
Исследование взаимосвязи психологического и соматического здоровья в позднем юношеском возрасте

Иванькова Анна Андреевна
E-mail: tolochko.anna@yandex.ru

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены вопросы взаимоотношения психологического и соматического здоровья. Значительное внимание уделяется состоянию здоровья молодых людей позднего юношеского возраста. Автор обобщает всю имеющуюся информацию о методах диагностики здоровья, представляет результаты эмпирического исследования и проводит статистический анализ полученных результатов относительно взаимосвязи психологического и соматического здоровья студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое здоровье, соматическое здоровье, физическое здоровье, здоровье, критерии здоровья.

Целью статьи является выявление взаимосвязи между уровнями психологического и соматического здоровья студентов. В юношеском возрасте одновременно завершается физиологическое развитие организма человека (темп роста тела замедляется, приходит к концу половое созревание, формирование органов и тканей, нарастает мышечная масса, увеличивается работоспособность) и утверждается самостоятельность личности. Эти факторы сближают юность с подростковым возрастом и отражаются в своеобразии психики, для которой свойственны внутренние противоречия, сомнения [9]. Поэтому актуально изучение психологического и соматического здоровья именно в этом возрасте.

Проблемам и вопросам психологического и соматического здоровья, а также их критериям и диагностике посвящены труды российских психологов (Дубровина И.В., Ананьев Б. Г., Колесникова Г.И., Братусь Б.С., Козлов А.В., Васильева О.С., Соколовская Л.Б., Бойко О. В., Давиденко Д.Н., Реан А.А., Никифорова Г.С., Бурлачук Л. Ф. и др.) и зарубежных исследователей (К.Р. Роджерс, Г. Олпорт, С. Рифф, С. Киз). Особенности юношеского возраста исследуют Божович Л.И., Кон И.С., Эриксон Э., Шаповаленко И.В., Пиаже Ж., Столяренко Л.Д. и др.

Для того чтобы выяснить, каким образом соматическое здоровье коррелирует с психологическим, было принято решение провести эмпирическое исследование. В нём приняло участие 40 студентов Тольяттинского государственного университета. Исследование проводилось в несколько этапов: диагностика уровня психологического здоровья студентов, диагностика уровня соматического здоровья студентов и статистический анализ полученных результатов относительно взаимосвязи соматического и психологического здоровья студентов.

Психологами разработано множество методов диагностики психологического здоровья человека (личностные опросники, проективные, интерпретативные, конститутивные и импрессивные методики, экспрессивные методики, аддитивные методики, репертуарные решётки Г. Келли и многие другие) [4].

Для проведения нашего исследования мы выбрали стандартизированный многофакторный метод исследования личности мини-СМИЛ. Данный метод представляет собой опросник, состоящий из 65 вопросов. Вопросы предполагают ответы «верно-неверно» [6], [7]. Мини-СМИЛ состоит из трёх контрольных шкал и десяти базовых шкал. Причина, почему мы выбрали именно эту методику, заключается в том, что она отражает основные критерии психологического здоровья человека.

Если по каждой шкале опрашиваемый набирает менее 3-х баллов, значит, у него отсутствуют отклонения от нормы. Результаты теста Мини-СМИЛ показали, что при проведении исследования большинство студентов получило ровно 3 балла или меньше 3-х баллов по каждой шкале.

Оценка соматического здоровья происходит исходя из количественной характеристики здоровья, физического развития организма, а также его физического состояния и работоспособности. Самые часто используемые и рекомендуемые методики оценки соматического здоровья — это функциональные пробы, проводимые после интенсивных физических нагрузок [3; 81-85].

Для реализации цели нашего исследования мы выбрали анкету «Субъективная оценка здоровья (СОЗ)» В.П. Войтенко [2; 26], состоящую из 29 вопросов. Вопросы предполагают ответы «да» — «нет». Согласно результатам анкетирования ни один из студентов не ответил, что его беспокоят боли в суставах, области печени и поясницы, также ни у кого нет неприятного вкуса во рту, забывчивости, жжения по телу и отёков ног. Все студенты могут также сосредоточиться на выполнении задания, как и раньше. Абсолютно все опрашиваемые бывают на пляже.

