

Корекція психоемоційного стану жінок другого зрілого віку засобами SPA-процедур

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Сучасний ритм життя осіб зрілого віку характеризується урбанізацією, технологізацією праці, гіпокінезією, інформаційною завантаженістю, психоемоційним напруженням, переїданням, зловживанням лікарськими препаратами, шкідливими звичками, іншими негативними структурними елементами, які погіршують здоров'я [3; 4]. За останній час ідентифіковані нові фактори ризику для здоров'я, які були несуттєвими в минулому, наприклад збільшення темпу й ритму життя, підвищення емоційного навантаження при зменшенні кількості позитивних емоцій, формалізація міжособистісного спілкування в результаті комунікативного перенасичення та ін. Рухова активність, догляд за собою, поінформованість про раціональне харчування та активний відпочинок, уміння ці знання застосовувати на практиці, мають велике значення для попередження фізичних і психічних проблем зі здоров'ям, що дає змогу кожній людині підвищити якість життя [1; 2; 6]. Останнім часом зростає популярність застосування інноваційних оздоровчих технологій у збереженні та підтримці здоров'я. Найбільш привабливими є SPA-програми – комплекс процедур із використанням води, а також морських водоростей, солі, лікувальних грязей і цілющих рослин [1; 5; 7]. Застосування SPA-програм в оздоровленні та підвищенні психоемоційного стану лімітується багатьма факторами [5]: відсутність наукового й методичного обґрунтування в більшості SPA-програм, недостатній рівень підготовки фахівців, неефективна система управління наданням оздоровчих послуг із використанням SPA-програм, низька якість послуг, відсутність диференціації пропонованих SPA-програм, низька поінформованість про ефективність застосування SPA-програм у корекції фігури й психоемоційного стану в осіб зрілого віку.

У сучасних умовах життя, що відрізняються великим різноманіттям критичних ситуацій і пов'язані з високими емоційними витратами, необхідною умовою є розробка профілактичних заходів, що знижує негативні наслідки емоційного перенапруження [3; 7]. Одним із таких ефективних засобів можуть стати SPA-процедури. Однак питання використання SPA-процедур як засобу корекції психоемоційного стану в науково-педагогічних працівників на сьогодні час не вивчено. Зазначене обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 р. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу і рекреації» (номер держреєстрації – 0111U001735).

Мета дослідження – визначити ефективність засобів SPA для корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували такі методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової літератури; педагогічні, психодіагностичні, соціологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь жінки другого періоду зрілого віку (36–50 років), науково-педагогічні працівники вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Оцінка психоемоційного стану жінок другого зрілого віку на першому етапі дослідження дала змогу встановити, що більшість досліджуваного континенту перебуває у стані постійного стресу. Майже 50 % опитаних відчувають фізичну втому, виснаження, безсоння, поганий загальний стан здоров'я, підвищення артеріального тиску. Окрім фізичних, досліджувані також відзначають такі емоційні та інтелектуальні симптоми емоційного вигорання, як байдужність, дратівливість, тривожність, нездатність зосередитися; наголошують на зниженні інтересу до нових теорій та ідей у навчанні, до альтернативних підходів у розв'язанні проблем; формальному виконанні роботи. 16 % опитаних мають низьку соціальну активність; зниження інтересу до дозвілля, захоплень, обмеження соціальних контактів.

У третини жінок (32 %) відзначено окремі прояви «синдрому тривоги й депресії», у 16 % він уже сформований, у 16 % жінок констатовано «незадоволеність собою». У 84 % жінок сформовано симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» і симптом «розширення сфери економії емоцій».

Отже, у досліджених жінок другого періоду зрілого віку синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушень у психічній, соматичній і соціальній сферах життя. Наслідки нервових стресових переживань проявляються в негативному ставленні до роботи, систематичній втомі, неуважності, зниженні ефективності праці, незадоволеності професійною діяльністю, тому

для більшості жінок другого зрілого віку гостро стоїть проблема збереження здоров'я. Її розв'язання стає актуальним і вимагає пошуку, розробки та застосування нових засобів, що дають змогу виконувати профілактику професійного стресу. Результати системного аналізу даних фахової літератури свідчать про доцільність використання в корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку поруч зі збільшенням обсягу рухової активності засобів SPA, які включають широкий арсенал процедур, спрямованих на відновлення й омолодження, зміцнення нервової системи, боротьбу зі стресами.

