

# САМООЦЕНКА ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ФАКТОРА ЗДОРОВЬЯ И ЕЕ СВЯЗЬ С ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ И ОБРАЗОМ ЖИЗНИ УКРАИНСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 159.923.2-  
057.875:613.7

**ГАБЕЛКОВА О. Е.**

психолог, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ХНУ имени В.Н.Каразина, соискатель кафедры прикладной психологии ф-та психологии ХНУ имени В.Н.Каразина, г. Харьков

**ЛУЦЕНКО Е. Л.**

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры прикладной психологии факультета психологии ХНУ имени В.Н.Каразина, г. Харьков

Статья посвящена анализу взаимосвязи самооценки экологической составляющей здоровья с нарушениями здорового поведения, типовыми личностными особенностями и защитными механизмами у молодежи. Выявлено, что особенности экологического сознания молодежи заключаются в игнорировании информации об экологических угрозах, переоценке позитивности влияния экологического фактора на здоровье. Негативная оценка экологической составляющей связана с пренебрежением здоровым питанием и безопасностью.

**Ключевые слова:** *молодежь, экологический фактор здоровья, образ жизни, здоровое поведение, защитные механизмы, личностные особенности.*

## САМООЦІНКА ЕКОЛОГІЧНОГО ЧИННИКА ЗДОРОВ'Я ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ І СПОСОБОМ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Стаття присвячена аналізу взаємозв'язку самооцінки екологічної складової здоров'я з порушеннями здорової поведінки, типовими особистісними особливостями і захисними механізмами у молоді. Виявлено, що особливості екологічної свідомості молоді полягають у ігноруванні інформації про екологічні загрози, переоцінці позитивності впливу екологічного чинника на здоров'я. Негативна оцінка екологічної складової пов'язана із зневагою здоровим харчуванням і безпекою.

**Ключові слова:** *молодь, екологічний фактор здоров'я, спосіб життя, здорова поведінка, захисні механізми, особистісні особливості*

В последнее время проблема здоровья вызывает все больший интерес у представителей различных наук, так как здоровье – важнейший компонент в реализации жизненной программы человека. В современном определении понятия «здоровья» говорится о том, что здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней [3]. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального

и духовного аспектов жизни. Организм человека можно рассматривать как живую систему, существующую в полном равновесии с внешней средой. Однако стремительные темпы роста промышленности и урбанизации при определенных условиях могут привести к нарушению экологического равновесия и вызвать деградацию не только среды, но и здоровья людей. Известно, что здоровье человека формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (пол, возраст, телосложение, наследственность и др.) элементов. Поэтому здоровье одного человека может быть обусловлено преимущественно эндогенными факторами, а уровень здоровья группы людей всегда является показателем влияния окружающей среды и отражает степень адаптации к определенным условиям жизни [6].

В современном мире значительная часть болезней человека связана с ухудшением экологической обстановки: загрязнениями атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума. Искусственная среда обитания, созданная самим человеком, требует к себе адаптации, которая происходит в основном через болезни. Причины возникновения болезней могут быть различные: гиподинамия, переедание, курение, алкоголизм, информационное изобилие, психоэмоциональный стресс, а также нарушение иммунной системы человека, которая эволюционно находилась в равновесии с природой. Появление все большего количества детей с наследственными и врожденными заболеваниями, то есть с нарушениями в генетическом аппарате, также говорит о крайне неблагоприятном состоянии среды обитания человека.

Здоровье предполагает хорошее самочувствие, бодрость, работоспособность и, конечно, отсутствие симптомов заболеваний. Молодые люди склонны воспринимать свое здоровье как нечто неизменное, хотя на самом деле все объясняется стилем жизни, привычками и умением прислушиваться к потребностям собственного организма.

Проблема формирования здорового образа жизни — это проблема формирования мировоззрения и соответствующего здорового поведения. Как отмечают С.Д. Максименко и О.М. Кокун [2] улучшение состояния здоровья молодежи требует подхода к здоровью с точки зрения его широкого понимания и учёта всех факторов, определяющих здоровье — образа жизни, социального благополучия, психологического климата, физико-химических факторов окружающей среды.

