

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ**

*Заїка Віталій, Вишар Євгенія, Гета Алла*

*Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна», Полтава*

**Анотація.** У статті представлено особливості впливу регулярних занять фізичними вправами на рівень психологічного самопочуття осіб похилого віку. Зроблено порівняльний аналіз ситуативної та особистісної тривожності, стану відчуття депресії, самооцінки емоційних станів, самопочуття, активності та настрою до та після активних занять фізичними вправами. За наслідками проведеного емпіричного дослідження зроблено кількісний та якісний аналіз отриманих даних з їх графічним відображенням.

**Ключові слова:** люди похилого віку, тривожність, депресія, емоційні стани, самопочуття, активність, настрій.

**Вступ.** Проблема фізичного та психологічного стану людей похилого віку є актуальною в наш час у зв'язку зі збільшенням кількості осіб даної категорії в розвинутих країнах світу. Так, вікові зміни організму та малорухливий спосіб життя в цьому віці, часто призводять до передчасного старіння, ослаблення опірності організму, виникнення нових або загострення хронічних захворювань, переживання депресивних розладів, зниження самопочуття, активності, працездатності та інших порушень життєдіяльності організму.

Дослідження А. Гакман та В. Костюкевича показують, що люди похилого віку вкрай рідко займаються спеціально-організованою руховою активністю, а більшість часу затрачають на сидячий та малий рівні рухової активності [3]. Аналізуючи закордонний досвід, А. Гакман, М. Байдюк [2] вказують на важливість таких видів рекреаційно-оздоровчої діяльності для людей похилого віку: 1) дозвіллева діяльність, яка зорієнтована на творчу активність

особистості (концерти за участю самодіяльних ансамблів та хорових колективів, танцювальні вечори); 2) види спортивної і фізкультурно-оздоровчої діяльності (туризм, гра з м'ячем, національні ігри, катання на човнах, плавання) для зміцнення здоров'я, підтримання належної фізичної форми, зменшення ефекту старіння організму; 3) задоволення потреби в спілкуванні (бесіди, дискусії, прогулянки, що впливають позитивно на стан здоров'я та життєвий тонус людей похилого віку). Також, Т. Михальчук вказує на позитивний ефект занять оздоровчою ходьбою на організм людей похилого віку [9], О. Коваленко говорить про важливість міжособистісного спілкування осіб похилого віку [7], В. Заїка та А. Човнова наводять основні напрями соціальної роботи з людьми похилого віку для покращення загального стану їх організму [6] тощо.

Саме тому, на нашу думку, активна життєва позиція та регулярне заняття фізичними вправами можуть покращити стан здоров'я, зупинити процеси старіння, поліпшити самопочуття та загальний емоційний фон людей похилого віку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно фундаментальної комплексної теми кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти Полтавського інституту економіки і права Університету «Україна» «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту».

**Мета дослідження:** визначити зміни показників самопочуття людей похилого віку в процесі регулярних занять фізичними вправами.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Визначити стан психологічного самопочуття осіб похилого віку за показниками проявів ситуативної та особистісної тривожності, рівнів депресії, самооцінки емоційних станів, самопочуття, активності та настрою під час регулярних занять фізичними вправами.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі територіальних центрів соціального обслуговування м. Полтави. В ньому брало участь 32 особи віком від 65 до 78 років. Досліджувані пройшли перше тестування перед тим як активно почали займатися фізичними вправами та друге, з метою з'ясування динаміки показників психологічного самопочуття, через три місяці після початку занять.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; психологічне тестування з використанням методик: дослідження особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, дослідження рівня депресії Т. Балашової, «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана і Д. Рікса і методики САН (самопочуття, активність, настрої).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спочатку аналізувалися отримані дані за методикою дослідження рівня тривожності за Спілбергером-Ханіним [8]. Кожна людина має свій рівень тривоги і тривожності. Підвищена тривога є основним механізмом не адаптивної поведінки, однак, певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість продуктивної активності людини. Самоконтроль і самооцінка цього стану є істотним компонентом адаптивної саморегуляції, особливо в похилому віці, адже вона впливає на загальне самопочуття людини.

