УДК 159.923:616-056.2-053.81

Психологічні особливості людей, що схильні до гіподинамії в молодому віці

Габелкова О.Є., Луцеко О.Л., Плісюк Т.І.

У статті розглянути психологічні особливості людей, що схильні до гіподинамії в молодому віці. Досліджується ступень фізичної активності за допомогою спеціально розробленої анкети, характеристики темпераменту та рівень інтелекту в групах з різним ступенем схильності до гіподинамії. У результаті дослідження виявлені специфічні особливості, що пов’язані зі схильністю до гіподинамії в молодому віці, зокрема і той факт, що вищій рівень фізичної активності пов’язан з активністю як рисою темпераменту.

Ключові слова: молодий вік, психологія здоров'я, фізична активність, гіподинамія

В статье рассмотрены психологические особенности людей, которые склонны к гиподинамии в молодом возрасте. Исследуется степень физической активности с помощью специально разработанной анкеты, характеристики темперамента и уровень интеллекта в группах с разной степенью склонности к гиподинамии. В результате исследования выявлены специфические особенности, которые связаны со склонностью к гиподинамии в молодом возрасте, в частности и тот факт, что высший уровень физической активности связан с активностью как чертой темперамента.

Ключевые слова: молодой возраст, психология здоровья, физическая активность, гиподинамия

The article deals with psychological peculiarities of the people inclined to hypodynamia at a young age. With the help of a specially work out questionnaire, in some groups with a different degree of hypodynamia inclination, there is being researched a degree of physical activity, temperament characteristics and intelligence. Due to the research there have been revealed some specific features assisting the development of hypodynamia at a young age as well as the fact that the level of physical activity connects with the activity as a temperament feature.

Keywords: young age, health psychology, physical activity, hypodynamia.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Кінець XX століття характеризується зростанням захворюваності та смертності людей на тлі високих досягнень медицини, досконалості технічних засобів діагностики та лікування хвороб. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов’язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням психічного стану та стану здоров’я населення країни [8]. Здоров’я - це перша та найважливіша потреба людини, яка обумовлює її здатність до праці, що і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Рівень здоров’я людини залежить від багатьох факторів: спадкоємних, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров’я. Але, за даними ВОЗ воно лише на 10-15 % пов’язано з останнім фактором, на 15-20 % обумовлено генетичними факторами, на 25 % його визначають екологічні умови та на 50-55 % - умови та спосіб життя людини [2,6,7]. Із цього випливає, що першорядна роль у збереженні та формуванні здоров'я належить самій людині, її способу життя, її цінностям, настановам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та стосунків з оточенням.

Важливим чинником виникнення різного роду хвороб є хронічні стреси, у відповідь на які наш організм пристосований реагувати більше як на фізичну загрозу – тобто він готується боротися або рятуватися втечею, для чого у кров викидається велика низка стимулюючих і мобілізуючих організм гормонів, через що підвищується артеріальний тиск, частішає пульс і дихання, напружуються і наповнюються кров’ю м’язи, тимчасово відключається травна система та імунітет і т.п. – і все це не використовується, якщо людина не здійснює відповідної рухової активності, а продовжує сидіти в офісі або вдома, заспокоюватися за допомогою алкоголю, куріння, їжі чи ліків [3].

Активне довге життя - це насправді унікальна можливість, яка використовується не завжди. Життя та рух - одна ціла, невіддільна обов'язкова властивість усього живого, одна з найважливіших умов існування.

Однією з патогенних моделей поведінки, яка ще недостатньо вивчена із психологічної точки зору, хоча і лікарі, і фізіологи, і валеологи наполягають на важливості приділяти їй значну увагу, це фізична пасивність сучасної людини, або - гіподинамія.

Гіподинамія являє собою особливий стан організму, викликаний тривалим обмеженням м'язової активності. По своїй виразності та наслідкам він може бути різним, і обумовлений умовами роботи людини, тривалістю та ступенем недостатності м'язових навантажень. Гіподинамія в сполученні з іншими факторами може з'явитися передумовою до виникнення цілої низки хворобливих станів і навіть захворювань [9,10].

Лише свідоме підвищення фізичної активності за допомогою спеціальних занять фізичними вправами та спортом, організації активного проведення вихідних, канікул та відпусток, використання будь-якої можливості для піших переходів і тому подібних дій може компенсувати вимушену гіподинамію, пов’язану з сучасними професійними обов’язками і рівнем комфорту, який доступний зараз більшості людей [11].

