

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

МОСЕЙЧУК ЮРІЙ ЮРІЙОВИЧ

УДК: 796.011.3:616.891

**КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПОРУШЕНЬ У СТУДЕНТІВ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**24.00.02 – Фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення**

**Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту**

Львів - 2009

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника,
Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник -

доктор медичних наук, професор

Бойчук Тетяна В'ячеславівна,

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
завідувач кафедри фізичної реабілітації.

Офіційні опоненти:

доктор біологічних наук, професор

Магльований Анатолій Васильович,

Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького,
проректор з науково-педагогічної роботи,
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання і валеології;

доктор біологічних наук, професор

Філіппов Михайло Михайлович,

Національний університет фізичної культури і спорту України,
професор кафедри теоретичної і клінічної морфології.

Захист відбудеться "19" березня 2009 року о 15.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури за адресою: 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано „ 17 ” лютого 2009 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

М.М. Линець

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. За останні роки порушення психічного здоров'я стало надзвичайно поширеним явищем (Culpepper L., 2002; Аведисова А.С., 2004; Александровский Ю.А., 2005 та ін.). Близько 450 мільйонів жителів Землі мають на ті чи інші психічні порушення, які, за статистикою, посідають одне з перших місць серед причин захворюваності. На сьогодні вони складають майже 12% загальної захворюваності, а до 2020 року, згідно з прогнозами, становитимуть до 15% (Alluglander C., Nillson B., 2003; Александровский Ю.А., 2005).

Однією з поширених причин захворюваності є депресивні стани. Щорічно у європейському регіоні від тяжкої депресії страждають близько 33,4 мільйонів осіб. За прогнозами фахівців, до 2020 року у Європі депресія розвинеться у кожної п'ятої людини (Lecrubier Y., Wittchen H.U., Faravelli C. et al., 2000; Рутс В., Негру Л., 2003; Fricchione G., 2004 та ін.).

З'явилася тенденція до зростання поширеності депресії серед підлітків. В одного з чотирьох європейських підлітків спостерігається один або декілька симптомів психічних порушень. Нагромаджуються суспільні проблеми, пов'язані з депресією: насильство, самогубство, наркоманія, поведінкові розлади (Liebowitz M.R., Heimberg R.G., Fresco D.M. та ін., 2000; Evans J.R., Velsor P.V., Schumacher J.E., 2002; Александровский Ю.А., 2005).

Одним з провідних чинників такої ситуації є швидка глобалізація зі стрімкими темпами руйнування багаторічних життєвих стереотипів, коли відбувається відхід нових поколінь від усталених цінностей, тоді як нових ще не напрацьовано. Це створює великий тиск на людину, а стрес є вагомим чинником розвитку порушень психоемоційної сфери (Ложкин Г.В., Толкунова И.В., 2000; Філіппов М.М., 2003; Апанасенко Г.Л., 2005 та ін.).

Вагомим стресовим чинником є навчання у вищому навчальному закладі, що зумовлено зміною попереднього життєвого стереотипу, потужним і стрімким інформаційним потоком з незвичною складністю завдань, необхідністю забезпечення високої швидкості переробки інформації, поєднанням декількох видів діяльності без можливості зниження інтенсивності жодного з них, невизначеністю ситуації з можливим виникненням конфліктів (Філіппов М.М., 2003; Хусаїнова И.С., 2005; Вісковатова Т.П., 2006 та ін.). Водночас сучасному студентству притаманний низький рівень рухової активності, за якого в організмі розвивається гіпокінезія. Розвиток цього стану супроводжується низкою несприятливих процесів (Паффенбаргер Р., Ольсен Э., 2003; Апанасенко Г.Л., 2004; Магльований А.В., 2006).

Відсутність комплексних досліджень, присвячених з'ясуванню поширеності емоційно-поведінкових порушень серед студентів, їх взаємозв'язку з періодом навчального процесу і тривалістю навчання у вищому

навчальному закладі, вивченню можливості їх корекції шляхом застосування засобів фізичного виховання обґрунтовують актуальність теми дисертаційної роботи і є підставою для визначення її мети.

Зв'язок роботи з науковими планами і темами. Дисертаційна робота виконана згідно з планом науково-дослідних робіт Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і є фрагментом дослідження на тему „Роль засобів немедикаментозного впливу на організм як превентивного фактора виникнення і прогресування патології внутрішніх органів” (номер державної реєстрації 0105U004575). Роль автора полягає у виконанні дослідження, присвяченого виявленню та корекції емоційно-поведінкових порушень засобами фізичного виховання у студентів, шляхом розробки й апробації комплексної програми .

Мета дослідження – розробити організаційно-методичні основи корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан проблеми щодо корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання.
2. Встановити поширеність і структуру емоційно-поведінкових порушень серед студентів залежно від періоду навчального року і тривалості навчання у вищому навчальному закладі.
3. З'ясувати наявність взаємозв'язків фізичної та функціональної підготовленості студентів з наявними у них емоційно-поведінковими порушеннями.
4. Розробити та експериментально перевірити програму корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – психічний і функціональний стан студентів різних курсів упродовж навчального року.

Предмет дослідження – емоційно-поведінкові порушення у студентів та їх корекція засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення, анкетне опитування, психофізіологічні та фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів:

- запропоновано методика розробки програми корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів з урахуванням встановленого їхнього взаємозв'язку з параметрами фізичної і розумової працездатності;
- уперше розроблено й апробовано програму корекції емоційно-поведінкових порушень студентів, яка, на відміну від медикаментозних засобів, включає фізичні тренування в поєднанні із самомасажем, психофізичною гімнастикою, нервово-м'язовою релаксацією, когнітивно-поведінковою

корекцією, натуропсихокорекцією, медитацією та автогенним тренуванням;

- доповнено теоретичні уявлення про вплив розроблених засобів корекції емоційно-поведінкових порушень на психічний стан, фізичну і розумову працездатність студентів на основі оцінки її ефективності щодо покращення адаптаційних резервів організму, підвищення толерантності до фізичних навантажень.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження є науковим підґрунтям для здійснення профілактичної роботи серед студентів з метою забезпечення належного рівня їхнього психічного і соматичного здоров'я. Сформований комплекс скринінгових тестів і методик дає змогу виявляти емоційно-поведінкові порушення у студентів та їхній взаємозв'язок з функціональними змінами.

