**Мосейчук Юрій Юрійович. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Мосейчук Юрій Юрійович. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання. – Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2009.  На основі використання комплексу сучасних наукових методик визначено поширеність і структуру емоційно-поведінкових порушень серед студентів залежно від періоду навчального року і тривалості навчання у вищому навчальному закладі. Встановлено взаємозв’язок фізичного та функціонального станів студентів з наявними у них емоційно-поведінковими порушеннями. Систематизовано й узагальнено сучасні науково-методичні дані і результати вітчизняного і зарубіжного досвіду з проблеми корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання.  Уперше розроблено й апробовано програму корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів, яка передбачає фізичні тренування, самомасаж, психофізичну гімнастику, нервово-м’язову релаксацію, автогенне тренування, когнітивно-поведінкову корекцію. Доповнено теоретичні уявлення про вплив розробленої програми на психічний стан, фізичну і розумову працездатність студентів на основі оцінки її ефективності для покращення адаптаційних резервів організму, підвищення толерантності до фізичних навантажень, корекції психічних порушень.  Результати дослідження є науковим підґрунтям для здійснення превентивної і корекційної роботи серед студентів з метою забезпечення належного рівня їхнього психічного здоров’я. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав широку розповсюдженість емоційно-поведінкових порушень серед студентської молоді і відсутність стійких позитивних тенденцій до покращення стану їх здоров’я. Це вимагає розробки засобів, які сприяли б профілактиці психосоматичних порушень. Науково доведені факти про низький рівень рухової активності студентів, а також про взаємозв’язок фізичної і психічної суті людини свідчать про необхідність розробки заходів корекції психоемоційного стану. В опрацьованій літературі ці питання висвітлені недостатньо, а виявлені відомості часто є суперечливими й неконкретними, що дозволяє констатувати наявність наукової проблеми, яка полягає у недостатньому науково-методологічному обґрунтуванні питань корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання.  2. Встановлено, що у 86% студентів різних років навчання наявні порушення соціально-психологічної адаптації, які виявляються емоційно-поведінковими порушеннями, більш вираженими на першому й п’ятому курсах, менше - на третьому курсі. Структура цих порушень різна і залежить від тривалості навчання у вищому навчальному закладі: для студентів І курсу характерні ознаки іпохондрії, депресії, психастенії, істеричних та шизоїдних реакцій; для студентів ІІІ курсу – схильність до шизоїдного та гіпоманічного типів поведінки; студентам V курсу притаманні депресивний, психастенічний та шизоїдний типи реагування на зовнішні чинники.  Профілі настрою студентів І курсу характеризуються зниженням активності і підвищеним відчуттям втоми, а студентів ІІІ і V курсів – підвищенням тривожності, розгубленості, втоми і схильністю до депресії. У період екзаменаційної сесії відзначено збільшення психічної напруги, тривожності і втомлюваності, що поєднувалося зі зменшенням уваги і збільшенням кількості скарг соматичного характеру.  3. Студенти всіх років навчання, які мають емоційно-поведінкові порушення, характеризуються зниженим рівнем уваги (збільшення кількості помилок під час виконання арифметичного тесту), зменшеною стійкістю нервово-м’язового апарату (вірогідне зменшення кількості рухів під час виконання теппінг-тесту, подовження відрізку часу для виконання модифікованого теппінг-тесту) і розумової працездатності (зменшення швидкості опрацювання зорової інформації, подовження часу опрацювання знаків, зменшення точності та продуктивності). Вказані порушення найбільші у період екзаменаційної сесії, про що свідчить підвищення величини психічної напруги під час цього періоду навчального року.  4. Наростання емоційно-поведінкових змін в обстежених студентів виникає на