Результати соціологічного опитування жінок другого зрілого віку свідчать про значний інтерес цього контингенту (92 %) до комплексу відновлювальних процедур, у яких застосовують природні лікувальні ресурси в поєднанні з психотерапевтичними методами в умовах підвищеного комфорту клієнта. Більшість опитаних бажала би брати участь у таких програмах упродовж навчального року для зниження симптомів перевтоми. 48 % опитаних мали позитивний досвід використання SPA-процедур. Результати психодіагностики та мотиваційних пріоритетів жінок другого періоду зрілого віку застосовано в розробці програми з використанням засобів SPA для корекції їх психоемоційного стану (табл. 1).

Таблиця 1

Структура та зміст SPA-програми для жінок другого зрілого віку

I етап	II етап		III етап
1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
Апельсинове скрабування	Глиняне обгортання	Глиняне обгортання	Скрабування спеціями
Релаксуючий масаж	Антицелюлітний масаж	Антицелюлітний масаж	Обгортання водоростями
Шоколадне обгортання	Лімфодренажний масаж	Лімфодренажний масаж	Тонізуючий засіб
Антицелюлітний засіб	Антицелюлітний засіб	Антицелюлітний засіб	Тонізуючий засіб

SPA-програма включала скрабування (апельсинова цедра, масло виноградної кісточок), антицелюлітний, релаксуючий, лімфодренажний масажі, обгортання (глина й сіль), обгортання (шоколадна пудра). Тривалість програми склала чотири тижні (1,5–2 години три рази на тиждень).

Після проведення діагностики на першому етапі (перший тиждень) застосовували апельсиново-виноградне скрабування протягом 20 хв, релаксуючі процедури, такі як релаксуючий масаж протягом 30 хв, шоколадне обгортання протягом 40–50 хв. Наприкінці застосовували завершальний антицелюлітний засіб.

На другому етапі (другий і третій тижні) проводили обгортання (глина + сіль) для поліпшення детоксикації та усунення набряклості (30–40 хв). Після обгортання проводили антицелюлітний масаж, який чергували з лімфодренажним (30 хв). У кінці процедури наносили антицелюлітний засіб.

На третьому етапі (четвертий тиждень) проводили тонізуючі процедури для покращення тону шкіри: скрабування спеціями (кардамон, імбир, кориця й суміш перемелених трав з виноградним маслом) упродовж 20 хв, обгортання (водорості) протягом 30–40 хв, на завершення наносили засіб із тонізуючим ефектом.

Оцінку ефективності програми здійснювали через чотири тижні. Позитивну динаміку спостерігали за всіма дослідженими параметрами. Визначалися такі показники психоемоційного стану: зосередженість і стійкість уваги, самопочуття, активність, настрій, самооцінка особистості, ціннісні орієнтації на активність та наполегливість. Так, спостерігали достовірні зміни ($p < 0,05$) у показниках самопочуття, активності й настрою, що проявлялось у підвищенні середнього рівня оцінки цих показників та в зменшенні розкиду досліджуваних даних. За результатами повторних досліджень встановлено зменшення симптомів емоційної перенапруги, що проявлялось у зниженні дратівливості, агресивності, тривожності, покращенні сну.

Одним із найпоширеніших та доступних методів дослідження функції уваги та розумової працездатності є коректурна проба Анфімова. Представлені результати показників чистої працездатності дають змогу констатувати покращення розумової працездатності після експерименту. Аналіз показників чистої працездатності й ступеня росту розумової працездатності досліджуваного контингенту виявив покращення показників чистої працездатності після експерименту у всіх, хто брав участь у дослідженнях. У результаті встановлено достовірні зміни психоемоційного стану ($p < 0,01$). Так, у жінок спостерігали достовірні зміни в розумовій працездатності, які проявляються в покращенні показників на 21 % (із 927 ± 151 до 1122 ± 167 ум. од.).

Після регулярного проведення SPA-процедур кількість жінок, які мають «мотивацію на успіх», збільшилася на 6 %. За результатами використання психодіагностичного тесту (методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко) знизився синдром «напруга» з 16 % до 8 %, а у фазі

«синдром не сформувався» перебувало 92 % жінок. Синдром «виснаження» не сформувався у 28 % жінок другого періоду зрілого віку.