Тому дослідження проблеми гіподинамії, а особливо в аспекті того, які психологічні властивості стоять за непереборною схильністю до фізично пасивного способу життя, хоча людина ще повна енергії і знаходиться на верхівці свого фізіологічного розвитку, є актуальними.

Метою даної роботи є виявлення психологічних особливостей людей, що схильні до гіподинамії в молодому віці.

Для досягнення даної мети були поставлені наступні завдання:

© Габелкова О.Є., Луцеко О.Л., Плісюк Т.І., 2011

1. Визначити ступень фізичної активності досліджуваних за допомогою спеціально розробленої анкети;

2. Порівняти особливості проявів фізичної активності у схильних до гіподинамії та фізично активних досліджуваних;

3. Порівняти характеристики темпераменту в групах схильних до гіподинамії та фізично активних досліджуваних;

4. Порівняти рівень інтелекту в групах з різним ступенем схильності до гіподинамії;

5. Проаналізувати зв'язки між ступенем фізичної активності, характеристиками темпераменту та рівнем інтелекту.

Опис вибірки, методів і процедури дослідження. Вибірку дослідження склали студенти 2-го курсу заочного відділення ХНУ ім. В.Н.Каразіна, що навчаються за спеціальністю «психологія». В дослідженні прийняли участь 39 студентів віком від 18 до 35 років, середній вік за вибіркою становив 21,5 років. Серед них було 4 юнака і 35 дівчат. Всі учасники добровільно та з зацікавленістю погодилися прийняти участь у дослідженні.

В якості методів дослідження було використано анкетування та психодіагностичне тестування:

1. Для визначення ступеню фізичної активності у способі життя, тобто у повсякденній життєдіяльності у будні, вихідні та підчас відпусток або канікул нами була розроблена «Анкета фізичних навантажень» із семи закритих питань. Для її обробки було використано кодування за допомогою рангової шкали, де чим більший ступень фізичної активності відмічав досліджуваний як властивий йому, тим більше балів він отримував за анкетою. Наприклад:

2. Який Ваш стиль пересування містом?

а) Переважно у транспорті;

б) Поєдную транспорт і піші переходи.

в) Всюди, де можливо, ходжу пішки.

За відповідь «а» надавався 1 бал, за відповідь «б» - 2 бали, за відповідь «в» - 3 бали. За деякими питаннями можна було набрати до 5 балів, а загалом за анкетою - 27 балів;

2. Методика діагностики темпераменту Я. Стреляу, О. Мітіної та інших;

3. Культурно-вільний тест інтелекту Р. Кеттелла.

Обробка результатів здійснювалася на персональному комп'ютері за допомогою програм Excel і STATISTICA, зокрема із статистичних методів були використані графічний аналіз, пошук середніх величин і стандартних відхилень, ранговий кореляційний аналіз Спірмена, порівняння значущості розбіжностей середньогрупових величин за критерієм Манна-Уітні та непараметричний дисперсійний аналіз Крускала-Уоллеса.

Результати дослідження та їх аналіз. Спочатку треба було з'ясувати, яка частина вибірки веде фізично активний спосіб життя, а яка – свідомо або підсвідомо обирає малорухомий спосіб життя, який призводить до погіршення адаптаційних можливостей організму і виникнення захворювань. Для цього були підраховані сумарні результати за «Анкетою фізичних навантажень» згідно описаному способу кодування – чим більша фізична активність – тим більше балів. Далі розподіл досліджуваних на дві групи був здійснений за допомогою середнього значення у вибірці, яке становить 15 балів. Тих, хто отримав 15 балів і вище було віднесено до групи фізично активних, а тих – хто менше – до групи схильних до гіподинамії.

Таким чином, в групах виявилось 19 схильних до гіподинамії молодих людей і 20, більш схильних до фізично активного способу життя, тобто вибірка розподілилася практично навпіл. Потім були підраховані середні значення фізичної активності окремо в групах фізично активних – 12,6 балів і пасивних – 17,3 бала. За критерієм Манна-Уітні розбіжності між групами виявилися високо значущими – $p<0,01$.

