**Связь поиска ощущения с самосохранительным поведением[[1]](#footnote-1)**

Д.С. Корниенко

 Перспективы поддержания здоровья индивида в современном «модернизированном» мире определяются не столько увеличением экономического, социального и технологического вклада общества, сколько сменой отношения человека к собственному здоровью. «Забота о себе» или самосохранительное поведение рассматривается как любая активность, направленная на поддержание, сохранение и улучшение состояния физического и психологического здоровья (Harris, Guten, 1979). В исследованиях анализируются половые различия в установках на здоровье, вредные привычки, самооценка здоровья, подверженность стрессу и др.) (Иванова, 2010). Значимым для реализации поведения, направленного на заботу о себе, является социально-экономический фактор (Отавина, Козлов, Елкина, 2008).

Поведение, связанное с заботой о себе, обнаруживает также связи с личностными свойствами (Friedman, Kern, 2014; Shanahan, 2014). Одной из личностных черт, которая может являться предиктором поведенческих проявлений, связанных с заботой о себе и своем здоровье, является поиск ощущений.

Поиск ощущений описывает поведение, направленное на поиск различных новых стимулов и опыта. Поиск ощущений проявляется в разных сферах жизни и может характеризоваться как поведение, связанное с физическим или психологическим риском. В структуру поиска входит несколько более частных черт: поиск риска, поиск опыта через неконвенциональные виды поведения, подверженность скуке, а также поиск впечатлений в интеллектуальной сфере, активность как ценность – пассивность как поведение, уход от перемен, избегание нового. Существуют многочисленные подтверждения связи поиска ощущения и занятий экстремальными видами спорта (Malkin, 1989; Barnett, 2006; Myrseth, 2012). Поиск ощущений связан с частотой и количеством употребляемого алкоголя (Zuckerman, 1994): обнаружены данные об отрицательной связи между поиском ощущений и возрастом начала употребления алкоголя (Ball et al., 1994; Penprapa, 2012), он выступает как предиктор развития алкогольной и наркотической зависимости (Andrucci, 1998; Hittner, Swickert, 2006). Конструкт поиска ощущений является значимым фактором для начала курения, положительно связан с количеством выкуриваемых сигарет и трудностями отказа от курения (Zuckerman, 1994).

Представим результаты эмпирического исследования связи ориентации на поиск ощущений и самосохранительного поведения, выборку которого составили студенты (N = 280) в возрасте от 18 до 20 лет. Использовались методики: шкала «Поиска ощущений» М.Заккермана (адаптация М.С.Егорова, С.Д.Пьянкова), анкета о состоянии здоровья. Статистическая обработка: сравнительный анализ t-критерий, корреляционный анализ.

Обобщенно результаты исследования сводятся к следующему:

1. Показатели поиска ощущений связаны с особенностями проведения свободного времени студентами. Так высокий поиск ощущений скорее стимулирует занятия спортом и позволяет испытывать те же переживания, что и при занятиях спортом. Половые различия проявились в отношении того, насколько важны занятия спортом для мужчин и женщин.

2. Такие параметры «поиска ощущений», как «интеллектуальный поиск», «уход от перемен» и «избегание нового», отрицательно связаны с употреблением алкоголя, данные связи характеризуют стремление уходить от стимулов, в том числе и от алкоголя, сходные данные и по курению. Отрицательные связи свидетельствуют, что люди склонные к избеганию любых, в том числе интеллектуальных стимулов, склонны к употреблению алкоголя. Активное поведение, направленное на поиск стимулов, не являющихся новыми, связно с курением, причем это характеризует связи интеллектуального поиска и курительных привычек. Половые различия проявились в том, что мужчины склонные к большей активности, не склонны к употреблению алкоголя, тогда как в отношении курения ситуация противоположная. Так мужчины предпочитающие пассивный отдых, но склонные к поиску новых впечатлений в большей степени предпочитают алкоголь. В тоже время, девушки, которые ценят активность, но сами не склонны к активному времяпрепровождению, также в большей степени употребляют алкоголь.

1. Работа выполнена в рамках проекта Министерства образования и науки РФ № 2684. [↑](#footnote-ref-1)