

Концепція М.Вебера, щодо трьох ідеальних типів існування легітимності: харизматичного, традиційного та раціонально-легального, незважаючи на свій «класичний» статус й до сьогодні зберігає свою актуальність та може виступити надійним ґрунтом для побудови сучасних теорій легітимності політики.

Список використаних джерел

1. Толстов І.В. Евристичний потенціал концепції легітимності М. Вебера. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Сер. «Філософія. Філософські перипетії»*. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2014. № 1130. С. 104 – 111

ЦИГАНОВСЬКА Н.В., завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я

ГОНЧАР В.В., ст. викладач

БАТУЛІН Д.С., викладач

Харківська державна академія культури

Харків, Україна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ

Вже достатньо звичними стали дискусії науковців й фахівців-практиків щодо того наскільки швидкі суспільні, політичні, економічні, психологічні трансформації, які є супутниками глобалізації та постіндустріального розвитку, потребують від сучасної людини вміння гнучко реагувати на виклики і адаптуватися до нових умов життя та діяльності. Більшість вчених говорить про те, що синдром психоемоційної напруги став постійним супутником повсякденного буття особистості [3, с. 5]. Епідемія Covid-19 тільки загострила ситуацію, збільшивши кількість напружених ситуацій. Психоемоційна напруга (наприклад, переживання негативних емоцій у стресових ситуаціях) супроводжуються не тільки когнітивними та психоемоційними змінами, але й, у першу чергу, вегетативними реакціями (прискорене серцебиття, підвищення тиску, тремор кінцівок, зміна тону м'язів тощо). Все це негативно впливає на самопочуття, активність та працездатність особистості. Підтримка належного рівня активності та працездатності потребують від особистості багатьох умінь та навичок. Не останнє місце в цьому переліку займає здатність бути стресостійким, зокрема й вміння зменшувати рівень психоемоційної напруги.

Психоемоційна напруга – це стан надмірного навантаження (тиску) на психічну та емоційну сфери особистості, що виникає як відповідь впливу сильного зовнішнього або внутрішнього подразника, що потребує пристосування до нової ситуації, пошуку стратегій / способів поведінки в ній. Фізіологічний механізм виникнення психоемоційної напруги такий самий як і у стресовій ситуації: адренокортикотропний гормон, що виділяється внаслідок дії напруженої ситуації, запускає цілу низку когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних змін.

Звичним способом реагування на ситуації, пов'язані із переживанням психоемоційної напруги, знайомим з дитинства, є зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес, але він не знаходить «відігрівання» у зовнішній поведінці, створюючи ілюзію спокою. Водночас подібне придушення емоцій не призводить до заспокоєння, а, навпаки, посилює психоемоційну напругу і негативно позначається на здоров'ї особистості. Запобігати загостренню психоемоційної напруги, викликаній як подіями особистого життя, так й ситуаціями професійної діяльності, може систематична робота, спрямована на напрацювання навичок самокерування власним психоемоційним станом, навчання прийомам зняття психоемоційної напруги.

Існують досить багато методів для зняття психоемоційної напруги: фізична активність; аутотренінг; дихальні вправи; медитація; масаж; спів; арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія тощо. Фізична активність, а саме фізичні вправи (біг, танці, їзда на велосипеді) та фізичні прояви (плач, сміх) дуже важливі для підтримки здоров'я і зменшення рівня психоемоційної напруги [2, с. 209]. Враховуючи той факт, що протягом багатьох тисячоліть емоції людини були безпосередньо пов'язані із м'язовою активністю (полювання, захист від ворогів, відвоювання території, ритуальні танці у зв'язку з певними подіями тощо), значення фізичної активності для психоемоційний стан людини цілком зрозуміле. Саме фізична активність дозволяла зменшувати психоемоційне напруження спричинене різними напруженими ситуаціями життя тогочасних людей.

