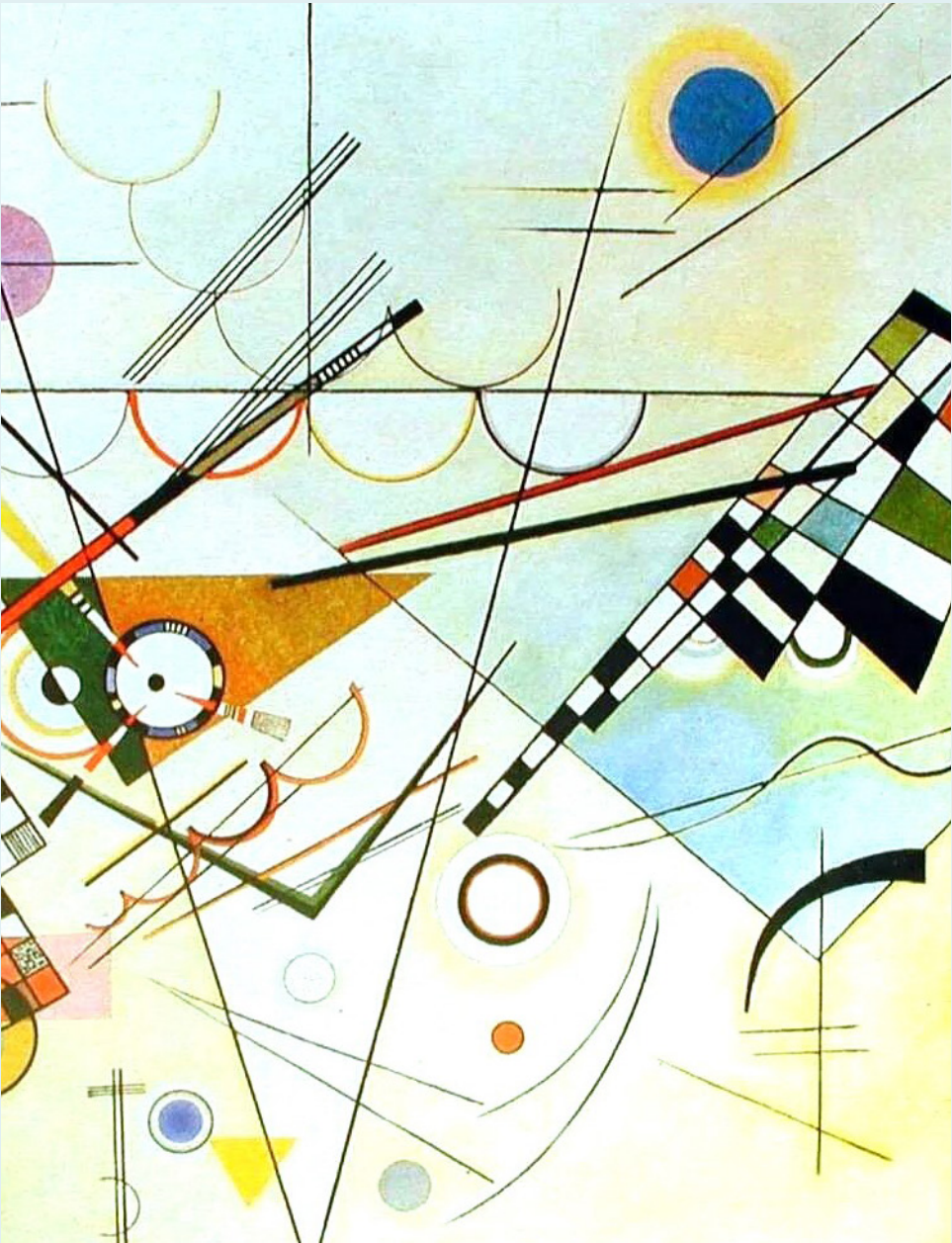


ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2026/1

от Центра экстренной
психологической помощи МЧС России



В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

Авторы обзоров:

Ольга Попова,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Алёна Иссарь,
заместитель начальника НИО МПР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Екатерина Марченко,
начальник отделения дополнительного образования НИО ПП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Ирина Чекмурина,
ведущий психолог НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Мария Анцупова,
психолог 2 категории ОДМПКИИП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Ирина Васильева,
психолог ОЭР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Анастасия Колоскова,
психолог НИО МПР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Дизайн, макет, верстка:

Александра Тахтарова,
психолог 1 категории ОЭР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Для оформления обложки использована картина «Композиция VIII» (1923) русского художника Василия Кандинского (1866-1944)