Так було з'ясовано, що у осіб похилого віку до регулярних занять фізичними вправами рівень ситуативної тривожності у більшості людей був високим – 64 (показник від 45 і більше), а після регулярних занять фізичними вправами став помірним – 36 (при нормі 31–44 бали) (рис. 1).

Реактивна тривожність (ситуативна), як стан, характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на будь яку стресову ситуацію, тож можна стверджувати, що люди похилого віку почали спокійніше реагувати на стресові ситуації.



Рис. 1. Показник прояву ситуативної тривожності осіб похилого віку за методикою дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна

Особистісна ж тривожність, до регулярних занять фізичними вправами, у більшості осіб похилого віку була також трохи високою – 46 (показник від 45 і більше), а після регулярних занять фізичними вправами стала помірною – 34 (при нормі 31 – 44 бали) (рис. 2).

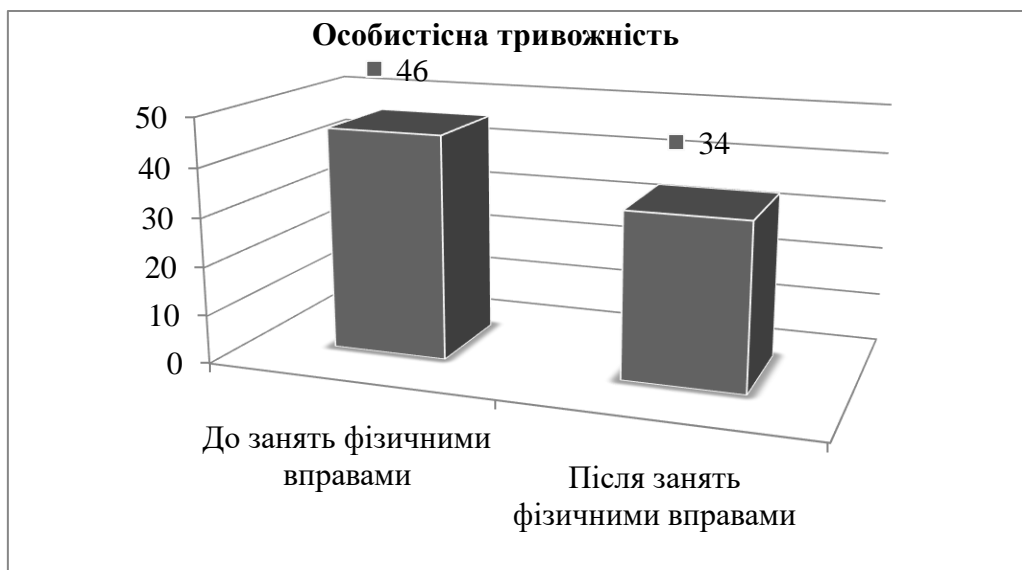


Рис. 2. Показник прояву особистісної тривожності осіб похилого віку за методикою дослідження тривожності Спілбергера-Ханіна

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна особливість людини, що характеризує її тенденцію сприймати певний діапазон ситуацій як загрозливих, небезпечних для самооцінки і самоповаги. Відповідно

досліджувані почали менш загрозовано сприймати деякі зовнішні ситуації та обставини.

За останніми даними збільшення кількості проявів депресивних розладів в світі зростає, особливо вразливою категорією є люди похилого віку, у зв'язку з відчуттям самотності та не дуже активними соціальними зв'язками [4; 5]. За методикою дослідження рівня депресії Т. Балашової [10] було виявлено, що у досліджуваних до регулярних занять фізичними вправами та після них змінилися показники проявів стану депресії. Так, кількість осіб похилого віку в стані без депресії збільшилась з 44% до 62%, стан легкої депресії зменшився з 36% до 26%, а субдепресивний стан спостерігався вже не у 20% осіб, а лише у 12%, що говорить про покращення загального емоційного фону досліджуваних після регулярних занять фізичними вправами (рис. 3).