Целью статьи является отражение результатов исследования связи между самооценкой экологической составляющей здоровья и склонностью к здоровому образу жизни, защитными ме-

ханизмами личности и типовыми личностными особенностями украинской молодежи.

Задачами исследования стали:

Определение самооценки выраженности составляющих категории здоровья и взаимосвязи между ними.

Анализ связи между самооценкой экологической составляющей здоровья и защитными механизмами.

Анализ связи между самооценкой экологического компонента здоровья и типовыми личностными особенностями.

Анализ связи между самооценкой экологической составляющей здоровья и нарушениями здорового поведения у украинской молодежи.

Методы и выборка исследования. Для определения выраженности составляющих категории «здоровье» нами была использована модифицированная методика Билла Райна «Колесо жизни» [10]. Оригинальная методика направлена на изучение различных составляющих здоровья, среди которых автором выделены интеллектуальная, социальная, профессиональная, эмоциональная, духовная, физическая, экологическая и психологическая. Мы объединили эмоциональную, духовную и психологическую составляющую здоровья в одну, назвав ее «психологической», также как интеллектуальную и профессиональную, назвав ее «учебно-профессиональной», так как объединенные компоненты были близки по смыслу. Добавили, с нашей точки зрения, недостающие аспекты категории здоровья – экономический, эпидемиологический и наследственный. В итоге модифицированной методикой «Колесо здоровья» изучаются 8 составляющих конструкта «здоровье»: социальная, учебно-профессиональная, экологическая, экономическая, психологическая, эпидемиологическая, наследственная и физическая составляющие. Для определения выраженности составляющих здоровья нужно было нарисовать круг, поставить в центре точку, от нее вывести 8 радиусов, каждый из которых противоположный другому. Обозначить на каждом радиусе место, которое наиболее соответствует развитию компонента здоровья на данный момент времени, затем соединить все точки сплошной линией. Минимальное благополучие по компоненту здоровья оценивалось 0 баллов, а максимальное благополучие оценивалось значением 60 баллов.

Для выявления механизмов психологической защиты был использован Опросник Келлермана-Плутчика «Индекс жизненного стиля» [9], который измеряет выраженность восьми основных защитных механизмов: отрицание, вытеснение, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация и реактивное образование.

Типовые личностные особенности измерялись при помощи опросника Мини-Мульт (сокращенный вариант ММПІ в адаптации Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова) [7].

Для определения склонности к здоровому образу жизни нами был использован тест «Здоровое поведение», разработанный Отделом профилактики и пропаганды здорового образа жизни Министерства здравоохранения и гуманитарных служб США (Office of Disease Prevention & Health Promotion of the Public Health Service, Department of Health and Human Services) [8]. Цель теста – показать насколько исследуемым лицам удастся оставаться здоровыми. Тест делится на 6 разделов: курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения, стресс-контроль (Stress Control) и безопасность. Каждый раздел оценивается отдельно. Чем больше баллов по шкале – тем более здоровый образ жизни ведет респондент.

Для выявления особенностей нарушения здорового поведения нами был использован авторский психометрический тест «Опросник нарушений здорового поведения» (Е.Л. Луценко, О.Е. Габелкова, 2012), разработанный в Лаборатории психодиагностики факультета психологии ХНУ им. В.Н. Каразина. Под здоровым поведением понимается способ жизни, который способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья человека. Опросник включает общий показатель по тесту и восемь показателей по субшкалам: тяга к курению, пренебрежение безопасностью, нарушения питания, низкий самоконтроль, погоня за модным имиджем, эмоциональная некомпетентность, тяга к алкоголю, саморазрушительное поведение. Чем больше респондент набирает баллов по шкале, тем больше он склонен нарушать здоровое поведение.