Для иллюстрации статей использованы фотоработы Анастасии Шураевой (@anastasia-shuraeva), Павла Данилюка (@pavel-danilyuk), Drazen Zigic (@drazenzigic), Gustavo Serrate @gustavo-serrate-1076073965 с сайта pexels.com

3

Как занятия спортом помогают женщинам справляться со стрессом

5

Кардио и силовые вместо антидепрессантов

7

Двигаться осознанно: как превратить спорт в инструмент укрепления психического здоровья

9

Прокачивать тело – прокачивать мозг: как тренировки меняют мышление и память

11

Самооценка и спортивные достижения

13

Движение как фактор устойчивой ремиссии: что важнее – таблетки или привычки

15

Как спорт меняет личность (и не всегда в лучшую сторону)

КАК ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПОМОГАЮТ ЖЕНЩИНАМ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ПОЛЬША, 2026

Университет Ополе, Польша,
факультет медицины:

*Никодем Михальски (Nikodem Michalski),
Алисия Хмелярска (Alicja Chmielarska)*

Современные женщины работают в среде, отягощенной многочисленными факторами стресса, обусловленных, в том числе, сочетанием профессиональных, семейных и социальных ролей, культурного давления. Для поддержки психического здоровья существуют разные методы, но в последнее время ученые все больше говорят о пользе физической активности. Многочисленные исследования демонстрируют положительное влияние физической активности на снижение стресса, тревожных и депрессивных симптомов. В том числе растет число эмпирических исследований и систематических обзоров, выявляющих, какие формы физической активности лучше всего подходят для женщин.

Авторы провели систематический обзор научных публикаций (2022-2025), оценивающих роль физической активности в качестве инструмента поддержания психологической устойчивости женщин (разного возраста) и влияния на психологическое благополучие.

Результаты обзора продемонстрировали, что регулярная физическая активность связана как с немедлительным улучшением настроения, так и с долгосрочным укреплением психологических ресурсов, которые позволяют более адаптивно справляться со стрессом и жизненными трудностями.

Общие положительные эффекты физической активности:

- увеличивает секрецию серотонина, дофамина и эндорфинов («гормоны счастья»)
- повышает самооценку (в том числе удовлетворенность внешним видом)
- способствует использованию более активных стратегий преодоления трудностей
- снижает руминации («мыслительную жвачку») и негативное мышление
- укрепляет психологические ресурсы (помогает справляться с расстройствами настроения).

Виды физической активности и их влияние на психологическое состояние:

Аэробные нагрузки и комбинированные программы (аэробика с компонентами силовых тренировок) – наиболее последовательные и стабильные психологические эффекты, значительное влияние на снижение депрессии и повышение стрессоустойчивости, повышение самооценки.
Сочетание тела и разума (йога, пилатес, тай-чи) – эффективность в регулировании эмоций, снижении тревожности и негативного мышления,

а также повышение осознанности и социальной поддержки.

Силовые тренировки – физические преимущества (рост мышц) и психологические преимущества (самооценка, чувство собственного достоинства, компетентности и свободы действий, внутренний локус контроля).

Групповые программы, адаптированные к конкретным потребностям женщин (возраст, уровень физической подготовки, культурные особенности и предпочтения) – наивысшая эффективность в области стрессоустойчивости и психологического благополучия, т.к. затрагивают еще и социальный компонент.

Исследования подтверждают, что даже умеренный уровень физической активности (± 150 минут в неделю) приводят к значительному снижению риска депрессии (на 23-35%) и содействию долгосрочному психологическому благополучию. Несмотря на методологические ограничения проанализированных исследований, накопленные фактические данные четко указывают на то, что физическую активность следует рассматривать как важнейший компонент профилактики и укрепления психического здоровья женщин, представляющий собой ценное дополнение к традиционным психологическим и медицинским вмешательствам. При разработке мероприятий, включающих физическую активность, следует учитывать разнообразие потребностей женщин, их предпочтения в физических упражнениях и важность социального компонента.

