

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ

©2021. Д.В. Курлова*, Г.С. Никифоров**

*Магистрант программы «Организационная психология и психология менеджмента», ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет»; 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7/9; e-mail: dkurlova@gmail.com

**Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологического обеспечения профессиональной деятельности; там же; e-mail: Nikiforov.Germ@yandex.ru

DOI: 10.38098/ipran.sep_2021_23_3_04

Поступила в редакцию 6 июля 2021 г.

Аннотация. В настоящее время концепция отношения к здоровью является одним из основных, но пока еще мало разработанных психологических факторов в активно развивающейся *психологии здоровья*. Одной из важнейших задач которой является формирование у общества ценностного отношения к своему самочувствию, что проявлялось бы в истинной потребности соблюдения здоровьесберегающего поведения не только при критических состояниях организма, но и в целях профилактики последних. Однако на данный момент открытым вопросом остается то, какие личностные факторы могут оказать воздействие на достижение данного результата. В статье приводятся результаты эмпирического исследования отношения к здоровью у студентов, проведенного в группах выраженных интерналов и экстерналов. Целью работы являлось изучение отношения к здоровью в его взаимосвязи с локусом контроля личности. Представлены психологические портреты респондентов с выраженным интернальным и экстернальным локусом контроля, подтверждающие и уточняющие более ранние исследования. Отражены различия и сходства между сравниваемыми группами респондентов в отношении к здоровью на уровнях, его определяющих: когнитивном, поведенческом и ценностно-мотивационном. Установлено, что статистически значимо доминирующей жизненной ценностью в обеих группах является самореализация в профессиональной сфере. Выявлено, что вне зависимости от локуса контроля во всей выборке отсутствует значимость здоровья как самостоятельной жизненной ценности. Однако более осознанное отношение к здоровью на качественном уровне имеют студенты с интернальным локусом контроля, нежели студенты-экстерналы.

Ключевые слова: психология здоровья, отношение к здоровью, локус контроля, интернальность, экстернальность, барьеры здорового поведения, жизненные ценности, студенты.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

В реалиях быстро меняющегося современного мира люди все чаще и с более ранних лет начинают обращать внимание на свое здоровье, с каждым годом наблюдается возрастающая тенденция к распространению популяризированных психологических знаний о взаимосвязи образа жизни, психоэмоционального состояния и физических заболеваний. Однако преимущественным образом это понимание приходит к человеку лишь в критических моментах, когда физиологические проблемы наносят ощутимый ущерб привычной жизнедеятельности индивида, в следствие чего они могут заставить его пересмотреть свои жизненные ценности, приоритеты и уклад жизни, в особенности в отношении собственного здоровья (Березовская, 2011).

Согласно теоритической основе *психологии здоровья*, феномен ценностного отношения к своему самочувствию является основополагающим для реализации *здоровьесберегающего поведения* у членов общества (Никифоров, 2006; Березовская, 2011). В этой связи первостепенно важным представляется исследование проблемы ответственности современного человека за состояние собственного здоровья.

На сегодняшний момент в психологии здоровья недостаточно изучен механизм формирования ответственного отношения к состоянию своего организма. Открытым остается вопрос, воздействие на какие личностные факторы и какие именно способы практической психологии могут способствовать включению феномена здоровья в ряд важнейший жизненных ценностей общества.

Необходимо отметить, что особое значение имеет анализ такой социальной группой, как студенты, ведь по мнению многих специалистов, студенчество является одним из наиболее важных периодов формирования личности с системой ее жизненных ценностей, в том числе относительно образа жизни, оказывающего прямое воздействие на здоровье человека (Журавлева, 2005; Кайгородова, Сапегина, 2016; Костина, Миляева, 2016; Дудченко и др., 2017).

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

Концепция *психологии отношений* представляет собой теоретико-методологическую основу для научных исследований отношения к здоровью в сфере психологии здоровья. Понятие психологии отношений личности подразумевает теоретические представления о том, что ядром личности являются ее отношения к действительности. Идея зародилась в начале XX в. в России, и была выдвинута отечественным ученым А.Ф. Лазурским, учеником В.М. Бехтерева. Впервые идея отношения личности к среде была представлена в 1912 г. в совместной работе А.Ф. Лазурского и философа С.Л. Франка, получившей соответствующее название: «Программа исследования личности в ее отношениях к среде» (Лазурский, Франк, 1912). Сутью данного труда являлось изучение проявлений, которые делятся на экзо- и эндопсихические, вместе образующие целостность личности, являющейся биосоциальным организмом.

Продолжая идею своих учителей Бехтерева и Лазурского, советский психиатр и медицинский психолог В.Н. Мясищев развил психологическую теорию отношений человека, представив ее уже как отдельное научное направление – психологию отношений. Понятие отношения Мясищев использовал как базовую категорию в теории личности. Личность, по Мясищеву, является системой отношений к действительности, а отношение есть психическое выражение связи субъекта и объекта, которое представляет собой первооснову личности (Левченко, 2005).

Концепция психологии отношений может быть использована в качестве теоретико-методологической основы исследований в сфере психологии здоровья. Впервые *отношение к здоровью* было выделено как предмет научного изучения в 1980 г. Д.М. Лоранским с соавторами. В своей работе исследователи отметили, что основным фактором, определяющим степень заботы человека о состоянии своего здоровья, является не столько объективное состояние здоровья, сколько отношение человека к нему (Лоранский и др., 1980).