Опубліковано методичні рекомендації щодо застосування програми корекції емоційно-поведінкових порушень у практичній діяльності кафедр фізичного виховання, роботі реабілітаційних центрів, лікарсько-фізкультурних диспансерів, кабінетів ЛФК лікувальних закладів, санаторно-курортних і амбулаторно-поліклінічних підрозділів.

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у навчальний процес і практичну діяльність кафедр фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, Чернівецького торговельно-економічного інституту КНТЕУ, Хмельницького університету управління і права, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Ужгородського національного університету, Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, Тернопільського національного економічного університету, що підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача полягає у формуванні наукової проблеми, розробці методики проведення комплексних досліджень; виборі й апробації методів дослідження; розробці програми корекції емоційно-поведінкових порушень, її експериментальній перевірці та впровадженні.

У спільних публікаціях авторів належить постановка наукової проблеми, визначення мети і завдань дослідження, його проведення, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дисертаційної роботи доповідалися на II Міжнародній медико-фармацевтичній конференції студентів і молодих вчених, присвяченій 20-річчю Чорнобильської аварії (Чернівці, 2006), IV Всеукраїнській науково-практичній конференції “Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи” (Донецьк, 2006), XII Міжнародній науково-практичній конференції “Спортивна медицина, лікувальна фізкультура

та валеологія – 2006” (Одеса, 2006), X Міжнародній науковій конференції “Молода спортивна наука України” (Львів, 2006), 75-й міжвузівській науковій конференції молодих вчених та студентів (Івано-Франківськ, 2006), I Міжнародній науково-практичній конференції “Роль фізичної культури як вагомого фактора покращення стану здоров’я населення і модифікації стилю життя” (Івано-Франківськ, 2006), Всеукраїнській науково-практичній конференції “Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації” (Київ, 2007), науково-практичній конференції “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі” (Чернігів, 2007), Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, магістрантів та аспірантів (Львів, 2007).

Публікації. Результати дисертації опубліковано у 18 наукових працях, серед яких методичні рекомендації та 9 статей у фахових виданнях ВАК України (з них чотири одноосібні).

Обсяг і структура дисертації. Дисертаційна робота викладена на 167 сторінках основного тексту і складається зі вступу, шести розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків, списку використаних джерел; містить 20 таблиці та 12 рисунків. Список використаної літератури містить 316 джерел, з яких 144 – зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об’єкт, предмет і методи дослідження; розкрито наукову новизну, практичну значущість роботи та особистий внесок здобувача; описано сферу впровадження й апробації результатів дослідження, вказано кількість публікацій.

У першому розділі “Сучасні погляди на роль психічного стану як складової здоров’я людини і методи його корекції засобами фізичного виховання” висвітлено дані сучасної наукової літератури щодо структури і поширеності емоційно-поведінкових порушень, соціального значення їх корекції; про організм як цілісну систему психосоматичних структур; проаналізовано основні методики корекції емоційно-поведінкових порушень, обґрунтовано актуальність та роль підвищення фізичної активності як основного чинника покращення здоров’я людини.

Дані літератури свідчать про широку розповсюдженість емоційно-поведінкових порушень серед студентської молоді і відсутність стійких тенденцій до покращення стану її здоров’я. Ситуація, що склалася, вимагає розробки і вдосконалення механізмів, які сприяли б ефективному вирішенню провідних проблем профілактики психосоматичної патології. Організм людини необхідно розглядати як цілісну систему фізичного, психічного,

біоенергетичного і соціального компонентів, яка перебуває у тісному взаємозв'язку з довкіллям. Важливе місце в реалізації превентивних заходів належить фізичному вихованню. Науково доведені низкою факти про низький рівень рухової активності студентів, а також дані про взаємозв'язок фізичної і психічної сутності людини створюють вагомі передумови для розробки комплексу заходів з впливу на моторну сферу для корекції певних психоемоційних порушень. Зазначені питання в опрацьованій літературі висвітлені недостатньо, а виявлені відомості часто є суперечливими й неконкретними.

Другий розділ “Методи й організація досліджень”. Для вирішення поставлених завдань застосовано такі методи: 1) анкетне опитування: опитувальник К. Роджерса і Р. Раймонда для оцінки соціально-психологічної адаптації, опитувальник Л. І. Вассермана (у модифікації В.В. Бойко) опитувальник “Міні-мульти” – скорочений варіант опитувальника ММРІ (Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника), адаптований опитувальник профілю настрою “POMS – profile of mood states”, шкала Цунга для оцінки ступеня тривоги; 2) психофізіологічні методи дослідження: арифметичний тест для оцінки рівня уваги, стандартний та модифікований теппінг-тест; 3) фізіологічні методи дослідження: проба PWC₁₇₀, 24-годинне моніторування й аналіз варіабельності серцевого ритму (BCP), швидкість опрацювання зорової інформації за методикою М.О. Зикова, постуральне тестування для вивчення реакції показників серцево-судинної системи на зміну положення тіла; 4) методи математичної статистики: розрахунки проводили за стандартною статистичною програмою "Statistica 5.0".

Робота ґрунтується на детальному обстеженні 233 студентів I, III і V курсів педагогічного, фізичного та географічного факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. У зв'язку з високим рівнем самоконтролю, нещирості й намаганням передбачити результати опитування окремих респондентів із загальної кількості було відбраковано 39 анкет. До складу основної групи залучено 167 студентів, у яких встановлено ті чи інші порушення соціально-психологічної адаптації. Студенти, в яких було виявлено емоційно-поведінкові порушення, були, розподілені на три підгрупи залежно від курсу, на якому вони навчалися на момент обстеження: підгрупу 1 склали студенти I курсу (n=46), підгрупу 2 – студенти III курсу (n=62) підгрупу 3 – студенти V курсу (n=59). Контрольну групу склали 27 студентів, у яких не було констатовано жодних відхилень за шкалою соціально-психологічної адаптації.

Середній вік обстежених основної групи складав $20,3 \pm 2,0$ років, контрольної – $20,5 \pm 2,2$ років.