Обзор подготовила
Алёна Иссарь

КАРДИО И СИЛОВЫЕ ВМЕСТО АНТИДЕПРЕССАНТОВ



АВСТРАЛИЯ, 2025

Технологический университет Суинберна,
Мельбурн, Австралия:

Гарри Баньярд (*Harry Banyard*), Аманда
Клэр Бенсон (*Amanda Clare Benson*),
Карен-Ли Эдвард (*Karen-Leigh Edward*)

Федеральный университет, Балларат,
Австралия: Лоретта Гарви (*Loretta Garvey*)

Университет Шеффилд-Халлам, Шеффилд,
Великобритания:
Джон Стивенсон (*John Stephenson*)

Университет Хаддерсфилда, Хаддерсфилд,
Великобритания:
Лиан Азеведо (*Liane Azevedo*)

Мы часто можем слышать о занятиях спортом как о рекомендации для борьбы с симптомами депрессии и тревоги. Информация о том, что даёт наиболее положительный эффект сильно различается: кто-то говорит, что достаточно в день проходить «норму» шагов, а кто-то – что нужно усердно заниматься в зале.

Для достижения существенной пользы взрослым людям для здоровья Всемирная организация здравоохранения рекомендует следующий ежедневный режим упражнений: два укрепляющих занятия средней интенсивности на основную группу мышц (например, силовые тренировки) и от 150 до 300 минут упражнений по аэробике средней интенсивности или от 75 до 150 минут высокой интенсивности.

Касательно темы симптомов депрессии и тревоги ВОЗ отмечает, что люди с такими диагнозами могут иметь проблемы с физическим

здоровьем (сердечно-сосудистые заболевания, диабет и расстройство дыхания). Одним из ключевых факторов является низкий уровень физической активности. Это может быть связано как с самими симптомами заболевания, так и усугубляться внешними барьерами, например, социально-экономическими трудностями. Несмотря на то, что депрессия и тревога обычно поддаются лечению с помощью медикаментов и психотерапии, эти процедуры могут быть дорогостоящими или иметь побочные эффекты (например, увеличение веса и бессонница).

Действительно ли физическая активность оказывает на наше состояние значимое влияние? Может ли посещение тренировок облегчить физиологические и психосоциальные последствия тревоги и депрессии? Какой вид физических упражнений является более полезным и эффективным, и существует ли он? Именно на эти вопросы решила найти ответ группа учёных, проводя систематический обзор по этой теме. В обзор входила проверка значимости результатов 32 исследований из США, Австралии, Германии, Индии, Ирландии и ряда других стран. Первоочередно рассматривалось влияние аэробики и силовых тренировок для людей среднего возраста с официально подтверждёнными диагнозами депрессии и тревоги, исключая неподтверждённую диагностику симптомов и некоторые возрастные группы (дети и люди пенсионного возраста).

Результаты в различных работах оказались довольно противоречивыми. Причиной этому можно выделить как саму организацию проводимых исследований, так и инструкции для участников:

→ Предписания к физической активности не соответствовали рекомендациям ВОЗ в отношении

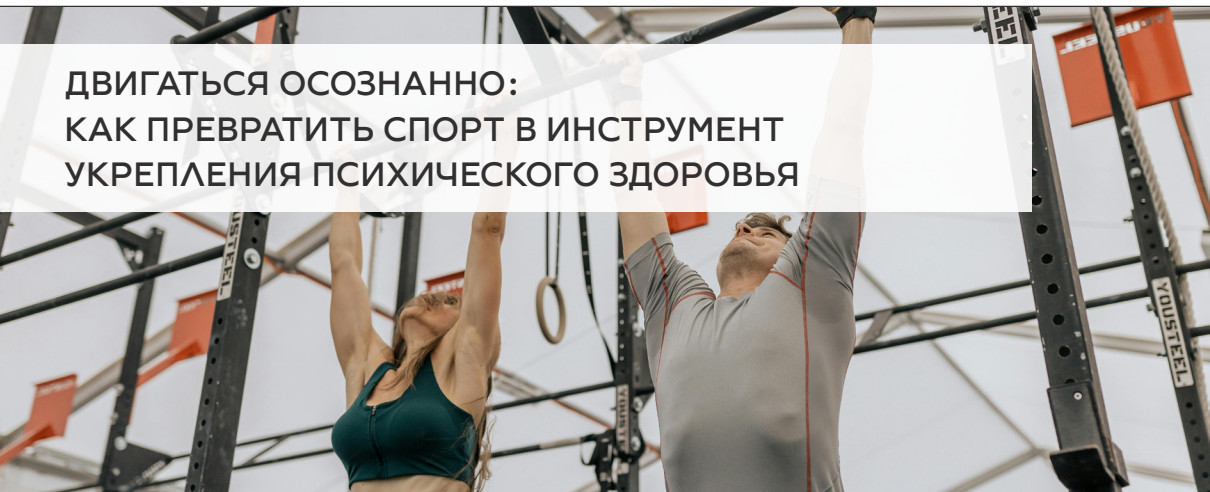
минимального ежедневного уровня физической активности
→ В инструкциях были различия в режиме, частоте, интенсивности и объёме физических упражнений, которые предписывались в разных исследованиях испытуемым
→ Во многих исследованиях было довольно мало участников
→ Использовались разные методы обработки результатов
→ Отсутствие информации о посещении тренировок, о соблюдении предписаний врача, а также о приёме лекарств