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

В последнее время учеными отмечается постепенное смещение фокуса исследовательской деятельности в области психологии здоровья с лечения заболеваний на их профилактику (Никифоров, 2006; Журавлева, 2005; Березовская, 2011; Дудченко, 2013). Принято считать, что ведущей ролью в обеспечении здоровья человека является его образ жизни, но важно подчеркнуть, что образ жизни не ограничивается уровнем, качеством и стилем жизнедеятельности человека: невозможен разговор об образе жизни вне контекста отношения личности к состоянию своего здоровья (Никифоров, 2016).

Исследователи подчеркивают, что отношение к здоровью представляет собой психологическое ядро здоровой личности, фундамент, который обуславливает внутренний механизм саморегуляции человека и его способность к осуществлению здорового поведения. Тем самым формирование ценностного отношения к здоровью может позволить людям преодолевать барьеры, на данный момент препятствующие осуществлению здорового поведения (там же). Таким образом, реализация здоровьесберегающей модели поведения неразрывно связана с развитием у членов общества осознания собственной ответственности за состояние своего организма.

Изучение вопроса ответственности человека за свое здоровье может осуществляться сквозь призму концепции направленности *локуса контроля*. Понятие локуса контроля в психологии связано, в первую очередь, с именем американского социального психолога Джулианна Роттера, который ввел его в 1954 г. при описании своей теории социального научения (Rotter, 1966). Под локусом контроля понимается склонность личности объяснять значимые для нее события, произошедшие в ее жизни (как успешные, так и неудачные), либо внешними обстоятельствами (внешний, экстернальный локус контроля), либо внутренними факторами (внутренний, интернальный локус контроля). Иными словами, локус контроля отражает уровень способности человека брать ответственность

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

за свою жизнь. Роттер считал, что локус контроля не является врожденной чертой, а приобретается вместе с обобщенным опытом, присутствуя, тем не менее, в виде постоянной характеристики.

На основе многочисленных работ исследователей было установлено, что тип локуса контроля имеет взаимосвязь с различными характерными особенностями психических реакций и поведения человека (Муздыбаев, 1983; Бажин и др., 1984; *Рван*, 1998; Бодалев и др., 2000; Елисеев, 2001; Карась, 2017). Так, экстернальный тип личности характеризуется убежденностью, что все его успехи и промахи зависят исключительно от внешних обстоятельств – других людей, окружающей среды, случая, фортуны. Такой человек не допускает своей возможности влиять на события в его жизни. Интернальный тип, напротив, считает, что происходящие с ним события – как положительные, так и отрицательные, являются закономерным результатом его собственной деятельности и зависят, прежде всего, от его личностных качеств: например, целеустремленности, компетентности, уровня способностей и прочее. Интернал применяет волевое усилие для достижения своих целей, то есть берет ответственность за свою жизнь на себя как на субъекта жизнедеятельности.

Попытка изучить *взаимосвязь локуса контроля и отношения к здоровью* у студентов проводилась в статье украинских соавторов (Волошинская, Твердоступ-Бельчикова, 2014). Было установлено, что студенты с интернальной направленностью личности, принимающие на себя ответственность за свою жизнь, характеризуются высокой мотивацией здоровья, проявлением оздоровительных действий и стремлением вести здоровый образ жизни. Такие студенты, согласно исследованию, объясняют свои недомогания внутренне обусловленными причинами и проявляют беспокойство за состояние как своего здоровья, так и за здоровье членов своих семей. Тем не менее данное исследование не затрагивает актуальный вопрос, почему экстерналы не принимают ответствен-

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

ность за свое здоровье и возможна ли коррекция данной модели поведения у лиц с экстернальной направленностью.

Вопрос взаимосвязи локуса контроля и здоровья также представлен среди работ западных исследователей (Цветкова, 2012). К.А. Wallston в соавторстве коллег ввел термин «локус контроля здоровья» (health locus of control) и разработал шкалу (MHLC) для определения степени убежденности личности в том, внешние или внутренние факторы определяют состояние ее здоровья (Wallston et al., 1978).

По мнению исследователей, знание о локусе контроля здоровья конкретного индивида дает возможность предопределить его поведение в отношении своего здоровья. К примеру, отмечается положительная корреляция интернального локуса контроля здоровья и структурированного, регулярного соблюдения физических нагрузок (Norman, 1997), а также здорового питания (Steptoe, Wardle, 2001).

Итак, существующие на сегодняшний момент работы по исследованию отношения к здоровью в зависимости от локуса контроля приводят к осознанию недостаточной разработки данной темы. Остается обширным исследовательское поле для более детального изучения отношения личности к состоянию своего здоровья в зависимости от ее локуса контроля и развития вопроса о механизмах формирования ценностного отношения к здоровью.

На основании указанных выше положений нами было проведено эмпирическое исследование. *Цель* работы состояла в изучении отношения к здоровью в зависимости от степени выраженности локуса контроля у студентов.

Гипотеза заключалась в том, что у студентов с разным локусом контроля будет выявлено различное отношение к здоровью по следующим характеристикам, определяющим его содержание: ценностно-мотивационным, когнитивным, поведенческим.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

МЕТОДИКА

Исследование проводилось на базе Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ). Респондентами выступили студенты программы бакалавриата, всего 71 человек (среди них – 64 девушки, 7 юношей) в возрасте от 17 до 24 лет.

