

ВЛИЯНИЕ ТАТУИРОВОК И ПИРСИНГА НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Редкин М.Е.

ГОУ «Коми республиканский лицей при СГУ», 11 класс

Руководитель: Макарова Л.А., Преподаватель биологии ГОУ «Коми республиканский лицей при СГУ»

Многие молодые люди, чтобы выделиться из толпы готовы рискнуть главным – своим здоровьем. С телеэкранов, журналов, из фильмов и молодежных передач на наше подсознание льются потоки информации – будь крутым, будь лучшим, будь не такой, как все. И многие молодые люди выбирают одним из способов заявить о себе миру – сделать пирсинг или нанести татуировку. Сегодня это направление набирает все большие обороты, открываются салоны татуажа, продаются все более экстравагантные украшения для пирсинга.

Можно прочитать и услышать предупреждающие, суровые статьи и голоса, клеймящие татуировку, пирсинг, предупреждающие молодым людям целый букет инфекционных заболеваний – воспаления, венерические заболевания, СПИД, гепатит В и С, аллергии и многое другое.

С медицинской точки зрения важна санитарная безупречность этих процедур украшения тела. Выполнять их должны специалисты, одноразовыми либо продезинфицированными инструментами. Опасность представляет самодельность, проистекающая чаще всего от низкой культуры населения. Интересно и другое – в чем причина этого молодежного увлечения. Объяснений может быть предложено много. Чаще всего это подростковое желание выделиться или стремление к чему-то новому, подражание кумирам – знаменитым актерам, певцам, музыкантам [2].

В связи с этим нас заинтересовало влияние таких модных тенденций, как пирсинг и татуировки, на психическое и физическое состояние студента.

Цель: изучить влияние пирсинга и татуировок физическое и состояние психическое студентов.

Задачи:

1. Измерить уровень гипоксической устойчивости студентов;
2. Измерить выносливость студентов в условиях физической нагрузки;
3. Определить самооценку здоровья студентов;
4. Выявить индекс психоэнергетической опустошенности студентов.

Основная часть

Методы исследования

Исследование проходило в марте-апреле 2018 г. В исследовании принимали участие студенты ФГБОУ ВО «Сыктывкарского государственного университета им. Питирима Сорокина». В исследовании участвовали девушки и юноши от 17 до 27 лет. Общее количество участников 170 человек. Каждый участник участвовал в исследовании добровольно и дал согласие на обработку данных.

Для данного исследования были выбраны следующие методики:

1. Проба Штанге (приложение А);
 2. Тест Купера (приложение Б);
 3. Опросник самооценки здоровья (приложение В);
 4. Опросник «Ваш индекс психоэнергетической опустошенности» (приложение Г) [1].
- Результаты были обработаны в программе Excel.

Результаты и обсуждения

Обработка данных

В исследовании приняло участие 170 студентов. От общего числа участников юноши составили 61%, и девушки – 39%.

Среди студентов 64% не имеют татуировок или пирсинга, 15% имеют татуировки, 12% имеют пирсинг, и 9% имеют татуировки вместе с пирсингом (рис. 1).

При обработке данных студентов поделили на 2 группы:

- Группа 1 – Студенты без татуировок и пирсинга;
- Группа 2 – Студенты с татуировками или пирсингом.

Уровень гипоксической устойчивости студентов

Данный тест позволяет определить уровень гипоксической устойчивости. Для этого студенты измеряли время, на которое они способны задерживать дыхание. Были получены следующие результаты.

Среди студентов 1 группы 7% имеют низкий уровень гипоксической устойчивости, 58% имеют умеренный уровень гипок-

сической устойчивости, 29% имеют высокий уровень гипоксической устойчивости, 6% имеют очень высокий уровень гипоксической устойчивости (рис. 2).

В ходе исследования выяснилось, что в группе 1 количество студентов с высоким и очень высоким уровнем гипоксической устойчивости больше, чем в группе 2.

