

УДК 159.9.07

Пучкова Ирина Михайловна

Кандидат психологических наук, доцент

Доцент кафедры психологии личности Института психологии и образования,
Казанский (Приволжский) федеральный университет

irina_puchkova@ mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ ЛИЧНОСТИ

PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN RELATION TO THE MENTAL HEALTH OF PERSON

irina_puchkova@ mail.ru

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы определяется необходимостью исследования взаимосвязи психологической готовности к профессиональной деятельности с психологическими факторами психического здоровья личности в процессе профессиональной подготовки. Результаты исследования данной проблемы могут быть использованы в оценке резервов развития психологической готовности к деятельности будущих специалистов с одной стороны и определении факторов нарушения психического здоровья – с другой. Ведущим методом к исследованию данной проблемы является метод «возрастных срезов», в качестве основного метода эмпирического исследования выступает психодиагностика с использованием стандартизированных опросников. В статье представлены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования психологических факторов психического здоровья студентов. Дано определение психологической готовности к профессиональной деятельности. Описаны результаты эмпирического исследования. Материалы статьи могут быть полезными для психологов – практиков и преподавателей высших учебных заведений.

Ключевые слова: психологическая готовность, профессиональная деятельность, профессиональная подготовка, психическое здоровье, личность.

Abstract

The urgency of the problem under investigation determined the need to study the relationship of psychological readiness for professional activity with psychological factors mental health of individuals in the process of training. Results of the study of this problem may be used in the assessment of reserves of psychological readiness for activity of the future specialists on the one hand and the factors determining mental health - on the other. The leading method to the study of this problem is a method of "age-cuts" as the main method of empirical research is the psychological testing using standardized questionnaires. The article presents the results of theoretical analysis and empirical study of psychological factors of mental health of students. The definition of psychological readiness for professional activities. The results of empirical research. Article Submissions may be useful for psychologists - practitioners and academics.

Keywords: psychological readiness, professional activity, training, mental health, personality.

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда (проект № 14-06-00585а)

Введение

В настоящее время, в связи с происходящими в обществе социально - экономическими изменениями, высокой технической оснащенностью различных сфер деятельности возникает необходимость в высококвалифицированных специалистах. В этих условиях уровень готовности к профессиональной деятельности выпускников вузов определяет эффективность вхождения в профессию. Поэтому повышаются требования к подготовке специалиста, уточняются условия обучения и воспитания, изучаются психологические факторы повышения его эффективности. При этом большое значение уделяется психическому развитию личности в процессе профессиональной подготовки, а следовательно, возрастает интерес к изучению ее психического здоровья. Как отмечал В.М. Бехтерев, «Воспитание, понимаемое нами в широком смысле слова, ставит своей целью полное и гармоничное развитие духовных и физических сил организма, ясно, что без всестороннего изучения организма вообще и условий его развития в частности, не может быть и речи о его воспитании». [2] Актуально его предположение о том, что при реализации образовательного процесса необходимы условия для проявления у студентов таких качеств, как инициативность, самостоятельность, критичность мышления и других, необходимых для адаптации к современным условиям жизни.

Проблему психического здоровья В.М.Бехтерев связывал с рассмотрением и изучением вопросов труда, профориентации, организации условий трудовой деятельности, взаимоотношений в коллективе. Он считал, что гарантия психического здоровья и развития личности в «таком осуществлении самого труда, который давал бы максимум производительности при оптимуме или максимуме здоровья, при отсутствии ... переутомления...». [1]

Варр (Warr, 1987), рассматривая такие компоненты психического здоровья, как эмоциональное благополучие, автономность как стремление к независимости и саморегуляции, притязания, интегрированное функционирование, выделяет также и компетентность, которая, по его мнению, предполагает рассматривать хорошее психическое здоровье с точки зрения приемлемого уровня успеха или компетентности в разных сферах деятельности). [4, с. 376 - 378]

Таким образом, исследование психологической готовности к профессиональной деятельности во взаимосвязи с психологическими факторами психического здоровья личности в процессе профессиональной подготовки актуально, а его результаты могут быть использованы в оценке резервов развития психологической готовности к деятельности будущих специалистов с одной стороны и определении факторов нарушения психического здоровья – с другой.