Гендерна характеристика обстежених студентів наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Гендерна характеристика обстежених студентів

Гендерна ознака	Основна група (n = 167)		Контрольна група (n = 27)	
	Числовий вираз ознаки			
	Абс.	%	Абс.	%
Чоловіки	94	56,3	17	63,0
Жінки	73	43,7	10	37,0

На першому етапі дослідження (2004-2005 рр.) проведено вивчення й аналіз літературних джерел, окреслено коло необхідних методик дослідження, здійснено анкетування студентів на предмет виявлення емоційно-поведінкових порушень, проведено спостереження із застосуванням психофізіологічних і фізіологічних методів дослідження. Впродовж 2004/2005 навчального року обстеження проводили двічі: на початку і наприкінці навчального року. Проведено аналіз отриманих результатів, розроблено програму корекції виявлених порушень.

На другому етапі дослідження (2005/2006 навчальний рік) здійснювали апробацію розробленої програми, впроваджені для студентів підгрупи 1 (n=43), які на цей час навчалися на II курсі, і для студентів підгрупи 2 (n=47), які навчались на IV курсі. Заняття відбувалися в позаурочний час. Контрольна група відвідувала заняття з фізичного виховання.

На третьому етапі дослідження (2006/2007 навчальний рік) продовжувалися заняття за розробленою програмою зі студентами підгруп 1 і 2, які на цей час уже були студентами III і V курсів. У травні проведено повторне анкетування і тестування.

На четвертому етапі дослідження (2007 р.) проведено оцінку результатів повторного тестування, зіставлено їх з початковими. Здійснено аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження, сформульовано висновки й розроблено практичні рекомендації.

У *третьому розділі* “**Зміни психічного та функціонального стану студентів упродовж навчального року**” висвітлено особливості соціально-психологічної адаптації та структуру психічних порушень у студентів різних років навчання.

За результатами анкетування встановлено, що у 86% студентів різних років навчання наявні ознаки порушення соціально-психологічної адаптації, які найбільш виражені на першому й п'ятому курсах. У них відзначено найнижчі рівні адаптації (відповідно 24 і 57% проти 94% у контрольної групи), прийняття інших (23 і 52% проти 90% у контрольної групи), емоційного комфорту (19 і 26% проти 81% у контрольній групі). Значно нижчим порівняно з контингентом

контрольної групи у студентів першого курсу був рівень самосприйняття (19% проти 81%).

Структура емоційно-поведінкових порушень залежить від тривалості навчання у вищому навчальному закладі: для студентів I курсу характерні іпохондрія (69,6%), депресія (63,1%), психастенія (54,4%), істеричні (52,2%) та шизоїдні реакції (73,9%); для студентів III курсу – схильність до шизоїдного (48,4%) та гіпоманічного (35,5%) психологічних типів поведінки; студентам V курсу притаманні депресивний (62,0%), психастенічний (59,3%), істеричний (44,1%) та шизоїдні (42,2%) типи реагування на довколишнє середовище. У контрольній групі ці показники становили: іпохондрія – 11,1%, депресія – 7,4%, психастенія – 7,4%, істерія – 3,7%, шизоїдність – 7,4%, гіпоманія – 14,8%.

Для всіх студентів різних років навчання було характерним підвищення рівня соціальної фрустрації, який максимально проявлявся на першому курсі (68%), дещо менше – на третьому (58%) і п'ятому (45%). Переважна більшість (73%) студентів контрольної групи відзначали в опитуванні невизначений рівень фрустрації, а решта – знижений і дуже низький.

Порівняння динаміки показників настрою різних підгруп дало такі результати. У студентів I курсу спостерігали зменшення бальної характеристики “енергійність/активність” (з $47,8 \pm 6,3$ на початку року до $19,3 \pm 2,9$ в період сесії, $p < 0,05$), що поєднувалося зі збільшенням бальної характеристики “втома/інертність” (з $37,5 \pm 5,7$ до $46,6 \pm 6,0$, $p < 0,05$). У студентів III курсу відзначено збільшення бальних виразів “гнів/ворожість” (з $27,1 \pm 3,3$ до $60,6 \pm 5,7$, $p < 0,05$), “розгубленість/розсіяність” (з $30,9 \pm 3,7$ до $57,7 \pm 6,0$, $p < 0,05$), “напруженість/тривожність” (з $29,6 \pm 4,1$ до $52,5 \pm 5,8$, $p < 0,05$). Для студентів V курсу було характерним підвищення бальних показників “гнів/ворожість” (з $24,7 \pm 3,0$ до $47,4 \pm 7,0$, $p < 0,05$), “розгубленість/розсіяність” (з $36,7 \pm 3,6$ до $53,1 \pm 7,3$, $p < 0,05$), “депресія/негативізм” (з $41,4 \pm 3,2$ до $68,2 \pm 6,8$, $p < 0,05$), “втома/інертність” (з $27,0 \pm 2,4$ до $52,1 \pm 6,3$, $p < 0,05$), “напруженості/тривожності” (з $31,9 \pm 2,9$ до $50,4 \pm 6,0$, $p < 0,05$).

Під час виконання арифметичного тесту контрольна група на початку навчального року помилялася в середньому $0,8 \pm 0,05$ рази за тест (55 арифметичних дій); в осіб першої, другої та третьої підгруп цей показник був вірогідно більшим і складав відповідно $6,9 \pm 0,08$; $3,5 \pm 0,02$ і $5,6 \pm 0,03$ рази ($p < 0,05$). Спостерігали зростання кількості помилок у період екзаменаційної сесії. У першій підгрупі відсоток помилок збільшився з $12,6 \pm 0,5$ до $20,4 \pm 0,9\%$ ($p < 0,05$), у другій – з $6,4 \pm 0,7\%$ у вересні до $19,5 \pm 1,0\%$ у травні ($p < 0,05$), у третьої – з $10,2 \pm 0,7$ до $15,3 \pm 0,9\%$ ($p < 0,05$). У студентів контрольної групи не відзначено вірогідного збільшення відсотка помилок, допущених під час виконанні арифметичного тесту у травні у порівняно з вереснем.

Під час екзаменаційної сесії у студентів з емоційно-поведінковими

порушеннями встановлено зростання психічної напруги. На початку навчального року 19,6% студентів першої підгрупи вказували на дуже високу психічну напругу, 34,8% – на високу, а під кінець навчального року кількість цих осіб збільшилася до 23,9 і 47,8%. У студентів контрольної групи негативних змін не зафіксовано.

