

Влияние добросовестности на физическое здоровье

Научный руководитель – Калмыкова Наталья Михайловна

Дебцов Егор Александрович

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Экономический факультет, Кафедра народонаселения, Москва, Россия

E-mail: egordebtsov@yandex.ru

Здоровье – один из важных компонентов человеческой жизни, главная ее ценность. По определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. [n4] Здоровье – это главная движущая сила, потенциал социального и экономического развития страны и общества в целом. Здоровье индивида во многом зависит от него самого: соблюдения здорового образа жизни, его мировоззрения, уровня образования, от уровня развития его личности, в том числе такой черты, как добросовестность, сознательность в отношении своего здоровья.

Цель данного исследования изучить связь добросовестности и физического здоровья, подтвердить или опровергнуть мнение, что добросовестный человек в большей степени заботится о себе, своем здоровье. На первом этапе исследования проводилось изучение отечественной и зарубежной литературы по данному направлению, также изучались данные официальной статистики Росстата за 2010–2022 гг., отражающие причины смертности, основные болезни населения, оценку населения своего здоровья, ценности здоровья, заботы о здоровье, зависимости здоровья от самого человека, количество граждан, ведущих здоровый образ жизни, мотивацию граждан в отношении к здоровому образу жизни. Второй этап предполагает изучение связи добросовестности и физического здоровья путем анализа большой выборки данных 32-й волны Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ) НИУ ВШЭ.

Данная тема в России была освещена в статье «Предсказывает ли личность здоровье? Некогнитивные навыки, поведение в отношении здоровья и долголетие в России» научного сотрудника факультета экономических наук НИУ ВШЭ Ксении Рожковой.[n1] Автор исследовала, как конкретные черты личности человека, в том числе добросовестность, воздействуют на самооценку здоровья, образ жизни и риск преждевременной смерти и пришла к выводам, что люди с более высоким уровнем добросовестности лучше себя чувствуют, выше оценивают свое здоровье, увеличение добросовестности при прочих равных с учетом полезных и вредных привычек снижает риск преждевременной смерти. Результаты исследования показывают значимую связь добросовестности с образом жизни, высокий уровень добросовестности способствует увеличению физической активности, влияет на внимание, уделяемое собственному здоровью, необходимую строгость в соблюдении медицинских предписаний и воздействие профилактической медицины.

Зарубежные исследователи также занимались изучением данной темы. Робертс, Б.У., Джексон, Дж.Дж., Файяр, Дж.В., Эдмондс, Г., Мейнтс, Дж. пришли к выводу, что на самосохранительное поведение влияют социальные нормы, и очень добросовестные люди наиболее строго их придерживаются. [n4] Добросовестность также положительно связана с поведением в отношении здоровья, таким как регулярные визиты к врачу, соблюдение режима приема лекарств. Маргарет Л. Керн, Говард С. Фридман выявили связь более высокого уровня добросовестности с более надежной защитой здоровья и пришли к выводу, что более высокие уровни добросовестности значительно и положительно связаны с

долголетием, наиболее сильны такие аспекты добросовестности, как достижение (настойчивость, трудолюбие) и порядок (организованность, дисциплинированность), результаты их исследований подтвердили важность черт, связанных с добросовестностью, для здоровья на протяжении всей жизни.[п3]

Результатом первого этапа работы стало выявление актуальности темы для индивида и населения в целом. Изучение данного вопроса на основе анализа статей отечественных и зарубежных исследователей позволило сделать вывод, что люди с высоким уровнем добросовестности более организованы, целеустремлены и дисциплинированы, у них высокая готовность к труду и стремление к достижению поставленных целей. Такие люди при прочих равных (уровень образования, социально-экономический статус) имеют лучшие показатели по здоровью.

Изучение данных статистики по смертности, ее основным причинам, по основным болезням населения позволило сделать вывод, что существует тесная связь причин основных классов болезней с особенностями жизни людей, их трудовой деятельностью, питанием, семейно-бытовыми отношениями, социально-психологическими особенностями, то есть с их образом и условиями жизни, которые во многом зависят от самого индивида.

Источники и литература

- 1) Рожкова К. Предсказывает ли личность здоровье? Некогнитивные навыки, поведение в отношении здоровья и долголетие в России // Население и экономика М, 2024 г. С.132-155 https://www.researchgate.net/publication/380297116_Does_personality_predict_health_Non-cognitive_skills_health_behaviours_and_longevity_in_Russia
- 2) Маргарет Л. Керн, Говард С., Фридман. Живут ли сознательные люди дольше? Количественный обзор // Здоровье Психология С, 2008 г. С. 505-12. https://www.researchgate.net/publication/23286744_Do_Conscientious_Individuals_Live_Longer_A_Quantitative_Review
- 3) Робертс, Б.У., Джексон, Дж.Дж., Файяр, Дж.В.; Эдмондс, Г., Мейнтс, Дж. "25. Добросовестность" // Справочник по индивидуальным различиям в социальном поведении/ Ред. В Лири, Марк Р.; Хойл, Рик Х. - Нью-Йорк / Лондон: The Guildford Press., 2009.- С. 257-273.
- 4) Большая российская энциклопедия 2004–2017 <https://bigenc.ru/c/zdorov-e-cheloveka-686a69?ysclid=m81o2my05m953571032>