Б.С. Братусь, не определяя понятия «психическое здоровье», отмечает следующие его особенности: «Первое: это сложное многоуровневое образование. Второе: степень здоровья определяется запасом прочности, стойкости в отношении пагубных влияний, тем, насколько легко и надежно защитные силы гасят, компенсируют эти влияния, не допуская искажений условий работы психики. Третье (пожалуй, наименее явно формулируемое): это некий заменитель (не синоним) понятию личность, главным образом потому, что последнее чрезвычайно многообразно и пестро употребляется разными авторами, сильно нагружено» [11, с. 14].

Нас интересуют прежде всего личностные факторы психического здоровья, с помощью которых можно было бы осуществлять его коррекцию. Поиск и изучение личностных факторов психического здоровья студентов позволяет рассматривать их как основу для развития личности в целом. Если же рассматривать психологическую готовность к профессиональной деятельности как *«системное свойство субъекта учебно-профессиональной деятельности, включающее регулятивные, когнитивные и коммуникативные характеристики и способствующее успешному овладению деятельностью»* [5], то необходимо сопоставить личностные факторы психического

здоровья личности с составляющими психологической готовности к деятельности и выяснить, насколько эти характеристики соотносятся между собой. Таким образом, появляются дополнительные возможности и прогноза развития психологической готовности к профессиональной деятельности в процессе обучения, и выявления условий нарушения психического здоровья. Ориентируясь на теоретическую модель психологической готовности, включающую, помимо прочих, блок личностных свойств и качеств, универсальных относительно получаемой специальности [5], необходимых для формирования и развития психологической готовности учащихся к профессиональной деятельности, мы можем включить в него и личностные факторы психического здоровья студентов.

Теоретическое обоснование исследования.

По определению Всемирной организации здравоохранения «психически здоровым (нормальным) следует считать человека, у которого нормально развиты психические функции, отмечается физиологическое, духовное и социальное благополучие, а также сохранена способность адекватной адаптации к окружающей природной и социальной среде, активной производственной и другой деятельности» [11, с. 11].

Психическое здоровье – сложное понятие, формулировка определения которого вызывает затруднения, потому каждая отрасль психологического знания, в рамках которой изучается психическое здоровье, использует для этого свои методы. Психическое здоровье определяется как

- совокупность установок, качеств и функциональных способностей, способствующих адаптации индивида к среде [14];
- способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой [10, с. 80];
- зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции [10, с. 151];
- гармоничное развитие психики, соответствующее возрастной норме данного человека [3, с. 219];
- нормальное течение психических процессов (внимания, восприятия, памяти и др.) [3, с. 218];
- потребность человека в самореализации себя как личности [8, с.27];
- общее понятие, включающее в себя нормальное эмоциональное, поведенческое и социальное самочувствие [13];
- состояние душевного благополучия [10, с. 150];
- комплексное многоуровневое качество жизнедеятельности [11, с. 17];
- собственная жизнеспособность индивида, жизненная сила [9, с. 27];
- интегральная характеристика полноценности, психологического функционирования индивида [10, с. 150].

Более конкретное описание сущности психического здоровья через описание личностных качеств мы обнаруживаем в альманахе «Психическая саморегуляция» (№4, 2004), который предлагает следующие характеристики индивидов, обладающих крепким психическим здоровьем: позитивный настрой, адекватное восприятие других людей, конструктивный подход к решению проблем. [12, с. 9].

Перечисленные характеристики отражают поведенческие особенности психического здоровья личности, проявляются в деятельности и могут непосредственно наблюдаться. Эти качества во многом перекликаются с ценностными установками самоактуализирующейся личности в гуманистической психологии.