При проведении очного сбора данных респондентам было предложено заполнить следующие *методики*:

– методику «Локус контроля» Е.Г. Ксенофонтовой для выявления локализации контроля личности, проявляющегося во внутренней или внешней направленности респондентов (Ксенофонтова, 1999);

– пятифакторный опросник личности Р. МакКрае и П. Коста в адаптации А.Б. Хромова (5PFQ) для определения личностных характеристик студентов (Хромов, 2000);

– опросник «Отношение к здоровью» для изучения ценностно-мотивационного, когнитивного и поведенческого отношения к состоянию своего самочувствия среди студенческой молодежи. Опросник был разработан в 2019 г. сотрудниками психологического факультета СПбГУ, кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности д.п.н., профессором Г.С. Никифоровым, к.п.н., доцентом З.Ф. Дудченко. Впервые развернутое описание методики и ее эмпирическая апробация были представлены в исследовании выпускной аттестационной работы Д.В. Курловой на тему «Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля» (Дополнительная образовательная программа профессиональной переподготовки «Психология», Санкт-Петербургский государственный университет, 2020).

Статистическая обработка результатов осуществлялась с помощью программ EXCEL и SPSS Statistics. Для обработки и анализа полученных в ходе исследования данных были использованы следующие математико-

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

статистические методы: описательные статистики; иерархический кластерный анализ; корреляционный анализ по Спирмену; дисперсионный анализ ANOVA; непараметрический критерий χ^2 (хи-квадрат).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

1. Для изучения взаимосвязей между *выраженными полюсами интернальности и экстернальности* и показателями методики Big 5 (5PFQ) (Хромов, 2000) был применен кластерный анализ на основе шкалы общей интернальности (Ио) «Локуса контроля» (Ксенофонтова, 1999). Из всей выборки, 71 человека, в группу выраженных интерналов попало 28 человек (26-33 баллов из 40), в группу выраженных экстерналов – 21 человек (11-18 баллов из 40).

Использование корреляционного анализа в группах интерналов и экстерналов позволило подтвердить ранее описанные взаимосвязи ярко-выраженных направленностей локуса контроля с личностными особенностями (Бажин и др., 1984; Бодалев и др., 2000; Елисеев, 2001; Муздыбаев, 1983; Реан, 1998), а также уточнить их.

Было выявлено, что у студентов-интерналов параметр *общей интернальности (Ио)* образует статистически значимые положительные корреляции с такими показателями, как *привязанность, самоуважение, контролирование, настойчивость, предусмотрительность*, а шкала *интернальности, основанной на личном опыте (И-я)*, положительно коррелирует с *активностью* (см. табл. 1). Также была обнаружена отрицательная корреляция с параметром *мечтательности*, что отражает отсутствие у них склонности к безответственности и беззаботности (табл. 1).

Было прослежено, что параметр *ответственность* как важная для концепции локуса контроля черта личности образует значимые корреляционные связи исключительно в группе выраженных интерналов (табл. 1). Причем, ис-

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

следование продемонстрировало, что *ответственность* взаимосвязана лишь с практическим проявлением интернальности на личном опыте респондентов (*И-я*), а не с теоретическим пониманием сути интернальности как психологического понятия (*И-жизнь*).

В группе экстерналов выраженная *экстернальность* (низкие показатели *Ио*) проявила статистически значимые положительные взаимосвязи со следующими параметрами: *экстраверсия*, *общительность*, *активность* (табл. 2), что подтверждает характерную экстерналам направленность на внешний мир, потребность в перманентном общении с социумом и поддержке с его стороны.

Таблица 1.

Коэффициенты корреляции между показателями общей интернальности (*Ио*), интернальности, основанной на личном опыте (*И-я*) и на суждениях о жизни (*И-жизнь*) в группе интерналов (N=28).

Переменные	Интерналы		
	<i>Ио</i>	<i>И-я</i>	<i>И-жизнь</i>
Активность – пассивность	0,225	0,551**	-0,091
Привязанность – отделенность	0,492**	0,392*	0,351
Самоуважение – уважение других	0,443*	0,413*	0,195
Контролирование – естественность	0,398*	0,431*	0,152
Настойчивость – слабоволие	0,394*	0,224	0,357
Ответственность – безответственность	0,280	0,508*	-0,096
Предусмотрительность – беспечность	0,505**	0,451*	0,324
Мечтательность – реалистичность	-0,452*	-0,395*	-0,259

Примечание: здесь и далее – *Ио* – интернальность общая; *И-я* – интернальность, основанная на личном опыте; *И-жизнь* – интернальность, основанная на представлениях о жизни; жирным шрифтом выделены статистически значимые корреляции: * – корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$; ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$.

Было также установлено, что такой показатель *5PFQ*, как *доминирование*, значимо коррелирует с *интернальностью*, основанной под влиянием собственного опыта (*И-я*) (см. табл. 2).

Из этого следует, что чем большую роль в формировании интернальности играет личный опыт, тем сильнее у экстернала может быть выражена откры-

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

тость миру, общению и новому опыту, тем ярче проявляется активность в инициации событий. И напротив, чем больше присущи экстерналу выше описанные характеристики, тем выше значимость личного опыта при формировании направленности его локуса контроля.

Также у экстерналов проявились отрицательные корреляции между низкими показателями *общей интернальности (Io)* и следующими личностными характеристиками: *эмоциональностью, тревожностью, депрессивностью* (табл. 2). Это говорит о том, что чем выше у экстернала уровень общей интернальности (Io), тем меньше ему характерна неспособность контролировать свои эмоции, тем в меньшей степени он склонен чувствовать себя беспомощным, подавленным, не имеющим возможности справиться с жизненными трудностями.