Відчуття тривожності було найбільш вираженим у першої підгрупи, причому від вересня до травня відзначено його збільшення з $53,9 \pm 5,4$ до $76,9 \pm 7,2$ бала ($p < 0,05$). Бальні еквіваленти цих симптомів за шкалою Цунга у студентів підгрупи 1 були вірогідно вищими від аналогічних показників контрольної групи ($p < 0,05$).

Аналіз даних моніторингу варіабельності серцевого ритму (ВСР) показав наявність у студентів основної групи всіх курсів дисбалансу вегетативної нервової системи (ВНС), який полягав у суттєвій перевазі функції її симпатичного відділу наприкінці навчального року (табл.2).

Таблиця 2

**Зміни варіабельності
серцевого ритму у студентів на початку і в кінці навчального року ($\bar{x} \pm S_x$)**

Показник	Контрольна група (n=12)		Підгрупа 1 (n=17)		Підгрупа 2 (n=13)		Підгрупа 3 (n=16)	
	вересень	травень	вересень	травень	вересень	травень	вересень	травень
Потужність у діапазоні низьких частот (LF, mc^2)	1517 ± 68	1623 ± 24	$1824 \pm 52^*$	$2512 \pm 74^{*''}$	$1878 \pm 64^*$	$2328 \pm 56^{*''}$	$2227 \pm 88^*$	$1832 \pm 46''$
Потужність у діапазоні високих частот (HF, mc^2)	836 ± 54	739 ± 67	614 ± 63	742 ± 68	992 ± 71	896 ± 63	961 ± 53	$721 \pm 43''$
LF/HF	$1,8 \pm 0,3$	$2,2 \pm 0,3$	$2,2 \pm 0,2$	$3,9 \pm 0,4^{*''}$	$1,9 \pm 0,1$	$3,6 \pm 0,2^{*''}$	$2,3 \pm 0,3$	$2,6 \pm 0,2^*$
Індекс Баєвського	$48,2 \pm 2,7$	$52,7 \pm 3,0$	$66,3 \pm 4,2^*$	$134,8 \pm 4,4^{*''}$	$97,7 \pm 2,1^*$	$142,6 \pm 4,7^{*''}$	$112,3 \pm 3,2^*$	$58,4 \pm 4,7''$

Примітки: 1)* – зміна достовірна відносно значення у контрольній групі ($p < 0,05$); 2)'' – зміна достовірна відносно значень цієї групи у вересні ($p < 0,05$)

Співвідношення хвиль LF, які характеризують активність симпатичного відділу ВНС, до HF, які характеризують активність парасимпатичного відділу ВНС, були вірогідно більшими порівняно зі своїми контрольними аналогами.

Згідно з індексом Баєвського, наростання напруги регуляторних систем організму від початку навчального року до екзаменаційної сесії у студентів першого й третього курсів та її зниження у студентів п'ятого курсу свідчить про можливе виснаження адаптаційних механізмів.

Вегетативний дисбаланс поєднанні з виявленими психічними порушеннями виникає у студентів на тлі зниження толерантності до фізичних

навантажень (табл. 3). Це підтверджено тим, що порогове навантаження, показники PWC_{170} і максимальне споживання кисню (МСК) у трьох підгрупах основної групи були вірогідно меншими від своїх контрольних аналогів.

Таблиця 3

Характеристика фізичної працездатності студентів з емоційно-поведінковими порушеннями у травні ($\bar{x} \pm S_x$)

Показник		Контрольна група (n=27)		I курс Підгрупа 1 (n=46)		III курс Підгрупа 2 (n=62)		V курс Підгрупа 3 (n=59)	
		17ч	10ж	33ч	13ж	31ч	31ж	30ч	29ж
Порогове навантаження (кгм/хв)	чоловіки	880±15,1		810±11,8**		815±10,5**		750±13,4**	
	жінки	740±13,9		720±11,8"		730±13,2"		700±10,1**	
PWC_{170} (кгм/хв)	чоловіки	850±16,3		690±13,7**		720±12,4**		680±14,5**	
	жінки	690±14,8		520±13,3**		560±14,7**		500±10,7**	
МСК (л/хв)	чоловіки	3,6±0,08		2,6±0,07**		2,9±0,03**		2,5±0,08**	
	жінки	2,7±0,06		2,2±0,08**		2,5±0,06"		2,1±0,04**	

Примітки: 1)* – зміна достовірна відносно значення у контрольній групі ($p < 0,05$); 2)" – зміна достовірна відносно значень цієї групи у вересні ($p < 0,05$)

Розумова працездатність студентів залежала від періоду навчального року і року навчання. Найвища швидкість обробки зорової інформації (ШОЗІ – $3,85 \pm 0,07$ біт/с) була у студентів контрольної групи у вересні. У студентів першої підгрупи (I курс) цей показник у вересні був $3,13 \pm 0,04$ біт/с, а в травні $2,57 \pm 0,03$ біт/с, $p < 0,05$. Аналогічні зміни швидкості обробки зорової інформації були характерні і для інших підгруп.

Результати постурального тестування підтвердили наростання тонусу симпатичної ланки ВНС в обстежених студентів. Так, якщо у контрольній групі зниження САТ під час переходу з горизонтального положення у вертикальне складало 5 мм рт.ст., то у студентів основних підгруп цей показник дорівнював 20–30 мм рт.ст. Водночас приріст ЧСС у групи контролю складав 12 уд./хв, а у студентів основних підгруп дорівнював 21–29 уд./хв. Виснаження адаптаційних можливостей випускників під час екзаменаційної сесії є більш виражена реакція серцево-судинної системи на зміну положення тіла. У третій підгрупі (V курс) була відмічена наростаюча динаміка зростання різниці САТ і ЧСС (від $16 \pm 1,1$ мм рт.ст. і $21 \pm 3,2$ уд./хв у вересні до $30 \pm 2,3$ мм рт.ст. і $29 \pm 2,5$ уд./хв у травні).