При оценке факторов психологического здоровья личности в контексте психологической готовности к профессиональной деятельности необходимо изучение особенностей студентов. Студенческая среда относится к таким, в которых эти перегрузки и

требования выступают во всем многообразии. С другой стороны, именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокое общественное значение [7, с. 466].

Период обучения студентов становится моментом принятия необходимых профилактических мер с целью сохранения оптимального уровня их психического здоровья, а также выработкой рекомендаций для преодоления психического неблагополучия.

На основе теоретического анализа можно выделить следующие личностные факторы психического здоровья:

- 1) удовлетворенность разными сторонами своей жизни,
- 2) установка на положительное отношение к себе,
- 3) реализация своих потенциальных способностей (самоактуализация).

Материал и методы

В. Салаховой, под нашим руководством, было проведено пилотажное исследование психологических факторов психического здоровья студентов первого и третьего курсов. При проведении исследования начальный этап вузовской подготовки (1 курс) выбран потому, что на данном этапе подготовки происходит адаптация студента к новой среде, к новой форме обучения формируется профессиональная направленность, осуществляется преобразование мотивации, учебно-профессиональная деятельность впервые становится ведущим типом деятельности, происходит становление нового уровня самосознания, активизируются процессы самоопределения и самопознания, проектирования себя в профессии. Профессиональная подготовка на 3 курсе предполагает изучение профессионально ориентированных дисциплин, формирование профессиональных умений и навыков. На этом этапе активно развивается психологическая готовность к профессиональной деятельности. Таким образом, априори, мы можем говорить о более высоком уровне профессиональной пригодности по сравнению с первым курсом.

Общее количество испытуемых среди студентов 1-го курса составило 17 человек, количество студентов 3-го курса - 20 человек.

Предметом проведенного исследования явились личностные факторы психического здоровья студентов. В качестве гипотезы рассматривалось предположение о том, что психическое здоровье студентов определяется такими личностными факторами как система положительного самоотношения (в эту систему входят такие составляющие самоотношения как самоуважение, аутосимпатия, самопринятие), удовлетворенность качеством своей жизни, а также наличием ценностей самоактуализирующейся личности.

Методами исследования выступили диагностика при помощи шкального тестирования, сравнительный метод, статистические методы обработки данных (первичная статистическая обработка, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ, дивергентный анализ), качественный анализ.

В качестве методик психологического исследования личностных факторов психического здоровья студентов использованы следующие: методика «Душевное равновесие» (С. Степанов); опросник «Оценка качества жизни» (Н.Е. Водопьянова); «Самоактуализационный тест» или «САТ» (Э. Шостром); тест-опросник «Самоотношение» (В.В. Столин).

Методика «Душевное равновесие», разработанную С. Степановым, использована с целью определения самооценки психического здоровья и последующего разделения испытуемых на две группы: группа с хорошим психическим здоровьем (ХПЗ) и группа с удовлетворительным психическим здоровьем (УПЗ).

Результаты

В процессе анализа нас интересовали как результаты на каждом курсе, так и в группах с хорошим и удовлетворительным психическим здоровьем.

Анализ результатов диагностики показал следующее.

Показатели средних значений параметров шкал опросника «Оценка качества жизни» у студентов ХПЗ отражают средний и высокий уровни удовлетворенности студентами качеством своей жизни.

Обращает на себя внимание преобладание выраженности шкал «работа», «личные достижения», «здоровье», «самоконтроль» у студентов 1-го курса, что говорит о большей удовлетворенности студентов 1-го курса в этих сферах своей жизни по сравнению со студентами 3-го курса, у которых по этим шкалам показатель имеет среднюю степень выраженности. Результаты по шкалам методики «САТ» отражают в целом средний уровень самоактуализации. Примерно половина шкал из теста «Самоотношение» имеет высокий уровень выраженности в группе ХПЗ.

