsial'no-psikhologicheskikh issledovaniy lichnosti v ontogeneze: Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Pod obshch. red. L.A. Grigorovich*. Moscow, 2019. Pp. 30–34.
6. Berezovskaya R.A. Issledovaniya otnosheniya k zdorov'yu: sovremennoye sostoyaniye problemy v otechestvennoy psikhologii [Studies of attitudes to health: the current state of the problem in domestic psychology]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika*. 2011. Vyp. 1. Pp. 221–226.
7. Psikhologiya zdorov'ya: uchebnik dlya vuzov / Pod red. G.S. Nikiforova [Health psychology: a textbook for universities. Ed. G.S. Nikiforova]. Saint Petersburg: Piter Publ., 2006. 607 p.
8. Anan'ev V.A. Osnovy psikhologii zdorov'ya. Kniga 1. Kontseptual'nyye osnovy psikhologii zdorov'ya [Fundamentals of health psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology]. Saint-Petersburg: Rech' Publ., 2006. 384 p.
9. Baeva I.A. Psihologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy sredy i psihicheskoe zdorov'ee sub'ektov [Psychological safety of educational environment and physical health of its subjects]. *Psikhologicheskoye zdorov'ye lichnosti: teoriya i praktika: Sbornik nauchnykh trudov po materialam I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Stavropol, 2014. Pp. 15–23.
10. Smirnova Je.V. Vnutrennyaya kartina zdorov'ya u studentov: kognitivnyy aspekt determinatsii [The internal picture of health among students: the cognitive aspect of determination]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniya*. 2020. No. 2. Pp. 96–99.
11. Doronina N.N., Kuznecova L.B. Osobennosti vnutrenney kartiny zdorov'ya sovremennykh studentov vuza [Features of the internal picture of the health of modern University students]. *Nauchnyy rezul'tat. Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*. 2019. Vol. 5. No. 2. Pp. 52–63.



12. Dyhan L.B. Otnosheniye k zdorov'yu kak komponent kul'tury zdorov'ya [Attitude to health as a component of health culture]. *Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'ye molodezhi: Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Pod nauch. red. K.V. Chedova*. Perm, 2018. Pp. 31–34.
13. Sieres D., Gavidija V. O razlichnykh podkhodakh k ponyatiyu «zdorov'ye» [On different approaches to the concept of «health»]. *Shkola zdorov'ya*. 1998. Vol. 5. No. 1. Pp. 7–16.
14. Belinskaja T.V. Psikhologicheskiye sostavlyayushchiye razvitiya tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu u studentov pedagogicheskogo vuza: Dis. ... kand. ps. nauk [Psychological components of the development of value attitude to health of pedagogical University students: Thesis cand. of ps. sci.]. Moscow, 2005. 174 p.
15. Solomonov V.A. Modelirovaniye tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu s pozitsii budushchego [Modeling the value attitude to health from the perspective of the future]. *Preyemstvennaya sistema inklyuzivnogo obrazovaniya: Materialy X Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Kazan, 2021. Pp. 308–310.
16. Sorokina E.L. Individual'nyye kontseptsii zdorov'ya studentov vuza [Individual concepts of health of university students]. *Nauka i sotsium: Materialy XVI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem*. Novosibirsk, 2021. Pp. 110–114.
17. Zabrodskiy D.S., Zajcev A.G., Soshkin P.A. Osnovopolagayushchiye printsipy obespecheniya individual'nogo zdorov'ya: obzor [Fundamental principles of ensuring individual health: a review]. *Morskaya meditsina*. 2022. Vol. 8. No. 3. Pp. 7–21.
18. Eydel'man G.N. Sub'yektivnaya kartina mira kak resurs psikhologicheskogo zdorov'ya sovremennoy molodezhi na etape zhiznennogo samoopredeleniya [Subjective picture of the world as a resource for the psychological health of modern youth at the stage of life self-determination]. *Nauchnoye obozreniye. Seriya 2: Gumanitarnyye nauki*. 2020. No. 6. Pp. 87–98.
19. Ulanova N.N., Yakovleva N.V. Sovremennyye podkhody k izucheniyu professional'nogo zdorov'ya [Modern approaches to the study of occupational health]. *Psikhologiya XXI veka: vyzovy, poiski, vektory razvitiya: Sbornik materialov IV Mezhdunarodnogo simpoziuma psikhologov. V 3 ch. Pod obshch. red. T.P. Skripkinoy, S.N. Sorokoumovoy*. Ryazan, 2022. Pp. 226–232.
20. David F. Marks, Michael Murray, Emee Vida Estacio. Health Psychology: Theory, Research and Practice. London: Sage Publications, 2020. 832 p.
21. Glanz K., Rimer B.K., Lewis F.M. Health behavior and health education: *Theory, research and practice*. Wiley, San Francisco, California, USA, 2015. 512 p.
22. Ayers S., Baum A., McManus Chr. (Eds.). Cambridge handbook of psychology, health and medicine. University Press, Cambridge, UK. 2007.
23. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. W.H. Freeman, New York, USA. 1997.
24. Bagozzi R.P., Edwards E.A. Goal setting and goal pursuit in the regulation of body weight. *Psychology and Health*. 1998. No. 13. Pp. 593–621.
25. Gollwitzer P.M., Oettingen G. The emergence and implementation of health goals. *Psychology and Health*. 1998. No. 13. Pp. 687–715.
26. Schwarzer R., Britta R. Social-cognitive predictors of health. *Health Psychology*. 2000. No. 19 (5). Pp. 487–495.
27. Wallston B.S., Wallston K.A., Kaplan G.D., Maides S.A. The development and validation of the health related locus of control (HLC) scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1976. No. 44. Pp. 580–585.
28. Steptoe A., Wardle J. Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries. *British Journal of Psychology*. 2001. No. 92(4). Pp. 659–672.
29. Jovanova M., Falk E.B., Pearl J.M., Pandey P., Brook O'Donnell M., Kang Y., Bassett D.S., Lydon-Staley D.M. Brain system integration and message consistent health behavior change. *Health Psychology*. 2022. No. 41(9). Pp. 611–620.

---

*Информация об авторах*

---

**Наталья Николаевна Доронина**, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Возрастная и социальная психология» факультета психологии E-mail: [doronina@bsu.edu.ru](mailto:doronina@bsu.edu.ru)

**Людмила Борисовна Кузнецова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Психология» факультета психологии E-mail: [lkuznetsova@bsu.edu.ru](mailto:lkuznetsova@bsu.edu.ru)

**Виталина Анатольевна Швецова**, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Общая и клиническая психология» факультета психологии E-mail: [khalanskaya@bsu.edu.ru](mailto:khalanskaya@bsu.edu.ru)

---

*Information about the authors*

---

**Natalia N. Doronina**, Cand. Psych. Sci., Associate Professor of Age and Social Psychology Department of Psychology Faculty, E-mail: [doronina@bsu.edu.ru](mailto:doronina@bsu.edu.ru)

**Lyudmila B. Kuznetsova**, Cand. Psych. Sci., Associate Professor of Psychology Department of Psychology Faculty, E-mail: [lkuznetsova@bsu.edu.ru](mailto:lkuznetsova@bsu.edu.ru)

**Vitalina A. Shvetsova**, Cand. Psych. Sci., Associate Professor of General and Clinical Psychology Department of Psychology Faculty, E-mail: [khalanskaya@bsu.edu.ru](mailto:khalanskaya@bsu.edu.ru)