

Марченко О. С., Білюк С. П., Ящук В. А.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ

Постановка проблеми. У сучасний період відзначають несприятливі зміни в картині психічного здоров'я молодого покоління. По-перше, відбувається значний зріст нервово-психічних захворювань, перед усім тих, що є найбільш характерною реакцією на психічний стрес. По-друге, різко збільшується поширеність алкоголізму, наркоманії, девіантної поведінки серед молоді. Підвищується рівень психічно хворих людей у суспільстві.

Деякі автори [6, 10] підкреслюють, що психічне здоров'я і здатність чинити опір дії несприятливих факторів підвищується, якщо людина займається спортом, а заняття у спортивних секціях робить молодих людей більш витривалими і сильними, тобто здоровими. Дані досліджень свідчать про те, що фізична культура й спорт має позитивний ефект на психічне здоров'я.

Однак у процесі тренувальної та змагальної діяльності на юного спортсмена діють різні стресори, пов'язані з максимальним навантаженням, травмою і захворюванням, втому, емоційним збудженням. Все це може створити певні передумови до погіршення стану психічного здоров'я юних спортсменів.

У зв'язку з цим можна зазначити, що проблема збереження психічного здоров'я спортсменів актуальна, має як теоретичне, так і практичне значення, і вимагає широкомасштабного дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Тенденцію визначення здоров'я особистості з урахуванням її соціально-психологічних аспектів життєдіяльності та розвитку простежуємо в чисельних наукових працях. Проблеми психологічного здоров'я особистості висвітлювались у наукових дослідженнях В. Ананьєва, І. Бега, І. Вітенко, І. Дубровіної, Л. Куликова, С. Максименка, Г. Нікіфорова, В. Слободчикова та ін. Збереження фізичного і психологічного здоров'я особистості є одним із головних завдань нашого суспільства і, насамперед, у сфері спорту.

Починаючи з кінця минулого сторіччя проблема психічного здоров'я спортсменів частково розглядалась у дослідженнях спортивних психологів (Б. Вяткін, П. Зільберман, Ю. Блудов, В. Плахтійко та інші). До першого десятиріччя нашого століття психічне здоров'я спортсменів аналізувалось з погляду його ролі й значення для досягнення максимальних спортивних результатів.

Питання підтримки й збереження психічного здоров'я спортсменів стали шукати вирішення на початку ХХІ сторіччя. Викликано це тим, що в спорті вищих досягнень і, особливо, у професійному спорті, спортсмени стали переносити надмірні нервово-психічні навантаження: соціально-психологічні та фінансові проблеми спортсменів загострювали і піднімали на високий рівень вплив екстремальних чинників на їх психіку. У роботах Р. Загайнова, який багато років був психологом видатних спортсменів сучасності, багаторазово підкреслено наявність величезного негативного впливу на психічне здоров'я спортсменів великомасштабних змагань: на рівні Європи, світу [2].

Метою статті є здійснення теоретичного аналізу понять «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», розкриття їхньої сутності та специфіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічному словнику за редакцією Б. Мещерякова та В. Зінченка термін «здоров'я» протрактовано як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів [11, с. 125].

У сучасній психології під час аналізу проблем, які стосуються здоров'я, використовують різні терміни:

- «психічне здоров'я» (Братусь Б., Бойко О., Мельник Ю.) – найбільш поширене поняття, аналізу якого присвячені багато наукових праць не тільки психологів, але й педагогів та медиків;
- «психологічне здоров'я» (Дубровіна І.);
- «професійне здоров'я» (Марищук В., Євдокімов В.);
- «особистісне здоров'я» (Мітіна Л.).

Появу терміну «психологічне здоров'я» відносять до кінця ХХ ст. і пов'язують із працями І. Дубровіної. Психологічне здоров'я розглядають як більш ширше поняття, яке характеризує особистість в цілому і знаходиться в тісному зв'язку з вищими її проявами. У цьому взаємозв'язку використовують такі категорії як «культура здоров'я», «потреба бути здоровим» і «відношення до здоров'я».

Вказані аспекти психологічного здоров'я ґрунтуються на формуванні самосвідомості особистості, які розглядають як один із проявів свідомості, як виділення себе (Я) із об'єктивного світу («не Я»); усвідомлення, оцінка особистістю себе, свого місця в світі, своїх інтересів, потреб, знань, переживань, поведінки. Ціленаправлене формування компонентів психологічного здоров'я спортсменів може базуватися на ієрархії прояву самосвідомості «від нижчого самопочуття через самосвідомість до вищого – самоставлення, ґрунтоване на самоконтролі та саморегуляції» [5].

