

УДК 159.9.019.4:159.923-057.87

Связь нарушений здорового поведения с доминирующими инстинктами и примативностью у студенческой молодежи

Габелкова О. Е.

Статья посвящена анализу взаимосвязи нарушений здорового поведения с доминирующими инстинктами и примативностью у студенческой молодежи. Выявлено, что студенческая молодежь в наибольшей степени пренебрегает здоровьем в области питания и самоконтроля и контролирует себя в употреблении алкогольных напитков, табакокурение и саморазрушительное поведение. Наиболее выраженными у молодых людей являются инстинкт продолжительности рода и инстинкт сохранения достоинства, наименее выраженным оказался инстинкт доминирования, примативность находится на среднем уровне.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровое поведение, доминирующий инстинкт, примативность

Стаття присвячена аналізу взаємозв'язку порушень здорової поведінки з домінуючими інстинктами та примативністю у студентської молоді. Виявлене, що студентська молодь найбільшою мірою нехтує здоров'ям в галузі харчування і самоконтролю, но контролює себе у вживанні алкогольних напоїв, тютюнокурінні та саморуйнівні поведінки. Найбільш вираженими в молодих людей є інстинкт тривалості роду та інстинкт збереження гідності, найменш вираженим виявився інстинкт домінування, примативність перебувати на середньому рівні.

Ключові слова: студенти, здоров'я, здорова поведінка, домінуючий інстинкт, примативність

The article is dedicated to the analysis of the interconnection of disturbances of the healthy behavior with the dominant instincts and the primativity of the studentship. It is discovered that the studentship more than others neglect health in the area of nutrition and self-control and control themselves in drinking alcohol, smoking and self-destructive behavior. In the case of young people the most prominent are the reproductive instinct and the dignity preservation instinct, the less prominent is the instinct of domination, the primativity is on the medium level.

Keywords: students, health, healthy behavior, the instinct of domination, the primativity

Последнее время проблема здоровья вызывает все больший интерес у представителей разных наук, так как здоровье – это важнейший фактор реализации жизненной программы человека. В современном определении понятие «здоровье» говорится, что здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней [6]. Рафикова А.Р., Ганчеренок И.И. отмечают, что характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, наносящего ущерб здоровью или способствующего его укреплению, степени активности поддержания здорового образа, морально-волевых и нравственных качеств [7]. В последнее время большое количество работ посвящено здоровью и здоровому образу жизни. Многие авторы подчеркивают, что под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение им социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [2,3,8].

С позиций теории эволюции наше тело и психика являются результатом длительного воздействия естественного отбора в соответствующих ситуациях среды. В ходе эволюции вырабатываются адаптационные механизмы против основных средовых угроз, а не для того, чтобы быть подготовленными к длительному сидению за компьютером и употреблению очищенного экстрагированного сахара и т.д.

Естественный отбор действует не по принципу избыточности, а по принципу необходимости и достаточности, а поэтому, у человека выработались защитные адаптационные механизмы против пищевого отравления (рвота), дыхательного отравления или закупорки дыхательных путей (кашель и чихание), заражения (отвращение к гнили и экскрементам), для борьбы и бегства в ситуации столкновений с хищниками или врагами (выброс гормонов, направляющих кровь к мышцам, отключающих иммунитет и др.), а не против переедания, курения, алкоголизма, гиподинамии, что не представляло угрозы для жизни и репродукции на протяжении периода основной эволюции гоминид - 1,6 млн. лет – 10 тыс. лет до н. э. В эволюционной психологии сопротивление современных людей выполнению рекомендаций по ведению здорового образа жизни объясняется гипотезой несоответствия [4,9]. Несоответствие заключается в разительных отличиях функциональных нагрузок при современном стиле жизни и тех нагрузок, которые обеспечивали выживание в доисторических условиях, а значит, стали оптимальной нормой для нашего организма. Тем не менее, некоторые современные люди в большей, а некоторые – в меньшей степени склонны осуществлять жизнедеятельность во вред своему организму.