Выборка исследуемых лиц состояла из 253 студентов 1-3х курсов Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина, обучающихся на 19 факультетах разных профилей, из них девушки – 128 чел, юноши – 125 чел. Основной разброс возраста исследованных 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 2007. Для поиска связей между переменными использовался корреляционный анализ Спирмена, выполненный с помощью программы STATISTICA 6.1.

Результаты и обсуждение. При обработке полученных результатов методики «Колесо здоровья» были получены средние значения по всем компонентам здоровья. Результаты отражены на рис.1.

Полученные результаты расположились в интервале от 33,49 баллов до 46,24 баллов, то есть в середине шкалы. Можно сказать, что молодежь оценивает экологическую составляющую своего здоровья

как достаточно благополучную – 43,30 балла. Под экологической составляющей понималось насколько состояние здоровья связано с экологической ситуацией, насколько оно подвержено ее положительному влиянию (при высокой оценке этого фактора) или ее отрицательному воздействию (при ее низкой оценке).



Рис. 1. Средняя выраженность самооценки компонентов здоровья

Самооценка экологического показателя оказалась на втором месте после наиболее высоко оцененного студентами компонента здоровья – наследственного (46,25 баллов). Наихудшим (наиболее слабо выраженным, неблагоприятным) по их оценке оказался экономический компонент – 33,50 балла. Также достаточно низко был оценен эпидемиологический компонент – 38,78 баллов. Как мы уже писали ранее [1], молодые люди считают хорошим врожденный потенциал своего здоровья, но при этом осознают угрозу своему здоровью со стороны неблагоприятной эпидемиологической ситуации. Уделяя внимание в данной статье именно экологическому фактору, отметим, что раз экологическая составляющая оценивается высоко, значит, студенты не видят со стороны экологической ситуации угрозы для своего здоровья.

С помощью корреляционного анализа Спирмена была получена взаимозависимость субъективно воспринимаемых компонентов здоровья между собой.

Табл. 1.

## Корреляційні взаємозв'язки компонентів категорії «здоров'я»

	фізическа	соціально-на	учебно-профес.	екологіческа	економіческа	психологіческа	епідеміологіч.	наслідствесна
фізическа		0,37*	0,18*	0,25*	0,19*	0,29*	0,09	0,17*
соціально-на	0,37*		0,21*	0,23*	0,29*	0,37*	0,05	0,04
учебно-проф.	0,18*	0,21*		0,21*	0,29*	0,33*	-0,01	0,10
екологіческа	0,25*	0,23*	0,21*		0,27*	0,27*	0,07	0,15*
економіч.	0,19*	0,29*	0,29*	0,27*		0,26*	-0,01	0,03
психологіч.	0,29*	0,37*	0,33*	0,27*	0,26*		0,09	0,10
епідеміол.	0,09	0,048	-0,01	0,07	-0,01	0,08		0,22*
наслідствесна	0,17*	0,04	0,10	0,15*	0,03	0,10	0,22*	

Коефіцієнт кореляції варіюєт від  $rs=0,14$  до  $rs=0,37$ , рівень статистическої значимості від  $p=0,0001$  до  $p=0,004$ , то єсть всі отмеченні значком «\*» кореляції імеют  $p$  менше 0,01 і являються високо достовірними. Практически всі компоненти здоров'я в воспріятті молодєжі оказались взаємозв'язаними між собою. В тоже время найменше включеними в общую зв'язку компонентів оказались епідеміологіческа і наслідствесна сфери: наслідствесна як «ізначально данна константа», а епідеміологіческа – як прив'язанна в найбільшій степєні к зненешній ситуації, а не к внутрєнним ресурсам організма. Екологіческа составляющая оказалась зв'язанною со всіма компонентами здоров'я за ісключенієм епідеміологіческого, т.к. вероятно в сознаний молодєжі подверженность вірусним захворюванням не звисєт от екологіческої обстановки.

Дальнейший анализ был посвящен выяснению, каким образом самооценка екологіческого компонента здоров'я зв'язана с ісползуємыми защитными механизмами, личностными особенностями, стремлением к здоровому образу жизни и различными видами нарушений здорового поведения.

