

УДК 159.9(075.8)

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ И ДОМИНИРУЮЩИЕ ИНСТИНКТЫ ЛИЧНОСТИ

Дубовицкая Т.Д.

*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, e-mail: office@bspu.ru*

В статье предложена методика диагностики валеологического типа личности. В основе валеологического типа лежат два вектора: вектор ответственности в отношении к своему здоровью и вектор валеологической активности. Взаимное пересечение этих векторов по средним показателям образует четыре валеологических типа личности: «Саморегулятивный», «Поддерживающий», «Манипулятивный», «Дефицитарный». Дана психологическая характеристика каждого типа. Проведено экспериментальное исследование, в ходе которого выявлено количество испытуемых разного типа. В ходе корреляционного анализа установлено, что валеологическая активность личности положительно коррелирует с инстинктом самосохранения (по В.И. Гарбузову). Выявлены различия в уровнях инстинктов у различных валеологических типов. «Саморегулятивный» тип характеризуется высокими показателями по всем инстинктам. «Поддерживающий» тип имеет низкие показатели инстинкта самосохранения и в то же время самые высокие показатели альтруистического, исследовательского и инстинкта свободы. Дефицитарный тип имеет наиболее низкие показатели альтруистического и исследовательского инстинктов. Манипулятивный тип имеет самые низкие показатели инстинкта продолжения рода и доминирования. Предложенную методику можно использовать для проверки эффективности профилактических здоровьесберегающих программ и технологий.

Ключевые слова: психология здоровья, тип личности, валеологический тип, интернальность-экстернальность, доминирующие инстинкты

HEALTH PSYCHOLOGY: VALEOLOGICAL TYPES AND DOMINANT INSTINCTS PERSONALITY

Dubovitskaya T.D.

Bashkir State Pedagogical University M. Akmulla, Ufa, e-mail: office@bspu.ru

This paper proposes a method of diagnosis valeologicheskogo personality type. The basis valeologicheskogo type are two vectors: vector responsibility for their health and vector valeologicheskoy activity. The overlapping of these vectors on the median performance valeologicheskikh forms four personality types: «Samoregulyativnyy», «Support», «Manipulative», «Deficit». Each type has its psychological features. Experimental study shows the number of different types of subjects. Correlation analysis shows that Valeologicheskuyu activity is positively correlated with the instinct of self-preservation (by Garbuzov V.I.). Valeological types has a different level of instincts. «Samoregulyativnyy» type has the highest rates of all instincts. «Support» type has a low level of self-preservation instinct, and at the same time the highest level of altruistic, research and instinct of freedom. «Deficit» type has the lowest levels of altruistic instinct and instinct research. «Manipulative» type has the lowest instinct of procreation and domination. The proposed method can be used to test the efficacy of prophylactic zdorovesberegajushchih programs and technologies.

Keywords: health psychology, personality type, type valeologicheskij, internality-externality dominant instincts

Последние десятилетия характеризуются ростом внимания психологической науки не только к психическому, но и соматическому здоровью человека. Всеобщую распространенность приобретает точка зрения, согласно которой качество жизни человека, а также его здоровье в немалой степени зависят от него самого. Основными факторами здоровья исследователями называются: образ жизни (50%); окружающую среду (20%), генетические (наследственные) факторы (20%), медицинские факторы (10%) [8, с. 10]. Осознание роли психологических факторов в обеспечении и поддержании здоровья привело к появлению такой научной отрасли, как психология здоровья. Данная отрасль знаний представляет собой синтез психологии и валеологии. Согласно определению В.А. Ананьева, психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохра-

нения, укрепления и развития [2]. Важная роль в обеспечении здоровья человека принадлежит ему самому и обуславливается его личностными особенностями. В этой связи представляет практический интерес выявление валеологического типа личности.

Валеологический тип личности – это совокупность особенностей (черт) личности, характеризующих отношение человека к своему здоровью и связанное с ним поведение. Валеологический тип человека определяет образ жизни человека, его взаимоотношения с окружающими и даже характер его работы.

В основе валеологического типа личности лежат две базовые составляющие:

1) ответственность за свое здоровье (локус контроля здоровья);

2) уровень поведенческой активности, направленный на поддержание и сохранение своего здоровья.

Ответственность за свое здоровье – готовность человека признать, в какой степени его здоровье является следствием его образа жизни, взаимоотношений с окружающими и поступков.