На поведение человека оказывает влияние степень доминирования, преобладания, первичности инстинктивных моделей над рациональными, культурными, которые в эволюционном смысле оказываются более поздними, вторичными.

Гарбузов В.И. пишет, что инстинкт – это совокупность врожденных тенденций и устремлений, которые играют мотивирующую роль в формировании поведения, они зашифрованы в генах. Они

влиять на поведение человека за пределами сознания, побуждая его придавать большое значение некоторым ценностям и приоритетам и совершать поступки, которые из этого вытекают. Однако у человека инстинкты поддаются модификации под воздействием индивидуального опыта [1].

У современного человека инстинктивные поведенческие программы становятся все более гибкими, появляются в форме тенденций, склонностей, а не твердо детерминированных действий. Однако способность к сложной осознанной деятельности не исключает врожденных механизмов, которые регулируют поведение, так как за ними стоит опыт выживания многих поколений. Протопопов А., Вязовский А. отмечают, что подавляющему большинству людей свойственно не замечать своих инстинктов. Инстинкты работают на подсознательном уровне, не имеют «внутреннего голоса» и субъективно воспринимаются как «само собой разумеющееся» побуждение к действию [5]. Поэтому изучение влияния инстинктивного поведения на отношение к здоровью является актуальной проблемой.

Целью статьи является отражение результатов исследования связи между склонностью к нарушению здорового поведения, доминирующими инстинктами и примативностью. Гипотезой исследования предполагается, что нарушения здорового поведения связаны с инстинктивным поведением, которое приводит к ухудшению сознательного контроля собственных поступков и действий в области здоровья.

Задачами исследования стали:

1. Определение особенностей поведения, связанного со здоровьем, и сравнение склонности к нарушениям здорового поведения в группах девушек и юношей.
2. Выявление доминирующих инстинктов и сравнение их выраженности в группах девушек и юношей.
3. Определение уровня примативности и сравнение выраженности примативности в группах девушек и юношей.
4. Выявление связей между склонностью к нарушениям здорового поведения, выраженностью доминирующего инстинкта и примативностью.

Методы и выборка. Чтобы определить какие модели поведения студенческая молодежь использует для ухудшения своего здоровья, был использован авторский психометрический тест «Опросник нарушений здорового поведения» (Луценко Е.Л., Габелкова О.Е., 2012), разработанный на базе Лаборатории психодиагностики факультета психологии ХНУ им. В. Н. Каразина. Под здоровым поведением понимается образ жизни, способствующий сохранению и укреплению физического и психического здоровья человека. Опросник состоит из 63 утверждений с 4-х бальной оценочной шкалой, имеет суммарный показатель и восемь показателей по субшкалам: тяга к курению (ТК), пренебрежение безопасностью (ПБ), нарушение питания (НП), низкий самоконтроль (НС), погоня за модным имиджем (ПМИ), эмоциональная некомпетентность (ЭН), тяга к алкоголю (ТА), саморазрушительное поведение (СП). Чем больше респондент набирает баллов по шкале, тем больше он склонен нарушать здоровое поведение.

Для диагностики основного инстинктивного поведения нами была использован опросник «Ведущий инстинкт» Гарбузова В. В зависимости от доминирования того или иного инстинкта опросник позволяет выявить семь первичных фундаментальных типологий индивидуальности и каждый человек принадлежит к одному из них: эгофильному, генофильному, альтруистическому, исследовательскому, доминантному, либертофильному и дигнифильному.

Для определения степени доминирования, преобладания, первичности инстинктивных моделей поведения над рациональными нами был использован тест «Примативности» (степени влияния инстинктивных побуждений на поведение) (Луценко Е.Л., Абсалямова К.З., 2012). Тест разработан на базе Лаборатории психодиагностики факультета психологии ХНУ им. В. Н. Каразина. Тест вербальный, состоит из 33 утверждений с 4-бальной оценочной шкалой. Имеет общий показатель и 6 дополнительных субшкал. Чем больше респондент набирает баллов по общему показателю, тем больше проявляются у него элементы архаичности поведения, отсутствие осознания причин своих поступков и сильная инстинктивность поведения, примативность.