При анализе зв'язей між защитными механизмами и самооценкой екологіческого компонента здоров'я последний оказался прямо зв'язан с частотой ісползования психологіческой защиты «отрицание» ( $rs=0,14$ ,  $p<0,05$ ) и обратно зв'язан с защитой «подавление» ( $rs=-0,15$ ,  $p<0,05$ ). То єсть чем больше студєнты считають, что из-за нарушения екології их здоров'ю нічого не угрожает, тем больше они склонны к отрицанию существующих проблем. С другой стороны, чем лучше они оценивают екологіческую компоненту здоров'я – тем меньше они склонны к подавлению тревожащей информации. Разница в этих двух типах психологіческой защиты заключается в

том, что «отрицание» — это тип примитивной защиты, когда человек игнорирует и не воспринимает угрожающую информацию, а «подавление» — это когда он на бессознательном уровне ее воспринимает, но не допускает до сознания, чтобы не нарушить адаптацию. Таким образом, информация об экологических угрозах для здоровья, скорее всего, даже не воспринимается украинской молодежью. Возможно, поэтому оценка экологической составляющей достаточно высока.

При анализе связи личностных типовых особенностей с самооченькой экологической составляющей своего здоровья последняя оказалась обратно связана с психологическими симптомокомплексами «депрессия» ( $rs=-0.13$ ,  $p<0,05$ ), «паранойя» ( $rs=-0.16$ ,  $p<0,05$ ), «психастения» ( $rs=-0.13$ ,  $p<0,05$ ) и «шизофрения» ( $rs=-0.17$ ,  $p<0,01$ ). То есть чем выше самооценка позитивного состояния экологического фактора здоровья — тем меньше проявления этих личностных типологических особенностей. Это можно интерпретировать, как то, что пессимистичные (депрессия), подозрительные (паранойяльность), тревожные (психастения) и индивидуалистические, нестандартно мыслящие люди (шизоидность) склонны более скептически и критически относиться к угрозе для своего здоровья со стороны экологически неблагоприятной обстановки. И наоборот, чем меньше у субъектов исследования выражены эти черты — тем более позитивно они будут оценивать вклад экологической обстановки в состояние своего здоровья. Они, можно сказать, будут иметь «экологический оптимизм» или даже «экологическую легкомысленность». О важности противоположного психологического явления для развития экологически ответственного поведения — «экологической обеспокоенности» — пишут в своих работах И.В. Кряж и Е.А. Андронникова [4, 5].

При анализе связей самооценки экологической составляющей здоровья и особенностей здорового поведения по американскому тесту «Здоровое поведение» обнаружена прямая связь позитивной оценки экологического фактора здоровья и склонности придерживаться здорового питания ( $rs=0.15$ ,  $p<0,05$ ). То есть чем лучше студенты оценивают влияние экологического фактора на свое здоровье — тем больше они стараются придерживаться здорового питания. И наоборот, чем хуже они оценивают экологический фактор — тем больше употребляют вредную еду и не стремятся добавить в рацион полезные продукты.

Также обнаружена обратная связь между позитивной оценкой экологического фактора здоровья и ведением рискованного образа жизни по Опроснику нарушений здорового поведения Луценко-Габелковой ( $rs=-0.20$ ,  $p<0,01$ ). То есть, если студенты положительно оценивают экологическую составляющую своего здоровья, то они не склонны вести рискованный образ жизни, потенциально приводящий к потере здоровья и жизни. Если молодые люди оценивают

экологическую ситуацию для себя как негативную, они пренебрегают безопасностью жизнедеятельности: заводят опасные знакомства, поздно возвращаются домой, пользуются неисправными электроприборами, экспериментируют с петардами и фейерверками, могут прыгать через провалы и сидеть на перилах балконов, плавать вдали от берега и во время шторма, ходят по тонкому льду, игнорируют правила дорожного движения и т.п. Эти результаты можно объяснить гипотезой сокращения временной перспективы жизни [11]. Негативная окружающая обстановка (в том числе экологическая) служит эволюционным сигналом о вероятной краткости жизни, а значит, об отсутствии необходимости ее беречь – хорошо питаться или вести осторожный образ жизни. Потенциальная краткость жизни стимулирует успеть все получить от жизни и все попробовать – наркотики, незащищенный секс, небезопасную езду, криминальное поведение и т.п.