Корреляционный анализ показал, что в группе студентов с хорошим психическим здоровьем существуют сильные (для $p \leq 0,001$) корреляционные связи между следующими шкалами: «поддержка внутренняя и внешняя» из опросника «Оценка качества жизни» и «самоинтерес» из теста «Самоотношение» ($r=0,90$); «самоуважение» и «самопонимание» из теста «Самоотношение» ($r=0,91$).

Кроме того шкала «поддержка внутренняя и внешняя» связана со шкалой «общение с близкими» из опросника «Оценка качества жизни» ($r=0,78$), а шкала «общение с близкими» имеет также значимую корреляционную связь со шкалой «самоинтерес» из теста «Самоотношение» ($r=0,73$). Таким образом, мы определили, что для студентов ХПЗ возможность общения с близкими и родными людьми, а также ощущение поддержки с их стороны играет определенную роль в установлении интереса к своей личности.

У студентов ХПЗ «поддержка внутренняя и внешняя» помимо шкалы «самоинтерес», также связана со шкалой «гибкость поведения» из теста «САТ» ($r=0,77$), шкала «аутосимпатия» коррелирует только с двумя шкалами: «ожидание положительного отношения от других» ($r=-0,82$; при $r=0,77$ для $p=0,01$), «самообвинение» ($r=-0,71$; при $r=0,63$ для $p=0,05$). Мы наблюдаем в обоих случаях отрицательные корреляционные связи, это говорит о том, что чем меньше студенты ожидают положительное отношение к себе со стороны окружающих их людей и чем меньше склонны к излишней самокритике, тем больше любят и ценят себя. Помимо этого шкала «самоуверенность» из теста «Самоотношение» не коррелирует ни с одной из рассматриваемых нами шкал, т.е. на уверенность в себе и своих силах не влияет ни ощущение удовлетворенности своей жизнью, ни уровень успешности самоактуализации, ни система самоотношений. Все это может свидетельствовать о наличии внутренней независимости у студентов ХПЗ в своих действиях и поступках. Интересно, что шкала «самопринятие» имеет отрицательную корреляционную связь со шкалой «познавательные потребности» ($r=-0,82$). Это может означать, что в ситуации неудовлетворенности собой, «непринятия» в себе каких-то качеств студенты ХПЗ проявляют активную познавательную деятельность, т.е. состояние «непринятия» себя порождает некоторым образом в них потребность познавать себя и окружающий мир, узнать что-то новое, научиться чему-то и т.д.

Эту же мысль подтверждает другая корреляционная связь шкалы «негативные эмоции» из опросника «Оценка качества жизни» со шкалой «самоинтерес» из теста «Самоотношение» ($r=-0,75$). Чем больше выраженность признака по шкале «негативные эмоции», т.е. чем меньше психической напряженности и угнетенности негативными эмоциями у студентов ХПЗ, тем меньше у них направленности на самоинтерес.

Таким образом, мы можем заключить, что студенты ХПЗ используют свои негативные эмоции – обиду, гнев, чувство вины, стыд – как источник для самопознания, как возможность сблизиться с самим собой, разобраться в своих мыслях и чувствах. Анализ других связей позволил установить, что на положительную оценку психического здоровья оказывают влияние способность жить «настоящим», быстро реагировать на изменяющиеся аспекты ситуации, открыто и свободно выражать свои чувства, принимать свою агрессию, гнев и раздражение как естественные проявления человеческой природы, а также

удовлетворенность общением с близкими людьми. Также выявлено, что на процесс развития самоактуализации не оказывает существенного влияния степень удовлетворенности студентами ХПЗ качеством разных сторон своей жизни.

