

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ 30-55 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПО ТИПУ ДЕПРЕССИИ

И.Ю. Савченко, магистрант

Научный руководитель: В.В. Мезенцев, канд. пед. наук, доцент

**Дальневосточная государственная академия физической культуры
(Россия, г. Хабаровск)**

DOI:10.24412/2500-1000-2023-11-3-82-85

Аннотация: Целью работы является совершенствование комплексной методики физической реабилитации для лиц 30-55 лет с нарушениями психоэмоциональной сферы по типу депрессии. Показана ее эффективность на основании статистической обработки результатов до и после курса реабилитации. Отмечается положительное влияние методики на основные психоэмоциональные показатели: снижение уровня депрессии, тревоги, стресса.

Ключевые слова: физическая реабилитация, депрессия, нарушение психоэмоциональной сферы, виброакустическая терапия, миофасциальный массаж, растяжка.

Психофизическое состояние человека среднего возраста, который находится в интервале 30-55 лет, имеет определенные особенности. С одной стороны, это период расцвета физических и умственных возможностей организма, но также характеризуется нарастающими социальными и психологическими нагрузками [4].

Возраст 30-55 лет играет важную роль не только с психологической и социальной позиций, но и с медицинской точки зрения, так как в этот период увеличивается риск ряда заболеваний. Для среднего возраста характерны такие особенности как повышенный уровень тревожности, быстрая утомляемость, снижение уверенности в себе. Это может способствовать развитию психоэмоциональных нарушений, таких как депрессия.

Для реабилитации и улучшения психофизического состояния человека среднего возраста применяют активные и пассивные средства. К активным относят психотерапию, занятия спортом, хобби; к пассивным – медицинское обследование, санаторное лечение [9].

Эффективным является комплексный подход, включающий в себя виброакустическую терапию, массаж и растяжки [3, 6, 8]. Данные методики позволяют комплексно воздействовать на организм на нескольких уровнях, достигая синергиче-

ского эффекта. Регулярное их применение способствует улучшению психоэмоционального состояния, тонуса и качества жизни человека среднего возраста. Такой подход является эффективным для оптимизации психофизического состояния и профилактики нарушений типа депрессии.

Ключевой целью исследования является совершенствование комплексной методики физической реабилитации лиц с нарушением психоэмоциональной сферы по типу депрессии.

На первом этапе было проведено анкетирование 25 человек в возрасте от 30 до 55 лет. Для оценки их психоэмоционального состояния использовались такие методики, как:

- Анкета самооценки для оценки общего самочувствия, активности и настроения [1];

- Тест Цунга и Шкала депрессии Бека для выявления уровня депрессии [2];

- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина для оценки тревожности;

- Опросник депрессии Бернса и Шкала DASS-21 [5].

Результаты показали умеренный уровень тревоги и стресса, низкий уровень депрессии у большинства. У части участников выявлена легкая депрессия. В связи с чем предлагается интегрировать три ключевых метода физической реабилита-

ции в разрабатываемую методику. В частности, виброакустическая терапия с использованием поющих чаш будет направлена на снижение уровня тревожности благодаря расслабляющему звуковому эффекту [8]. Миофасциальный массаж будет направлен на повышение тонуса и активности у пациентов [6], в то время как растяжка, включенная в программу, оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние и помогает снять мышечное напряжение [7].

Предполагалось, что комплексная методика физической реабилитации лиц с нарушением психоэмоциональной сферы по типу депрессии положительно влияет на тревожно-депрессивное состояние пациента, которое выражено в снижении уровня тревожности и депрессивности и улучшении состояния пациента.

Занятия проводятся три раза в неделю с интервалами не менее одного дня между ними, предоставляя пациентам необходимое время для восстановления. Продолжительность курса реабилитации составляет

4 недели. Оценка эффективности разработанной методики будет проводиться на основе сравнительного анализа до и после завершения курса.

На третьем этапе исследования, проводившемся с апреля по ноябрь 2023 года, выполнялась статистическая обработка полученных данных с применением критерия Вилкоксона, который позволяет оценить статистическую значимость различий в показателях до и после применения комплекса мероприятий физической реабилитации, включающего в себя виброакустическую терапию, миофасциальный массаж и растяжку.

После внедрения комплексной методики физической реабилитации отмечается положительная динамика во всех изученных показателях. Разница между начальными и конечными значениями для каждого критерия свидетельствует о заметном улучшении состояния пациентов. Значения p ($\leq 0,05$) подтверждают статистическую достоверность обнаруженных изменений согласно критерию Вилкоксона (табл. 1).

