

Практическое занятие 2.
Самооценка физического и
психического здоровья

Определение адаптационного потенциала

*Индекс функциональных изменений (ИФИ) системы кровообращения, или **адаптационный потенциал (АП)** (по Р.М.Баевскому, 1979).* позволяет давать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых

$$\text{опре } \bar{АП} = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times САД + 0,008 \times ДАД + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р + 0,014 \times В - 0,27$$

где **ЧСС** – частота сердечных сокращений в покое;

САД – систолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ДАД – диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.);

МТ – масса тела (кг);

Р – рост (см);

В – возраст (лет).

Оценка значения адаптационного потенциала

Адаптационный потенциал (баллы)	Характеристика адаптации	Характеристика уровня функционального состояния
менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности
2,11 – 3,2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21 – 4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Более 4,3	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей

Самооценка психического здоровья по Айзенку
Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

1 группа вопросов.

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

2 группа вопросов

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

3 группа вопросов

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

4 группа вопросов

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1 группа: 1...10 вопрос - **тревожность**;

2 группа: 11... 20 вопрос - **фрустрация**;

3 группа: 21...29 вопрос - **агрессивность**;

4 группа; 31...40 вопрос - **ригидность**.

Оценка и интерпретация баллов.

I. **Тревожность**: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. **Фрустрация** (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. **Агрессивность**: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. **Ригидность**: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье

Айзенк Ганс Юрген

(1916-1997) - английский психолог, один из лидеров биологического направления в психологии, создатель факторной теории личности, создатель факторной теории личности, автор популярного теста интеллекта. Основатель и редактор журналов "Personality and Individual Differences" и "Behaviour Research and Therapy".

Определение биологического возраста по В.П.Войтенко

Для того, чтоб определить свой биологический возраст (по методике Войтенко) Вам понадобятся следующие данные:

1. Артериальное давление систолическое (АДС) и диастолическое (АДД)

Пульсовое давление (АДП) - разница между АДС и АДД.

2. Продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (ЗДВ)

Продолжительность задержки дыхания измеряется трижды с интервалом 5 мин. с помощью секундомера. Учитывается наибольшая величина.

3. Статическая балансировка (СБ)

Статическая балансировка измеряется при стоянии испытуемого на левой ноге, без обуви, глаза закрыты, руки опущены вдоль туловища, без предварительной тренировки. Учитывается наилучший результат (наибольшая продолжительность стояния на одной ноге) из 3 попыток с интервалами между ними в 5 мин.

4. Масса тела (МТ)

Желательно быть в легкой одежде и без обуви. Масса тела регистрируется с помощью обычных медицинских весов.

5. индекс самооценки здоровья (СОЗ)

индекс самооценки здоровья определяется по специальному опроснику, который представлен ниже.

Анкета «Самооценка здоровья» (ответы «да» ли «нет»)

- 1 Беспокоит ли Вас головная боль?
- 2 Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума?
- 3 Беспокоит ли Вас боль в области сердца?
- 4 Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?
- 5 Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?
- 6 Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?
- 7 Уступают ли Вам младшие место в городском транспорте?
- 8 Беспокоит ли Вас боль в суставах?
- 9 Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?
- 10 Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнений Вы теряете сон?
- 11 Беспокоят ли Вас запоры?
- 12 Беспокоит ли Вас боль в области печени (в правом подреберье)?
- 13 Бывают ли у Вас головокружения?
- 14 Стало ли Вам сосредотачиваться труднее, чем в прошлые годы?
- 15 Беспокоит ли Вас ослабление памяти, забывчивость?
- 16 Ощущаете ли Вы в различных местах тела жжение, покалывание, "ползание мурашек"?
- 17 Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?
- 18 Держите ли Вы для себя в домашней аптечке один из следующих медикаментов: валидол, нитроглицерин, сердечные капли?
- 19 Бывают ли у Вас отеки на ногах?
- 20 Пришлось ли Вам отказаться от некоторых блюд?
- 21 Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?
- 22 Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?
- 23 Приходится ли Вам употреблять в лечебных целях какую-нибудь минеральную воду?
- 24 Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?
- 25 Бываете ли Вы на пляже?
- 26 Считаете ли Вы, что сейчас также работоспособны, как прежде?
- 27 Бывают ли у Вас такие периоды, когда Вы чувствуете себя радостно возбужденным, счастливым?
- 28 Как вы оцениваете состояние своего здоровья? Хорошее Удовлетворительное Плохое Очень плохое

Формулы для расчета биологического возраста

Для мужчин:

$$\text{БВ} = 27 + 0,22 \times \text{АДС} - 0,15 \times \text{ЗДВ} + 0,72 \times \text{СОЗ} - 0,15 \times \text{СБ}$$

Для женщин:

$$\text{БВ} = 1,46 + 0,42 \times \text{АДП} + 0,25 \times \text{МТ} + 0,7 \times \text{СОЗ} - 0,14 \times \text{СБ}$$

Биологический возраст необходимо сравнить с должным биологическим возрастом (ДБВ)

ДБВ мужчины = $0,63 \times \text{календарный возраст} + 18,6$

ДБВ женщины = $0,58 \times \text{календарный возраст} + 17,2$

Должный биологический возраст характеризует стандарт темпа старения. Если Ваш БВ меньше ДБВ, то тем старения низкий, если Ваш БВ больше ДБВ, то тем старения высокий. Высокий темп старения соответствует низкому уровню здоровья.

Результат практического занятия

1. Рассчитайте собственный Адаптационный потенциал, оцените по нему собственное функциональное состояние
2. Оцените свое психическое здоровье по Айзенку.
3. Рассчитайте свой биологический возраст, оцените свой темп старения.
4. Определите все вышеперечисленные показатели для кого-то из Ваших близких друзей или родственников.