У четвертому розділі “Програма корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів” подано науково-методичне обґрунтування розробленої

програми. Відомо, що найефективнішим шляхом запобігання соматичним захворюванням є систематичні дозовані фізичні навантаження (Г.Л. Апанасенко, 2007). Виконання фізичних вправ має велике значення для підтримування високої продуктивності мозку, регуляції фізіологічних систем, забезпечення гомеостазу організму, формування оптимального психофізіологічного стану (М.М. Філіппов, 2006). Тому основою програми корекції емоційно-поведінкових порушень були фізичні вправи, що їх рекомендують провідні вчені у сфері теорії та методики фізичного виховання (Алтер М.Дж., 2001; Вейнберг Р.С., Гоулд Д., 2001; Круцевич Т.Ю., 2003; Філіппов М.М., 2006).

Програма мала комплексний характер (рис.1). Вплив на фізичний компонент здійснювали фізичними тренуваннями та самомасажем. Вплив на психологічний компонент передбачав елементи психофізіологічної профілактики: автогенне тренування, нервово-м'язову релаксацію, медитацію, психофізичну гімнастику, натуропсихокорекцію і когнітивно-поведінкову корекцію. Вплив на соціальний компонент здійснювали шляхом формування мотивації до здорового способу життя, забезпечення оптимальних передумов для адаптації студента до життя у суспільстві.

Частота занять становила 5 разів на тиждень. Тривалість занять – 60 хв., зокрема на виконання вправ аеробного спрямування відводилося 30 хв. Заняття складалось з таких частин: підготовча частина (розминка, виконання вправ на розтягнення, виконання вправ для зміцнення м'язів, психофізична гімнастика), основна частин (виконання вправ аеробного спрямування), заключна частина (виконання вправ на розслаблення м'язів).

Методика когнітивно-поведінкової корекції була спрямована на зміну особливостей пізнання і поведінки. Основними компонентами були: досягнення й підтримка базового рівня фізичної активності, поступове її збільшення шляхом заохочення до підвищення інтенсивності фізичних навантажень, пояснення моделі формування можливої патології, ознайомлення з методами контролю певних симптомів, усунення зосередженості на симптомах.

Елемент натуропсихокорекції зумовив позитивний емоційний вплив, сприяв формуванню нового бачення минулого і майбутнього, допоміг побачити свої відхилення, недоліки, помилки і їхні несприятливі наслідки.

Усі компоненти програми були тісно пов'язані між собою і забезпечували мобілізацію адаптаційних резервів організму.

У *п'ятому розділі* **“Результати впровадження програми корекції емоційно-поведінкових порушень”** подано результати оцінки адекватності й ефективності впровадження комплексу розроблених заходів. Апробацію ефективності розробленої програми здійснювали упродовж 21 місяця.

РОКИ	МІСЯЦІ	ЦИКЛИ	МЕТОДИ	ПРИНЦИПИ	ЗАСОБИ ВПЛИВУ								
2005	IX	I цикл	Безперервної рівномірної вправи	Свідомості й активності	<i>Режим малих навантажень</i>	Ф І З И Ч Н І Т Р Е Н У В А Н Н Я	Психофізична гімнастика за Гройсманом	Нервово- м'язова релаксація за Джекобсоном	С А М О М А С А Ж	Когнітивно- поведінкова корекція			
	X												
	XI												
	XII												
2006	I	II цикл			Безперервної прогресуючої вправи		Доступності й індивідуалізації				Медитація і пасивна релаксація за Бенсоном		Когнітивно- поведінкова корекція
	II												
	III												
	IV												
	V												
	VI												
	VII	III цикл									Медитація і пасивна релаксація за Бенсоном		Натуро- психокорекція
	VIII												
2007	IX	IV цикл	Систематичності	Міцності й прогресування		<i>Режим середніх навантажень</i>			Автогенне тренування		Когнітивно- поведінкова корекція		
	X												
	XI												
	XII												
	I												
II													
III													
IV													
V													

Рис. 1. Блок-схема програми корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів

Встановлено, що суттєво підвищився рівень соціально-психологічної адаптації студентів: до проведення корекції у першій підгрупі було лише 24% студентів з достатньою соціально-психологічною адаптацією, а на завершальному етапі – 51%; у другій підгрупі – 43 та 60% відповідно. Покращилося їхнє ставлення до самих себе й до оточення (за шкалою «самосприйняття» у підгрупі 1 відзначено зростання від 37 до 66%, у підгрупі 2 – від 51 до 62%; за шкалою «сприйняття інших» у студентів підгрупі 1 відзначено зростання від 23 до 40%, у підгрупі 2 – від 46 до 49%). Підвищилося відчуття емоційного комфорту (з 19 до 57% у підгрупі 1 і з 38 до 63% у підгрупі 2), зменшилася тенденція до відсторонення від світу й усамітнення (з 83 до 76% у підгрупі 1 і з 71 до 55% у підгрупі 2), збільшилося прагнення до домінування (з 30 до 40% у підгрупі 1 і з 40 до 50% у підгрупі 2), що свідчить про підвищення самоповаги і впевненості у своїх силах.

Вірогідно ($p < 0,05$) знизився рівень соціальної фрустрації (на 21-42%).

Відзначено також оптимізацію профілів настрою студентів, підгрупи 1: зменшилися бальні еквіваленти гніву та ворожості (з $43,6 \pm 6,2$ до $20,7 \pm 2,2$); розгубленості та розсіяності (з $44,0 \pm 6,8$ до $20,8 \pm 2,1$); напруженості та тривожності (з $38,8 \pm 5,4$ до $15,1 \pm 3,5$); втоми й інертності (з $46,6 \pm 6,0$ до $18,4 \pm 4,8$); депресії й негативізму - одного з головних чинників суїцидальної поведінки молодих людей у наш час (з $51,5 \pm 7,7$ до $17,3 \pm 3,6$), ($p < 0,05$). Аналогічну динаміку показників спостерігали й у студентів підгрупи 2.

Досягнуто суттєвого покращення уваги. Так до початку програми найбільшої кількості помилок (у середньому $11,2 \pm 0,06$ рази на 55 арифметичних дій) припустилися студенти першої підгрупи, тоді як після корекції показник зменшився до $5,2 \pm 0,04$ рази ($p < 0,05$). Зміна результатів арифметичного тесту в осіб другої підгрупи була аналогічною.