Таблица 1. Показатели психоэмоционального состояния лиц 30-55 лет в ходе эксперимента, баллы

Показатель психоэмоционального состояния	До	После	Разница	
	$X_1 \pm m$	$X_2 \pm m$	абс.	%
Самочувствие	4,65±0,95	5,9±0,53	1,25	26,9
Активность	3,9±0,6	5,1±0,64	1,2	30,8
Настроение	4,35±0,78	5,21±0,53	0,86	19,8
Тест Цунга	47,2± 8,1	38,3±4,3	8,9	18,9
Шкала Бека	9,2± 4,8	6,4±2,1	2,8	30,4
Шкала Бернса	14,3± 6,3	8,4±4,5	5,9	41,3
Шкала стресса	10,1± 1,3	6,6±1,5	3,5	34,7
Шкала тревоги	5,4± 3,8	3,0±2,1	2,4	44,4
Шкала депрессии	5,1± 4,5	3,2±1,9	1,9	37,3
Ситуационная тревожность	38,2± 5,3	29,7±5,7	8,5	22,3
Личностная тревожность	40,3± 4,4	31,2±4,1	9,1	22,6

Анализ результатов показывает, что показатели психоэмоционального состояния лиц достоверно улучшились ($p \leq 0,05$). Оценка эффективности комплекса методик физической реабилитации, включая виброакустическую терапию, миофасциальный массаж и растяжку, выявила их высокую значимость в улучшении психоэмоционального состояния и снижении уровня тревожности и депрессии. Влияние этого мультимодального подхода охваты-

вает как физические, так и психологические аспекты состояния пациентов. Показатели настроения, тревоги и депрессии продемонстрировали клинически значимые улучшения, что позволяет предполагать, что метод облегчил основные симптомы.

Наиболее выраженный эффект наблюдался в отношении показателей депрессии (по шкалам Бека и Бернса), общего психического здоровья (по шкале Цунга) и

уровня стресса, подчеркивая важность этих аспектов. Улучшение самочувствия, настроения и активности, подтвержденное пациентами, указывает на повышение качества их повседневной жизни после прохождения терапии.

Следует подчеркнуть, что дальнейшее применение этого мультимодального подхода может способствовать долгосрочному сохранению достигнутых результатов,

особенно при включении в стратегии образа жизни. Увеличение размера выборки представляется перспективным для подтверждения результатов и изучения возможных вариаций между подгруппами пациентов. Это пилотное исследование служит основой для обоснования дальнейших исследований, включая контрольные группы и последующее наблюдение.

Библиографический список

1. Александров, В.В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии: учебное пособие / В.В. Александров, С.А. Демьяненко, В.И. Мизин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 208 с.
2. Берг, К. Анатомия лечебной растяжки. – Минск: Попурри, 2020. – 160 с.
3. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки. – Москва, 2018. – 64 с.
4. Канова, Т.Н. Депрессия и ее психосоматические проявления / Т.Н. Канова, Н.М. Волобуева // *Universum: психология и образование*. – 2022. – № 10 (100). – С. 15-17.
5. Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2019. – 416 с.
6. Майерс, Т. Анатомические поезда. – М.: Эксмо, 2018. – 320 с.
7. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2018. – 224 с.
8. Огуй, В.О. Влияние курсового применения авторского метода виброакустического массажа на психоэмоциональное состояние человека / В.О. Огуй // *Психология. Спорт. Здравоохранение: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 27 февраля 2021 года*. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2021. – С. 8-13.
9. Щербатых, Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю.В. Щербатых // *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*. – 2021. – № 2. – С. 85-104.

IMPROVING METHODS OF PHYSICAL REHABILITATION OF PERSONS 30-55 YEARS OLD WITH PSYCHOEMOTIONAL DISORDERS BY TYPE OF DEPRESSION

I.Yu. Savchenko, *Graduate Student*

Supervisor: *V.V. Mezentsev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

Far Eastern State Academy of Physical Culture

(Russia, Khabarovsk)

Abstract. *The goal of the work is to develop a comprehensive method of physical rehabilitation for people aged 30-55 years with psycho-emotional disorders such as depression. Its effectiveness is shown based on statistical processing of the results before and after the rehabilitation course. There is a positive effect of the technique on the main psycho-emotional indicators: reduction in the level of depression, anxiety, stress.*

Keywords: *physical rehabilitation, depression, disturbance of the psycho-emotional sphere, vibroacoustic therapy, myofascial massage, stretching.*