Несмотря на эти ограничения, в ходе обзора было выяснено, что определённый вид физической активности может оказывать большую эффективность при определённых симптомах. Так большинство исследований показали, что аэробика наиболее полезна для людей с депрессией и умеренно – для людей с тревогой. При этом режим выполнения упражнений не влиял на благотворное воздействие на симптомы депрессии. Силовые тренировки и смешанные (силовые упражнения вместе с аэробикой) умеренно полезны для обоих состояний.

Делая выводы, авторы выделили, что преимущества физических упражнений используются недостаточно часто и недооцениваются в рамках стандартных моделей лечения людей. Силовые тренировки и аэробика не могут заменить медикаментозное лечение и работу со специалистом, но должны рассматриваться как поддерживающий человека вариант.

Обзор подготовила
Анастасия Колоскова

ДВИГАТЬСЯ ОСОЗНАННО: КАК ПРЕВРАТИТЬ СПОРТ В ИНСТРУМЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



АВСТРАЛИЯ, 2023

Стюарт А. Велла (Stewart A. Vella),
сотрудник Университета Вуллонгонга,
Австралия

Юджин Эйдман (Eugene Aidman),
сотрудник отделения гуманитарных
наук и наук о принятии решений,
группа оборонных наук и технологий,
Эдинбург, Южная Австралия, профессор
Университета Ньюкасла, Австралия

Меган Тейшен (Megan Teychenne),
сотрудник Университета Дикина,
Австралия

Джордан Дж. Смит (Jordan J. Smith),
сотрудник центра активной жизни
и обучения, Университет Ньюкасла,
Австралия

Кристиан Суон (Christian Swann),
сотрудник Университета Южного Креста,
Австралия

В 2023 году в журнале *Journal of Science and Medicine in Sport* вышел интересный экспертный материал Стюарта А. Велла и соавторов о том,

как сделать физическую активность более полезной для психического здоровья и общего самочувствия. Это не классическое экспериментальное исследование, а практическое консенсусное заявление специалистов, в котором собраны рекомендации, на что стоит обращать внимание, чтобы занятия действительно работали не только для тела, но и для психологического благополучия.

Авторы опираются на уже хорошо известный вывод: физическая активность в целом связана с улучшением психического состояния и снижением выраженности тревожных и депрессивных симптомов. Но в этой статье поставлен более практический вопрос. Не просто «полезно ли движение», а что именно делает эту пользу более заметной в реальной жизни. Такой подход особенно ценен для специалистов, которые работают не только с тренировочной нагрузкой, но и с мотивацией, средой и удержанием человека в активности. По формату это экспертный документ, подготовленный группой из восьми специалистов в области физической активности и психического здоровья. Авторы сформулировали рекомендации по пяти направлениям: тип активности, физическая среда, способ проведения

занятий, домен активности (то есть жизненный контекст, в котором она происходит) и социальная среда. Одна из ключевых идей статьи состоит в том, что не существует универсально лучшего вида физической активности для психического здоровья. Иначе говоря, нельзя назвать один «идеальный» формат, который одинаково хорошо подойдет всем. Авторы предлагают ориентироваться не только на параметры нагрузки, но и на то, насколько человеку нравится выбранная активность и насколько вероятно, что он будет ею заниматься регулярно. Вывод особенно полезен для психологической практики, где устойчивость поведения часто важнее кратковременного энтузиазма.

Отдельное внимание уделяется тому, как именно проводится занятие. Авторы подчеркивают, что тренеры, преподаватели, инструкторы и другие ведущие могут заметно усиливать положительный эффект, если стиль взаимодействия поддерживает базовые психологические потребности человека. Речь идет об автономии, чувстве компетентности и социальной связанности. На практике это означает простую вещь: значение имеет не только программа упражнений, но и то, как с человеком разговаривают, дают ли ему выбор, помогает ли среда почувствовать успех и безопасность.

Важный раздел посвящен социальной и физической среде. Авторы рекомендуют, по возможности, включать человека в поддерживающее взаимодействие с другими людьми, если это ему подходит. Позитивный социальный контакт может усиливать ощущение вовлеченности и благополучия. При этом в статье есть важная оговорка: групповой формат не должен навязываться, если человеку комфортнее заниматься одному. Такой баланс выглядит особенно ценным, потому что

учитывает индивидуальные различия, а не предлагает единый рецепт для всех.