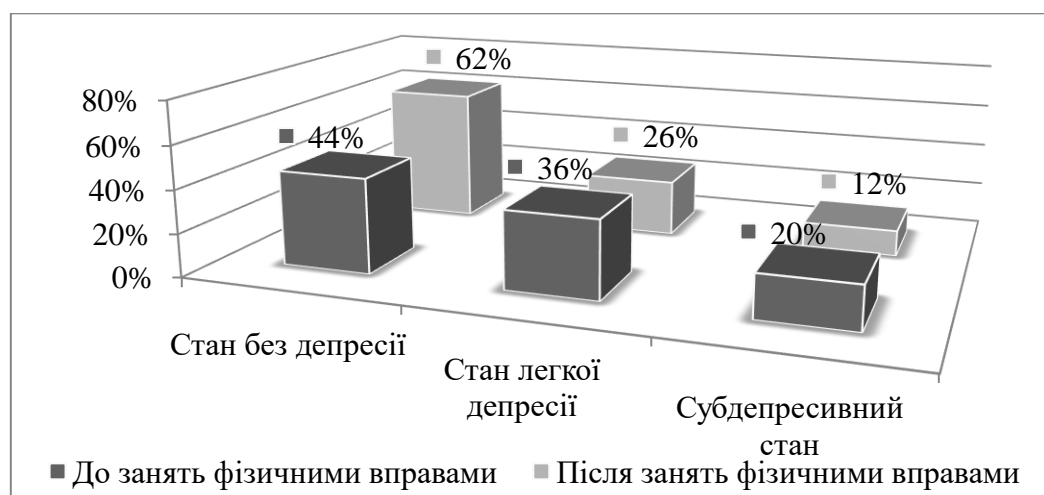


Рис. 3. Особливості прояву рівня депресії осіб похилого віку за методикою дослідження депресії Т. Балашової

За методикою дослідження «Самооцінки емоційних станів» А. Уесмана і Д. Рікса [8] після регулярних занять фізичними вправами серед осіб похилого віку були виявлені показники збільшення кількості осіб: спокійних з 40% до 56%, дуже спокійних з 14% до 26%, енергійних з 38% до 52%, дуже енергійних з 22% до 36%, піднесених з 16% до 28%, упевнених в собі з 28% до 34%. Також зменшилась кількість дещо тривожних осіб похилого віку з 46% до 28%, дещо пригнічених з 54% до 32% та не зовсім упевнених в собі з 62% до 24% (рис. 4).

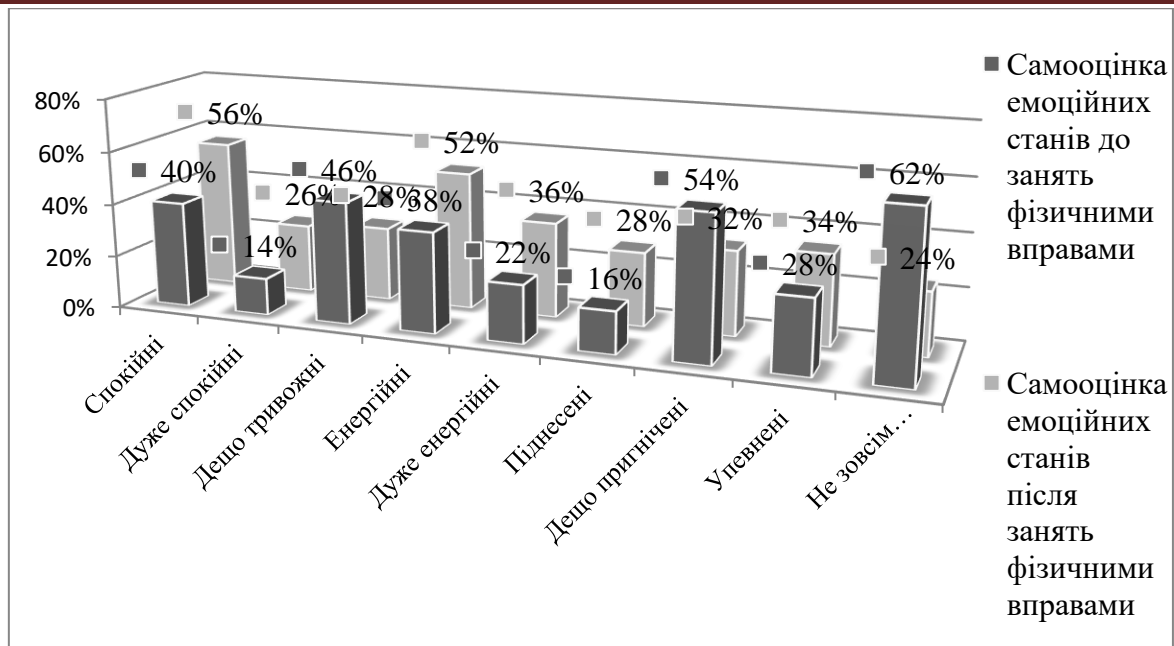


Рис. 4. Показники прояву самооцінки емоційних станів осіб похилого віку за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана і Д. Рікса

Отримані дані говорять про покращення емоційного фону у більшості осіб похилого віку після початку регулярних занять фізичними вправами.