Валеологическая активность личности – это характеристика поведения, указывающая на интенсивность умственных и физических усилий человека, направленных на сохранение и поддержание им своего здоровья.

Основой для выявления уровня ответственности за свое здоровье послужила «шкала интернальности в отношении здоровья и болезни», представленная в методике УСК (уровень субъективного контроля) (авторы Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд [3]), которая базируется на концепции локуса контроля Дж. Роттера. Локус контроля [от лат. locus – место, местоположение и франц. controle – проверка] – личностная особенность, выражающаяся в склонности человека приписывать ответственность за происходящие в его жизни события и результаты своей деятельности либо внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля). Высокие показатели по шкале интернальности в отношении здоровья и болезни свидетельствуют о том, что «испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем интернальности считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей» [9].

В методике УСК (уровень субъективного контроля) шкала интернальности в отношении здоровья и болезни содержит всего четыре вопроса, что, по нашему мнению, недостаточно для выявления динамики данного показателя. В предлагаемой нами методике [7] данная шкала содержит 8 вопросов.

Валеологически активный человек прилагает значительные усилия для обеспечения и поддержания своего здоровья: ведет здоровый образ жизни, следит за своим питанием, читает соответствующую литературу, смотрит телепередачи о здоровье, занимается спортом. Валеологически пассивный субъект либо ничего этого не делает, либо может активно вредить своему здоровью (например, иметь вредные привычки, провоцировать стрессовые ситуации), придумывая при этом различные самооправдания. Забота о своем здоровье, по

мнению такого человека, – это пустая и бесполезная трата времени, излишнее обременение. Он всячески сопротивляется стремлению окружающих обратить внимание на его здоровье.

Таким образом, в структуре валеологического типа личности мы выделяем два вектора: вектор ответственности и вектор активности. Взаимное пересечение этих векторов по средним показателям позволяет говорить о четырех валеологических типах личности: «Саморегулятивный», «Поддерживающий», «Манипулятивный», «Дефицитарный».

Методика «Валеологические типы личности» содержит 16 вопросов, объединенных в две шкалы:

- 1) шкала ответственности (ШО);
- 2) шкала активности (ША).

Инструкция испытуемым: Прочтите внимательно предложенные ниже суждения, касающиеся Вашего здоровья, и выразите степень своего согласия с ними, проставив соответствующие знаки в бланке ответов:

- Да/ скорее да (+);
 Нет/ скорее, нет (–);
 Трудно сказать (?).
 Список суждений.

1. Здоровье в большей степени зависит от условий жизни и работы, чем от самого человека.

2. Болезнь – дело случая: если суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

3. Постоянно переживаю какие-либо неприятности, неудачи, проблемы, которые негативно отражаются на моем здоровье.

4. Если человек болеет, то потому что сам вредит своему здоровью, не следит за ним.

5. Уровень развития медицины – решающий фактор нашего здоровья.

6. Если бы не плохая экология, то мое здоровье могло бы быть значительно лучше.

7. Мои жизненные обстоятельства (работа/учеба/домашние дела/лень) мешают мне следить за своим здоровьем.

8. Даже если человек заботится о своем здоровье, тратит на это время, то от него мало что зависит.

9. Если я заболеваю, то слежу, чтобы все медицинские процедуры выполнялись как положено.

10. Стараюсь не упускать возможности поправить свое здоровье.

11. Интересуюсь методами профилактики и лечения болезней и слежyю им.

12. У меня есть некоторые вредные привычки (курение, прием алкоголя, еда на ночь и др.), от которых мне трудно отказаться.

13. Если заболеваю, то стараюсь сразу же начать лечиться, обратить на свое здоровье внимание окружающих.

14. Мне трудно найти время, чтобы уделять должное внимание своему здоровью.

15. Я слежу за своим здоровьем, трачу на это силы, средства и время.

16. Окружающие делают мне замечания, что я не забочусь о своем здоровье.

Обработка результатов

Полученные ответы сверяются с ключом. За совпадение с ключом ставится 2 балла, за несовпадение – 0 баллов, ответы «трудно сказать» получают 1 балл.

Шкала Ответственности (ШО). Ответы «да»: 4. Ответы «нет»: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9 (максимум 16 баллов, минимум 0 баллов).