Результаты применения опросника «Оценка качества жизни» у студентов УПЗ показывают, что в целом преобладают средний уровень выраженности признаков, что говорит о средней удовлетворенности качеством разных сфер своей жизни. Показатели самоактуализации не превышают средний уровень, что может означать затруднения в процессе самоактуализации

В группе студентов УПЗ тесно связаны между собой корреляционной связью шкалы из опросника «Оценка качества жизни»: «личные достижения», «здоровье», «общение с близкими». В группе студентов ХПЗ между этими шкалами нет никаких значимых корреляционных связей. Также мы установили, что с указанными выше тремя шкалами коррелируют следующие три основные шкалы из теста «Самоотношение»: «интегральная», «самоуважение», «аутосимпатия», а также шкала «самопринятие». Эти шкалы также имеют значимые корреляционные связи между собой. Однако таких же особенностей взаимосвязей этих шкал в группе студентов ХПЗ нами обнаружено не было. Кроме того, со всеми вышеперечисленными семью шкалами имеет корреляционные связи шкала «самоуважение» из теста «САТ». Удовлетворенность состоянием своего здоровья у студентов УПЗ зависит в значительной мере от наличия самоконтроля, самоуважения и доброжелательного отношения к себе.

Шкала «самоконтроль» как из теста «САТ», так и из опросника «Оценка качества жизни» коррелирует со многими шкалами как из своей методики, так и из других. Особое наше внимание привлекли корреляции со следующими шкалами: «поддержка самоактуализации» ($r=0,60$), «ценностная ориентация» ($r=0,58$), «спонтанность» ($r=0,71$), «самоуважение» ($r=0,68$), «самопринятие» ($r=0,82$), «познавательные потребности» ($r=0,64$) из теста «САТ», а также шкалами «интегральная» ($r=0,67$), «самоуважение» ($r=0,63$), «аутосимпатия» ($r=0,70$) из теста «Самоотношение».

Особый интерес вызывает тот факт, что, имея хорошее самообладание и самоконтроль, студенты УПЗ в то же время способны на спонтанность, свободное проявление своих чувств, что нам кажется странным. Ведь самообладание предполагает умение держать свои чувства под контролем в силу какой-либо ситуации. Мы предполагаем, что это связано со специфичностью группы студентов УПЗ, у которых психический баланс несколько расшатан, но еще сохраняется, в силу чего спонтанное поведение может ими рассматриваться как угроза психическому балансу и находится под контролем.

Нас привлекли корреляционные связи шкалы «спонтанность» со шкалами «общение с близкими» ($r=0,52$) «негативные эмоции» ($r=0,57$) из опросника «Оценка качества жизни», а также со шкалами «гибкость поведения» ($r=0,60$), «самопринятие» ($r=0,75$), «креативность» ($r=0,63$) из теста «САТ». Т.е., чем более студентов УПЗ удовлетворяет их общение с близкими людьми и чем меньше они переживают негативные эмоции, тем более они открыты в своем поведении. Чем более они спонтанны, тем более склонны принимать себя вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков и тем более способны к творчеству. Мы сделали вывод, что познавательные потребности также находятся под самоконтролем в силу наличия корреляционной связи между ними.

Шкала «самоуверенность» из теста «Самоотношение» имеет много корреляционных связей с шкалами из других методик. Так, уверенность в себе и своих силах у студентов УПЗ возрастает с ростом личных достижений, улучшением здоровья, наличием поддержки (внутренней и внешней), преобладанием оптимистичности, уменьшением напряженности, повышением самоуважения, доминированием доброжелательного отношения к себе.

Следует отметить, что структура корреляционных связей в этой группе отличается большей целостностью и интегрированностью. В данной группе имеются возможности для коррекции нарушений психического здоровья.

Статистическое сравнение показателей в группах ХПЗ и УПЗ по t-критерию Стьюдента установило различия между выборками в следующих шкалах: методика «Душевное равновесие» ($t=-6,857$ при $p\leq 0,001$), шкала «сензитивность к себе» ($t=-2,150$ при $p\leq 0,05$) и шкала «познавательные потребности» ($t=2,607$ при $p\leq 0,05$) из теста «САТ», «интегральная шкала» ($t=2,079$ при $p\leq 0,05$) и «шкала самопонимания» ($t=2,765$ при $p\leq 0,05$) из теста «Самоотношение».