Также авторы отмечают, что при наличии возможности полезно проводить часть активности на открытом воздухе, особенно в приятной природной среде. Это не подается как обязательное условие, но рассматривается как фактор, который может дополнительно улучшать субъективное самочувствие и вовлеченность. Для профилактических и оздоровительных программ это практичная рекомендация, которую можно учитывать при планировании занятий. Еще один важный момент связан с тем, где именно в повседневной жизни происходит физическая активность. Авторы указывают на пользу досуговой активности и активного передвижения, например ходьбы или поездок на велосипеде, особенно если человек сам выбирает этот формат. Это расширяет привычное понимание темы. Речь идет не только о спорте или тренировках, но и о том, как в целом устроен образ жизни.

В целом статья может быть рассмотрена в качестве прикладного ориентира. Ее сильная сторона в том, что она говорит о психическом благополучии не только через интенсивность и длительность нагрузки, но и через контекст, субъективный опыт и качество сопровождения. При этом важно помнить об ограничениях формата: консенсусное заявление не доказывает причинность так, как это делают крупные контролируемые исследования. Тем не менее для практической психологии это полезный материал, потому что он помогает проектировать более реалистичные и бережные программы поддержки психического здоровья через движение.

Обзор подготовила
Ирина Васильева

ПРОКАЧИВАТЬ ТЕЛО – ПРОКАЧИВАТЬ МОЗГ: КАК ТРЕНИРОВКИ МЕНЯЮТ МЫШЛЕНИЕ И ПАМЯТЬ



РОССИЯ, 2019

Ермакова Елена Геннадьевна,
старший преподаватель,
Пермский государственный аграрно-
технологический университет имени
академика Д.Н. Прянишникова, Пермь

Обычно спорт воспринимают в первую очередь как способ укрепить мышцы и здоровье организма в целом. Однако движение необходимо не только телу, но и мозгу. Регулярные тренировки связаны с улучшением памяти, внимания, скорости мышления, эмоционального состояния и снижением риска возрастных когнитивных нарушений. Если вы когда-либо думали, что спорт – не для вас, то эта статья помогает посмотреть на физическую активность совершенно по-новому. Автор статьи приводит анализ различных научных исследований, где показывает спорт как биологический фактор, способный менять мозг на функциональном и частично структурном уровне. Это делает тему особенно значимой: речь идет не просто о самочувствии после пробежки, а о реальных механизмах, которые помогают человеку лучше учиться, работать, справляться со стрессом. Статья также затрагивает тему старения мозга. Физическая активность рассматривается не только как способ улучшить самочувствие «здесь и сейчас», но и как фактор профилактики когнитивного снижения в пожилом возрасте. Данные исследований показывают, что у людей, ведущих более

активный образ жизни, в среднем лучше сохраняются память, внимание, ясность ума и способность к самостоятельной жизни.

Научные факты:

- Ежедневные 20-минутные прогулки снижают риск возникновения стенокардии на 57%
- Занятия спортом в свободное время на 50% снижают риск возникновения деменции
- Вероятность развития болезни Альцгеймера снижается на 60%, если постоянно заниматься аэробикой

Это не означает, что спорт полностью защищает от деменции или болезни Альцгеймера, но он может замедлять неблагоприятные изменения. В своей статье автор описывает интересное исследование с мышами, которое было проведено группой ученых университета Иллинойса во главе с профессором физиологии Джастином Родсом, которое наглядно доказало: ни вкусная еда, ни игрушки не влияют на интеллект так сильно, как обычное беговое колесо. Именно физическая активность запустила в мозге изменения, связанные с ростом новых нейронов и улучшением когнитивных способностей. Конечно, данные на животных нельзя полностью переносить на человека, но они помогают понять сам механизм, как движение влияет на нервную систему и процессы обновления и адаптации. Физическая активность буквально «оживляет» мозг, поддерживает его нейропластичность – его способность изменяться, приспосабливаться, формировать новые связи и сохранять работоспособность в течение жизни.

Это особенно важно в современном мире, где на человека постоянно действует высокая умственная нагрузка, стресс и малоподвижный образ жизни.

Ещё одна важная мысль статьи состоит в том, что разные виды физической активности действуют на мозг по-разному:

Гимнастика – регулярное выполнение упражнений способствуют улучшению общего кровообращения, в том числе мозгового. Это обеспечивает более эффективное поступление кислорода и питательных веществ к клеткам головного мозга, что положительно влияет на его работу.