Выборку исследуемых лиц составили 253 студента 1-3х курсов, обучающихся на 19-ти факультетах ХНУ им. В. Н. Каразина; из них 128 девушек и 125 юношей; разброс возраста 16-24 года, средний возраст 18 лет.

Все исследуемые лица добровольно и с интересом приняли участие в исследовании.

Для формирования базы данных и графического анализа использовалась программа MS Excel 2010, проверка статистических гипотез сделана в программе STATISTICA 6.1. Для поиска связей между переменными использовался корреляционный анализ Спирмена, а для сравнения групп юношей и девушек – критерий Колмогорова–Смирнова.

Обсуждение результатов. Нами был проведен анализ средних значений шкал Опросника Нарушений здорового поведения, в котором 1 балл соответствует ответу «никогда», 2 балла – ответу «редко», 3 балла – ответу «часто» и 4 балла – ответу «всегда». Результаты показывают (см. рис.1), что студенческая молодежь в наибольшей степени пренебрегает здоровьем в области питания и самоконтроля – средний балл 2,38; стремится к модному имиджу, для чего жертвует здоровьем – 2,21 баллов; не владеет способами справляться со стрессами – 2,17 баллов и пренебрегает безопасностью – 2,16 баллов. Это выражается в привычке беспорядочно перекусывать и есть вредную пищу, неумении равномерно распределять силы в учебе, неспособности к сосредоточению, применении необоснованных диет, избыточной инсоляции, совершении рискованных поступков (сидение на перилах балконов,

хождение по тонкому льду, использование неисправных электроприборов и т.п.). Можно сказать, что в наибольшей степени студенческая молодежь контролирует себя в употреблении алкогольных напитков – средний балл 1,88, табакокурение – 1,69 баллов и саморазрушительном поведении (употребление психоактивных веществ, секс без способов предохранения и др.) – 1,37 баллов.

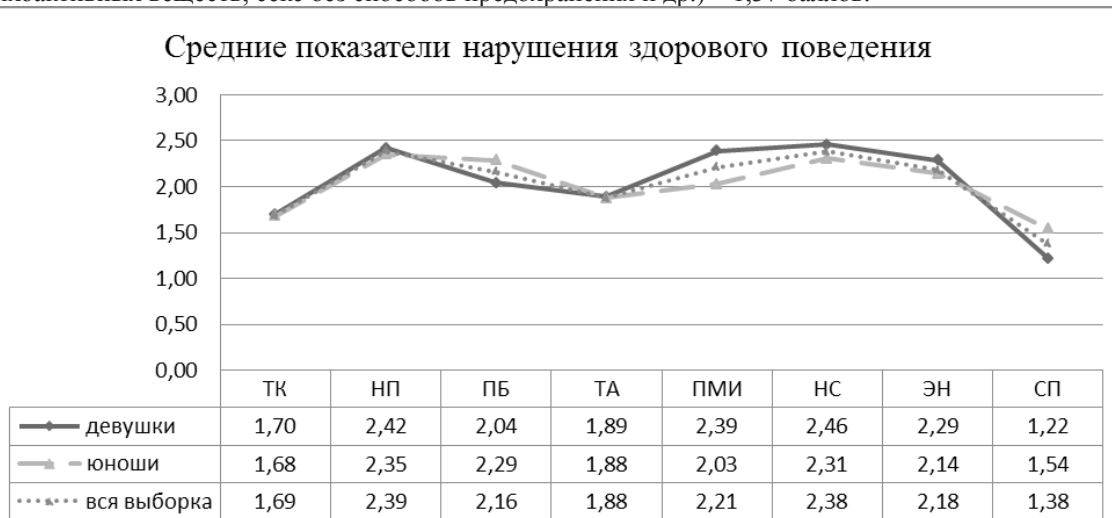


Рис.1. Средние показатели нарушения здорового поведения в группах девушек и юношей