Мы приходим к выводу, что в среднем выраженность стремления к познанию, более доброжелательное отношение к себе и понимание себя характерна для студентов ХПЗ больше, чем для студентов УПЗ. Но в то же время студенты УПЗ более отчетливо осознают свои потребности и чувства по сравнению со студентами ХПЗ.

Нами не было обнаружено статистически значимых различий по t-критерию Стьюдента между группами в шкалах опросника «Оценка качества жизни». Это может означать, что в целом студенты ХПЗ и студенты УПЗ одинаково удовлетворены качеством своей жизни в разных ее областях.

Анализ результатов исследования студентов 1 и 3 курсов показал следующее.

Корреляционный анализ показал наличие статистически значимых связей в выборке 1 курса показателя «Душевное равновесие» на уровне значимости ($p\leq 0,01$) с показателями «самоконтроль» (Опросник для оценки качества жизни), «самоуважение» (САТ), «интегральная шкала» (Самоотношение); на уровне значимости ($p\leq 0,05$) с показателями «работа», «здоровье», «общение с близкими людьми» (Опросник для оценки качества жизни); «ценностная ориентация», «самопринятие», «представления о природе человека», «креативность» (САТ); «шкала самоуважения», «шкала аутосимпатии», «шкала самоинтереса», «шкала самоуверенности», «шкала самопринятия», «шкала самообвинения», «шкала самопонимания» (Самоотношение). Таким образом, психическое здоровье для данной группы определяется самоконтролем, самоуважением, позитивным самоотношением, значимостью работы, отношения с близкими, разделением ценностей самоактуализирующейся личности, креативностью, самопринятием.

Для выборки 3 курса характерно наличие статистически значимых связей показателя «душевное равновесие» на уровне значимости ($p\leq 0,05$) с «Отношением с близкими людьми» (опросник для оценки качества жизни) и шкалами «аутосимпатии» (САТ) и «самоконтроль», обратная связь с показателем «негативные эмоции». Таким образом, психическое здоровье для данной группы определяется самоконтролем, значимостью отношения с близкими людьми, аутосимпатией.

Нами были ранее установлены корреляты успешности обучения в вузе как условия формирования психологической готовности к профессиональной деятельности [6], к которым относятся самооценка, ответственность, мотивация к овладению профессией и др. Кроме того, сравнение выделенных факторов психического здоровья с установленной структурой профессиональной готовности [5] позволяют говорить о том, что составляющие и психологической готовности, и психического здоровья частично перекрываются. В то же время, если рассматривать, как мы уже говорили, что студенты третьего курса имеют более высокий уровень психологической готовности к профессиональной деятельности, то можно увидеть, что и взаимосвязь факторов психического здоровья отличается наличием шкалы «негативные эмоции». Это может быть вызвано тем, что на этом этапе обучения могут появляться негативные изменения в структуре готовности к деятельности, связанные с изменением отношения к профессии, снижением интереса к выбранной специальности и т.п.

Было проведено также сравнение результатов в двух выборках.