Відповідною до вище наведених результатів була і динаміка суб'єктивної психічної напруги. У підгрупі 1 частка студентів з дуже високим рівнем психічної напруги зменшилася з 23,9 до 4,7%, а з високим рівнем – від 47,8 до 16,3%. У підгрупі 2 відсоток з дуже високим рівнем психічної напруги зменшився з 17,8% до 6,4%, а з високим – з 32,3% до 10,6%, що зумовило зменшення величини суб'єктивної психологічної напруги під час виконання інтенсивної розумової роботи.

Застосування програми корекції сприяло зменшенню бальних еквівалентів афективних ознак: відчуття тривожності (у підгрупі 1 – з $76,9 \pm 5,2$ до $22,8 \pm 4,8$, у підгрупі 2 – з $67,8 \pm 8,4$ до $25,7 \pm 3,6$), безпричинного страху (з $36,9 \pm 1,6$ до $6,3 \pm 0,9$ у підгрупі 1 та з $35,5 \pm 2,1$ до $6,1 \pm 1,5$ у підгрупі 2), показників засмучення (у 1 підгрупі до корекції $69,6 \pm 2,0$, після – $18,1 \pm 2,4$; у 2 підгрупі до $77,4 \pm 4,2$, після – $15,0 \pm 2,1$). Також встановлено вірогідне зменшення бальних еквівалентів соматичних ознак: болів голови (з $79,6 \pm 3,6$ до $8,1 \pm 0,7$ у підгрупі 1

та із $56,5 \pm 2,0$ до $3,2 \pm 0,8$ у підгрупі 2, болі у шії та спині з $74,8 \pm 2,9$ до $7,9 \pm 1,0$ у підгрупі 1 та з $68,8 \pm 4,0$ до $6,5 \pm 0,7$ у підгрупі 2, втоми (з $72,6 \pm 4,1$ до $15,1 \pm 1,6$ у підгрупі 1, у підгрупі 2 – з $69,6 \pm 1,9$ до $12,2 \pm 1,1$), нормалізація сну у підгрупі 1 після корекції $80,4 \pm 1,4$, до корекції – $20,09 \pm 1,2$, у підгрупі 2 – відповідно $66,1 \pm 2,9$ і $25,4 \pm 1,6$. Нівелювання цих ознак після корекції позначилося на зменшенні загального індексу тривоги студентів обох підгруп.

Досягнуто суттєвого покращення функціональної стійкості нервово-м'язового апарату в обох підгрупах під час виконання стандартного та модифікованого теппінг-тесту: час виконання у підгрупі 1 становив у середньому $64,9 \pm 2,4$ с, а після корекції $43,7 \pm 2,2$ с, $p < 0,05$. Аналогічна динаміка і в підгрупі 2 – до корекції $62,1 \pm 1,4$ с, після – $42,4 \pm 2,3$.

Результати ритмограм характеризують нівелювання співвідношень обох ланок ВНС (співвідношення "LF/HF"), яке до корекції становило $3,9 \pm 0,4$, після – $2,3 \pm 0,3$, у підгрупі 1 і відповідно від $3,6 \pm 0,2$ до $2,2 \pm 0,2$, $p < 0,05$ у підгрупі 2, $p < 0,05$. Значення індексу Баєвського зазнало позитивних змін: у студентів підгрупи 2 до корекції показник складав $142,6 \pm 4,7$, після – $61,6 \pm 3,7$ ($p < 0,05$). Вірогідне зменшення відзначено у підгрупі 1: від $134,8 \pm 4,4$ до $66,1 \pm 2,7$.

Фізична працездатність (PWC_{170}) підвищилася у студентів обох підгруп (як чоловіків, так і жінок): у чоловіків підгрупи 1 і 2 до корекції $690 \pm 13,7$ і $720 \pm 11,6$, після – відповідно $880 \pm 15,5$ і $840 \pm 14,5$; у жінок відповідно $520 \pm 13,3$ та $560 \pm 14,7$ і $690 \pm 14,8$ та $660 \pm 13,8$. Показник МСК становив у чоловіків до корекції $2,6 \pm 0,07$ і $2,9 \pm 0,02$, після – $3,7 \pm 0,06$ та $3,4 \pm 0,07$; у жінок $2,2 \pm 0,08$ та $2,5 \pm 0,06$, після – відповідно $2,7 \pm 0,06$ і $3,1 \pm 0,09$, що свідчить про підвищення толерантності до фізичних навантажень після застосування програми корекції.

В обох підгрупах відзначено приріст кількості опрацьованих та правильно закреслених знаків. Час аналізу одного знака (ЧАОЗ) у підгрупі 1 до корекції становив $0,27 \pm 0,002$ с, після – $0,22 \pm 0,001$ с ($p < 0,05$); у підгрупі 2 він зменшився від $0,28 \pm 0,004$ с до $0,23 \pm 0,001$ с, $p < 0,05$. Кількість неправильно закреслених знаків після корекції вірогідно зменшилася ($p < 0,05$).

Після корекції також вірогідно ($p < 0,05$) покращилася реакція ССС під час зміни положення тіла (зменшення ЧСС було в межах 10-12 уд./хв.

Шостий розділ – “Аналіз і узагальнення результатів дослідження”

Унаслідок виконання роботи було підтверджено дані про значну розповсюдженість психічних порушень (Рутс В., Негру Л., 2003; Аведисова А.С., 2004; Александровский Ю.А., 2005 та ін.), необхідність розширення рухової активності студентів як чинника модифікації стилю життя і збільшення енергетичного потенціалу популяції (Апанасенко Г.Л., 2004; Магльований А.В., 2005; Філіппов М.М., 2006 та ін.), можливість сприятливого впливу на моторну сферу для корекції психоемоційних розладів (Вейнберг Р.С., Гоулд Д., 2001;

Паффенбаргер Р., Ольсен Е., 2003).

Доповнено відомості про те, що фізіологічним підґрунтям емоційно-поведінкових порушень у студентів є зниження їхнього енергетичного потенціалу, недостатня толерантність до фізичного навантаження, що зумовлює незбалансованість функціонування ВНС, виникнення афективних і соматичних симптомів, погіршення показників соціально-психологічної адаптації, підвищення рівня соціальної фрустрації, несприятливу динаміку настрою, наростання тривоги і депресії та зменшення відчуття благополуччя й емоційного комфорту (Вейн А.М., 1998; Парцерняк С.А., 1999; Філіппов М.М., 2006 та ін.); про науково-методичні підходи до корекції емоційно-поведінкових порушень шляхом оптимізації рухової активності (Вейнберг Р.С., Гоулд Д., 2001; Хусаїнова И.С., 2005).