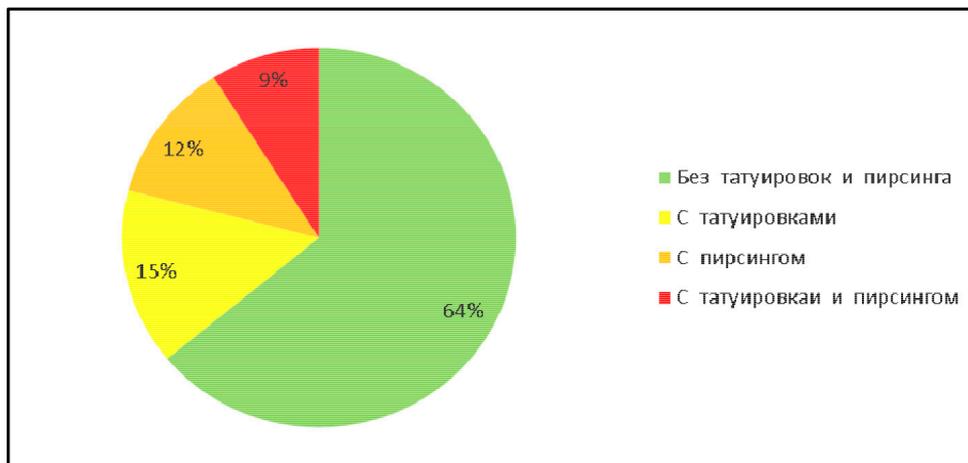


Рис. 1. Количество исследуемых студентов (в %)

Среди студентов 2 группы 5% имеют низкий уровень гипоксической устойчивости, 70% имеют умеренный уровень гипоксической устойчивости, 19% имеют высокий уровень гипоксической устойчивости, 7% имеют очень высокий уровень гипоксической устойчивости (рис. 3).

В группе 2 количество людей с умеренным и низким уровнем гипоксической устойчивости составило 75%. Это может быть связано с тем, что пигменты, содержащиеся в красках для татуировок, могут с помощью кровеносной системы распространяться по всему организму.

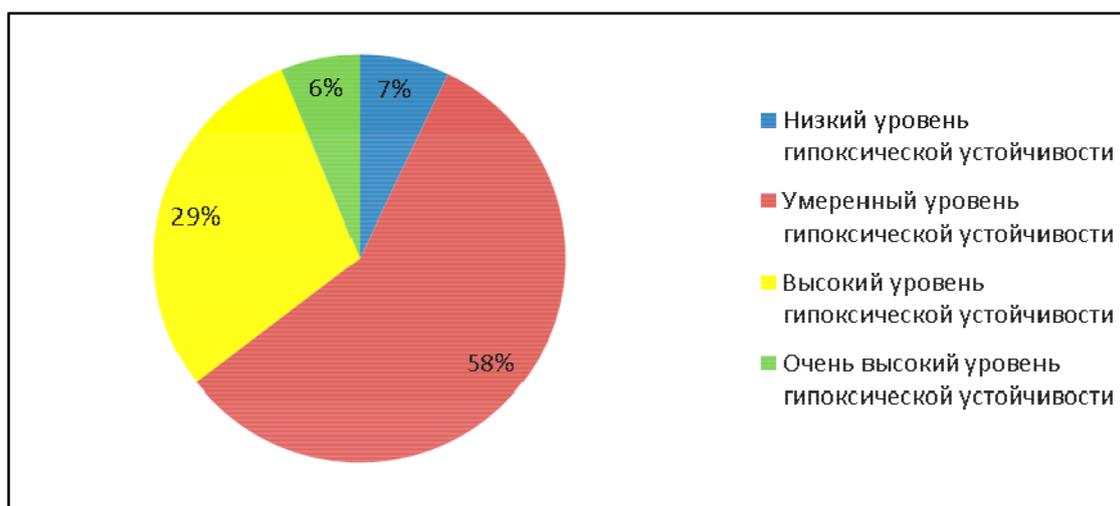


Рис. 2. Проба Штанге студентов 1 группы (в %)