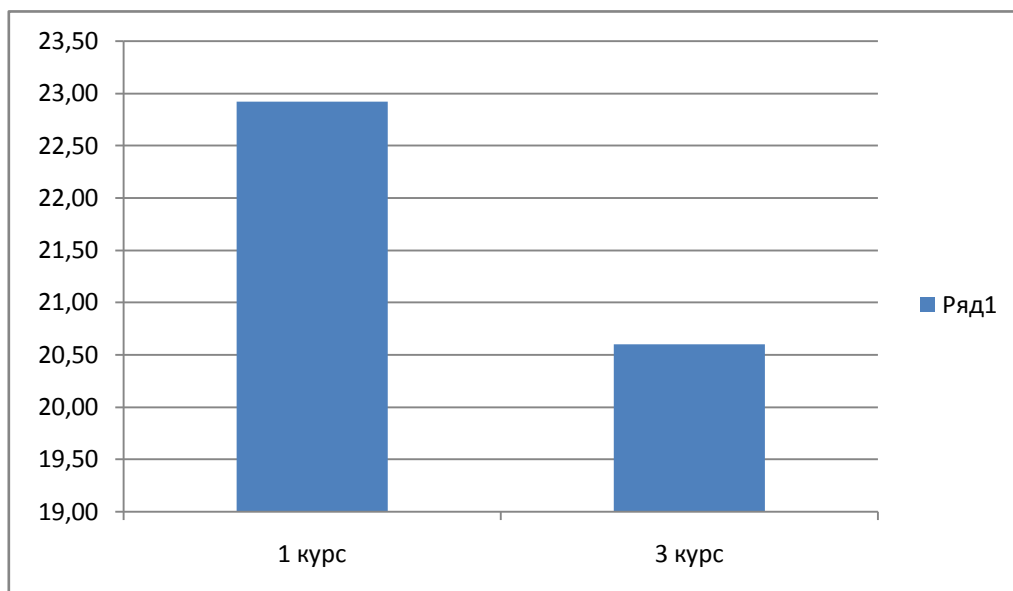


Рис.1 Средние значения по методике «Душевное равновесие»

Как видим, у студентов 1 курса психическое здоровье может быть оценено как более благоприятное. По этому показателю выявлены статистически значимые различия. Статистическое сравнение показателей по t-критерию Стьюдента для двух независимых выборок показало наличие различий на уровне значимости ($p \leq 0,05$) в уровне выраженности показателей «работа», «креативность», и на уровне значимости ($p \leq 0,01$) по показателю «шкала самоинтереса».

Заключение

Теоретический анализ показал, что психическое здоровье одно из самых сложных по содержанию и вследствие чего трудно определяемых явлений в психологии. Оно представляет собой многоуровневую систему, помогающую личности решать задачи социализации и индивидуализации.

Основываясь на результатах диагностики, а также их статистической обработки, можно сделать вывод о том, что для каждой из этих групп, разделенных по уровню психического здоровья, характерны различная представленность и мера выраженности личностных факторов, оказывающих влияние на психическое здоровье. Взаимосвязь личностных факторов психического здоровья у студентов УПЗ имеет более сложную структуру, чем у студентов ХПЗ. Студенты, оценивающие свое психическое здоровье как хорошее, более независимы в своем поведении, их психическое состояние и уровень самоактуализации не связаны с их самооотношением, в то время как у студентов, оценивающих свое состояние как удовлетворительное, система самооотношения влияет на процесс их самоактуализации.

У студентов ХПЗ гибкость поведения связана с самопринятием, а у студентов УПЗ – со спонтанностью и контактностью. Если в группе студентов ХПЗ самоконтроль отрицательно коррелирует со спонтанностью, то в группе студентов УПЗ эта корреляция положительна. Мы предполагаем, что это связано со специфичностью группы студентов УПЗ, у которых психический баланс несколько расшатан, но еще сохраняется, в силу чего спонтанное поведение может ими рассматриваться как угроза психическому балансу и находится под контролем. Можно утверждать, что в группе студентов ХПЗ актуализировались ненасыщаемые потребности, а именно неудовлетворенность собой порождает познавательную активность, а негативные эмоции – интерес к своей личности.

У студентов ХПЗ ориентация на ценности самоактуализирующейся личности связана со способностью быть независимыми в поведении от воздействий извне, с самоуважением, самопоследовательностью и креативностью, а у студентов УПЗ – с самопринятием, самоуважением, самопониманием, аутосимпатией, самоконтролем, удовлетворенностью своими личными достижениями, здоровьем, а также поддержкой (внутренней и внешней).