За результатами дослідження за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) [1] рівень самопочуття після занять фізичними вправами змінився в такому діапазоні: низький рівень зменшився з 62% до 44%, середній збільшився з 26% до 36%, а високий рівень піднявся з 12% до 20% (рис. 5).

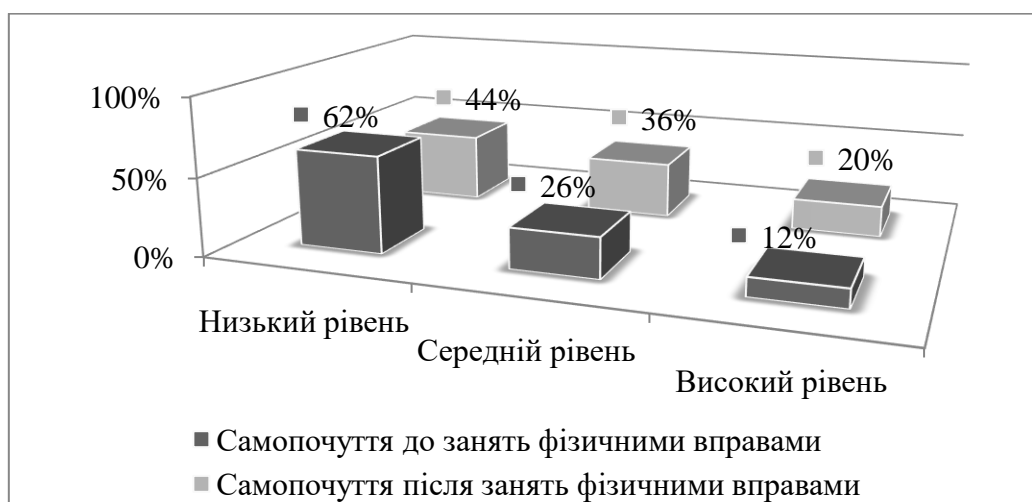


Рис. 5. Показники прояву самопочуття осіб похилого віку за методикою САН

Також рівень активності досліджуваних після занять фізичними вправами змінився в такому напрямі: низький рівень зменшився з 54% до 34%, середній збільшився з 34% до 46%, а високий рівень піднявся з 12% до 20% (рис. 6).

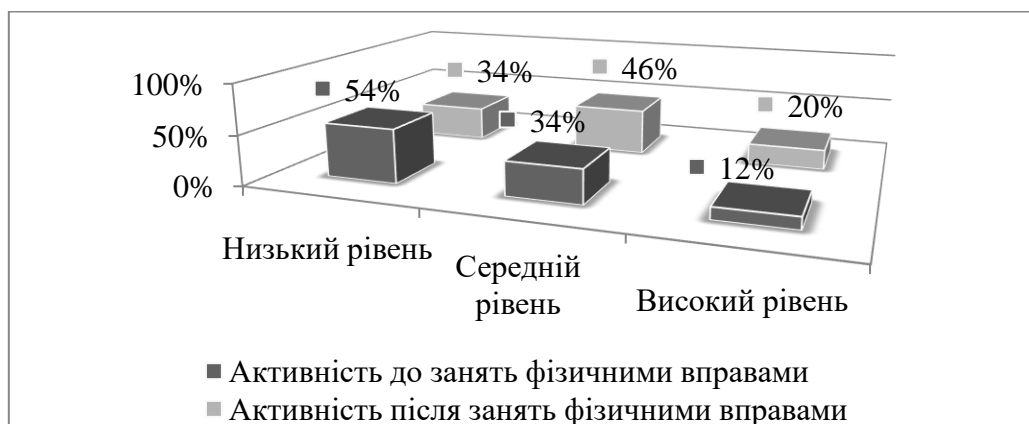


Рис. 6. Показники прояву активності осіб похилого віку за методикою САН

Рівень настрою після занять фізичними вправами змінився в такому напрямі: низький рівень зменшився з 64% до 14%, середній збільшився з 26% до 40%, а високий рівень піднявся з 10% до 46%, що говорить про ефективність застосування регулярних занять фізичними вправами у осіб похилого віку з метою підвищення їх самопочуття (рис. 7).