При этом юноши сильнее склонны к саморазрушительному поведению и пренебрежению безопасностью ( $p < 0,001$ ), то есть могут употреблять психоактивные вещества для получения необычного опыта и вступать в бесконтрольный половой контакт без средств предохранения, пренебрегают правилами дорожного движения, пользуются неисправленной бытовой техникой и электроприборами, совершают необдуманные поступки с риском для жизни - плавают далеко от берега при начинающемся шторме, ходят по тонкому льду и т.п. Девушки значительно отличаются от юношей большей склонностью к погоне за модным имиджем ( $p < 0,001$ ), что выражается в более частых посещениях соляриев, бесконтрольном применении диет, биологически активных пищевых добавок и снижением волевого самоконтроля ( $p < 0,005$ ).

Средняя степень выраженности доминирующих инстинктов, характерная для нашей выборки, представлена на рис. 2

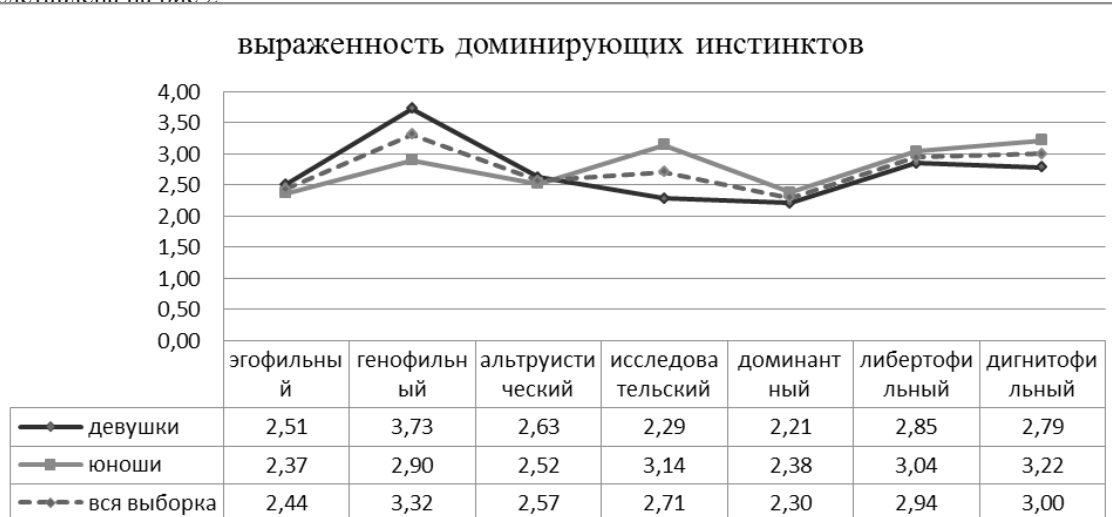


Рис.2. Средняя выраженность доминирующих инстинктов в группах девушек и юношей

Как видно из рис.2. наиболее выраженными у студенческой молодежи являются инстинкт продолжительности рода (генофильный тип) – средний балл 3,32 и инстинкт сохранения достоинства (дигниофильный тип) – средний балл 3,00. Можно сказать, что интересы студенческой молодежи с детства фиксированы на семье, они являются хранителями семьи, генофонда рода, ценят «интересы семьи превыше всего». Им присущи такие качества, как сверхлюбовь к своим детям, семейственность. Выраженность инстинкта сохранения достоинства у студенческой молодежи говорит о том, что уже в раннем детстве они способны уловить иронию, насмешку и абсолютно нетерпимы к любой форме унижения, готовы поступиться благополучием и социальным статусом во имя собственного достоинства, для них характерен приоритет чести и гордости над безопасностью. На третьем месте по выраженности у студенческой молодежи стоит инстинкт свободы (либертофильный тип) – 2,94 средний балл. Это говорит о том, что для них характерны стремление к самостоятельности, отрицанию авторитетов (родителей, учителей), терпимость к боли, склонность рано покинуть родительский дом, предрасположенность к риску, упрямству, негативизму, нетерпимости рутины, бюрократизма. Менее

