

П. Крефт, Ю. Заклінська

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

P. Kreft, Yu. Zaklinska

PHYSICAL HEALTH AS AN IMPORTANT FACTOR OF MENTAL PERSONALITY DEVELOPMENT

З часів античності фізична культура та спорт були предметом інтересу багатьох учених. Чимало теоретиків розглядали як визначення фізичної культури, так і модель учня, якого слід виховувати. Цей ідеальний учень існує з давніх часів. У всіх суспільствах завжди цінувалася сильна, винахідлива та витривала людина. Виражений ідеал помітний у римській і грецькій культурах. Читаючи міфи та дивлячись на скульптури, ми бачимо ідеальну модель людського тіла: тренованого та мускулистого.

Не можна забувати, що вони дбали не лише про розвиток свого тіла, а й розуму. Як слушно писав А. Кравчук: «Медалей не знали, місць не рахували. Це наводить на думку, що, напевно, люди в давні часи були розважливішими, не роздаючи медалей та не запускаючи складної системи підрахунку очок. Усе це має свої зв'язки та підтекст, які є абсолютно позаспортивними, навіть політичними. Можливо, було б краще і справедливіше, якби ми повернулися до давньої моделі в цій сфері, до правил, які діяли впродовж дванадцяти століть. Лише один переможець в одному змаганні та лише один приз». Тому не було відомо про складну та шкідливу систему підкупу гравців чи допінгу. Договірні матчі, отруєння суперників, прийом допінгу тощо — спроби контролювати ці негативні явища за допомогою нормативно-правових актів, на жаль, не завжди є вдалим. Нерідко зазначені акти є лише паперовим документом, на який не зважають.

Часто, згадуючи шкільні роки, предмети, які вивчали, ми забуваємо про предмет під назвою фізкультура. Деякі з нас із задоволенням займалися спортом, а інші намагалися уникати вправ. Можна сказати, що тоді ми не усвідомлювали важливості цього предмета. Фізичне виховання спрямоване не тільки на турботу про наш фізичний стан, форму та зовнішній вигляд тіла, але й на те, щоб усвідомити, як піклуватися про здоров'я свого тіла, навчити нас правильно ставитися до власного тіла, привчити нас до здорового способу життя. Наша фізична культура часто визначається тим, як ми живемо, проводимо свій час, які маємо звички й уподобання. Набуті компетенції допомагають зробити правильний вибір щодо якості життя людини, мають профілактичний аспект, роблять людей чутливими до поведінки інших людей.

Нині серед спеціалізованих форм занять фізичною культурою виокремлюють:

- фізичну рекреацію, яка охоплює людей працездатного та постпрацездатного віку з різноманітними потребами та можливостями соматичного і рухового розвитку;
- фізичну реабілітацію (або фізіотерапію), що використовується людьми з обмеженими можливостями;
- спорт — доступний особам зі схильностями та прагненнями щодо рухових навичок вище за середній рівень.

Польський теоретик фізичного виховання Ю. Снядецький ще у XVIII ст. коментував роздільний підхід до виховання сили, тіла, розуму та моральності.

У 1805 р. він опублікував свій трактат під назвою «Про фізичне виховання дітей» у «Вільнюському журналі». Він уважав, що в науковому розумінні виховання розуму можна відокремити від розвитку фігури, але, працюючи над тілом, не можна забувати про духовно-інтелектуальну сферу людини. Про витіснення фізичного виховання «на узбіччя» соціальних наук говорив і Я. Снядецький. Він часто зазначав у своїх публікаціях, що не завжди можна виховати мудру, розумну і моральну людину. Завжди є величезний ризик того, що наш вплив буде марним. Дослідник також наголошував на важливості фізичного здоров'я для психічного розвитку особистості. Його думку можна порівняти з прислів'ям: «У здоровому тілі — здоровий дух». Однією з основних фізіологічних потреб нашого організму є рух, що є природним механізмом і рушійною силою організму, це сприяє його психічному і фізичному розвитку.

Н. Потьомкіна

РЕЗИЛЬЄНТІСТЬ ЯК ЧИННИК САМОПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ КРИЗОВОГО ПСИХОЛОГА

N. Potomkina

RESILIENCE AS A FACTOR OF SELF-PREVENTION OF A CRISIS PSYCHOLOGIST'S PROFESSIONAL BURNOUT

Війна в Україні, що розпочалася у 2014 р. з анексії Криму Росією, військової агресії на Сході та повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 р., має надзвичайні негативні наслідки для країни: зруйнування інфраструктури, тяжкі людські втрати серед військових та цивільних громадян, переслідування місцевого населення на окупованих територіях, вимушене переміщення багатьох людей (у тому числі і поза межі держави) та ін. Наслідки є свідченням перебування України в складній та тривалій кризовій ситуації, яка має серйозний вплив на український народ й усі сфери його життєдіяльності. Реформи та зміни у внутрішній та зовнішній політиці країни цілковито спрямовані на полегшення гуманітарних та соціально-економічних наслідків десятирічного конфлікту. У той же час спостерігається активне впровадження соціально-психологічних програм, грантів, проєктів та освітніх місій, що спрямовані на підтримку психічного здоров'я та стійкості населення, зокрема завдяки роботі кризових психологів, які щоденно надають першу психологічну допомогу людям, що цього потребують. Однак, через постійну взаємодію з негативними сторонами життя клієнтів та їх психогенними проявами, кризовий психолог ризикує зіштовхнутися з різного роду особистісними деформаціями (втратити власну ідентичність, розчинитися в проблемі та переживаннях клієнта, емоційно виснажитися тощо) та проблемами в особистому житті (погіршення взаємин з родиною, друзями, колегами, втрата соціальних зв'язків та ін.), що, своєю чергою, може слугувати передумовою (чи навіть проявом) професійного вигорання. Через це постає необхідність у здійсненні відповідних заходів для збереження власної стійкості, витривалості, життєздатності, а значить — резильєнтності кризових фахівців як психічної здатності в протистоянні кризовим ситуаціям та професійним викликам.

Спеціальність «кризова психологія» є відносно молодим науковим напрямом та психологічною практикою надання допомоги, через що іще не накопичено достатньої теоретико-методологічної бази й емпіричних здобутків. Разом з тим, в