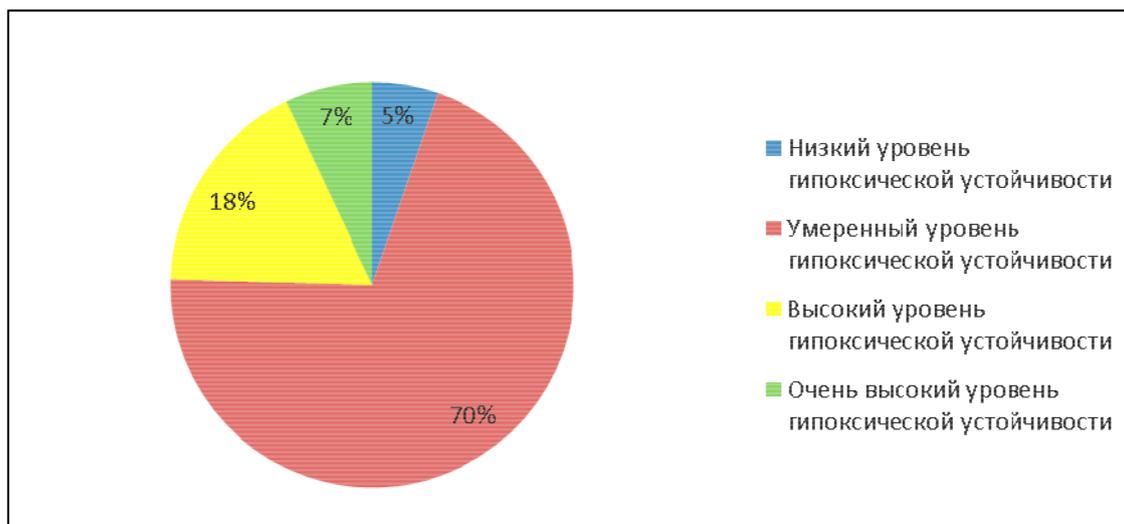


Рис. 3. Проба Штанге студентов 2 группы (в %)

В данном случае, они могут попасть в дыхательные пути, из-за чего возможно появления воспаления или сужение просвета бронхов. Также пирсинг носа может вызвать болезненность или болезненность процесса дыхания, особенно через маленькие и узкие ноздри. Всё это способствует снижению уровня гипоксической устойчивости.

Выносливость студентов в условиях физической нагрузки

12-минутный тест Купера предусматривает преодоление максимального возможного расстояния бегом за 12 минут (по ровной местности без подъёмов и спусков, как правило, на стадионе). Пройденное расстояние фиксируется, и на основе этих данных делаются выводы. Результаты теста Купера студентов даны в табл. 2.

Таким образом, результаты обеих групп оказались примерно одинаковыми, с минимальными отличиями. Однако, в группе студентов с татуировками или пирсингом полностью отсутствует результат «превосходно». Результат «превосходно» означает способность выполнить данный тест лучше своей возрастной нормы. Следовательно, никто из студентов с татуировками или пирсингом не смог пробежать лучше своей возрастной нормы.

Самооценка здоровья студентов

Опросник самооценки здоровья позволяет оценить здоровье человека; выявить у него наличие хронических заболеваний и оценить отношение к своему здоровью (рис. 4).

Таблица 2

Результаты теста Купера (в %)

Критерии	Группа 1	Группа 2
очень плохо	26	21
плохо	28	28
удовлетворительно	19	26
хорошо	11	14
отлично	12	11
превосходно	4	

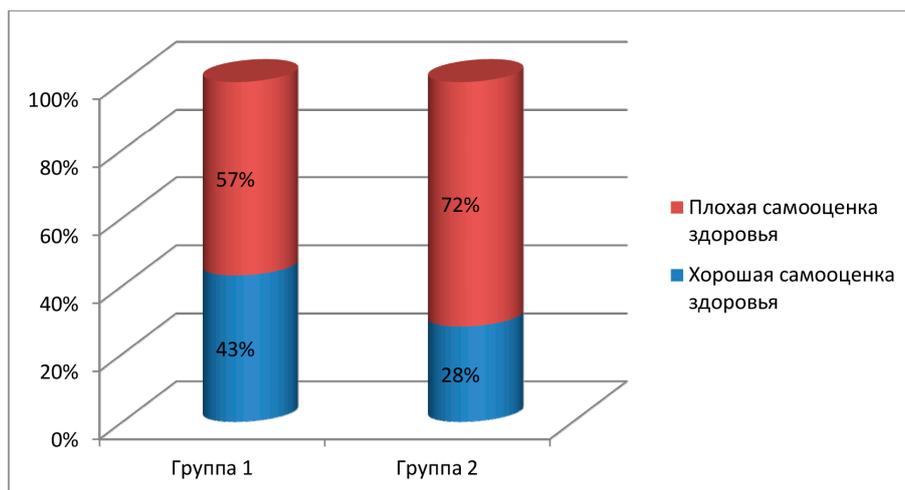


Рис. 4. Самооценка здоровья студентов (в %)