С целью выявления отношения к здоровью среди студентов мы решили составить дополнительную анкету. Анкета состоит из 60 утверждений. Каждый вопрос предполагает ответ «да» или «нет». В результате анкетирования более половины ответов показало плохое отношение к здоровью, особенно к соматическому. Меньше половины студентов положительно относятся к своему здоровью. Очень малая часть опрашиваемых относятся к своему здоровью нейтрально. Отношение студентов к соматическому здоровью выше, чем к психологическому. Также исследование показало, что чем хуже у студента отношение к своему физическому здоровью, тем хуже отношение к психологическому здоровью, и наоборот. То есть, если человек хорошо относится к своему здоровью, то он относится хорошо ко всем его видам (психологическому и соматическому).

После исследования уровня здоровья студентов был проведён корреляционный анализ баллов по всем методикам и всем шкалам. Так как методы исследования, используемые нами в работе при выявлении уровня соматического и психологического здоровья, имеют ранговую (порядковую) измерительную шкалу, для выявления взаимосвязи между двумя уровнями здоровья был применен метод ранговой корреляции Ч. Спирмена.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена высчитывается по следующей формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

где d — это разность между рангами сопряженных значений признаков (вне зависимости от знака «+» или «-»), а N — число пар [5], [8].

В нашем исследовании мы получили данные по психологическому здоровью (X) и соматическому здоровью (Y) сорока студентов. Данные по соматическому здоровью представляют собой сумму баллов по двум исследованиям — субъективной оценки здоровья В.П. Войтенко и шкалы соматического здоровья составленной нами дополнительной анкеты «Изучение отношения студентов к своему здоровью». Данные по психологическому здоровью также представляют собой сумму баллов по двум исследованиям — опросника Мини-СМИЛ и шкалы психологического здоровья анкеты «Изучение отношения студентов к своему здоровью». Затем мы проранжировали полученные данные по столбцу переменной X и по столбцу переменной Y . После этого мы вычислили разность рангов по каждому случаю и возвели полученную на втором этапе разность в квадрат. После проведённых расчётов мы нашли сумму квадратов разностей, подставили имеющиеся значения в формулу коэффициента корреляции Спирмена:

$$r_s = 1 - \frac{6 \cdot 1302}{40 \cdot (1600 - 1)} = 0,88$$

При расчёте коэффициента ранговой корреляции Спирмена смотрят на тесноту связи между признаками. Её значения имеют следующие показатели:

- от 0,3 и менее значения коэффициента равны;
- более 0,4 — слабая теснота связи;
- менее 0,7 — умеренная теснота связи;
- 0,7 и более — показателями высокая теснота связи [7].

Из наших расчётов можно сделать вывод, что между уровнями психологического и соматического здоровья есть прямая связь высокой тесноты со значением 0,88 ($P \geq 0,7$). То есть уровень психологического здоровья напрямую зависит от уровня соматического здоровья и наоборот.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Корреляционный анализ // Статистика и обработка данных в психологии [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/stat3.htm> Дата последнего обращения 20.11.2016.
2. Маркина Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко [Текст] / Л. Д. Маркина. — Владивосток: Владивостокский гос. мед. Ун-т, 2011. — 29 с.
3. Практикум по психологии здоровья [Текст] / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2005. — 351 с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. [Текст]/ ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998. — 672 с.
5. Пример расчёта коэффициента корреляции Спирмена // Математическая статистика для психологов [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://statpsy.ru/spearman/primer-raschet-spearman/> — Дата последнего обращения: 20.12.2016.
6. Собчик Л. Н. СМЛЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности [Текст] / Л. Н. Собчик. — СПб.: Речь, 2009. — 224 с.
7. Собчик Л. Н. Психодиагностика в медицине [Текст] / Л. Н. Собчик. — М.: Боргес, 2007.
8. Статистические методы в психологии [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/3053332/page:10/> — Файловый архив для студентов. StudFiles. — Дата последнего обращения: 20.12.2016.
9. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] / И. В. Шаповаленко. — М.: Гардарики, 2005. — 349 с.