Было обнаружено, что параметр *интернальности, основанной на личном опыте (И-я)*, образует значимую отрицательную корреляцию с параметром *депрессивность* (табл. 2). Из этого следует, что чем больше у экстернала уровень общей интернальности основывается на личном опыте, тем меньше человек склонен к подавленному состоянию при стрессовых жизненных ситуациях.

Для изучения результатов опросника «Отношение к здоровью» был проведен межгрупповой и внутригрупповой анализ значимости различий на уровнях $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$, а также качественный анализ данных.

В связи со спецификой исследуемой темы в обработку были взяты следующие вопросы опросника: «Жизненные ценности», «Для чего вам необходим ресурс здоровья», «Критерии здорового человека», «Барьеры здорового поведения».

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

Таблица 2.

Коэффициенты корреляции между показателями общей интернальности (Ио), интернальности, основанной на личном опыте (И-я) и на суждениях о жизни (И-жизнь) в группе экстерналов (N=21).

Переменные	Экстерналы		
	Ио	И-я	И-жизнь
Экстраверсия – интроверсия	0,513*	0,523*	-0,043
Активность – пассивность	0,483*	0,389	0,088
Доминирование – подчиненность	0,384	0,532*	-0,229
Общительность – замкнутость	0,462*	0,561**	-0,103
Эмоциональность – сдержанность	-0,495*	-0,419	-0,012
Тревожность – беззаботность	-0,457*	-0,021	-0,043
Депрессивность – эмоц. комфортность	-0,566**	-0,565**	0,026

В содержательный анализ включались лишь те параметры, частота которых была равна или превышала 5% от общего числа приведенных респондентами ответов. Для математико-статистической обработки был использован непараметрический критерий χ^2 (хи-квадрат).

А) Обратимся к результатам анализа *жизненных ценностей*. Как видно из табл. 3, жизненная ориентация на *самореализацию* имеет преимущественную приоритетность у студентов-интерналов и является значимой на уровне $p \leq 0,01$. Это может отражать тот факт, что студентам с внутренним локусом контроля характерна вера в свои собственные возможности в достижении любых жизненных целей, убежденность в способности влиять на события в своей жизни, а потому у них доминирует желание реализовать свои амбиции и раскрыть свой потенциал.

Второе место по значимости занимает ценность *семья*, причем она на уровне $p \leq 0,05$ доминирует над ниже идущими ценностями: *любовью, здоровьем, счастьем, дружбой*. Вероятно, это может говорить о том, что социальный

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

институт семьи сохраняет свое значимое положение в иерархии приоритетов современных студентов, однако уже находится не на первом плане.

Следующие жизненные ценности – *любовь, здоровье, счастье, дружба* – являются равновероятными, что говорит об отсутствии закономерной тенденции в выборе интерналами вышеуказанных ценностей. Однако с точки зрения качественного анализа мы видим, что *любовь и здоровье* имеют схожую частоту выбора, в два раза большую, чем *счастье и дружба*. Можно предположить, что благодаря умению постоянно обращаться к анализу своего физического и морального состояния и пониманию, что именно они сами ответственны за успешное проживание своей жизни, интерналы формируют ценностное отношение к своему здоровью и осознают потребность в любви.

Результаты, отраженные в табл. 3, показывают, что в группе выраженных экстерналов первое место, как и в группе интерналов, занимает параметр *само-реализации*, который на уровне $p \leq 0,5$ значимо превосходит такие ценности, как *дружба и счастье*. Из этого может следовать, что несмотря на внешнюю направленность локуса контроля и перекладывание ответственности на внешний мир, тенденции к обретению себя в профессиональном плане среди современной молодежи настолько сильные, что экстерналы тоже отдают приоритет важности достижения карьерных успехов.

Остальные жизненные ценности являются у экстерналов равновероятными. Это также прослеживается исходя из качественного анализа. Из этого можно сделать вывод, что, в целом, у экстерналов отсутствует четкое понимание структурированности жизненных ценностей. В отличие от интерналов, экстерналы придают большое значение *деньгам*, причем по частоте выбора эта ценность занимает третье место. Это может быть следствием того, что экстерналы не верят в свою способность и силу самостоятельно влиять на события в своей жизни. Следовательно, они формируют ценностное отношение к деньгам,

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

наличие которых может являться для таких людей опорой и поддержкой в достижении жизненного успеха.

Таблица 3.

Частоты выбора жизненных ценностей в группе выраженных интерналов и экстерналов (N=28, N=21)

№	Наименование	Частота выбора	
		Интерналы	Экстерналы
1	Самореализация	27	13
2	Семья	18	9
3	Любовь	9	7
4	Здоровье	8	5
5	Счастье	4	4
6	Дружба	4	4
7	Деньги	-	8

Б) Рассмотрим параметры, требующие наличия крепкого здоровья.

Исходя из сравнительного анализа табл. 4, можно увидеть, что в группе интерналов понятия *самореализация* и *семья*, занимающие первые два места по частоте выбора, равновероятны. Однако качественный анализ показывает, что интерналы отдают большее предпочтение *самореализации*, причем этот параметр значимо превосходит на уровне $p \leq 0,01$ все остальные критерии.