Шкала Активности (ША). Ответы «да»: 9, 10, 11, 13, 15. Ответы «нет»: 12, 14, 16 (максимум 16 баллов, минимум 0 баллов).

Пересечение названных шкал по средним показателям образует следующие валеологические типы личности.

1. *Саморегулятивный тип:* характеризуется высоким уровнем ответственности за свое здоровье и поведенческой активности, направленной на профилактику заболеваний и поддержание своего здоровья, стремится своевременно предпринимать определенные действия, чтобы не заболеть. Сохранение и поддержание здоровья для данного типа не является самоцелью. Для него забота о своем здоровье – это возможность в силу своей ответственности решать много других жизненных задач. Диагностическими показателями данного типа являются баллы. Диагностическими показателями данного типа являются баллы выше среднего (от 9 до 16) по обоим шкалам.

2. *Поддерживающий тип:* характеризуется пониманием личной ответственности за свое здоровье, но низким уровнем поведенческой активности в поддержании и сохранении своего здоровья. Данный тип свойственен трудоголикам, стремящимся к высоким жизненным достижениям, представляющим професий, требующих максимальной самоотдачи и даже самопожертвования, или достаточно молодым и физически здоровым людям, с хорошим иммунитетом, позволяющим им легко восстанавливать свои силы и здоровье. В этом случае человек понимает, что своим образом жизни вредит своему здоровью, болезнь для него – это вынужденный отдых и передышка от многочисленных забот. Молодые люди просто не видят оснований для активной заботы о своем здоровье, так как оно их еще мало беспокоит. Диагностическими показателями данного типа являются баллы выше среднего по шкале ответственности и баллы ниже среднего арифметического по шкале активности. Диагностическими показателями данного типа являются

баллы выше среднего (от 9 до 16) по шкале ответственности и ниже среднего (от 0 до 7) по шкале активности.

3. *Манипулятивный тип:* характеризуется высоким уровнем внимания к своему здоровью, активностью, направленной на поддержание своего здоровья, стремлением к привлечению окружающих к заботе о нем, но преимущественно когда он заболевает; при этом проявляется низкий уровень собственной ответственности за свое здоровье, ответственность за плохое здоровье возлагается на врачей, медицину, экологию. Для данного типа характерна конфликтность в отношениях с окружающими людьми и даже вредные привычки. Болезнь приносит ему определенную выгоду (возможность отказаться от нежеланной работы, не выполнить какое-либо требование, получить психологическую поддержку). Подобный тип поведения вполне можно рассматривать как один из способов псевдокомпенсации, который, согласно А. Адлеру [1], называется «уход в болезнь». Данный симптом позволяет индивиду получить следующие преимущества:

а) его неудачи находят оправдание, и он получает право избегать проблем;

б) увеличиваются его возможности контролировать других людей и управлять ими;

в) он может рассчитывать на помощь и сочувствие других.

Диагностическими показателями данного типа являются баллы ниже среднего (от 0 до 7) по шкале ответственности и баллы выше среднего (от 9 до 16) по шкале активности.

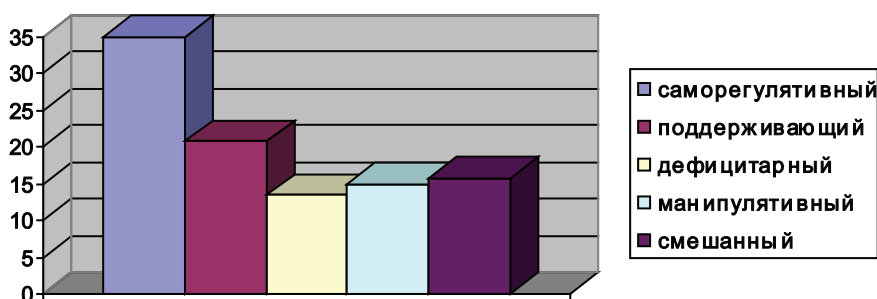
4. *Дефицитарный тип:* характеризуется низкими уровнями и ответственности, и активности в поддержании и обеспечении своего здоровья; свойственный ему образ жизни противоречит всем рекомендациям, в медицину не верит и сам ничего не предпринимает, чтобы сохранить свое здоровье, не заботится о нем, даже если заболевает. Диагностическими показателями данного типа являются баллы ниже среднего (от 0 до 7) как по шкале ответственности, так и по шкале активности.

