

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Хоміцька В.М., ORCID.ORG/0000-0003-2864-2219

Національний університет харчових технологій

Гнутова Н.П., ORCID.ORG/0000-0002-1756-6479

Гацко О.В. ORCID.ORG/0000-0002-7275-3963

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Актуальність впливу фізичних навантажень на психічне здоров'я людини підвищується з кожним роком. Спосіб життя людини стає все більш «сидячим», а в світі поширюються захворювання, які важко піддаються лікуванню, що сприяє розвитку у абсолютно здорової людини навіть депресії, тому сучасний спосіб життя вимагає великої активності та духовних витрат [2]. Хвилювання, неприємності, турботи, численні контакти, необхідність переробки колосального потоку інформації — все це відбивається на нервово-психічній сфері, зумовлюючи перенапругу, результатом якої можуть стати нервові «зриви». Найчастіше саме вони є першими проявами захворювань, що розвиваються.

Мета дослідження. Визначити роль фізичного виховання та його значення для підвищення психічного здоров'я особистості у різних сферах життя.

Методи дослідження. Аналіз науко-методичної літератури та інтернет джерел, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із основних факторів соціальної успішності людини є психічне здоров'я. Психічне здоров'я (духовне або душевне, іноді - ментальне здоров'я) - згідно з визначенням ВООЗ, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1]. Основою психічного здоров'я виступає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах життєвого циклу людини та високий рівень розвитку вищих психічних функцій (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви тощо.). В свою чергу, порушення у розвитку психічних здібностей людини заважають задоволенню її потреб у пізнанні, діяльності та спілкуванні, так як гальмують взаємодію людини з навколишнім світом людей, культури, природи і цим провокує деприваційну ситуацію. Аномалії у розвитку особистості найбільш яскраво заявляють про себе у дисгармонії, втраті рівноваги з соціальним оточенням, тобто в порушенні процесів соціальної адаптації [3]. Розглядаючи психічне здоров'я особистості необхідно зупинитися на його критеріях, зокрема на критерії психічної рівноваги, який свідчить про характер і особливості функціонування психічної сфери людини. Виокремлюють такі особливості «урівноваженої людини»:

- у фізичному плані врівноважена людина володіє відмінним тілесним здоров'ям;
- сексуальному й афективному плані врівноважений індивідуум здатний встановлювати гармонійні інтимні стосунки з іншими людьми; піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших;

- в інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє хорошими розумовими здібностями, що дозволяє мислити і діяти продуктивно; знаходити вихід із важких ситуацій;
- у моральному плані врівноважена людина володіє чуттям справедливості; схильна більше покладатися на свої судження, ніж на авторитети;
- у соціальному плані здатна встановлювати відносини з іншими;
- в особистісному плані врівноважена людина – це оптимістична, добродушна і життєрадісна, особа, яка любить життя і відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла та досить стійка в емоційному плані.

Самим першим критерієм психічного здоров'я виступає саме фізичне здоров'я. Відомо, що зниження рухової активності негативно впливає не лише на фізичний розвиток особистості, а й на психічне здоров'я, для підтримки якого, мають бути систематичні заняття фізичними вправами та спортом, що ефективно вирішують завдання зміцнення та збереження здоров'я та профілактику вікових змін. Тобто, активний спосіб життя покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну систему, покращує обмін речовин, зміцнює імунну систему, дозволяє скинути зайві кілограми та багато іншого, до того ж фізичні навантаження є каталізатором розумової активності.

У психологічній літературі виділяють три основні групи психологічних факторів, які корелюють зі здоров'ям і хворобою [4].

1. Незалежні. До цієї групи входять такі фактори, як: а) спонукачі: – поведінкові патерни, які включають у себе два типи факторів поведінки – А і В. Фактор поведінки типу А, є найбільш дослідженим поведінковим фактором, який впливає на виникнення серцево-судинних захворювань, особливо ішемічну хворобу серця (ІХС). Цей тип визначається як діяльнісно-емоційний комплекс, що включає в себе як поведінкові позиції (амбіційність, агресивність, компетентність, роздратованість), так і специфічну поведінку (м'язову напругу, швидкий та емоційний стиль мови, пришвидшений темп діяльності), а також переважаючі емоційні відповіді (роздратування, ворожість, гнів). Поведінка типу В протилежна за своїми характеристиками щодо поведінки типу А. Її характерні витривалість, оптимізм, і протилежна властивість – песимізм, а також сила - Я.

2. Передаючі фактори являють собою специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різноманітні стреси. До них належать: подолання (копінг) проблем різного рівня (переживання і регуляція стресів, саморегуляція тощо); вживання і зловживання харчовими продуктами, ліками, алкоголем, нікотинном, які в психології здоров'я розглядаються як одна зі стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів чи внутрішніх проблем, але з негативними результатами для здоров'я; види поведінки, що сприяють здоров'ю (фізична активність, вибір екологічного середовища).

3. Мотиватори, до яких входять такі фактори, як: а) стресори (загальний стрес), які приводять у дію багато інших факторів й активізують механізми копінгу; б) існування в хворобі (особистість у стані хвороби) – процеси адаптації до гострих епізодів хвороби.

Зважаючи на психологічні фактори, які безпосередньо впливають на фізичне та психічне здоров'я, можемо звернути увагу на передаючі фактори та мотиватори, які мають зарадити стресовому впливу на організм. Тобто, щоб протидіяти стресу, особистість може або використовувати необхідну копінг поведінку, або вживати ліки, алкоголь та інші речовини, які негативно впливають на здоров'я, або займатися фізичною активністю, завдяки якій в організмі виробляються біологічні активні сполуки, що поліпшують сон і впливають на працездатність і настрій, завдяки цьому емоційний

стан стабілізується і особистість менше схильна до стресу. Таким чином, заняття фізичною культурою в розумних межах йде лише на користь психічного здоров'я людини.

Висновки. Адекватна оцінка дійсності, інтерес до навколишнього світу, здатність до самоаналізу та рефлексії, все це є основою психічного здоров'я. Зважаючи на це, психічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини в процесі її життєдіяльності, тому в суспільстві має проводитися цілеспрямована робота з населенням щодо формування та розвитку психологічного здоров'я, як одного з основних факторів благополучної соціальної адаптації та самореалізації особистості.

Література

1. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. - 2016. - Т. 12. - №1. - С. 113-115. doi: [10.17816/byusu2016121113-115](https://doi.org/10.17816/byusu2016121113-115)
2. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С., Арутюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №11 (117). – С. 218-224. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22604137>
3. Стратович А. С., Сметанін А. Г. Спорт - основа психічного та фізичного здоров'я людини в інформаційному суспільстві // Актуальні дослідження. 2019. №3 (3). С. 105-107. URL: <https://apni.ru/article/268-sport-osnova-psikhicheskogo-i-fizicheskogo>
4. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини/за ред. І.В.Толкунової.-Київ: 2018.-156 с.