І. Малкіна-Пих розглядає психологічне здоров'я як систему, яка містить аксіологічний, інструментальний та поведінково-мотиваційний компоненти [7]. Вказані структурні елементи дали можливість виділити рівні психологічного здоров'я: креативний – вищий, з стійкою адаптацією до середовища; адаптивний – середній, у цілому адаптований до соціуму і дезадаптивний – найнижчий, спостерігають у людей з порушенням балансу в поведінковій стратегії.

Під психічним здоров'ям А. Петровський та М. Ярошевський розуміють «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну регуляцію поведінки, діяльності» [5, с. 301].

У матеріалах Всесвітньої федерації здоров'я поняття «психічне здоров'я» визначено наступним чином: «це набагато більше, ніж просто відсутність психічних захворювань. Психічне здоров'я – це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке чи ні. Коли ми говоримо про щастя, душевний спокій, радість або задоволеність, ми говоримо про психічне здоров'я».

Згідно із визначенням С. Кулачківської, під психічним здоров'ям слід розуміти здатність успішно регулювати свою поведінку та діяльність відповідно до норм і правил. Нормативна саморегуляція поведінки передбачає наявність в особистості почуття захищеності та впевненості в майбутньому. Характерною рисою порушення психічного здоров'я є втрата здатності особистості довіряти, радіти, дивуватися, захоплюватися тощо.

У дослідженнях Ю. Перевошикова, В. Стадника показано, що функціонування механізмів особистісної корекції емоційної напруженості й адаптації до екстремальних фізичних та психічних навантажень у спортсменів має певні кордони [5, 10]. Негативні зміни в психіці спортсменів акумулюються, трансформуються і переходять у патологічні прояви. Тобто загальна закономірність така: чим вище фізичні й психічні навантаження або зростання кількості екстремальних факторів, тим більш суттєві негативні зміни вони викликають у психіці спортсменів. Інакше кажучи, це загальний підхід, який необхідно враховувати дослідникам психічного здоров'я спортсменів.

Однак існує велика кількість питань, що є складовими цієї проблеми, починаючи з якісної та кількісної діагностики психічного здоров'я спортсменів і закінчуючи врахування зв'язків між ним та особистісних характеристик спортсмена – вік, стать, кваліфікація, вид спорту, спортивний стаж тощо.

М. Єникеев стверджує, що психічне здоров'я забезпечує адекватну психічну саморегуляцію індивіда (відповідність суб'єктивних психічних образів дійсності, психічних реакцій зовнішнім подразникам, їхньому об'єктивному значенню, адаптованість у міжособистісній взаємодії, здатність до цілеспрямованих дій) [2, с. 359].

Аналізуючи твердження С. Головіної, психічне здоров'я – це інтегральна характеристика повноцінності психологічного функціонування індивіда. Розуміння природи і механізмів підтримки, а також розладів і відновлення психічного здоров'я становить собою істотне значення, бо воно є тісно пов'язаним із загальним уявленням про особистість і механізми її розвитку [11, с. 216].

У словнику І. Дубровіної наголошено, що психічне здоров'я характеризується відсутністю хвороби та забезпечує людині адекватну дійсності регуляцію поведінки [2, с. 105].

У колективній праці за редакцією В. Черниха науковці стверджують, що саме психічне здоров'я є резервом сил людини, завдяки якому вона може перебороти несподівані стреси чи труднощі, що виникають за виняткових обставин [9, с. 351].

У ряді психологічних робіт, психічне здоров'я прирівнюється до переживання психологічного комфорту і психологічного дискомфорту. Відомий український психолог С. Максименко зазначає, що пси-

хічне здоров'я – внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, що забезпечує адекватну реакцію і поведінку [7, с. 667].

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою [6].

На думку Р. Поташнюка, психічне здоров'я – це стан психічної сфери, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію. Такий стан, вважає науковець, зумовлюється як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення [6].

У своїх дослідженнях науковці також виділяють критерії психічного здоров'я особистості, а саме:

- відповідність суб'єктивних образів відображуваним об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;
- адекватний віку рівень зрілості особистісної сфери емоційно-вольовій та пізнавальній;
- адаптивність у мікросоціальних стосунках;
- здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей, підтримання активності в їх досягненні [3].

Одним із ключових критеріїв особистості, як маркера психічного здоров'я, спортсменів слід вважати таку складову психологічної стійкості, як емоційна стійкість. Така думка співпадає з даними дисертаційного дослідження М. Іванової, де наголошено на тому, що емоційна стійкість є одним із головних чинників, від якого залежить психічне здоров'я особистості [6].

Варто зазначити, що критерієм психічного здоров'я спортсменів є здорова особистість, яка характеризується вираженою цілеспрямованістю, активністю, енергійністю, адекватною самооцінкою та самоконтролем.