Педагогічний експеримент підтвердив ефективність розробленої програми, про що свідчать кращі (на рівні $p < 0,05$) кількісні зміни досліджуваних показників.

Висновки. Розроблено структуру й зміст програми з використанням засобів SPA для корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку. SPA-програма включала скрабування, антицелюлітний, релаксуючий, лімфодренажний масажі, обгортання. Тривалість програми – чотири тижні. Узагальнення отриманих даних засвідчує ефективність реалізації та виразну спрямованість розробленої програми з використанням засобів SPA на покращення показників психоемоційного стану жінок другого зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягатимуть в обґрунтуванні й розробці SPA-програм, спрямованих на корекцію психофізичного стану різних груп населення.

Джерела та література

1. Горшкова А. П. О некоторых аспектах разработки комплекса дополнительных СПА-услуг для оздоровительного центра / А. П. Горшкова, С. Ф. Масленникова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.scienceforum.ru/2015/891/7837>
2. Митчик О. Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби / О. Митчик, Н. Захожа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – № 3 (7). – С. 79–82.
3. Овсяннікова В. В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу / В. В. Овсяннікова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?..
4. Ріпак М. О. Організаційно-методичні аспекти оптимізації фізичної активності жінок-учителів 36–55 років : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / М. О. Ріпак. – Львів, 2006. – 20 с.
5. Смирнова М. Ю. Организационно-экономическое обеспечение развития оздоровительных СПА-услуг : дис. на соискание ученой степени канд. экон. наук 08.00.05 – экономика и управление народным хозяйством / М. Ю. Смирнова. – Тольятти, 2011. – 164 с.
6. Эрнандес Е. И. Коррекция фигуры и косметический уход за телом / Е. И. Эрдандес. – М. : Косметика и медицина, 2004. – 224 с.
7. Ярошик М. Я. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом на емоційний стан жінок другого зрілого віку / М. Я. Ярошик // Здоров'я для всіх : матеріали IV Междунар. науч.-практ. конф., УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 26–27 апреля 2012 г. : в 3 ч. – Ч. 2 / Национальный банк Республики Беларусь [и др.] ; редкол. : К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2012. – С. 112–117.

Анотації

На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури, соціологічних, педагогічних та психодіагностичних методів теоретично обґрунтовано й розроблено структуру та зміст програми з використанням засобів SPA для корекції психоемоційного стану жінок другого зрілого віку, визначено її ефективність. SPA-програма включала скрабування, антицелюлітний, релаксуючий, лімфодренажний масажі, обгортання. Тривалість програми – чотири тижні. Ефективність програми проявлялась у зниженні симптомів емоційного вигорання (втоми, виснаження, дратівливості, тривожності), покращенні показників самопочуття, активності й настрою.

Ключові слова: психоемоційний стан, жінки другого зрілого віку, SPA-програма.

Клавдія Козакова, Елена Андреева. Коррекция психоэмоционального состояния женщин второго зрелого возраста средствами SPA-процедур. На основе анализа специальной научно-методической литературы, социологических, педагогических и психодиагностических методов теоретически обоснованы и разработаны структура и содержание программы с использованием средств SPA для коррекции психоэмоционального состояния женщин второго зрелого возраста, определена ее эффективность. SPA-программа включала скрабирование, антицеллюлитный, релаксирующий, лимфодренажный массаж, обертывания. Продолжительность программы – четыре недели. Эффективность программы проявлялась в снижении симптомов эмоционального выгорания (усталости, истощения, раздражительности, тревожности), улучшении показателей самочувствия, активности и настроения.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, женщины второго зрелого возраста, SPA-программа.

Klavdiya Kozakova, Elena Andrieieva. Correction of Psycho-emotional State of Women of the Second Period of Adulthood Through Spa Treatments. On the basis of an analysis of the special scientific and methodical literature, sociological, pedagogical and psychodiagnostic techniques, the structure and content of the program that uses SPA treatments for correction of psycho-emotional state of women of the second period of adulthood were substantiated and developed, and its effectiveness was determined. The SPA program includes scrubbing, anti-cellulite massage, relaxing massage, lymphatic massage, and body wraps. The program duration was four weeks. The effectiveness of the program was observed as reduced symptoms of emotional burnout (fatigue, exhaustion, irritability, and anxiety), improved wellbeing, activity and mood.

Key words: psycho-emotional state, women of the second period of adulthood, the SPA-program.