Качество психического здоровья определяется совокупностью индивидуальных особенностей личности и состояния внутренней среды организма, складывающейся в результате взаимодействия биологических, психологических и социально-средовых факторов (наследственность, возраст, условия воспитания, тип характера и поведения, приобретенные навыки в преодолении стрессовых ситуаций, перенесенные болезни, травмы, психическая травматизация и т.д.).

Вместе с тем, психическое здоровье весьма динамично. Его качество непрерывно изменяется под влиянием многочисленных внутренних (возрастных, эндокринных и др.) и внешних (социальных, психологических, экономических, экологических и др.) факторов.

Таким образом, мы можем утверждать, что наша гипотеза подтверждается, однако мы хотим уточнить ее формулировку: обозначенные нами личностные факторы играют роль адаптации в группе студентов УПЗ, а в группе студентов ХПЗ способствуют саморазвитию личности.

Следует отметить необходимость проведения исследования с выделением уровня психического здоровья на основе совокупности его характеристик.

Проведенное исследование позволило установить два вида взаимосвязи психологической готовности к деятельности с психическим здоровьем личности: 1) некоторые факторы психологического здоровья могут одновременно рассматриваться и как факторы психологической готовности; 2) психологическая готовность к профессиональной деятельности влияет на уровень психического здоровья личности.

Материалы статьи могут быть полезными для психологов – практиков и преподавателей высших учебных заведений.

Литература

1. *Бехтерев В.М.* Личность и труд //Бехтерев В., Мюнстерберг Б. и Меде и др. Сборник статей по прикладной психологии. - М.: Гостехиздат, 1922. - с.62-90;
2. *Бехтерев В.М.* Личность и условия её развития и здоровья. Речь, произнесённая 4-го сентября 1905г. на II Съезде русских психиатров в г.Киеве //Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности. В 2-х томах. Отв. ред. Г.С.Никифоров, Л.А.Коростылев. Т.П. Объективное изучение личности. - СПб.: изд-во «Алетейя», 1999, с.230-257.
3. *Вайнер Э.Н.* Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с. – ISBN 5-89349-329-Х.
4. *Мучински П.* психология, профессия, карьера. / Пер. с англ. В. Белоусов. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 539 с.: ил. – (Мастера психологии).
5. *Попов Л.М., Пучкова И.М.* Теоретико-экспериментальное обоснование модели психологической готовности студентов к профессиональной деятельности. // Образование и саморазвитие. 2015. № 2 (43). – Казань: "Центр инновационных технологий", 2014.
6. *Пучкова И.М.* Успешность начального этапа обучения в вузе: статистический анализ компонент // Образование и саморазвитие. 2014. № 4 (42). – Казань: "Центр инновационных технологий", 2014. - С. 17 – 21.
7. Психология здоровья: Уч. для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2006. – 607 с.: ил. – (Учебник для вузов).
8. *Секач М.Ф.* Психология здоровья / М.Ф. Секач. – М.: Академический проект, 2005. – 192 с. – (Gaudeamus).
9. *Смыслов Д.* О комплексном подходе в подготовке психолога-специалиста // Прикладная психология и психоанализ. – 2006. – №1. – С. 81-84.
10. *Торохова Е.И.* Валеология: словарь / Е.И. Торохова. – М.: Флинта: Наука, 1999. – 248 с. – ISBN 5-89349-190-4.
11. *Федотов А.Ю.* Психическое здоровье человека и психологическая помощь: Уч. пособие. – М.: Современный гуманитарный университет, 2002. – 75 с.

12. Характеристика индивидов, обладающих крепким психическим здоровьем // Психическая саморегуляция. – 2004. – №4. – С. 9.
13. [www. psyhealth. ru](http://www.psyhealth.ru)
14. [www. Krygosvet. ru](http://www.Krygosvet.ru)