Категория *семья*, расположенная по количеству ответов на втором месте, на уровне $p \leq 0,05$ значимо превышает выбор интерналами следующих параметров: *эмоционального равновесия*, *творчества*, *денег*. Остальные факторы, для которых интерналам необходимо здоровье, равновероятны.

Студенты-экстерналы также отдают основное предпочтение параметру *самореализации*, который на уровне $p \leq 0,05$ значимо доминирует над фактором *хорошего физического состояния*. В остальном, выбор экстерналами мишеней, для которых им необходимо здоровье, равновероятен.

Таблица 4.

Частоты факторов, требующих здоровья, в группах выраженных интерналов и экстерналов (N=28, N=21)

№	Наименование	Частота выбора	
		Интерналы	Экстерналы
1	Самореализация	23	15
2	Семья	14	7
3	Хорошее физическое состояние	8	4
4	Путешествия	7	7
5	Образование	6	9
6	Эмоциональное равновесие	4	-
7	Творчество	4	-
8	Деньги	4	-
9	Долголетие	-	6

В) Критерии здорового человека рассматривались с позиции биопсихосоциальной модели. Данные, отраженные в табл. 5, говорят о том, что и у интерналов, и у экстерналов прослеживается единая тенденция к ранжированию факторов. Так, биологические и психологические аспекты здорового человека в представлении студентов обеих групп статистически значимее на уровне $p \leq 0,01$, чем социальные факторы.

При этом, важно отметить, что биологические и психологические факторы между собой равновероятны, то есть в обеих группах респонденты не отдают значимое предпочтение тому или иному аспекту.

Что касается социального аспекта здоровья, то он все еще остается наименее осознанным по сравнению с биологическим и психологическим уровнями среди студентов вне зависимости от их локуса контроля. Однако качественный анализ ответов в двух группах отражает, что студенты-интерналы все же в большей степени придают значение социальному здоровью, чем экстерналы. Вероятно, это объясняется тем, что студентам с выраженным уровнем интернального локуса контроля более характерны такие черты, как открытость миру и дружеское расположение к людям, а также вера в собственные силы.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

Эти личностные характеристики интерналов способствуют наличию полноценной жизни, что является параметром социального уровня здоровья.

К *биологическому критерию здоровью* студентами обеих групп было отнесено: отличное физическое самочувствие, отсутствие врожденных генетических заболеваний, хороший иммунитет, физическая сила, хорошая кожа, отсутствие болезней, здоровый внешний вид, масса тела в норме, физическая активность, полноценный сон, энергичность, выносливость, присутствие здорового режима дня (сон, прием пищи) и др.

В ранг *психологического уровня здоровья* вошли такие ответы, как: эмоциональная уравновешенность, отсутствие психических заболеваний, гармония с собой, устойчивая психика, удовлетворенность жизнью, адекватность восприятия себя, бодрость духа, стрессоустойчивость, оптимизм, умение расслабляться, жизнерадостность, способность продуктивно работать и продуктивно отдыхать, здоровая самооценка, способность к самоконтролю и др.

К *социальному здоровью* относились следующие критерии здорового человека: социальная активность, социальная безопасность, успешность, здоровое восприятие реального мира, налаженные социальные контакты.

Таблица 5.

Критерии здорового человека у выраженных интерналов и экстерналов (N=28, N=21).

№	Наименование	Частота выбора	
		Интерналы	Экстерналы
1	Биологический	42	31
2	Психологический	35	23
3	Социальный	5	1

Г) Изучим барьеры, затрудняющие осуществление здорового поведения. Из анализа данных табл. 6 прослеживается, что в группе интерналов барьер *отсутствие стабильного режима* значимо доминирует на уровне $p \leq 0,05$ над та-

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

кими критериями, как *апатия и заболевания*. В остальном, названные интерналами критерии равновероятны.

Качественный анализ также показал, что наибольшим барьером для студентов с интернальным локусом контроля является *отсутствие стабильного режима*, а именно были названы: ненормированность сна, недостаточное планирование дня, несформированность ежедневной привычки здорового поведения и др.

В проведенных ранее исследованиях по барьерам, затрудняющим здоровое поведение, было обнаружено, что существует «ядро» барьеров, состоящее из 6 параметров, названных во всех исследуемых группах: *лень; недостаток времени; отсутствие должной мотивации; вредные привычки; социальное давление; качество питания* (Никифоров, 2016). При этом, четыре из них автор выделил как субъективные (*лень; недостаток времени; отсутствие должной мотивации; вредные привычки*), то есть при назывании их респондент берет ответственность за сложность в реализации здорового поведения на себя; а два параметра – как объективные (*социальное давление; качество питания*), когда респондент перекладывает ответственность за несоблюдение им заботы о своем здоровье на факторы внешнего мира.

Как следует из табл. 6, у интерналов присутствуют три фактора из выделенного «ядра» барьеров: *лень; нет времени; вредные привычки*. Важно отметить, что все они являются субъективными, то есть интерналы и здесь отдают себе отчет в собственной ответственности за наличие данных препятствий, осложняющих реализацию здорового поведения.

В группе студентов-экстерналов барьер *лень* является лидером по частоте выбора и значимо превышает на уровне $p \leq 0,05$ такие критерии, как *высокий уровень стресса, отсутствие стабильного режима, вредные привычки* (табл. 6). Параметры *лень, нет времени, вредная пища* являются равновероятными.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

Однако на качественном уровне феномен *лень* является для экстерналов наиболее сильным препятствием к проявлению заботы о своем здоровье. Это может быть следствием того, что студенты с выраженным экстернальным локусом контроля не склонны брать ответственность за события в своей жизни и верить в свою способность влиять на жизнь.