Результаты теста показали, что самооценка здоровья студенты группы 1 лучше на 15%, чем у студентов группы 2. Это показывает, что студенты группы 2 имеют более ослабленный иммунитет. Пигменты красок и раны от инвазивных процедур оказывают крайне неблагоприятное влияние на организм, постепенно разрушая иммунную систему. Повышаются шансы подхватить вирусы, понижается возможность для борьбы с ними. Человек становится менее устойчивым к неблагоприятным условиям окружающей среды, что сказывается непосредственно на его здоровье и самооценке здоровья.

Индекс психоэнергетической опустошенности студентов

Опросник «Ваш индекс психоэнергетической опустошенности» позволяет оценить психическое здоровье человека и измерить уровень психоэнергетической опустошенности.

Данный опросник показал, что у 70% опрошенных студентов 1 группы усталость отсутствует, 29% испытывают умеренную опустошенность и 1% страдает полным опустошением. Среди студентов 2 группы усталость отсутствует у 89%, в то время как у 10% умеренная опустошенность, и у 1% полное опустошение (рис. 5).

Таким образом, по данным тестирования количество студентов группы 2, у которых усталость отсутствует, больше на 19%, чем у студентов группы 1. Это может быть связано с тем, что по статистике люди с татуировками и пирсингом имеют очень хорошую самооценку. Это смягчает темперамент, делает человека более спокойным, сосредоточенным, терпеливым и стрессоустойчивым. Такие люди хорошо контролируют свои эмоции. А ведь именно эмоциональная устойчивость делает людей более выносливыми с психологической точки зрения.

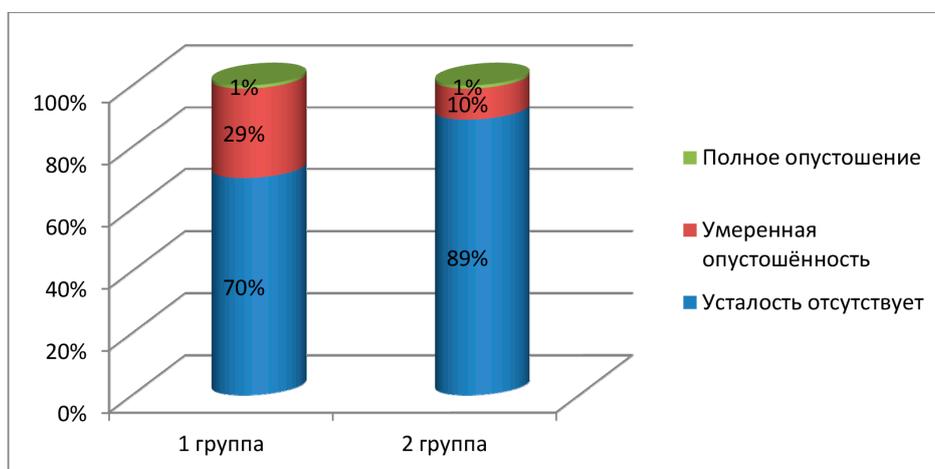


Рис. 5. Индекс психоэнергетической опустошенности студентов (в %)

Заключения и выводы

Не всегда процедуры пирсинга и татуировок безопасны для здоровья. Процесс нанесения татуировки или прокола является опасной и сложной операцией. У людей, имеющих тату или пирсинг, очень высок риск получить тяжёлое заболевание. У них ослабевает иммунитет и ухудшается физическая активность.

Исследовательских работ по изучению влияния татуировок и пирсинга на здоровье людей недостаточно. Есть ряд работ, посвящённых влиянию этих украшений на кожные покровы. В основном исследования рассказывают о психологических особенностях лиц с татуажем и пирсингом.

Наше исследование выявило влияние татуировок и пирсинга на физическое и психическое здоровье студента.

Выводы

Высокий и очень высокий уровень гипоксической устойчивости у студентов 1 группы выше на 10%.