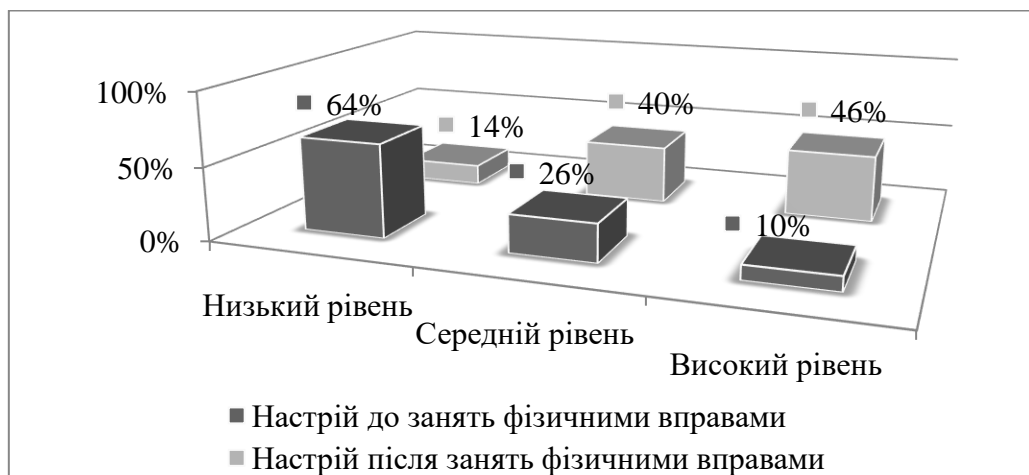


Рис. 7. Показники прояву настрою осіб похилого віку за методикою САН

## Висновки.

1. Встановлено, що у осіб похилого віку під дією регулярних занять фізичними вправами зменшилися показники ситуативної та особистісної тривожності.



2. Зменшились показники субдепресивного стану та стану легкої депресії, збільшилась кількість осіб, які не мали взагалі стану депресії.

3. Збільшилась кількість спокійних, дуже спокійних, енергійних, дуже енергійних, піднесених та упевнених. Також зменшилась кількість дещо тривожних, дещо пригнічених та не зовсім упевнених в собі осіб.

4. Змінилися показники самопочуття, активності та настрою з переважанням високих показників, середніх та зменшенням низьких

**Перспективами подальших досліджень** в даному напрямку є пошук шляхів підвищення рівня фізичного та психологічного стану осіб похилого віку шляхом поєднання фізичних занять, релаксаційних вправ та аутогенного тренування.

### **Список використаної літератури**

1. Барканова О. В. Методики діагностики емоціональної сфери: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.

2. Гакман А. В., Байдюк М. Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. Молодий вчений. № 11 (38). 2016. С. 116–119.

3. Гакман А., Костюкевич В. Аналіз рухової активності людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 31. 2019. С. 32–36.

4. Заїка В. М. Проблема депресії в сучасному світі. Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality: тези доповідей XV Всеукр. наук. конф., м. Київ, 17–19 квітня 2018 р. У III част., ч. III. К.: Університет «Україна», 2018. С. 207–209.

5. Заїка В. М. Психологія депресії: сучасний стан проблеми. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19-20 квітня 2017 р. : у 3 т. Т. 1. К.: Університет «Україна», 2017. С. 100–104.

6. Заїка В. М., Човнова А. І. Основні напрями соціальної роботи з людьми похилого віку. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики,



перспективи: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Полтава, 28 лютого 2017 р. К.: Університет «Україна», 2017. С. 61–63.

7. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

8. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. К.: Міленіум, 2009. 120 с.

9. Михальчук Т. Особливості впливу занять оздоровчою ходьбою на організм людей похилого віку. Проблеми фізичного виховання і спорту. № 4. 2011. С. 115–117.

10. Психологу для роботи. Діагностичні методики збірник / [уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.