Следует заметить, что в группе экстерналов присутствует 4 критерия из уже упомянутого выше «ядра» барьеров: *лень; нет времени; вредные привычки; вредная пища*. Первые три фактора идентичны параметрам, названным в группе интерналов, и относятся к субъективным барьерам. Однако мишень *вредная пища* является объективным барьером, то есть экстерналы в этом случае перекладывают ответственность за несоблюдение ими здорового поведения с себя на внешний фактор.

Таблица 6.

Барьеры здорового поведения в группах выраженных интерналов и экстерналов
(N=28, N=21)

№	Наименование	Частота выбора	
		Интерналы	Экстерналы
1	Отсутствие стабильного режима	13	5
2	Нет времени	10	11
3	Лень	9	13
4	Вредные привычки	8	4
5	Высокий уровень стресса	7	6
6	Апатия	6	-
7	Заболевания	5	-
8	Вредная пища	-	8

ВЫВОДЫ

1. Использование корреляционного анализа подтвердило ранее описанные исследователями взаимосвязи направленностей локуса контроля с личностными характеристиками, а также уточнило их:

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

- у студентов-интерналов параметр *общей интернальности* положительно связан с *привязанностью, самоуважением, контролированием, настойчивостью, предусмотрительностью*. *Интернальность, основанная на личном опыте*, положительно коррелирует с *активностью*. Кроме того, проявилась отрицательная корреляция *интернальности* с параметром *мечтательности*;

- в группе студентов-экстерналов *низкий уровень общей интернальности* (экстернальность) положительно коррелирует с *экстраверсией, общительностью, активностью*. *Интернальность, основанная на личном опыте*, образует у экстерналов положительную связь с *доминированием*. Также были обнаружены отрицательные корреляции между низкими показателями *общей интернальности* и *эмоциональностью, тревожностью, депрессивностью*;

- развитие и усиление уровня интернальности у выраженных экстерналов может скорректировать присущие им в данный момент неуверенность в себе, неспособность взять ответственность за события в своей жизни на себя, неумение гибко и спокойно справляться со стрессовыми жизненными ситуациями без состояния тревоги и апатии;

- ответственность как важная для концепции локуса контроля черта личности образует значимую корреляционную связь лишь в группе выраженных интерналов.

Результаты опросника, направленного на определение отношения к здоровью, показали:

- в обеих группах, независимо от направленности локуса контроля, статистически значимо доминирует такая жизненная ценность, как *самореализация в профессиональной среде*. Ко второму месту среди качественно лидирующих жизненных приоритетов обе группы отнесли *семейную жизнь*;

- не сформировано ценностное отношение к здоровью среди всей выборки;

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

- феномен *здоровье* понимается респондентами обеих групп преимущественным образом не как самостоятельная ценность, а как инструмент в достижении основного жизненного ориентира – *самореализации*;

- более осознанное отношение к здоровью на качественном уровне имеют студенты с интернальным локусом контроля, принимающие ответственность за реализацию или отсутствие здорового поведения на себя, а не на внешние факторы, и верящие в свою способность влиять на состояние своего самочувствия;

- осознание важности биологического и психологического аспектов здоровья является в обеих группах статистически равновероятным и доминирующим над социальным уровнем здоровья. На качественном уровне интерналы придают большее значение психологическому критерию здоровья, нежели экстерналы;

- значимо доминирующим препятствием здорового поведения у интерналов является отсутствие стабильного режима дня; у экстерналов лидирующим барьером была отмечена лень.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты эмпирического исследования подтвердили гипотезу работы о различном отношении к здоровью студентов с ярко выраженными интернальностью и экстернальностью. Однако полученные данные уточнили изначально сформулированную гипотезу, проявив также и общие положения между группами. Важным результатом стало то, что феномен здоровья не был выявлен на лидирующих позициях в системах ценностей респондентов обеих групп. Это говорит о привнесении нашей работой изменений в ранее сформированное представление о том, что люди с выраженным уровнем интернальности включают здоровье в ряд наиважнейших жизненных ценностей.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

Проведенное нами исследование подтвердило актуальность формирования и развития ценностного отношения к здоровью у студентов, представляющих будущее нашего общества, ввиду того, что основной жизненной ориентацией респондентов было выявлено стремление к профессиональной самореализации. Однако, как представляется, без осознания важности здоровья и соблюдения здорового поведения достижение значительных успехов в этой области видится крайне сомнительным.

Полученные эмпирические данные позволяют наметить практические рекомендации по их использованию. Исходя из результатов работы, можно сказать, что степень помощи в формировании и коррекции ценностного отношения к здоровью может видоизменяться в зависимости от локуса контроля индивида. Так, в случае с интернальной направленностью студентов достаточна поддержка и поощрение их ответственного отношения к своей жизни, в том числе к сфере здоровья. Особое внимание, как можно предположить, стоит уделять формированию ценностного отношения к здоровью у экстерналов, что может быть осуществлено посредством различного рода психологических тренингов и личной терапии, а также в формате психообразовательных лекций и семинаров. Особенно эффективно это может быть использовано в работе с профессиональным выгоранием ввиду того, что наивысшей жизненной ценностью респондентами обеих групп было отмечено именно стремление к профессиональной самореализации.