Уперше з'ясовано структуру психічних порушень у студентів і доведено про її залежність від тривалості навчання у вищому навчальному закладі; встановлено профілі настрою студентів під час різних періодів навчального року та їхній взаємозв'язок зі скаргами психосоматичного характеру, втомлюваністю, рівнем уваги й відчуттям благополуччя та розроблено і апробовано програму корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів, в основу якої покладено комплекс заходів впливу на моторну сферу (фізичні тренування) у поєднанні із самомасажем і засобами психофізіологічної корекції, які застосовували з урахуванням фізичної і функціональної підготовленості.

Абсолютно новим є те, що в нашому дослідженні, на відміну від попередніх розв'язань проблеми корекції емоційно-поведінкових порушень медикаментозними засобами (Карвасарский Б.Д., 1985; Вейн А.М., Вознесенская Т.Г., Воробьева О.В., 1998; Голубович В.В., 2003 та ін.), доведено, що раціонально організована рухова активність сприяє підвищенню толерантності до фізичного навантаження, а на цій основі – оптимізації функціонування ВНС, усуненню афективних і соматичних симптомів, покращенню показників соціально-психологічної адаптації, зниженню рівня соціальної фрустрації, позитивній динаміці настрою, усуненню тривоги і депресії і посиленню відчуття благополуччя та емоційного комфорту.

ВИСНОВКИ

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 I курсу характерні ознаки іпохондрії, депресії, психастенії, істеричних та шизоїдних реакцій; для студентів III курсу – схильність до шизоїдного та гіпоманічного типів поведінки; студентам V курсу притаманні депресивний, психастенічний та шизоїдний типи реагування на зовнішні чинники.

Профілі настрою студентів I курсу характеризуються зниженням активності і підвищеним відчуттям втоми, а студентів III 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 відрізка 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 (PWC_{170}) 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 I курсу у вересні складала $(1824 \pm 52) \text{ мс}^2$, у студентів III курсу – $(1878 \pm 64) \text{ мс}^2$, у студентів V курсу – $(2227 \pm 88) \text{ мс}^2$ і була вірогідно вищою від аналогічного параметра контрольної групи ($p < 0,05$). 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 PWC_{170} (у підгрупі 1 збільшення до $880 \pm 15,4$ кгм/хв у чоловіків і до $670 \pm 13,2$ кгм/хв у жінок; у підгрупі 2 до $840 \pm 14,5$ кгм/хв у чоловіків і до $660 \pm 13,8$ кгм/хв у жінок) і МСК (у підгрупі 1 збільшення до $3,7 \pm 0,07$ л/хв у чоловіків і до $3,1 \pm 0,09$ л/хв у жінок; у підгрупі 2 до $3,1 \pm 0,09$ л/хв у чоловіків і до $3,0 \pm 0,09$ л/хв у жінок) вірогідно підвищилися у студентів чоловічої і жіночої статі.

Відзначено нівелювання вегетативного дисбалансу, про що свідчить зменшення співвідношення LF/HF від $3,9 \pm 0,4$ до $2,3 \pm 0,3$ у підгрупі 1 і від $3,6 \pm 0,2$ до $2,2 \pm 0,2$ у підгрупі 2, $p < 0,05$, а також зменшення напруги регуляторних систем організму (зменшення індексу Баєвського у підгрупі 1 від $134,8 \pm 4,4$ до $66,1 \pm 2,7$, у підгрупі 2 від $142,6 \pm 4,7$ до $61,6 \pm 3,7$, $p < 0,05$).

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

СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Бойчук Т. Програма корекції емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : метод. рек. / Тетяна Бойчук, Юрій Мосейчук. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. – 54 с.
2. Мосейчук Ю. Ю. Працездатність студентів спеціальної медичної групи за дії дозованого фізичного навантаження / Г. І. Мардар, П. І. Євстратов, Ю. Ю. Мосейчук // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі. – Рівне, 2002. – Вип. 3. – С. 132-135.
3. Мосейчук Ю. До вирішення проблеми підготовки молодих спеціалістів у галузі фізичного виховання та валеології / Ганна Мардар, Юрій Мосейчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2/3. – С. 67-69.
4. Мосейчук Ю. Динаміка показників розумової працездатності у студентів з різною руховою активністю / Петро Євстратов, Юрій Мосейчук, Олена Гауряк, Олена Мороз, Ярослав Виклюк // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., – 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 104-107.
5. Мосейчук Ю. Порівняльний аналіз показників розумової працездатності студентів-спортсменів і тих, хто не займається спортом (на прикладі умов підвищеного емоційного стану) / Петро Євстратов, Олена Гауряк, Ярослав Виклюк, Юрій Мосейчук // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., – 2005. – Вип. 9, т. 2. – С. 307-310.
6. Мосейчук Ю. Ю. Коливання настрою у спортсменів з психологічними розладами в залежності від періоду навчального року / Ю. Ю. Мосейчук // Молода спортивна наука України : Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., – 2006. – Вип. 10, т. 4, кн. 1. – С. 336-342.
7. Мосейчук Ю. Ю. Розповсюдженість і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактора їх виникнення / Мосейчук Ю. Ю., Бойчук Т. В., Лібрик О. М. // Слобожанський науково-

спортивний вісник. – 2006. – № 10. – С. 68-72.

8. Мосейчук Ю. Ю. Циркадні зміни чутливості барорецепторів, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень у осіб з психологічними розладами / Мосейчук Ю. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 4. – С. 125-128.

9. Мосейчук Ю. Ю. Корекція психологічних порушень у студентів під впливом тривалого застосування системи комплексної реабілітації / Мосейчук Ю. Ю. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 468-472.

10. Мосейчук Ю. Результати тривалого застосування програми корекції психологічних розладів у студентів / Мосейчук Юрій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. Єрмакова. – 2007. – № 10. – С. 100-106.

