

АНТИДЕПРЕСІЙНИЙ ВПЛИВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Подгорна Вікторія, Апенько Дарина

Одеський національний політехнічний університет, Одеса

Анотація. В статті висвітлено проблему подолання депресійних станів та підвищеної тривожності у здобувачів закладів вищої освіти; розглянуто силові вправи як потужний антистресовий засіб. Встановлено наявність депресивних станів і станів, близьких до депресії у студентів (48% юнаків, 55% дівчат віком від 18 до 20 років). Визначено, що заняття силовими вправами здатні істотно знижувати показники підвищеної депресивної акцентуації характеру з 40% до 8% та нівелювати показники власне депресії, на що вказують результати порівняльного аналізу даних експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$).

Ключові слова: фізична культура, силові вправи, депресійні стани, студенти.

Вступ. Здобування освіти в ЗВО можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з підвищеними вимогами до розв'язання проблемних ситуацій, твердим контролем і регламентацією навчального режиму, з високим рівнем психічних навантажень, які загострюються в сесійні періоди у зв'язку з дефіцитом часу, необхідністю засвоювати великий обсяг інформації в стислі терміни. До того ж у студентському віці загострені так звані кризові моменти в соціальному розвитку: перехід від статусу школяра до лав студентської спільноти, адаптація до нових форм навчання та нового соціального середовища, перехід до «дорослості». На етапі студентства існує безліч об'єктивних і суб'єктивних факторів, які призводять до стану депресії.

Поняття «депресія» (як в медицині називають цілий комплекс депресивних розладів), вказує на серйозні порушення активності людини та зниження її інтересу до навколишнього світу і власного життя [1]. Розрізняють функціональні стани депресії, які можуть виявлятися у здорових людей при

умовах нормального психічного функціонування, і патологічну депресію, яка є одним з основних психіатричних відхилень [2].

Депресивні та стресові стани у студентів – це сфера дослідження педагогів [7, 9, 10], психологів [1, 4, 8] та медиків [2, 3, 5]. Загальновідомо, що заняття різними видами фізичної активності позитивно впливають на психофункціональні здатності людини. Останнім часом науковцями з фізичного виховання і спорту було висвітлено: роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу [7]; можливість використання аматорського спорту як засобу запобігання емоційному вигоранню [10]; вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів ЗВО [9] та вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів [3] та багато інших аспектів стосовно впливу фізичних вправ на психічну сферу розвитку людини. В роботах науковців вказано на значну роль фізичної культури та спорту в запобіганні стресових станів та депресії.

Силові вправи та атлетизм як вид діяльності є одним з точних і якісних інструментів самооцінки людини, її фізичного і психічного «Я». Однак в якості потужного антистресового засобу в роботах науковців вони не розглядалися.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно з науковим напрямом Інституту медичної інженерії Одеського національного політехнічного університету «Охорона здоров'я».

Мета дослідження: дослідити вплив силових вправ на психічний стан студентів.

Завдання дослідження:

1. Встановити наявність депресивних станів і станів, близьких до депресії у студентів ЗВО.
2. Вивчити ефективність використання силових вправ для нормалізації психоемоційного стану студентів.

Матеріал і методи дослідження. Нами було проведено дослідження впливу занять силовими вправами на самооцінку студентів за фактором «депресія». Дослідження депресії проводили за допомогою опитувальника, розробленого для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії [6].

Опитування проводилося серед студентів Одеського національного політехнічного університету в 2020-2021 навчальному році. В опитуванні взяло участь 50 осіб 18-20 років, з них 28 юнаків і 22 дівчини.

Рівень депресії (РД) розраховується за формулою 1:

$$РД = \sum пр + \sum звор. \quad (\text{формула 1})$$

де $\sum пр.$ – сума закреслених цифр до «прямих» висловлювань номера 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum звор.$ – сума цифр «зворотних», закреслених до висловлювань під номерами 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Шкала оцінки депресії:

1 зона (20–30 балів) – повна відсутність депресії, низька тривожність;

2 зона (31–45 балів) – середня тривожність;

3 зона (46–60 балів) – елементи депресії, висока тривожність;

4 зона (61–70 балів) – підвищена депресивна акцентуація характеру

5 зона (71–80) балів – власне депресія.