Выводы:

1. Согласно 8-ми компонентной модели здоровья, в которую включены физическая, социальная, учебно-профессиональная, экологическая, экономическая, психологическая, эпидемиологическая и наследственная составляющие, молодежь имеет средний, гармоничный уровень выраженности всех компонентов. Как наиболее благополучный оценивается наследственный компонент, а как наименее благополучный – экономический. Экологический компонент оценивается достаточно позитивно – он на втором месте. Все составляющие категории «здоровье» в сознании молодежи оказались взаимосвязанными, за исключением наследственной и эпидемиологической сфер, как наиболее независимых от активности субъекта, внешне заданных.

2. К особенностям экологического сознания украинской молодежи можно отнести игнорирование информации об экологических угрозах и переоценку позитивности влияния экологического фактора на здоровье. Об этом свидетельствует связь положительной оценки экологического компонента и защитных механизмов «отрицание» и «подавление».

3. Большая экологическая обеспокоенность характерна для пессимистичных, недоверчивых, тревожных и нестандартно мыслящих личностей. Снижение выраженности этих черт связано с более высокой позитивной оценкой экологической составляющей здоровья.

4. Негативная оценка экологической составляющей связана с пренебрежением здоровым питанием и безопасностью, что можно объяснить повышением рискованности поведения при сокращающейся временной перспективе жизни. Ухудшение экологии ведет к вероятному сокращению длительности жизни, за которое



нужно «все успеть», поэтому риск оправдан.

Необходимо учитывать эти психологические феномены сознания при разработке интервенций по изменению экологического поведения в сторону природоохранной и природосберегающей деятельности, а также формировании установок на здоровое поведение.

### Литература

1. Габелкова О.Е. Здоровье в представлениях современной молодежи / О.Е.Габелкова // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Якість життя як критерій оцінки здоров'я дітей і підлітків». – Харків, 16-17 листопада 2011р. – Харків. – С. 29-33.
2. Максименко С.Д., Кокун О.М. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. - №8. – С.11-14.
3. Психология здоровья: [ учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова]. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Кряж І. В. Екологічні установки як фактор екологічно відповідальної поведінки / І. В. Кряж, К. А. Андроннікова // Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. – 2011. - № 985. – С. 14-17.
5. Кряж І.В. Проєкологічні установки як прояв екологічної стурбованості особистості / І. В. Кряж, К. А. Андроннікова // Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія. – 2012. - № 1009. – С. 36-39.
6. Протасов В.Ф. Экология, здоровье и охрана окружающей среды в России: Учебное и справочное пособие / В.Ф.Протасов. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 670 с.
7. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2002. – 672 с.
8. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
9. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
10. Практичний посібник для використання у роботі центрів соціально-психологічної реабілітації засуджених виховних колоній / Під заг. ред. Скокова С.І., Янчука О.Б. – К., 2003. – 200 с.
11. Daly M. Risk-taking, intrasexual completion and homicide / M. Daly, M. Wilson // Nebraska Symposium on Motivation. – V. 47. – P. 1-36.

This article is devoted to the analysis of the correlation of the ecological constituent of health with violation of healthy behavior, standard personal characteristics and youth defense mechanisms. It's identified, that the features of youth ecological consciousness are confined in neglecting of information about ecological threats, overestimation of positive influence of ecological factor on health. Negative estimation of ecological constituent is related to the neglecting of healthy nutrition and safety.

**Keywords:** *Youth, ecological factor of health, way of life, healthy behavior, defense mechanisms, personal characteristics.*