выражены у студенческой молодежи оказались инстинкт исследования (исследовательский тип) – средний балл 2,71, инстинкт альтруизма (альтруистический тип) – 2,57 средний балл и инстинкт самосохранения (эгофильный тип) – средний балл 2,44. Можно сказать, что у студенческой молодежи слабо выражены любознательность, стремление во всем добаться до сути, склонность к творчеству, сопереживание, понимание людей, бескорытность в отношениях с людьми, забота о слабых, больных, миролюбие. Для них не характерно проявлять повышенную осторожность, боязнь темноты, высоты, нетерпимости к боли (отказы от лечения зубов, от посещения врачей и т.п.). Для них безопасность и здоровье не являются приоритетными. превыше всего. Наименее выраженным у студенческой молодежи оказался инстинкт доминирования (доминантный тип) - средний балл 2,30. Это говорит о том, что у них меньше всего наблюдается стремление к лидерству, умению организовать игру, поставить цель, проявить волю для ее достижения. Для них не характерны такие качества как: склонность к лидерству и власти, предрасположенность к решению сложных организационных задач, приоритет перспектив служебного роста над материальными стимулами, готовность к жесткой борьбе за лидерство, за первое место.

Для девушек более характерен инстинкт продолжительности рода (генофильный тип) ( $p < 0,005$ ), что выражается в любви и заботе о будущем своих детей. Для юношей более характерен инстинкт исследования (исследовательский тип) ( $p < 0,005$ ), что выражается в любознательности, стремление во всем добаться до сути.

Средняя степень выраженности уровня примативности, характерная для нашей выборки, представлена на рис.3.

