

СЕКЦІЯ:
ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ
ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Д. В. Скальські, Н. Цигановська

АКВААЕРОБІКА ЯК СПОСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ

D. W. Skalski, N. Tsyhanovska

**AQUA AEROBICS AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION
AND SELF-REGULATION**

Протягом усієї історії людства вода вважається джерелом життя, оновлення і відновлення сил. Плавання є одним з найдавніших способів укріплення здоров'я, нормалізації ваги тіла, стабілізації психологічного стану. Традиційною формою рекреації всіх народів Європи є відпочинок біля водойми — річки, озера, особливою популярністю користується відпочинок на морському узбережжі. Морські купання набули широкої популярності з XIX ст. Плавання є популярним засобом активності при проблемах опорно-рухового апарату, відомі його загальнозміцнюючі властивості, ефективність для стабілізації стану при нервових захворюваннях і психічних перевантаженнях. Фітнес-індустрія Європи та світу створила розвинену мережу різноманітних басейнів, які дають широкі можливості для організованої рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Аквааеробіка є порівняно новим видом оздоровчої активності, що являє собою різноманітні комплекси вправ, які виконуються у воді з музичним супроводом. Фізичні вправи узгоджуються з ритмом і мелодією, широко використовується хореографічний підхід до організації активності. Вправи складаються з урахуванням таких особливостей води, як виштовхування — зменшення гравітаційного тяжіння тіла і його ваги; опора через щільність, яка значно перевищує звичну щільність повітря; гідростатичність — тиск води на занурене тіло. У воді тіло набуває плавучості та підтримки. Опір водного середовища знімає навантаження з хребта і суглобів, уповільнює рухи, унеможлиблює перенапруження м'язів, що зводить нанівець можливість травматизації, водночас вимагаючи більшого напруження для виконання простих вправ, що розвиває тонус м'язів, полегшуючи роботу серцево-судинної системи. Виконання різноманітних вправ у воді є перевіреним засобом профілактики варикозного розширення вен, широко поширеного серед людей, котрі багато часу проводять на ногах і сидючи. Водночас аквааеробіка набагато легша, ніж плавання, набагато різноманітніша, заняття проходять у постійному контакті з тренером, вимагаючи уваги і зосередженості.

Вищезазначені особливості зробили аквааеробіку особливо популярною серед жінок, котрі використовують ці заняття як для відпочинку, так і для психологічної саморегуляції та активізації обмінних процесів в організмі з метою зниження маси тіла. Атмосфера заняття робить непомітними фізичні зусилля через одночасну дію величезної кількості подразників — незвична обстановка басейну, дія води на рецептори шкіри, зміна сприйняття тіла в просторі. Певну роль відіграє прихованість тіла під водою, його невидимість для інших учасників і сторонніх глядачів. Також має значення одразу помітний тонус шкіри завдяки гідромасажному ефекту.

Заняття аквааеробікою є одним з небагатьох видів фізичної активності, доступним для людей з вадами зору, а також при його повній втраті. Особливості даної фітнес-технології надають широкі можливості створення оздоровчих програм для таких людей. Проведення заняття у воді в обмеженому просторі басейну виключають можливість випадкового травмування, дозволяють учасникам зосередитись на власних відчуттях, що дає швидкий заспокійливий і розвиваючий ефект.

Заняття аквааеробікою позитивно впливають на психоемоційний стан людини, адже, крім властивого всім видам рухової активності покращення кровообігу, позитивного впливу на обмінні процеси, відновленню гормонального балансу, використовують і активізують оздоровлюючі властивості водного середовища.

Ю. О. Білоцерківська

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: РОЗВИТОК НАВИЧОК, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ДОЛАТИ ЖИТТЄВІ ТРУДНОЦІ

Yu. Bilotserkivska

RESILIENCE: DEVELOPING SKILLS THAT HELP OVERCOME CHALLENGES IN LIFE

У сучасних соціально-психологічних умовах здатність особистості до адаптації, відновлення функціонування та подальшого розвитку під впливом стресових чинників розглядається як одна з провідних передумов збереження психічного благополуччя. Представники соціономічних професій належать до групи підвищеного ризику щодо впливу стресу, що зумовлено високою емоційною насиченістю діяльності, значними психофізичними навантаженнями, інтенсивною міжособистісною взаємодією та схильністю до розвитку професійного вигорання. У зв'язку з цим особливою актуальністю набуває проблема формування та розвитку психологічної стійкості й резильєнтності у фахівців зазначеного профілю.

Резильєнтність (англ. resilience) трактується як комплексна, багатовимірна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно адаптуватися, відновлювати психологічне функціонування та зростати в умовах стресу, кризових ситуацій або тривалого впливу несприятливих факторів. Походження цього поняття пов'язане з фізикою, де воно означає властивість матеріалів відновлювати первинну форму після деформації. У психологічному контексті резильєнтність визначається як здатність підтримувати відносну стабільність психічного й фізичного стану в умовах несприятливих впливів, уникати тривалих дезадаптивних наслідків і забезпечувати ефективну адаптацію до змін.

Сутність резильєнтності полягає не лише у витримуванні стресових впливів, а й у здатності до їх конструктивного осмислення, подолання та трансформації в ресурс для особистісного розвитку. Вона ґрунтується на поєднанні когнітивної, емоційної та поведінкової гнучкості. Водночас важливо розмежовувати поняття резильєнтності та стресостійкості: якщо стресостійкість передбачає здатність зберігати працездатність і відносну емоційну стабільність під тиском стресу, то резильєнтність включає також процес активного відновлення та можливість особистісного зростання після пережитих труднощів.

Результати емпіричних досліджень, зокрема аналіз психологічних реакцій ветеранів бойових дій, свідчать про те, що важливим чинником резильєнтності є психологічна гнучкість. Особи з високим рівнем цієї якості демонструють