Необходимо отметить, что дальнейшее научное исследование взаимосвязи отношения к здоровью и локуса контроля, а также проведение более масштабного эмпирического исследования могут способствовать уточнению вариантов практического использования полученных теоритических данных.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бажин Е.В., Голынкина Е.А., Эткин А.М.* Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152-162.
- Березовская Р.А.* Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 1. С. 221-226.
- Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С.* Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000.
- Волошинская Л.В., Твердоступ-Бельчикова А.В.* Взаимосвязь локус контроля и отношения студентов к здоровью // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. 2014, № 6. URL: <http://jurnal.org/articles/2014/psih39.html> (дата обращения: 10.01.2020).
- Дудченко З.Ф.* Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности // Здоровая личность СПб.: Речь, 2013. С. 356-367.
- Дудченко З.Ф., Никифоров Г.С., Цветкова Н.А.* Представление студентов о критериях здоровья // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2017. № 2 (141). Т. 16. С. 55-63.
- Елисеев О.П.* Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2001.
- Журавлева И.В.* Отношение к здоровью как социокультурный феномен: Автореф. дисс. ... докт. социол. наук. М., 2005.
- Кайгородова, А.А., Сапегина Т.А.* Мотивация здоровьесбережения и локус контроля у учащихся // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: Материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2016. С. 91-94.
- Карась Д.В.* Теоретико-методологические подходы к пониманию интернальности как психологического феномена // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 24-48.
- Костина Л.А., Миляева Л.М.* Формирование ценностного отношения к здоровью студентов-медиков // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 6 (61). С. 287-290.
- Ксенофонтова Е.Г.* Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 2. С. 112-114.
- Лазурский А.Ф., Франк С.Л.* Программа исследования личности в ее отношениях к среде // Русская школа. 1912. Кн. I. Январь. С. 1-24.; Кн. 2. Февраль. С. 1-17.
- Левченко Е.В.* История и теория психологии отношений / Отв. ред. А.А. Крылов. СПб.: Алетейя, 2003.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

Лоранский Д.М., Бастыргин С.В., Водогреева Л.В., Науменко Н.М., Медведь Л.М. Некоторые особенности проявления отношения личности к здоровью в условиях города // Социально-гигиенические аспекты научно-технического прогресса. 1980. № 2. С. 229-235.

Муздыбаев К. Психология ответственности. Л.: Наука, 1983.

Никифоров Г.С. Барьеры, препятствующие здоровому поведению // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Том 1. № 4. С. 74-93. URL: <http://www.soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document280.pdf> (дата обращения: 20.12.2019).

Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006.

Реан А.А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. 1998. № 4. С. 3-12.

Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности / учебно-методическое пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000.

Цветкова И.В. Проблема психологического изучения внутренней картины здоровья // Психологические исследования. 2012. № 1 (21). С. 11. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012n1-21/612-tsvetkova21.html#e3> (дата обращения: 08.01.2020).

Norman P., Bennett P., Smith C., Murphy S. Health locus of control and leisure-time exercise // Personality and Individual Differences. 1997. V. 23. № 5. P. 769-774.

Rotter J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied. 1966. V. 80. № 1. P. 1-28.

Stephoe A., Wardle J. Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries // British Journal of Psychology. 2001. V. 92. № 4. P. 659-672.

Wallston K.A., Wallston B.S., DeVellis R. Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) scales // Health Education Monographs. 1978. V. 6 № 2. P. 160-170.

BIBLIOGRAFICHESKIJ SPISOK

Bazhin E.V., Golyunkina E.A., Etkind A.M. Metod issledovaniya urovnya sub"ektivnogo kontrolya // Psihologicheskij zhurnal. 1984. T. 5. № 3. S. 152-162.

Berezovskaya R.A. Issledovaniya otnosheniya k zdorov'yu: sovremennoe sostoyanie problemy v otechestvennoj psihologii // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Psihologiya. Sociologiya. Pedagogika. 2011. № 1. S. 221-226.

Bodalev A.A., Stolin V.V., Avanesov V.S. Obshchaya psihodiagnostika. SPb.: Rech', 2000.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