Результати дослідження та їх обговорення. Критерій «депресія» був обраний не випадково. За офіційними даними в сучасній Україні фіксується тенденція збільшення числа суїцидів внаслідок депресивних станів. За останні п'ять років частота самогубств в Україні становила 22,4 випадку на 100 тисяч населення, при цьому серед чоловіків 41,1 і серед жінок 6,3. Від 15 до 24 років – приблизно 1054 випадків у рік [1].

Опитування студентів з метою визначення джерел депресійних станів допомогло отримати дані, які викликають занепокоєння. Так, на запитання про режим харчування 29,8% юнаків і 43,2% дівчат відповіли, що харчуються, як доведеться. Нерегулярне харчування, недосипання, стресові стани під час

заліків та іспитів призводить до того, що 36,1% юнаків і 25,3% дівчат не задоволені своїм станом здоров'я. Тому не випадково, що 59,4% студентів і 65,2% студенток зверталися протягом навчального року за медичною допомогою до лікаря (10,3% юнаків і 14,8% дівчат зверталися за допомогою понад три рази).

Обробка результатів опитування по самооцінці депресії дозволила отримати дані про розподіл стану тривожності у юнаків та дівчат по відповідних зонах. На початку навчального року у зоні низької тривожності знаходяться 27,4% відповідей юнаків і 13,2% дівчат; в зоні середньої тривожності – 23,2% студентів і 25,5% студенток; в зоні високої тривожності з елементами депресії – 34,1% юнаків і 35,9% дівчат; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 12,8% юнаків і 20,1% дівчат; безпосередньо в діапазоні депресії – 1,8% відповідей юнаків і 4,3% відповідей дівчат.

Основними причинами переважання відповідей в зоні високої тривожності для юнаків був ризик незадовільних оцінок в сесійний період, і тим самим позбавлення відстрочки від служби в армії. Для дівчат – основним мотивом було розставання з близькими та друзями.

Для вивчення ефективності використання силових вправ для нормалізації психоемоційного стану студенти були розподілені на експериментальну (ЕГ) та контрольну групи (КГ). В ЕГ увійшли студенти, які протягом року займались силовими вправами, в КГ – студенти, які не ставили в пріоритет будь-яку фізичну активність протягом року.

Порівнюючи загальні дані про ризик виникнення депресії з результатами опитувань ЕГ можна констатувати, що для цієї категорії характерні нижчі результати рівня тривожності (табл. 1).

Серед 25 опитаних студентів ЕГ наприкінці експерименту більшість показників депресії знаходиться в другій зоні (середня тривожність) – 44% (9 осіб); 28% (7 осіб) мали ознаки високої тривожності; у 20% студентів (5 осіб) відзначена низька тривожність або повна відсутність депресії, а показники

високої тривожності були зафіксовані у двох першокурсників (8%). Слід зазначити, що показників власне депресії наприкінці експерименту в студентів ЕГ не зафіксовано, тоді як на початку експерименту вони склали 4%. Так, протягом навчального року в студентів показники в категорії високої тривожності знизилися з 40% до 8%, відповідно покращилися показники в зонах середньої і низької тривожності (з 36% і 4% до 28% і 44% відповідно).

Таблиця 1

**Динаміка рівня самооцінки студентів 18-20 років
у КГ (n = 25) та ЕГ (n = 25) у %**

Зони депресії	Етапи вимірювання					
	вересень		грудень		квітень	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1	16	12	12	8	20	8
2	4	8	18	8	44	20
3	36	32	44	32	28	16
4	40	44	26	44	8	40
5	4	4	-	8	-	16

У КГ на початку експерименту показники депресії були майже ідентичними ЕГ. Але ж наприкінці експерименту ми отримали тривожні дані щодо перерозподілу рівнів депресії. Так, 40% (10 осіб) студентів КГ мала підвищену депресивну акцентуацію характеру; 16% випадків (4 особи) відповідає 5 зоні – власне депресії.