З метою з'ясування, за якими саме питаннями анкети значущо розрізняються досліджувані з двох груп, було проведено перевірку розбіжностей за тим же критерієм. Вона довела, що розбіжності значущі у питаннях 2, 3 та 7 ($p<0,01$). Розглянемо ці питання. Друге питання стосувалося стилю пересувань містом. Фізично активні молоді люди використовують можливості тренування свого організму під час піших переходів, коли кілька зупинок транспорту можна пройти пішки, а схильні до гіподинамії досліджувані віддають перевагу чеканню транспорту, пересуванням на таксі, власному автотранспорті, тобто не тренують власну серцево-судинну систему і м'язову систему. Третє питання стосувалося використання ліфта, коли треба піднятися на 4-5 поверхи. Фізично активні не гають можливості зайвий раз піднятися сходами на 4 -5 поверх, а гіподинамічні будуть чекати і підніматися навіть не на дуже високий поверх ліфтом, хоча це, до речі, іноді пов'язано з його поломками і неприємними відчуттями від очікування допомоги. Сьоме питання стосувалося стилю проводження відпусток та канікул, де фізично активні відмічали відповіді про заняття спортивно-туристичною діяльністю, активні поїздки, роботу в саду, а гіподинамічні – про відсипання, засмагу на пляжі, читання, перегляд відеопродукції і т.п.

Таким чином, там, де людина може обирати на власний розсуд стиль поведінки (на відміну від стилю поводження на робочому місці, у публічних місцях тощо), вона свідомо проявляє або запобігає проявленню фізичної активності і це достовірно відрізняє схильних до гіподинамії та фізично активних людей.

Наступний етап аналізу був присвячений порівнянню характеристик темпераменту у гіподинамічних і фізично активних досліджуваних. Було з'ясовано, що гіподинамічні досліджувані у порівнянні з фізично активними мають нижчу виразність динамічності, витривалості та активності та вищу ригідність, сенсорну чутливість і емоційну реактивність темпераменту. За рисою темпераменту «ригідність» доведено достовірні розбіжності за критерієм

Манна-Уітні ($p<0,05$), а «емоційною реактивністю» - тенденцію достовірних розбіжностей ($p=0,06$), за іншими рисами темпераменту – розбіжності не достовірні.

Тобто люди, які схильні до гіподинамії, характеризуються ригідністю у перебігу психічних процесів – їм властива сталість у поведінці, тенденція до продовження, повертання і повторення своїх дій після завершення ситуації, яка їх викликала. Судячи зі всього, ініціація фізично активних дій – пересувань містом, тренувань, екскурсій, активного проводження відпустки тощо є зміною звичного гіподинамічного способу життя, а такі люди (ригідні, сталі) не бажають нічого змінювати і продовжують автоматично робити звичні «сидячі» справи.

Також гіподинамічні досліджувані більш емоційно-реактивні, емоційно чутливі, тобто менш емоційно витривалі. Хоча вся проблема і парадокс полягає в тому, що регулярна фізична активність покращує психо-емоційний стан, знижує депресивність, піднімає настрій, позбавляє зайвих нав’язливих емоцій і переживань. Але це треба ще зрозуміти, для чого потрібен розвинутий інтелект, здібності до прогнозування результатів власних дій, та вміння організувати фізичну активність так, щоб вона була цікавою, а не знижувала мотивацію.

Тому наступний підрозділ присвячено вивченню інтелекту людей, більш або менш схильних до гіподинамії.

Порівняння коефіцієнту інтелекту в двох групах досліджуваних, які були розділені за середнім арифметичним за «Анкетою фізичних навантажень» виявило IQ в групі пасивних на рівні 106,7 стандартних балів, а в групі активних на рівні 103,7 стандартних балів. Розходження у середньогрупових значеннях IQ становить 3 бали і перевірка значущості цієї різниці не показала її достовірності ($p>0,05$), тобто це випадкові коливання значень.

Але ми прогнозували, що наявність розбіжностей за інтелектом могла виявитися при більш дрібному розподілі (зокрема на три групи) досліджуваних за фізичною активністю. Ми скористалися не лише середнім арифметичним, але й стандартним відхиленням розподілу за цією характеристикою. Середнє за всією вибіркою дорівнює 15,0 балів, а середнє квадратичне відхилення (стандартне відхилення) дорівнює 3,2 балів. За допомогою цих статистик можна обчислити середню норму значень і край ні значення: середнє ± стандартне відхилення складе середній рівень ознаки, тобто фізичної активності у вибірці.