11. Мосейчук Ю. Ю. Коливання уваги та величини тривоги у осіб з психологічними розладами / Мосейчук Ю. Ю., Бойчук Т. В., Лібрик О. М. // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2006 : [зб. матеріалів XII Міжнар. наук.-практ. конф., 5-6 жовт. 2006 р.]. – О., 2006. – С. 165-167.

12. Маланюк Л. Б. Частота виявлення випадків перетренованості серед спортсменів за даними анкетування / Л. Б. Маланюк, Ю. Ю. Мосейчук // Хист: всеукр. мед. жур. молодих вчених. – Чернівці, 2006. – Вип. 8. – С. 121.

13. Мосейчук Ю. Ю. Зміна настрою у студентів з психологічними розладами / Ю. Ю. Мосейчук, О. М. Лібрик, М. Г. Голубєва // Хист: всеукр. мед. жур. молодих вчених. – Чернівці, 2006. – Вип. 8. – С. 137-138.

14. Бойчук Т. В. Зміни настрою у спортсменів з психологічними розладами протягом навчального року / Т. В. Бойчук, Ю. Ю. Мосейчук, О. М. Лібрик // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 2006. – С. 35-36.

15. Moseychuk Y. Y. Heart rate variability of students with psychological disorders during academic year / Y. Y. Moseychuk, O. M. Libryk, O. S. Levandovskyy // 75 міжвузівська наукова конференція молодих вчених та студентів : тези доп. – Івано-Франківськ, 2006. – С. 175.

16. Мосейчук Ю. Ю. Обґрунтування методичних підходів до створення комплексної системи реабілітації студентів з психологічними порушеннями / Мосейчук Ю. Ю. // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення в контексті вимог Болонської декларації : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., 2-3 лют. 2007 р. – К., 2007. – С. 197.

17.Соя М. Інноваційна методика адаптації студентів першого курсу до зміни життєвого стереотипу / Микола Соя, Олександр Левандовський, Юрій Мосейчук // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2007. – Вип. 5. – С. 74-77.

18.Бойчук Т. Особливості психосоматичних порушень у студентів і їх корекція засобами фізичної реабілітації / Бойчук Тетяна, Мосейчук Юрій // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістр. та асп. – Л., 2007. – С. 288-292.

АНОТАЦІЇ

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.

Ключові слова: емоційно-поведінкові порушення, студенти, корекція, фізичне виховання.

Мосейчук Юрий Юрьевич. Коррекция эмоционально-поведенческих нарушений у студентов средствами физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание различных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2009.

Анализ специальной научно-методической литературы показал широкую распространенность психических расстройств среди студентов и отсутствие у них стойких положительных тенденций к улучшению состояния здоровья этой части населения нашего государства. Доказанные рядом исследователей факты о низком уровне двигательной активности студентов, а также данные о взаимосвязи физической и психической сути человека обосновывают необходимость разработки комплекса мер воздействия на моторную сферу с целью коррекции психоэмоциональных расстройств.

Обследовано 194 студента I, III и V курсов, из них 111 мужчин и 83 женщины. Установлено, что у 86% студентов разных курсов имеются нарушения социально-психологической адаптации, которые проявляются эмоционально-поведенческими расстройствами. Их структура зависит от продолжительности обучения в высшем учебном заведении.

Профиль настроения студентов характеризуется преобладанием тревожно-агрессивных групп и снижением энергичности, активности, ощущения благополучия. В период экзаменационной сессии установлены увеличение психического напряжения и тревожности. Физиологической основой нарастания эмоционально-поведенческих нарушений и психосоматической симптоматики у обследованных студентов является снижение толерантности к физическим нагрузкам. Наблюдали дисбаланс активности симпатического и парасимпатического ее звеньев со значительным преимуществом симпатикотонии.

Разработанная и экспериментально проверенная программа коррекции эмоционально-поведенческих нарушений имеет комплексный характер и основана на решающей роли занятий физическими упражнениями. Кроме того, в нее были включены самомассаж и средства психологической коррекции – психофизическая гимнастика, нервно-мышечная релаксация, медитация и пассивная релаксация, аутогенная тренировка, натуропсихокоррекция, когнитивно-поведенческая коррекция.

Применение программы коррекции эмоционально-поведенческих нарушений у студентов в течение двух лет способствовало увеличению энергетического потенциала студентов, повышению толерантности к физической нагрузке, и на этой основе – оптимизации функционирования вегетативной нервной и эндокринной систем, устранению аффективных и

соматических симптомов, улучшению показателей социально-психологической адаптации, снижению уровня социальной фрустрации, устранению тревоги и депрессии, усилению ощущения благополучия и эмоционального комфорта. Саногенетическое значение программы состоит в том, что ее применение обеспечивает положительное влияние на триединую суть человека – физическую, психическую и социальную.

Проведенные исследования по изучению эффективности программы эмоционально-поведенческих нарушений у студентов, апробированной в течение продолжительного времени на достаточном количестве лиц, имеют подтвержденные данные и могут быть основанием для практического внедрения результатов.

Ключевые слова: студенты, эмоционально-поведенческие нарушения, коррекция, физическое воспитание.

Moseychuk Yu. Yu. Correction of emotionally-behavioral violations for students by facilities of physical education. – The manuscript.

Dissertation the receipt of scientific degree of candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – Physical culture, physical education of different groups of population. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2009.

On the basis of drawing on the complex of modern scientific methods certainly prevalence and structure of emotionally-behavioral violations among students depending on the period of year and duration of studies in higher educational establishment. Intercommunication of bodily and functional conditions of students is set with present for them emotionally-behavioral violations. Modern scientifically methodical information and results of domestic and foreign experience is systematized and generalized on issue of correction of emotionally-behavioral violations for students by facilities of physical education.

The program of correction of emotionally-behavioral violations is in the first time developed and approved for students, which includes the physical trainings, massage, psychophysical gymnastics, nervous-muscular relaxation, autogenously training, cognitive-behavioral correction. Theoretical pictures are complemented of influence of the developed program on the psychical state, physical and mental capacity of students on the basis of estimation of its efficiency in relation to the improvement of adaptation backlogs of organism, increase of tolerance to the physical loadings, correction of psychical violations.

Research results are scientific subsoil for providing of preventive and correction work among students with the purpose of providing of the proper level them psychical health.

Keywords: students, emotionally violations, correction, physical education.