Отримані показники були неоднорідними. Встановлено, що в період закінчення першого семестру показники особистої тривожності зростають в обох групах. Причому в ЕГ найбільший процент зафіксований у зоні високої тривожності, а у КГ – у зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру. Наприкінці ж експерименту у КГ знижується відсоток низької тривожності з 12% до 8%, а у ЕГ навпаки підвищується з 16% до 20%; в КГ збільшується відсоток середньої тривожності – від 8% до 20%, але ж значно знижується показник високої тривожності – з 32% до 16%; в ЕГ показник середньої тривожності майже вдвічі більше за КГ (44%), але ж відмічена повна

відсутність власно депресії та зниження показника підвищеної депресивної акцентуації характеру з 40% до 8%, який в КГ виявився майже незмінним протягом навчального року (44% і 40%) Цей факт обумовлює комплексний вплив занять з обтяженнями на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення позитивної самооцінки особистості, підвищення статусу студентів, які займаються силовими вправами, в соціальній групі, підвищення впевненості в своїх силах, адекватну самооцінку своїх можливостей.

Показники в КГ та ЕГ мають різну динаміку. Наприкінці експерименту встановлено певну відмінність між показниками в КГ та ЕГ (при $p < 0,05$). Це є підтвердженням позитивного впливу занять силовими вправами на психоемоційний стан студентів.

Висновки.

Встановлено, що в зоні високої тривожності з елементами депресії знаходиться 34,1% юнаків і 35,9% дівчат; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 12,8% юнаків і 20,1% дівчат; безпосередньо в діапазоні депресії – 1,8% відповідей юнаків і 4,3% відповідей дівчат. Основними причинами переважання відповідей в зоні високої тривожності для юнаків був ризик незадовільних оцінок в сесійний період, і тим самим позбавлення відстрочки від служби в армії. Для дівчат – основним мотивом було розставання з близькими і друзями.

Визначено, що заняття силовими вправами знижують показники підвищеної депресивної акцентуації характеру з 40% до 8% та здатні нівелювати показники власне депресії, на що вказують результати порівняльного аналізу даних експериментальної та контрольної груп ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Логічним продовженням цього дослідження буде розробка методики занять атлетичними вправами рекреаційного спрямування.

Список використаної літератури

1. Агаркова А. І. Схильність до депресії як чинник суїцидальної поведінки серед студентської молоді. Вісник Харківського національного

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2017. № 56. С. 19–29.

2. Бобро О. В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 8. С. 267–272.

3. Гутарева Н. В., Мусхаріна Ю. Ю., Гутарев В. В., Яблочанська Е. Є. Вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів. Український журнал медицини, біології та спорту, 2018. № 7. С. 278–282.

4. Миколайчук А. В. Депресивні стани та їх прояви. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30330/1> (дата звернення: 10.04.2021).

5. Пересічна С. М. Скринінгова оцінка впливу харчування на здоров'я студентів. Сборник научных трудов SWorld, 2014. № 4 (37). С. 19–25.

6. Психологический практикум. URL: <https://psylist.net/praktikum/00324.htm> (дата звернення 15.09.2020).

7. Слухенська Р. В., Пасько Т. В., Пашкова О. С. Роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2018. № 58-59. С. 198–206.

8. Стоян Н. В. Психогігієнічна оцінка ступеня вираження астеничного і депресивного станів студентів у динаміці навчання в медичному вищому навчальному закладі. Гігієна населених місць, 2015. № 3. С. 244–249.

9. Тимошенко В. В., Булига В. С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, 2017. № 7. С. 92–95.

10. Тукаєв С., Вашека Т., Долгова О., Погорільська Н., Иваскевич Д., Федорчук С. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, 2020. № 2. С. 18–25.