Выносливость студентов в условиях физической нагрузки обеих групп не имеет существенных отличий;

Опросник самооценки здоровья показал, что в группе 1, студентов без хронических заболеваний больше на 15 %;

Индекс психоэнергетической опустошённости показал отсутствие усталости выше на 19% у студентов 2 группы.

Список литературы

1. Диагностика здоровья: Психологический практикум / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2011. – 950 с.
2. Дурных К., Арнух Л. Влияние пирсинга и татуировок на здоровье и социальную адаптацию современных молодых людей – Режим доступа. —URL: https://vk.com/doc52230061_445095625?hash=d718d1d53e43bfb36f&dl=7472456e7ddc0d775f (дата обращения: 25.05.17). Загл. с экрана.
3. Павшук Е. Татуировка / Е. Павшук // Химия и жизнь. – 1995. – № 6. – с. 38–44.

Приложение А

Проба Штанге

Инструкция

После глубокого вдоха и выдоха сделать глубокий вдох и задержать дыхание, одновременно включив секундомер, а при окончании задержки дыхания секундомер остановить. Зафиксировать время в секундах.

Интерпретация результатов

Полученный результат позволяет определить уровень гипоксической устойчивости. Сравните полученный результат с предлагаемыми данными:

низкий уровень гипоксической устойчивости при задержке дыхания не более 30 с;
умеренный – от 31 до 60 с;
высокий – от 61 до 90 с;
очень высокий – более 90 с.

У больных длительность задержки дыхания и при глубоком вдохе, и после выдоха может быть небольшой – от 10–15 до 25 с.

Приложение Б

Тест Купера

Инструкция

12-минутный тест Купера предусматривает преодоление максимального возможного расстояния бегом за 12 минут (по ровной местности без подъёмов и спусков, как правило, на стадионе). Тест прекращается, если у испытуемого возникли признаки перегрузки (резкая одышка, учащение сердцебиения, головокружение, боль в области сердца и др.).

Тест позволяет определить функциональное состояние лиц, занимающихся физической культурой.

Интерпретация результатов

Физическое состояние определяется по таблицам 3 и 4 с учётом возраста и пола обследуемого. В таблице расстояние указано в м.

Таблица 3

Градации физического состояния по результатам 12-минутного теста (бег)

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
очень плохая	< 1600	< 1550	< 1500	< 2100	< 1950	< 1900
плохая	1600-1900	1550-1800	1500-1700	2100-2200	1950-2100	1900-2100
удовлетворительная	1900-2100	1800-1900	1700-1900	2200-2500	2100-2400	2100-2300
хорошая	2100-2300	1900-2100	1900-2000	2500-2750	2400-2600	2300-2500
отличная	2300-2400	2100-2300	2100-2200	2750-3000	2600-2800	2500-2700
превосходная	> 2400	> 2300	> 2200	> 3000	> 2800	> 2700

Таблица 4

Градации физического состояния по результатам 12–минутного теста(плавание)

Физическая подготовленность	Преодоленное расстояние, м					
	Девушки 13-19 лет	Женщины 20-29 лет	Женщины 30-39 лет	Юноши 13-19 лет	Мужчины 20-29 лет	Мужчины 30-39 лет
очень плохая	< 350	< 275	< 225	< 450	< 350	< 325
плохая	350-450	275-350	225-325	450-550	350-450	325-400
удовлетворительная	450-550	350-450	325-400	550-650	450-550	400-500
хорошая	550-650	450-550	400-500	650-725	550-650	500-600
отличная	> 650	> 550	> 500	> 725	> 650	> 600

Приложение В

Опросник самооценки здоровья А. Ware, С. Wright и М. Snyder

Опросник для самооценки состояния здоровья и самочувствия взрослых людей разработан американскими исследователями А. Ware, С. Wright и М. Snyder в 1974 году, данные на отечественной выборке получены Г. Г. Гарсковой.

Инструкция

Рекомендуется лайкертговская 5–бальная шкала: 1 – совершенно согласен; 2 – пожалуй, согласен; 3 – трудно сказать (и то и другое); 4 – пожалуй, нет; 5 – совершенно не согласен.