Таким чином, ми створили три групи – таку, що має середній нормативний рівень фізичної активності (15 ± 3,2 бали) тобто тих, хто потрапляє в інтервал від 12 до 18 балів – їх виявилось 29 людей; тих, хто має рівень нижчий за 12 балів, тобто 11 і нижче – це 4 людини, дуже схильні до гіподинамії; та тих, хто має рівень вищий за 18 балів, тобто від 19 і вище – це дуже фізично активні, їх виявилося 6 людей у вибірці.

Такий, більш дрібний і точний розподіл, дав нам можливість перевірити розбіжності у рівні інтелекту тепер вже за трьома групами. Для перевірки був використаний метод порівняння для 3-х груп, а саме непараметричний дисперсійний аналіз Крускала-Уоллеса. Завдяки цьому проявилися значущі розбіжності між трьома групами у інтелекті на середньому рівні достовірності ($p=0,04$) – див. рис. 1.

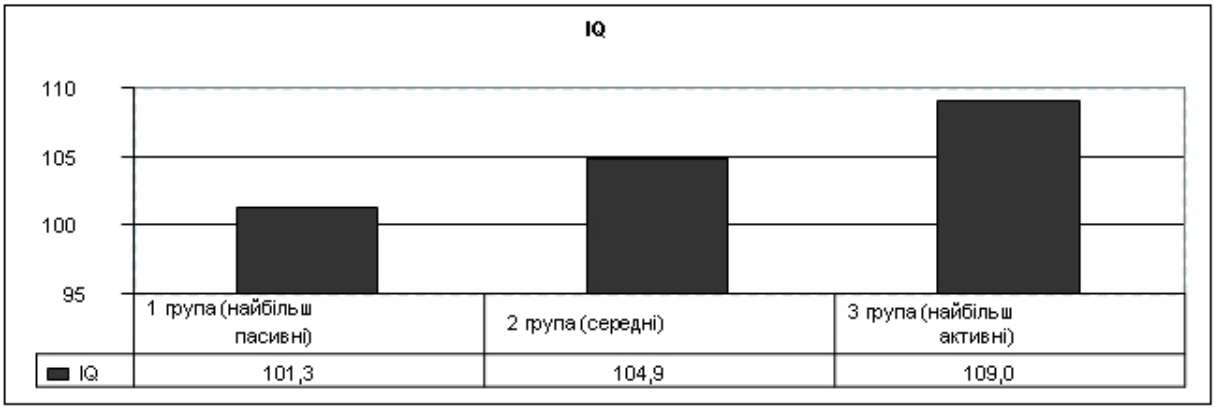

Рис. 1. Рівень IQ в трьох групах за ступенем фізичної активності

Таким чином, дійсно рівень інтелекту, виміряний за культурно-вільним тестом інтелекту Р.Кеттелла, вищий у тих, хто дотримується більш фізично активного способу життя.

Кореляційний аналіз зв’язків між рівнем фізичної активності і характеристиками темпераменту виявив наявність достовірного зворотного зв’язку фізичної активності з ригідністю ($r=-0,36$ $p<0,05$) та прямого зв’язку фізичної активності з темпераментною активністю ($r=0,33$ $p<0,05$).

Тобто, коли людина ригідна за темпераментом, вона буде менш фізично активна, і навпаки, більш фізично активна людина зазвичай менш ригідна, що ми підтвердили і при порівнянні груп.

Але при порівняні груп не вдалося виявити зв'язок фізичної активності з активністю як характеристикою темпераменту, а за допомогою кореляційного аналізу це вдалося. Під темпераментною активністю Я.Стреляу зі співавторами розуміє тенденцію здійснювати дії високої стимулюючої сили. Тобто активність суб’єкта направлена назовні. Вона або викликає у оточення реакцію у відповідь, спрямовану безпосередньо на даного суб’єкта, або спонукає оточуючих людей до якогось виду діяльності, що не має відношення до нього. Таким чином

активна людина проявляє ініціативу як щодо стимулювання інших людей, так і до стимулювання власної фізичної активності.

Для більш детального розуміння зв'язків темпераменту з фізичної активністю був проведений кореляційний аналіз між окремими питаннями «Анкети фізичних навантажень» і характеристиками темпераменту.

В результаті аналізу виявився значущій зв'язок між відповіддю на 5 питання анкети (Чи займаєтеся Ви спортивно-туристичною та танцювальною активністю у буденні дні? – $r=0,34$ $p<0,05$) та активністю, а також тенденція достовірного зв'язку між відповіддю на 6 питання (Чи танцюєте Ви на вечірках, у клубах та інших місцях розваг, де це доречно? - $r=0,29$ $p=0,07$) та активністю як характеристикою темпераменту.