фоні зниження толерантності до фізичних навантажень (спостерігається вірогідне зменшення порогового навантаження, фізичної працездатності (PWC170) і МСК упродовж навчального року до екзаменаційної сесії) і дисбалансу вегетативної нервової системи зі значною перевагою функції симпатичного відділу – потужність у діапазоні низьких частот у студентів І курсу у вересні складала (1824±52) мс2, у студентів ІІІ курсу – (1878±64) мс2, у студентів V курсу – (2227±88) мс2 і була вірогідно вищою від аналогічного параметра контрольної групи (р<0,05). Перевагу активності симпатичної ланки ВНС підтверджено за результатами ортостатичної проби. Під час екзаменаційної сесії активація симпатичної ланки ВНС у студентів з емоційно-поведінковими порушеннями була виразнішою, ніж на початку навчального року, що підтверджено вірогідним збільшенням співвідношення LF/HF і неадекватною реакцією серцево-судинної системи на зміну положення тіла.  5. Розроблена програма корекції емоційно-поведінкових порушень має комплексний характер і базується на вирішальній ролі фізичних тренувань у поєднанні із самомасажем, психофізичною гімнастикою, нервово-м’язовою релаксацією, медитацією, пасивною релаксацією, автогенним тренуванням, натуропсихокорекцією, когнітивно-поведінковою корекцією.  6. Упровадження програми корекції емоційно-поведінкових порушень забезпечило підвищення рівня соціально-психологічної адаптації (у підгрупі 1 від 24 до 51%, у підгрупі 2 – від 43 до 60%), покращилось ставлення до себе й до оточення, підвищилося відчуття емоційного комфорту (у підгрупі 1 з 19 до 57%, у підгрупі 2 – з 38 до 63%**)**. Вірогідно знизився рівень соціальної фрустрації (у підгрупі 1 частка студентів з підвищеним рівнем зменшилася з 63 до 28%, у підгрупі 2 – з 49 до 35%). Зменшилася тривожність і агресивність, збільшилася енергійність та активність, виразно покращилася увага, зменшилася суб’єктивна психологічна напруга під час виконання інтенсивної розумової роботи. Зменшилася частота виникнення таких суб’єктивних ознак, як відчуття безпричинного страху. У більшості студентів нормалізувався сон і зникли жахливі сновидіння.  7. Позитивні зміни відбулися на тлі значного підвищення толерантності до фізичних навантажень, що є їхнім основним фізіологічним підґрунтям. Рівні порогового навантаження, показники PWC170 (у підгрупі 1 збільшення до 880±15,4 кгм/хв у чоловіків і до 670±13,2 кгм/хв у жінок; у підгрупі 2 до 840±14,5 кгм/хв у чоловіків і до 660±13,8 кгм/хв у жінок)і МСК (у підгрупі 1 збільшення до 3,7±0,07 л/хв у чоловіків і до 3,1±0,09 л/хв у жінок; у підгрупі 2 до 3,1±0,09 л/хв у чоловіків і до 3,0±0,09 л/хв у жінок) вірогідно підвищилися у студентів чоловічої і жіночої статі.  Відзначено нівелювання вегетативного дисбалансу, про що свідчить зменшення співвідношення LF/HF від 3,9±04 до 2,3±0,3 у підгрупі 1 і від 3,6±0,2 до 2,2±0,2 у підгрупі 2, р<0,05, а також зменшення напруги регуляторних систем організму (зменшення індексу Баєвського у підгрупі 1 від 134,8±4,4 до 66,1±2,7, у підгрупі 2 від 142,6±4,7 до 61,6±3,7, р<0,05).  8. Застосування програми корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів, яка базувалася на вирішальній ролі систематичних адекватних фізичних навантажень, забезпечило підвищення толерантності до фізичного навантаження, а на цій основі – оптимізацію функціонування вегетативної нервової системи, усунення афективних і соматичних симптомів, покращення показників соціально-психологічної адаптації, зниження рівня соціальної фрустрації, позитивну динаміку настрою, усунення тривоги і депресії, посилення відчуття благополуччя та емоційного комфорту. Саногенетичне значення програми полягає в тому, що її тривале застосування забезпечує позитивний вплив на триєдину суть людини – фізичну, психічну і соціальну. Її ефективність доведена упродовж двох навчальних років на достатній кількості осіб може бути підставою для практичного впровадження результатів.  Перспективним напрямком подальших досліджень є впровадження розробленої програми для корекції емоційно-поведінкових порушень інших контингентів населення | |