Проведенная психометрическая проверка показала высокую надежность каждой шкалы, а также отсутствие значимой корреляции между показателями шкал. Использование коэффициента линейной корреляции Пирсона позволило выявить положительную корреляцию возраста испытуемых со шкалами ответственности ($r_{xy} = 0,257$; $p < 0,01$) и активности ($r_{xy} = 0,243$; $p < 0,01$), а также шкалы валеологической активности с инстинктом самосохранения ($r_{xy} = 0,386$; $p < 0,01$) по методике В.И. Гарбузова [4].

Представляет интерес исследование выраженности инстинктов у различных валеологических типов личности. Как известно, В.И. Гарбузов выделил семь основных инстинктов: самосохранение, продолжение рода, альтруистический, исследование, доминирование, свободы и сохранения достоинства. На основе доминирования того или иного инстинкта базируется предложенная им типология индивидуальности, в соответствии с которой каждый человек принадлежит к одному из семи типов личности: эгофильному, генофильному, альтруистиче-

скому, исследовательскому, доминантному, либертофильному, дигниофильному. Люди отличаются степенью выраженности названных инстинктов.

В нашем исследовании в качестве испытуемых выступили 120 человек – студенты различных вузов (92 девушки, 28 юношей) в возрасте от 18 до 30 лет. Результаты исследования позволили дифференцировать испытуемых в соответствии с заявленными валеологическими типами. Количество испытуемых, относящихся к различным валеологическим типам, представлено на рисунке.



Количество испытуемых (в %) различных валеологических типов

Полученные результаты свидетельствуют о том, что наибольшее число испытуемых (35%) составило саморегулятивный тип, наименьшее число испытуемых оказалось в группе дефицитарного типа (13,4%), поддерживающий и манипулятивный тип заняли промежуточное положение (20,8 и 15%

соответственно). В группу смешанного типа попали испытуемые, имеющие показатель 8 баллов по любой шкале (15,8%).

Средние арифметические исследуемых показателей выраженности доминирующих инстинктов у различных валеологических типов представлены в таблице.

Средние арифметические показатели выраженности доминирующих инстинктов у различных валеологических типов

ВТ	Возраст	ШО	ША	С	ПР	Ал	И	До	Св	СД
СТ	25,0	11,8	11,8	25,2	29,2	24,5	23,1	24,5	25,3	26,1
ПТ	21,4	11,3	4,2	19,9	28,2	24,9	23,4	22	25,2	24,6
ДТ	20,5	5,9	3,7	23,6	28,5	23	20,3	22,8	22,8	25
МТ	20,0	5,4	12	24,8	27,3	23,9	22,6	21,1	23,9	25,6

Обозначения: ВТ – валеологический тип; ШО – шкала ответственности, ША – шкала активности. Валеологические типы: СТ саморегулятивный тип; ПТ – поддерживающий тип; ДТ – дефицитарный тип; МТ – манипулятивный тип. Инстинкты: С – самосохранение; ПР – продолжение рода; Ал – альтруистический; И – исследовательский, До – доминирования, Св – свободы; Сд – сохранения достоинства.

Проведенное исследование показало, что саморегулятивный тип (СТ) по сравнению с другими типами имеет самые высокие показатели по всем видам инстинктов, что свидетельствует о высокой энергетичности и адаптированности данного типа. Поддерживающий тип (ПТ) имеет самый низкий показатель инстинкта самосохранения (С) и в то же время самые высокие показатели альтруистического (Ал), исследовательского (И) и инстинкта свободы (Св),

сходные по уровню выраженности с саморегулятивным типом. То есть такие люди, понимая свою ответственность за свое здоровье, в то же время жертвуют им ради оказания бескорыстной помощи другим людям, ради удовлетворения своего исследовательского интереса, ради стремления к независимости.

Дефицитарный тип (ДТ) имеет самые низкие по сравнению с другими типами показатели альтруистического (Ал)

и исследовательского (И) инстинктов. То есть для данного типа в наименьшей степени свойственны стремление к оказанию бескорыстной помощи, творческие устремления, склонность к поиску нового. Возможно, это связано с ограниченными жизненными ресурсами этих людей, так как они не заботятся о своем здоровье.