Тест опросника

1. По мнению моих врачей, у меня сейчас хорошее здоровье.
2. Похоже, я более подвержен заболеваниям, чем другие.
3. Сейчас я чувствую себя лучше, чем когда-либо раньше.
4. Наверно, в будущем я буду много болеть.
5. Я никогда не волнуюсь о своём здоровье.
6. Большинство людей больше подвержены заболеваниям, чем я.
7. Сейчас я приболел.
8. Я ожидаю, что в будущем буду более здоровым.
9. Однажды я был так болен, что думал, что умру.
10. Сейчас я не так здоров, как раньше.
11. Я волнуюсь о своём здоровье больше, чем другие о своём.
12. Похоже, что моё тело очень хорошо сопротивляется болезням.
13. Периодически болеть— это часть моей жизни.

14. Я здоров настолько же, как и все, кого я знаю.

15. У меня никогда не было длительных заболеваний.

16. Другие выглядят более озабоченными своим здоровьем, чем я

17. Моё здоровье в отличном состоянии.

18. Я ожидаю прожить здоровую жизнь.

19. Моё здоровье значимо для меня.

20. Я допускаю, что иногда просто должен заболеть.

21. Я плохо себя чувствую в последнее время.

22. Я никогда не был серьёзно болен.

23. Доктор говорит, что у меня сейчас неважно со здоровьем.

24. Сейчас я себя чувствую так же хорошо, как всегда.

Обработка результатов

Инвертируются баллы по следующим пунктам: 2, 4, 7, 9, 10, 11, 13, 20, 21, 23. Подсчитывается общая сумма баллов с учётом инверсий.

Интерпретация

При использовании 5-бальной шкалы суммарный балл колеблется от 24 до 120. Для лиц, не страдающих тяжёлыми хроническими заболеваниями, норма самочувствия по опроснику в среднем не превышает 69 баллов.

Приложение Г

Опросник «Ваш индекс психоэнергетической опустошённости»

Инструкция

Ответьте на утверждения, используя шкалы: «Редко», «Иногда», «Всегда».

Бланк опросника

№	Утверждение	Редко	Иногда	Всегда
1	На работе и в семье я испытываю враждебность и гнев	1	2	3
2	Я считаю, что должна преуспеть	1	2	3
3	Я отдаляюсь от коллег	1	2	3
4	Мне кажется, что меня заставляют делать только «штрафную работу»	1	2	3
5	Я замечаю, что становлюсь все более раздражительной и равнодушной к коллегам, родным и приятелям	1	2	3
6	Работа, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной	1	2	3
7	Я чувствую, что не расту профессионально	1	2	3
8	Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и заикливаюсь на ее негативных сторонах	1	2	3
9	Я замечаю, что делаю меньше, чем когда бы то ни было	1	2	3
10	Мне трудно организовать свое время, отдых и работу	1	2	3
11	Я стала более несдержанной	1	2	3
12	Я чувствую бессилие и невозможность изменить свою жизнь	1	2	3
13	Я замечаю, что выплескиваю свою неудовлетворенность жизнью на домашних	1	2	3
14	Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше	1	2	3
15	Я постоянно спрашиваю себя, подходит ли мне моя работа	1	2	3
16	Меня не покидают тяжелые мысли о делах	1	2	3
17	Каждое утро я просыпаюсь с чувством «Не знаю, смогу ли выдержать еще один день»	1	2	3
18	По-моему, на работе никого не интересует, что я делаю	1	2	3
19	Я замечаю, что меньше занимаюсь работой, в основном стараюсь уклониться от нее	1	2	3
20	Я устаю от дел, даже если хорошо выспалась	1	2	3

Обработка интерпретации результатов

Суммируйте полученные баллы.
 20–34 – усталость отсутствует.
 35–49 – умеренная опустошенность
 (ранние предупреждающие сигналы).
 50–60 – полное опустошение (требуется
 срочная помощь).

Приложение Д

Свои результаты каждый участник исследования заносил в протокол.

Ф. _____

И. _____

О. _____

(Эти данные не будут оглашены)

Пол _____

Возраст _____

Рост _____

Вес _____

Наличие тату _____

Наличие пирсинга _____

Опросник самооценки здоровья _____

Опросник “Ваш индекс психоэнергетической опустошенности” _____

Оценка физического состояния

Тест Купера _____, м.

Оценка функционального состояния дыхательной системы

Проба Штанге _____, с.