Фізична активність – будь-який довільний рух тіла, що виробляється скелетними м'язами і вимагає енергетичних витрат [1]. Фізична активність може бути цілеспрямованою, покликаною підтримувати належний рівень фізичної форми (фізичні вправи, заняття спортом й т. ін.) та / або випадковою, інтегрованою в повсякденну діяльність (похід по магазинах, прибирання домівки, прогулянка в парку тощо). Позитивний вплив фізичної активності на

психічний та фізіологічний стан організму полягає у наступному: виявляє загальнозміцнюючу дію; формує гарну поставу та рівну ходу; тренує дихальну систему; позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, покращує кровообіг (як наслідок відбувається насичення організму киснем, що сприятливо позначається на психічному та фізичному стані організму); посилює мозкову діяльність та пам'ять, допомагає виробленню ендорфінів (саме вони підтримують адекватний для особистості рівень психоемоційної напруги, запобігають негативному психосоматичному впливу).

Нестача фізичної активності має низку негативних наслідків для психоемоційного здоров'я. Вченими доведено, що відсутність або низький рівень фізичної активності призводить до зниження працездатності, погіршення когнітивних функцій (сприймання, увага, пам'ять, мислення); подовження латентного періоду рухових реакцій; змін у мотиваційній сфері тощо. Збільшення рухової / фізичної активності навпаки підвищує розумову активність та покращує функціональний стан організму. Належний рівень фізичної активності сприяє покращенню не тільки фізичного стану організму, але й дозволяє підтримувати помірний рівень психоемоційної напруги, зменшувати її психофізіологічні прояви (артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, м'язове напруження тощо).

Таким чином, психоемоційне напруження є невід'ємною частиною життя людини в епоху глобалізації, що виникає як реакція на надмірний психологічний тиск та соціальні вимоги, які пред'являються з боку суспільства. Велика кількість ситуацій, що викликають психоемоційне напруження, провокує постійну тілесну (м'язову) напруженість. Загальновідомим є факт, що тіло і емоції пов'язані між собою. Крім того, напружене тіло не дозволяє повністю проживати емоції і як наслідок відпустити їх, відчути розслаблення. Одним із способів зменшення негативного впливу психоемоційного напруження на фізичне та психологічне самопочуття особистості в сучасних умовах є регулярна фізична активність. Фізична активність помірної кількості у будь-якому вигляді дозволяє зняти напруження з тіла, сприяє нейтралізації психоемоційної напруги та швидкому відновленню після них, зменшує психосоматичні розлади.

Список використаних джерел

1. Physical Activity. URL: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (дата звернення 07.10.2021)

2. Молчанюк О., Прокопенко Л., Слабинська С. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Харків, 2020. 93 с.

3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

ЦЮРХЕР М., доктор філософії, генеральний секретар

Швейцарської академія гуманітарних та соціальних наук

м. Цюрих, Швейцарія

ПОТРІЙНА КОРИСТЬ ГУМАНІТАРНИХ НАУК У СВІТІ, ДЕ ДОМІНУЄ ТЕХНІКА

Одні лиш факти самі по собі не мають ніякого сенсу, вони не можуть нас ані просвітити, ані переконати. Лише значення, котре їм приписується, робить їх релевантними. Упорядкування та оцінювання фактів – це невід’ємне завдання гуманітарних наук (нім. *Geisteswissenschaften* – духовні науки, науки про дух) [1; 2; 3].

Вимога щодо збільшення кількості студентів певних чотирьох наукових дисциплін й фахів (математика, інформатика, природознавчі науки та технічні науки) та вимога щодо зменшення кількості студентів, які вивчають гуманітарні науки, супроводжує численні ініціативи перших названих чотирьох фахів. При цьому стверджується, що буцімто останні чотири дисципліни та фахи роблять внесок до створення цінностей та росту економіки, а гуманітарні науки буцімто цього не роблять. На даному фоні виникає питання: «Навіщо ж потрібні гуманітарні науки?»

При цьому звертає на себе увагу та одночасно прояснює ситуацію те, що підпорядкування названих чотирьох дисциплін та фахів не слідує академічній університетській логіці. Так, математика є загальним підґрунтям як для філософсько-природничих, так і для філософсько-історичних дисциплін. Так само природничі науки послуговуються історичними методами, коли вони виявляють генезу та розвиток космосу, землі та життя у всіх їх формах. Нарешті, взаємодія між природничими та гуманітарними науками, наприклад, у сфері наук про навколишнє середовище, вже давно стала правилом. Теж саме стосується також інформатики, в рамках якої, наприклад, лінгвістика вносить суттєвий внесок в розвиток прогресу.