Манипулятивный тип (МТ) имеет самые низкие показатели по сравнению с другими типами инстинкта продолжения рода (ПР) и доминирования (До), в то же время у данного типа близкие к саморегулятивному типу показатели инстинктов самосохранения (С) и сохранения достоинства (СД). Соответственно для данного типа свойственны эгоцентричность, приоритет чести и гордости над безопасностью, бескомпромиссность, а также приоритет личных, материальных интересов вопреки служебному росту и заботе о детях.

Как видим, валеологический тип личности представляет собой сложный конструкт, характеризующийся определенными поведенческими проявлениями. Отношение человека к своему здоровью выражает отношения данного человека с миром, с другими людьми. Объективное осознание своего валеологического типа является первым шагом к его изменению и психологической коррекции. Результаты исследования по предложенной методике могут использоваться в психокоррекционной и психоразвивающей работе, направленной на формирование ответственного отношения к своему здоровью, в целях выявления динамики исследуемых показателей, а также в пропаганде здорового образа жизни.

Список литературы

1. Адлер А. О нервическом характере. – СПб.: Университетская книга, 1997. – 388 с.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Бажин Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т.5. – № 3. – С. 152–162.
4. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия, или как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье. – СПб.: АО «Сфера», 1994. – 160 с.
5. Дубовицкая Т.Д. Психологическая диагностика валеологического типа личности. – Личность в современном обществе: психологические проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов / Сб. статей. отв. ред. И.В. Загородняя, О.П. Макушина. Воронежский государственный университет. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2013. – С. 102–106.
6. Локус контроля. – URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/894/word/lokus-kontrolja>.
7. Маджуга А.Г. Теория и практика формирования валеоконативных личностных стратегий в контексте здоровьесберегающего образования в современной школе. – Шымкент: Изд-во ЮКГУ им. М. Ауезова, 2005. – 383 с.
8. Психология здоровья: учеб. под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
9. Уровень субъективного контроля. – URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Уровень_субъективного_контроля.

References

1. Adler A. *O nervicheskom karaktere* [O nervicheskom karaktere]. St. Petersburg: Universitetskaja kniga, 1997. 388 p.
2. Anan'ev V. A. *Osnovy psikhologii zdorovya. Kniga 1. Kontseptualnye osnovy psikhologii zdorovya* [Fundamentals of Health Psychology. Book 1. Conceptual Foundations of Health Psychology]. St. Petersburg: Speech, 2006. 384 p.
3. Bazhin E.F., Golyunkina E.A., Etkind A.M. *Metod issledovaniya urovny asubektivnogo kontrolya* – *Psikhologicheskij zhurnal*. 1984. T.5. no. 3, pp. 152–162.
4. Garbuzov V. I. *Prakticheskaya psikhoterapiya, ilikakvernutrebenku i podrostkuuverennost v sebe, istinnoedostoinstvo i zdorove* [Practical psychotherapy, or how to return the child and adolescent self-confidence, dignity and true health]. St. Petersburg, 1994. 160 p.
5. Dubovitskaya T.D. *Psikhologicheskaya diagnostika valeologicheskogo tipalichnosti. – Lichnost v sovremennomobshchestve: psikhologicheskiesproblemy i perspektivyrazvitiya: sbornik nauchnykh trudov* [Psychological diagnostics valedologicheskogo personality type. – Personality in contemporary society: psychological problems and prospects of development: collection of scientific papers] Voronezh: Publishing center of Voronezh State University, 2013. pp. 102–106.
6. *Lokus kontrolya* [Lokus kontrolya]. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/894/word/lokus-kontrolja>.
7. Madzhuga A.G. *Teoriya i praktika formirovaniya valeokonativnykh lichnostnykh strategiy v kontekstezdorov'etvoryaschego obrazovaniya v sovremennoyshkole* [Theory and practice of forming valedokonativnykh personal strategies in the context of zdorovetvoryaschego education in the modern school]. Shymkent Univ SKSU. M. Auezova 2005. 383 p.
8. *Psikhologiya zdorovya* [Health Psychology: A Textbook. ed. GS Nikiforov]. St. Petersburg.: Peter, 2003. 607 p.
9. *Uroven subektivnogo kontrolya* [Level of subjective control]. URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Уровень_субъективного_контроля

Рецензенты:

Махмутова Р.М., д.п.н., профессор, зав. кафедрой психологии, ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», г. Уфа;

Маджуга А.Г., д.п.н., профессор, зав. кафедрой психологии Стерлитамакского филиала, ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак.

Работа поступила в редакцию 25.12.2013.