- Voloshinskaya L.V., Tverdostup-Bel'chikova A.V.* Vzaimosvyaz' lokus kontrolya i otnosheniya studentov k zdorov'yu // ZHurnal nauchnyh publikacij aspirantov i doktorantov. 2014, № 6. URL: <http://jurnal.org/articles/2014/psih39.html> (data obrashcheniya: 10.01.2020).
- Dudchenko Z.F.* Psihologicheskoe obespechenie zdorovogo obraza zhizni lichnosti // Zdorovaya lichnost'. SPb.: Rech', 2013. S. 356-367.
- Dudchenko Z.F., Nikiforov G.S., Cvetkova N.A.* Predstavlenie studentov o kriteriyah zdorov'ya // Uchenye zapiski Rossijskogo gosudarstvennogo social'nogo universiteta. 2017. № 2 (141). T. 16. S. 55-63.
- Eliseev O.P.* Praktikum po psihologii lichnosti. SPb.: Piter, 2001.
- ZHuravleva I.V.* Otnoshenie k zdorov'yu kak sociokul'turnyj fenomen: Avtoref. diss. ... dokt. sociol. nauk. M., 2005.
- Kajgorodova, A.A., Sapegina T.A.* Motivaciya zdorov'esberezheniya i lokus kontrolya u uchashchihsya // Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoj molodezhi v sovremennyh usloviyah: problemy i perspektivy razvitiya: Materialy Regional'noj studencheskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, 6 aprelya 2016 g., g. Ekaterinburg. Ekaterinburg: Ros. gos. prof.-ped. un-t, 2016. S. 91-94.
- Karas' D.V.* Teoretiko-metodologicheskie podhody k ponimaniyu internal'nosti kak psihologicheskogo fenomena // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2017. № 64. S. 24-48.
- Kostina L.A., Milyaeva L.M.* Formirovanie cennostnogo otnosheniya k zdorov'yu studentov-medikov // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2016. № 6 (61). S. 287-290.
- Ksenofontova E.G.* Issledovanie lokalizacii kontrolya lichnosti – novaya versiya metodiki «Uroven' sub"ektivnogo kontrolya» // Psihologicheskij zhurnal. 1999. T. 20. № 2. S. 112-114.
- Lazurskij A.F., Frank S.L.* Programma issledovaniya lichnosti v ee otnosheniyah k srede // Russkaya shkola. 1912. Kn. I. YAnvar'. S. 1-24.; Kn. 2. Fevral'. S. 1-17.
- Levchenko E.V.* Istoriya i teoriya psihologii otnoshenij / Otv. red. A.A. Krylov. SPb.: Aletejya, 2003.
- Loranskij D.M., Bastyrigin S.V., Vodogreeva L.V., Naumenko N.M., Medved' L.M.* Nekotorye osobennosti proyavleniya otnosheniya lichnosti k zdorov'yu v usloviyah goroda // Social'nogigienicheskie aspekty nauchno-tehnicheskogo progressa. 1980. № 2. S. 229-235.
- Muzdybaev K.* Psihologiya otvetstvennosti. L.: Nauka, 1983.
- Nikiforov G.S.* Bar'ery, prepyatstvuyushchie zdorovomu povedeniyu // Institut psihologii Rossijskoj akademii nauk. Social'naya i ekonomicheskaya psihologiya. 2016. Tom 1. № 4. S. 74-93. URL: <http://www.soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document280.pdf> (data obrashcheniya: 20.12.2019).
- Nikiforov G.S.* Psihologiya zdorov'ya. SPb.: Piter, 2006.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

- Rean A.A.* Problemy i perspektivy razvitiya koncepcii lokusa kontrolya lichnosti // *Psihologicheskij zhurnal*. 1998. № 4. S. 3-12.
- Hromov A.B.* Pyatifaktornyj oprosnik lichnosti / *uchebno-metodicheskoe posobie*. Kurgan: Izd-vo Kurganskogo gos. universiteta, 2000.
- Cvetkova I.V.* Problema psihologicheskogo izucheniya vnutrennej kartiny zdorov'ya // *Psihologicheskie issledovaniya*. 2012. № 1 (21). S. 11. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012n1-21/612-tsvetkova21.html#e3> (data obrashcheniya: 08.01.2020).
- Norman P., Bennett P., Smith C., Murphy S.* Health locus of control and leisure-time exercise // *Personality and Individual Differences*. 1997. V. 23. № 5. P. 769-774.
- Rotter J.B.* Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. V. 80. № 1. P. 1-28.
- Stephoe A., Wardle J.* Locus of control and health behaviour revisited: a multivariate analysis of young adults from 18 countries // *British Journal of Psychology*. 2001. V. 92. № 4. P. 659-672.
- Wallston K.A., Wallston B.S., DeVellis R.* Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) scales // *Health Education Monographs*. 1978. V. 6 № 2. P. 160-170.

Д.В. Курлова, Г.С. Никифоров

Отношение студентов к здоровью в зависимости от их локуса контроля

STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS HEALTH DEPENDING ON THEIR LOCUS OF CONTROL

D.V. Kurlova*, **G.S. Nikiforov****

* Master student of the program "Organizational Psychology and Psychology of Management", FSFEE HE «Sankt-Petersburg State University»; 7/9, Universitetskaya nab., Sankt-Petersburg, 199034; e-mail: dkurlova@gmail.com;

**Sc.D. (psychology), professor, head of the department of professional activity psychology, the same place; e-mail: Nikiforov.Germ@yandex.ru

Summary. Nowadays the concept of the attitude towards health is one of the main, but still not enough developed psychological factors in actively evolving psychology of health. One of the most important purposes of health psychology is formation of the valuable attitude towards one's well-being among society. It is considered that the valuable attitude towards health would manifest itself in the person's true need to use health patterns of behavior not only in critical conditions of the body, but also in order to prevent the latter. However, at the moment it is still unknown which personal factors could influence the achievement of this goal. The results of the empirical research devoted to the studying of the attitude towards health among the students were presented in the article. The main aim of the investigation was to study the links between the relationship towards health and the locus of control in the separate groups of internals and externals. The psychological portraits of the respondents with the pronounced internal and external locus of control, which confirmed and clarified the earlier studies, were presented. The distinctions and similarities between the compared groups of the respondents in their relationships towards health at the cognitive, behavioral and valuable levels were showed. It was found that self-realization in a professional sphere was a statistically significant and dominant vital value in both groups. It was revealed that, regardless of the locus of control, there was no significance of health as an independent life value among the entire sample. Nevertheless, the students with the internal locus of control had more conscious attitudes towards health at a qualitative level rather than the students with the external locus of control.

Key words: health psychology, attitude towards health, locus of control, internality, externality, barriers of health behavior, life values, students.