Ходьба – является одним из наиболее доступных и полезных видов физической активности. Она улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует насыщению организма кислородом и повышает общее самочувствие. Кроме того, во время прогулки снижается умственное напряжение, что может помочь в поиске решений и новых идей.

Плавание – во время плавания активно задействуются практически все группы мышц, а также тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Это улучшает кровоснабжение головного мозга и общее функциональное состояние организма. Плавание, как и ходьба, относится к щадящим видам физической нагрузки и подходит большинству людей.

Дыхательная гимнастика – специальные дыхательные упражнения способствуют более эффективному насыщению крови кислородом. Это положительно сказывается на работе головного мозга, в частности на концентрации внимания, памяти и общей умственной работоспособности.

Йога – занятия йогой помогают развивать гибкость, координацию и мышечный контроль. Помимо этого, они способствуют снижению уровня стресса, улучшению эмоционального состояния и повышению способности

к сосредоточению, что также благотворно влияет на деятельность мозга.

Танцы – танцевальная активность развивает координацию движений, чувство ритма, равновесие и осанку. Одновременно танцы оказывают положительное влияние на эмоциональную сферу, снижая уровень тревожности и повышая настроение, что также важно для полноценной работы мозга.

Игровые виды спорта – такие виды, как футбол, волейбол, баскетбол и т.д., требуют высокой концентрации внимания, быстроты реакции, точности движений и умения быстро принимать решения. Поэтому они развивают не только физические качества, но и когнитивные способности, и кроме того способствуют получению положительных эмоций.

Таким образом, спорт – это многослойное воздействие на организм: сосудистое, биохимическое, эмоциональное и когнитивное. В профессиональном поле психологии нередко основное внимание сосредоточено на переживаниях, мышлении, межличностных отношениях и стрессовых факторах, однако автор показывает, что состояние мозга и качество психической жизни зависят в том числе от уровня двигательной активности. Спорт представлен не только как средство поддержания физической формы, но и как потенциальный фактор сохранения когнитивного ресурса, эмоциональной устойчивости и общего психологического благополучия. Не обязательно заниматься профессиональным спортом: регулярная ходьба уже может приносить заметную пользу для мозга. При этом важна не разовая нагрузка, а ее систематичность.

Обзор подготовила
Ирина Чекмурина

САМООЦЕНКА И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ



РОССИЯ, 2012

Воронкина Людмила Валентиновна, к.п.н,
доцент, Финансовый университет при
Правительстве Российской Федерации,
Москва

«Главное - не победа, а участие» – слова Пьера де Кубертена, которые мы часто можем слышать в жизни, это попытка поддержки, смещения фокуса внимания в те моменты, когда не удастся достичь максимального результата. Работает ли эта фраза в отношении спортсменов? Попробуем разобраться с помощью статьи Людмилы Валентиновны Воронкиной.

В спорте всегда присутствует оценка результатов. И главным итогом этого вида деятельности становится не просто физическая форма, а спортивное достижение. Автор отмечает, что «... самооценка является в спорте наиболее уязвимым компонентом», ее «атакует» каждый момент тренировочной и соревновательной борьбы. Но при этом сама специфика спорта создает хорошие условия для развития адекватной самооценки, так как результаты соревнований ее корректируют.

Какие качества необходимы успешным спортсменам?

Диссертационное исследование Р.М. Зайганова показало, что спортсмены высокой квалификации обладают следующими свойствами личности:

- высокая ответственность и мотивация достижения;
- высокая эмоциональная устойчивость и самоконтроль;
- уверенность в себе, настойчивость, инициативность и смелость.

Интересно, что одним из «двигателей» профессионального развития у спортсменов является конкуренция.

Адекватная и неадекватная оценка у спортсменов

Эти два понятия можно развести так:

- при адекватной: желания личности адекватны ее возможностям, они реализуются, уверенность и самоуважение растут, появляются новые цели.
- при неадекватной: цели и задачи выбираются неадекватно, результат не удовлетворяет, возникают неадекватные переживания, агрессия и др. Спортсмены с такой самооценкой склонны к срывам и менее надежны.

Самооценка спортсменов и реализация результатов: исследование автора Людмила Воронкина обнаружила, что наиболее часто (30,5%) не достигают поставленных целей спортсмены с неадекватно заниженной самооценкой. У спортсменов с неадекватно завышенной самооценкой процент достижения целей 55,6%. Участники с заниженной самооценкой при определении перспективной цели не показывали высокой динамики, занижали значение цели. Испытуемые же с адекватной самооценкой ставили высокие перспективные цели, выражая высокую уверенность в их осуществлении.