Це означає, що якщо людина за характеристикою темпераменту є ініціативною у зовнішньому світі, тоді вона і в будні, і на свята, і в моменти розваг буде проявляти спортивну, туристичну, танцювальну фізичну активність, що буде підтримувати її у гарній фізичній формі.

Не виявлено значущих кореляцій між сумарним балом за «Анкетою фізичних навантажень» та коефіцієнтом інтелекту. Але під час кореляційного аналізу між балами за окремими питаннями анкети та IQ виявлений прямий зв'язок на високому рівні значущості коефіцієнта інтелекту з шостим питанням: Чи танцюєте Ви на вечірках, у клубах та інших місцях розваг, де це доречно? ($r=0,46$ $p<0,01$).

З цього випливає, що люди з достатньо високим рівнем інтелекту з задоволенням танцюють в ситуаціях, де це доречно, тобто дозволяють собі розслабитися і виявити природжену фізичну активність, яка у нас проявляється під час прослуховування ритмічної музики. Деякі дослідники вважають, що танець – це одна з перших форм комунікації людства, яка виникла навіть раніше ніж мова. Це так звана жестова теорія виникнення мовлення, прихильники якої стверджують, що мова спершу виникла як жестова система, і лише пізніше стала звуковою [1].

Висновки

1. Хоча в літературі є багато доказів шкідливості гіподинамічної поведінки для психічного і фізичного здоров'я, дуже бракує досліджень психологічних чинників, які викликають або тісно пов'язані з тим, якого стилю життя намагається додержуватися людина – гіподинамічного або фізично активного.

2. Схильних до гіподинамії від фізично активних людей достовірно відрізняє те, що, в ситуаціях вільного пересування, відпочинку, тобто там, де людина може обирати на власний розсуд стиль поведінки, гіподинамічні особи не використовують можливості рухової діяльності і запобігають будь-яким фізичним навантаженням.

3. Схильні до гіподинамії особи за темпераментом характеризуються ригідністю у перебігу психічних процесів – їм властива сталість у поведінці, тенденція до продовження, повертання і повторення своїх дій після завершення ситуації, яка їх викликала. Також гіподинамічні досліджувані більш емоційно-реактивні, емоційно чутливі, тобто менш емоційно витривалі.

4. Загалом рівень культурно-вільного інтелекту вищий у тих, хто дотримується більш фізично активного способу життя. Зокрема, вищі значення інтелекту пов'язані з використанням можливостей для танцю - люди з високим рівнем інтелекту з задоволенням танцюють в ситуаціях, де це доречно, тобто дозволяють собі розслабитися і виявити природжену фізичну активність, яка у нас проявляється під час прослуховування ритмічної музики і є одним з еволюційно-давніх способів самовираження.

5. Вищій рівень фізичної активності пов'язаний з активністю як рисою темпераменту, яка відбивається у ініціативності людини щодо оточення і зовнішнього світу, тобто і в будні, і на свята, і в моменти розваг вона буде проявляти спортивну, туристичну, танцювальну фізичну активність, що загалом буде підтримувати її у гарній фізичній формі.

Література

1. Браун С., Парсонз Л. Нейрофизиология танца // В мире науки. - №10. – 2008. – С. 26-31.
2. Майерс Д. Социальная психология. – М. – Харьков – Минск: Питер, 1998.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
4. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 400 с.
5. Стреляу Я., Митина О., Завадский Б., Бабаева Ю., Менчук Т. Методика диагностики темперамента (формально-динамических характеристик поведения): Учебно-методическое пособие. – М.: Смысл, 2009. – 104 с.
6. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.
7. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практична психологія та соціальна робота. - №6. – 2004. – С. 65-68.
8. Хаккер В. Психология труда и инженерная психология: Психологическая структура и регуляция различных видов трудовой деятельности / Пер. с нем. В.К.Гайды, И.А.Гайды. Под ред. В.Ф.Венды, А.А.Крылова. – М.: Машиностроение, 1985. – 376 с.
9. http://news.mail.ru/society/#science/7.09.2009
10. http://www.dp5.ru
http://www.kalitva.ru/150466-vred-gipodinamii.html

Надійшла до редакції 12.01.2011