Одним із критеріїв позитивного стану психіки спортсмена є настрій, тобто позитивний емоційний стан; зрілість почуттів; керування негативними емоціями; збереження звичного оптимального самопочуття та здатність радіти.

На якість життя спортсмена, професійні результати, способи реагування на обставини та взаємовідносини в колективі визначають типом мислення спортсмена. Від того, як ми думаємо, залежить не тільки результативність діяльності та поведінки, а й ставлення до подій. Необхідність розвивати мислення спортсмена привело до виникнення таких понять як «саногенне мислення».

Ідея «саногенного мислення» Ю. Орловим представлена як особливий вид мислення, що призводить до зменшення страждання від негативних емоцій, основна функція якого полягає в конструктивній регуляції емоційних станів людини.

У професійній діяльності спортсмени стикаються з безліччю критичних позицій, у яких від нього вимагають максимально тверезу оцінку того, що відбувається. Крім того під час змагань спортсмен переживає певні емоції, які залежать від його стану, ігрової ситуації, ступеня мотивації, настрою на боротьбу. Емоції можуть набувати різноманітних відтінків, іноді заважаючи спортсмену зосередитися на результаті.

Ю. Орлов писав, що думки, що виникають під впливом емоції, не дають інформації, а сприяють реалізації програми емоції (образливі або сороміцькі думки засліплюють людину, відривають від реальності). В емоційному стані спортсмени мимоволі вибирають той хід думок, до якого вони звикли, так як будь-яка емоція має деяку готову програму послаблення негативного впливу емоції в думках, і втрачають зв'язок з реальністю [4].

Сучасна дослідниця А. Гільман у своїх роботах вказує на те, що саногенне мислення дозволяє людині усвідомити природу емоцій, вміти їх контролювати, не впадати у паніку. Також саногенне мислення відображає вирішення внутрішніх проблем, наприклад як послабити страждання від образи, переживання невдачі [1]. Це є важливим для сучасного спортсмена.

Таким чином, психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття свідомість та мислення. Воно характеризується відсутністю будь-яких виражених хворобливих змін чи станів особистості, тісно пов'язане із її внутрішнім станом організму.

Висновки з проведеного дослідження. Варто зазначити, що поняття «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними й одно-

значними. Психічне здоров'я людини залежить не лише від способу її життя, а також від ставлення самої особистості до свого здоров'я. Кожна людина повинна усвідомлювати стан свого психічного здоров'я та знаходити засоби для його збереження. Психічне здоров'я є цінним ресурсом та необхідною передумовою для успішної професійної діяльності сучасних спортсменів.

Аналіз факторів психічного здоров'я призводять до комплексного підходу в оцінці здоров'я і професійної діяльності спортсмена. Це пов'язано з тим, що не тільки фізичні аспекти здоров'я, але і психологічні багато в чому сприяють позитивному впливу спорту на особистість спортсмена. Таким чином, проблема формування психічного здоров'я спортсменів є складною і для її вирішення потрібні спільні зусилля як тренерів, так і психологів та самого спортсмена.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка практичних рекомендацій спортсменам, націлених на збереження їх психічного здоров'я.

Література:

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип.30. – С. 43-50
2. Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь / М. И. Еникеев. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.
3. Корнилова Т. В. Диагностика мотивации и готовности к риску / Татьяна Васильевна Корнилова. – М., 1997. – 232 с.
4. Орлов Ю. М. Саногенное мышление / Ю. М. Орлов; [Сост. А. В. Ребенок, О. Ю. Орлов]. – М.: Слайдинг, 2003. – 96 с.
5. Перевошиков Ю. О. Особливості адаптації організму людини до екстремальних фізичних навантажень та критерії її оцінки: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д. біол. наук: спец. 14.03.04 «Патологічна фізіологія» / Перевошиков Юрій Олександрович. – К., 1996. – 48 с.
6. Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема / Л.В. Пляка // збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2011. – Том XIII. – Ч. 2. – С. 315 – 322.
7. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 1996. – № 5. – С. 54 – 78.
8. Словарь психолога–практика / сост. С. Ю. Головин. – [2-е изд.]. – М. : Харвест, 2001. – 976 с.
9. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М., 2007. – 490 с.
10. Стадник В. А. Розвиток механізмів особистісної корекції емоційної напруженості при діяльності в екстремальних умовах (на прикладі спортивної діяльності): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.03 «Психологія праці; інженерна психологія» / Стадник Володимир Анатолійович. – К., 1999. – 19 с.
11. Шапарь В. Б. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / В. Б. Шапарь. – Х.: Прапор, 2009. – 672 с.