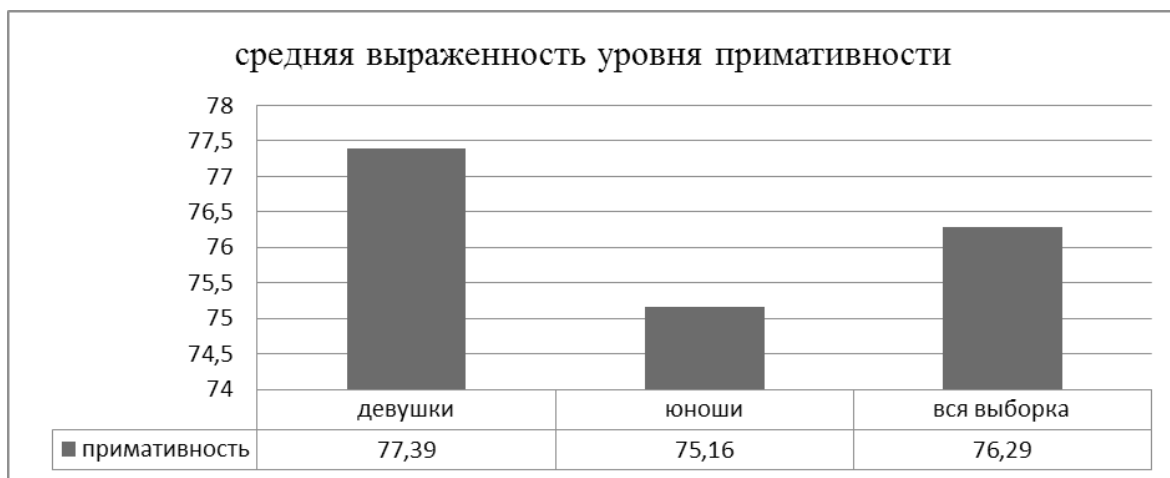


Рис.3. Средняя выраженность уровня примативности в группах девушек и юношей

Как видно из рис.3. уровень примативности у студенческой молодежи находится на среднем уровне – 76,29 балла, при этом в группе девушек среднее значение – 77,39 балла, у юношей – 75,16 балла. Это говорит о том, что студенческая молодежь способна удерживать баланс между инстинктивными программами и разумными тенденциями. Студенты могут быть как достаточно импульсивными, так и способными подчинять собственные порывы голосу разума. Чем тяжелее и критичнее ситуация – тем сильнее проявляются инстинкты, чем она благоприятнее – тем легче их контролировать с помощью разума. Такие люди, с одной стороны, достаточно альтруистичны и культурны, но, с другой, довольно бдительно защищают и преследуют свои интересы, которые им подсказывают инстинктивные программы.

Значимых различий в выраженности уровня примативности в группах девушек и юношей не было выявлено.

Дальнейший анализ был посвящен выяснению, каким образом различные виды нарушения здорового поведения подкрепляются выраженностью доминирующих инстинктов и примативностью.

Корреляционный анализ показал, что шкала «Пренебрежение безопасностью» обратно связана с инстинктом самосохранения (эгофильный тип) –  $r_s = -0.14$ ,  $p < 0,024$ , продолжительности рода (генофильный тип) –  $r_s = -0.20$ ,  $p < 0,001$ . Это значит, что люди с выраженными данными инстинктами осторожны, нерешительны, переживает за свою безопасность, не совершают рискованных поступков, которые могли бы нанести ущерб их благополучию или благополучию их семьи. Прямо связан со шкалой «пренебрежение безопасностью» инстинкт исследования (исследовательский тип) –  $r_s = 0.15$ ,  $p < 0,016$ . Это объясняется тем, что стремление познать что-то новое и неизведанное часто сопровождается риском для жизни.

Шкала «Саморазрушительное поведение» также обратно связана с инстинктом самосохранения (эгофильный тип) –  $r_s = -0.18$ ,  $p < 0,003$  и продолжительностью рода (генофильный тип) –  $r_s = -0.15$ ,  $p < 0,015$ , прямо связана с исследовательским инстинктом (исследовательский тип) –  $r_s = 0.13$ ,  $p < 0,035$ . Это говорит о том, что только исследователям свойственно пробовать все новое для приобретения необычного опыта, не думая о последствиях для своего здоровья и семьи.

Шкала «Погоня за модным имиджем» обратно связана с инстинктом продолжительности рода

(генофильный тип) –  $r_s=0.16$ ,  $p<0,009$  и доминирования (доминантный тип) –  $r_s=0.14$ ,  $p<0,024$ . Это объясняется тем, что стремление к власти, перспектива служебного роста, желание создать семью заставляет людей, с выраженными данными инстинктами, следить за своей внешностью, применять диеты, посещать солярии и тренажерные залы для соответствия образу современного руководителя или внешности девушки на обложке журнала.

Шкала «Эмоциональная некомпетентность» обратно связана с инстинктом самосохранения (эгофильный тип) –  $r_s=-0.13$ ,  $p<0,029$  и прямо связана с исследовательским инстинктом (исследовательский тип) –  $r_s=0.16$ ,  $p<0,007$ . Можно сказать, что эмоциональная неуравновешенность выражается в стресс-провоцирующем поведении и не владении конструктивными копинг-стратегиями, которые могут заключаться в нарушениях питания, употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение, саморазрушительное поведение.