Также было обнаружено, что на этапе реализации результата для спортсмена значимым является не самооценка, а оценка его результата тренером или социумом.

В тренировочной же деятельности выявился другой акцент. Там оцениваются технические или физические способности, а удовольствие доставляет сам процесс тренировки и эстетика выполнения упражнений. Автор приходит к выводу, что самооценка в спортивной деятельности имеет большое значение и реализуется в тренировочном процессе.

Подводя итоги, можно отметить, что спортивная деятельность позитивно влияет на самооценку: будь ты тренер или профессиональный спортсмен. Но без тенденции самооценки в сторону «выше» достичь больших результатов и стать лучшим спортсменом будет трудно.

Обзор подготовила
Екатерина Марченко

ДВИЖЕНИЕ КАК ФАКТОР УСТОЙЧИВОЙ РЕМИССИИ: ЧТО ВАЖНЕЕ – ТАБЛЕТКИ ИЛИ ПРИВЫЧКИ



США, 2007

Медицинский Центр Университета
Дьюка, Дарем, Северная Каролина,
США;

Факультет Психологии Университета
Эмори, Атланта, Джорджия, США:

*Бенсон М. Хоффман (Benson M. Hoffman),
Майкл А. Бабисак (Michael A. Babyak)
Эндрю Шервуд (Andrew Sherwood)
П. Мурали Дорайсвами (P. Murali
Doraïswami), Майкл Дж. Кунс (Michael J.
Coons), Джеймс А. Блюменталь (James
A. Blumenthal), В. Эдвард Крейгхэд (W.
Edward Craighead)*

Ещё не так давно людям, страдающим от депрессивных симптомов, медицина могла предложить немного. В чем специалисты сходились почти единогласно, так это в том, что физическая активность могла оказать положительное влияние на состояние пациента. Доктора прошлого нередко прописывали пребывающим в меланхолии пациентам упражнения или даже терренкуры – прогулки на свежем воздухе по санаторно-курортным маршрутам, которые требовали от человека значительных физических усилий. Сейчас инструментарий специалистов заметно расширился и может предложить эффективные медикаменты, которые, однако, тоже имеют свои ограничения. У пациентов могут быть сопутствующие

заболевания или иные особенности, которые могут сделать подбор рабочей лечебной схемы затруднительным. В связи с этим научное сообщество продолжает исследовать иные, научно обоснованные методы, которые могут облегчить состояние пациентов, страдающих от психических заболеваний.

Для того, чтобы выяснить, могут ли быть физические упражнения эффективны в борьбе с депрессией, объединенная группа ученых из университетов Северной Каролины и Джорджии провела сравнительное исследование, в котором пациенты были разделены на 4 группы. Первая группа состояла из тех, кто на протяжении 4 месяцев занимались аэробикой с сопровождением специалистов; вторая группа состояла из пациентов, занимающихся упражнениями дома. В среднем участники обеих групп тренировались трижды в неделю, каждое занятие продолжительностью около 45 минут. Третья группа пациентов тот же период времени по назначению психиатра принимала антидепрессант (в данном случае сертралин); лечение начиналось с дозы в 50 мг и с корректировками поднималось до оптимально переносимой пациентом рабочей дозировки вплоть до 200 мг. Четвертая группа участников получала плацебо; так же, как и участники, принимавшие сертралин, они встречались с психиатром, однако ни сами участники, ни врачи не были осведомлены о том, кто из пациентов получал плацебо. Всего в исследовании приняли участие 202 пациента среднего возраста с диагнозом

«клиническая депрессия»; на основе полученных данных была построена регрессионная модель.

Первичное исследование показало, что пациенты, занимающиеся физической активностью, демонстрировали уменьшение основных симптомов депрессии сравнимое с тем, о котором заявляли те, кто проходили медикаментозное лечение антидепрессантами. Все три группы, которые получали активное воздействие, показали значительно более положительную динамику по сравнению с группой, получавшей плацебо, и чаще выходили в ремиссию.

Однако насколько устойчивы были эти результаты? Надолго ли сохраняется положительный эффект от подобного воздействия – особенно если участник в дальнейшем решил не продолжать занятия физической нагрузкой? Именно этими вопросами задалась группа ученых и вернулась к участникам исследования через год, чтобы узнать, какой из выбранных ими методов борьбы с депрессией является более надежным предиктором ремиссии.

Из 202 участников оригинального исследования спустя год удалось связаться со 172. По окончании первоначального 4-х месячного исследования ремиссии отмечались в 46 % случаях; новый опрос показал увеличение этих показателей до 66%. Тем не менее, новые данные, полученные в ходе опросов продемонстрировали, что устойчивой связи между методом лечения и ремиссией выявлено не было – количество ремиссий в каждой из групп (за исключением группы, получающей плацебо) не имело значительных отличий. Больше половины участников сообщили, что по окончании исследования они не занимались физической активностью; оставшиеся отмечали, что поддерживали физическую нагрузку (среднее значение – около 100 минут упражнений в

неделю). Также 36 % участников отметили, что на протяжении периода между исследованиями принимали антидепрессанты, и еще небольшая группа отмечала, что использовала в борьбе с депрессией и антидепрессанты, и упражнения.

Проанализировав полученные данные, исследователи установили, что такой фактор, как медикаментозное лечение, не имел прямой корреляции с вероятностью выхода в ремиссию. В то же время им удалось выявить прямую обратную ассоциацию с уровнем физической нагрузки, который участник сохранял и после окончания исследования – чем больше времени человек уделял занятиям, тем менее выражены были депрессивные симптомы. Дополнительно было отмечено, что особенно заметен положительный эффект был в пациентах с депрессией, у которых на момент начала исследования был более высокий уровень тревоги.

Таким образом, подобные исследования убедительно доказывают, что поддержание оптимальной физической нагрузки – это не просто сопоставимый антидепрессантам метод облегчения депрессивных симптомов, но и один из наиболее значимых предикторов ремиссии.

Обзор подготовила
Мария Анцупова

КАК СПОРТ МЕНЯЕТ ЛИЧНОСТЬ (И НЕ ВСЕГДА В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ)



РОССИЯ, 2019

Константин Николаевич Пружинин,
кандидат педагогических наук,
доцент, Восточно-Сибирская академия
образования, Иркутск

Становление человека и его личности происходит в активной деятельности. Наиболее оптимально такую активность личности обеспечивает спортивная деятельность. Физическая культура и спорт в формировании качеств выходят далеко за пределы телесности. Исследователями доказано, что в спорте помимо физических качеств активно формируются

в первую очередь такие качества, как упорство, решительность, коллективизм, адаптивность. Спорт предъявляет более высокие требования к проявлению волевых качеств. Эти качества проявляются не только на тренировках и в соревнованиях, но и в повседневной жизни. Авторами статьи представлено исследование, в котором при помощи метода опроса выявляются мнения выпускников физкультурных учебных заведений о том, какие качества у них сформировала спортивная деятельность. В целом респонденты отмечают, что спортивная деятельность способствует формированию таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, самостоятельность, дружелюбие, терпеливость, решительность, настойчивость.

Кроме того, респонденты были распределены на группы в зависимости от вида профессиональной деятельности на момент опроса. Респонденты из числа государственных служащих отмечают у себя развитие посредством спортивной деятельности таких качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, терпеливость, осторожность, дружелюбие. В данной группе преобладают спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой, гимнастикой, горными лыжами, велоспортом.

Что интересно, в группе руководителей общественных и образовательных организаций около половины респондентов – это представители командных видов спорта. Они в большей степени выделяют такие качества, как целеустремленность и самостоятельность. Кроме того, руководители отмечают, что спортивная деятельность способствует развитию когнитивных функций: памяти, внимания, мышления, воображения.

Спортсмены, работающие в коммерческих структурах, в первую очередь отмечают развитие такого качества, как упорство. В данной группе оказались представители разных видов спорта.

А вот сотрудники правоохранительных органов отмечают, что помимо социально-одобряемых качеств, спорт сформировал у них и социально-негативные качества (в то время как в других группах такие качества выделяются существенно реже). Среди них выделяются жестокость, беспощадность, нетерпимость, самоуверенность, неумение проигрывать. Интересным является тот факт, что респонденты данной группы занимались индивидуальными видами спорта, в большей степени единоборствами.

Также авторами анализируется уровень притязаний, где подтверждается, что для спортсмена наиболее оптимальным является слегка повышенный уровень притязаний. Важным является внимание авторов к современным ценностям и требованиям общества, где немаловажную роль играет готовность к конкуренции и лидерству. Спортивная деятельность является наиболее оптимальной для формирования таких качеств личности, как активность, способность к систематической упорядоченной деятельности, способность к мобилизации, инициативность, которые способствуют успешной реализации личности в современном обществе в различных сферах и направлениях деятельности.

Обзор подготовила
Ольга Попова