Все шкалы Опросника Нарушений здорового поведения оказались прямо связанными с примативностью: суммарный показатель (СП) –  $r_s=0.46$ ,  $p<0,0001$ , низкий самоконтроль (НС) –  $r_s=0.35$ ,  $p<0,0001$ , тяга к алкоголю (ТА) –  $r_s=0.33$ ,  $p<0,0001$ , погоня за модным имиджем (ПМИ) –  $r_s=0.30$ ,  $p<0,0001$ , тяга к курению (ТК) –  $r_s=0.28$ ,  $p<0,0005$ , эмоциональная некомпетентность (ЭН) –  $r_s=0.28$ ,  $p<0,0006$ , нарушение питания (НП) –  $r_s=0.25$ ,  $p<0,0005$ , саморазрушительное поведение (СП) –  $r_s=0.15$ ,  $p<0,013$ , пренебрежение безопасностью (ПБ) –  $r_s=0.13$ ,  $p<0,032$ . Это говорит о том, что студенческой молодежи свойственно пренебрегать своим телом и здоровьем. Студенты не стремятся к здоровому образу жизни, не могут удержаться от вредных для здоровья привычек, оправдывая себя тем, что длительность жизни и здоровье определяются какими-то другими причинами (генами, экологией, судьбой и т.п.) и не зависят от поведения субъекта.

#### Выводы

1. Основными способами нарушения здорового поведения у студенческой молодежи являются нарушение питания, низкий самоконтроль, погоня за модным имиджем, эмоциональная некомпетентность, пренебрежение безопасностью. Больше всего молодежь контролирует себя в употреблении алкогольных напитков, табакокурение и саморазрушительное поведение.

2. Наиболее выраженными у студенческой молодежи являются инстинкт продолжительности рода (генофильный тип) и инстинкт сохранения достоинства (дигнигофильный тип). Наименее выраженным у студенческой молодежи оказался инстинкт доминирования (доминантный тип).

3. С нарушениями здорового поведения оказались связаны инстинкт самосохранения, инстинкт продолжительности рода, инстинкт исследования и инстинкт доминирования.

4. Все виды нарушений здорового поведения оказались связанными с примативностью. Чем выше у человека уровень примативности, тем он больше склонен нарушать здоровое поведение.

#### Literatura

1. Garbuzov V. I. Instinkty i sudba cheloveka /V.I.Garbuzov. - AST, Astrel-SPb., 2007.
2. Zhuravleva I.V. Zdorove i samoshranitelnoe povedenie //Naselenie i obschestvennoe razvitie /Otv. red. T.D.Ivanova.- M.: In-t sotsiologii RAN, 1998.
3. Kasperovich E.V. Problemy v formirovanii zdorovogo obraza zhizni / E.V. Kasperovich, N.V. Bogdanchik//Zdorovyiy obraz zhizni: sb. st. /ed. kol.: V.M.Kiselev.-Vyip.3-Mn.:BGU,2005.-S.49
4. Palmer D., Palmer L. Evolyutsionnaya psihologiya. Sekretyi povedeniya Homo sapiens. /D.Palmer, L.Palmer.– SPb.: Praym-Evroznak, 2003.
5. Protopopov A. I. Instinktyi cheloveka: (popyitka ob'yasneniya i klassifikatsii) / A. Protopopov, A. Vyazovskiy. – Yakutsk: Dani Almaz, 2011.
6. Psihologiya zdorovya: Uchebnik dlya vuzov /Pod. red. G.S.Nikiforova. – SPb.: Piter, 2003. – 607s.
7. Rafikova A.R. Zdorovoe povedenie kak klyuchevoy faktor ozdorovleniya natsii / A.R.Rafikova, I.I. Gancherenok // Belaruskaya dumka. –2008.–No 7. – S.46 –51.
8. Schedrina A.G. Zdorovyiy obraz zhizni: metodologicheskie, sotsialnyie, biologicheskie, meditsinskie, psihologicheskie, pedagogicheskie, ekologicheskie aspektyi / A.G.Schedrina .- Novosibirsk: OOO «Alfa-Vista», 2007. – 144s.
9. Roberts S.C. Applied Evolutionary Psychology. – Oxford University Press, 2011.