

Кобильченко В.В.,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, головний науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями сенсорного розвитку, Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, м. Київ.

Омельченко І.М.,

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник відділу психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими потребами, Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, м. Київ

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ У ВИМІРАХ РЕСУРСНОГО ПІДХОДУ

У статті аналізується поняття життєстійкості з позицій ресурсного підходу. Доведено, що життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень, пов'язаний із самодетермінацією та самореалізацією особистості. Встановлено, що дослідження життєстійкості та факторів її цілеспрямованого формування є актуальним та суспільно значущим завданням для психолого-педагогічної науки та практики в умовах сьогодення.

Ключові слова: *життєстійкість, ресурсний підхід, діти з особливими освітніми потребами.*

The article analyzes the concept of resilience from the perspective of a resource approach. It is proven that resilience is a necessary resource that can contribute to successful adaptation in stressful situations with reaching a level associated with self-determination and self-realization of the individual. It is established that the study of resilience and factors of its purposeful formation is a relevant and socially significant task for psychological and pedagogical science and practice in today's conditions.

Key words: *resilience, resource approach, children with special educational needs.*

Постановка проблеми. Проблема життєстійкості особистості натеper виходить на передній план наукового осмислення не випадково, позаяк в Україні через війну у дітей з особливими освітніми потребами (ООП) зростає рівень стресу та напруги, тривога та агресія. Високий темп сучасного життя в умовах війни, що постійно ускладнюються, висуває підвищені вимоги до особистості, перевіряє її на міцність, «живучість», «життєстійкість». Безумовно, ступінь життєстійкості особистості залежить від наявних у неї ресурсів.

Ресурсний підхід, який зародився в гуманістичній психології, в останні роки набув широкого поширення. Ресурси (фр. *ressources*) – засоби, запаси, джерела. Найбільш важливим в цьому підході є вивчення того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони переборюють стрес і несприятливі обставини життя.

Ресурсний підхід у психології наголошує на тому, що існує процес розподілу ресурсів, який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберегти здоров'я та успішно адаптуватися, не зважаючи на різні життєві обставини. Ресурсні теорії припускають, що існує певний комплекс ключових ресурсів, які керують та спрямовують загальний фонд ресурсів. Життєстійкість, як внутрішній ключовий ресурс особистості, сприяє активному подоланню труднощів та гарній адаптації. Вона дозволяє впоратися з відчаєм, відчуттям безпорадності та втратою сенсу життя.

Варто зазначити, що ресурс особистості розуміється також як запас, потенціал різних структурно-функціональних характеристик людини, що забезпечують загальні види життєдіяльності та специфічні форми поведінки, реагування, адаптації тощо.

Поняття людських ресурсів, не зважаючи на досить широке вживання, ще недостатньо розроблено, хоча загалом воно відображає можливості енергетичних процесів, їх адаптивність, наявність освоєних програм поведінки й способів регуляції та багато іншого.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Слід підкреслити, що поняття

життєстійкості не є синонімом до таких адаптаційних особистісних характеристик, як стресостійкість, емоційна стійкість, психологічна надійність. Безумовно, усі ці адаптаційні системи людини, що забезпечують задовільний рівень фізичного та психологічного здоров'я, є складниками життєстійкості. Але головна функція життєстійкості полягає у можливості знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах [10].

Т. Титаренко і Т. Ларіна [7] розділяють поняття «стресостійкість» та «життєстійкість». Стресостійкість забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій і стилів поведінки, які більшою мірою зумовлені біологічними й психофізіологічними особливостями людини. А життєстійкість особистості – це вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам і труднощам, здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних чинників на фізичне та психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості.

Поняття життєстійкості також не збігається з поняттям «копінг-стратегія». Р. Лазарус застосував термін «копінг» для позначення саме усвідомлених стратегій поведінки в процесі подолання стресу. Життєстійкість – це установка на виживання. І якщо копінг-стратегії можуть приймати деструктивну форму, то життєстійкість дає змогу справлятися з дистресом ефективно і лише у напрямі особистісного зростання. Саме високий рівень життєстійкості сприяє успішному подоланню стресу та оцінюванню подій як таких, що менше травмують [4].

Л. Степаненко [6] розглядає життєстійкість як здатність людини гнучко реагувати на зміни життєдіяльності на шляху самореалізації та самоздійснення особистості, що вимагають від людини використання усіх ресурсів та адаптаційних механізмів. Таким чином, життєстійкість може бути чинником оптимальної самореалізації особистості, високого рівня її психічного здоров'я.

Поняття «життєстійкість» характеризує психологічну живучість людини і служить показником її психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи переробляються людиною саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором

поведінки, що дозволяє трансформувати негативний досвід у нові можливості.

Мета статті – аналіз проблеми життєстійкості з позицій ресурсного підходу та проблематика виявлення особистісних характеристик, які або сприяють, або перешкоджають дитині з ООП впоратись із екстремальними життєвими ситуаціями в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з найактуальніших проблем, які постають перед педагогами та психологами в системі спеціальної освіти, є збереження психологічного здоров'я дітей, особливо тих, хто пережив травматичні події або переживає хронічний стрес [1].

Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності засобів допомоги у скрутному для неї становищі й володіння навичками оперування такими засобами (якомога більшою їх кількістю) сприяють посиленню відчуття контрольованості ситуації і, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що постають перед суб'єктом у складній ситуації [5].

Життєстійкість – це здатність людини переживати труднощі, долати стреси та проблеми, не втрачаючи оптимізму й упевненості в собі. Фактично, життєстійкість виникла як модель відносин та стратегії, які разом допомагають перетворити стресові обставини на можливості для особистісного зростання [2].

Життєстійкість – це той необхідний ресурс, що може сприяти успішній адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень, пов'язаний із самодетермінацією та самореалізацією особистості.

Ставлення людини до змін, власних внутрішніх ресурсів, оцінювання нею можливості керувати змінами, що відбуваються, дають змогу визначити готовність особистості справлятися як із повсякденними труднощами, так і з тими, що мають екстремальний характер. Тому цілком логічно припустити, що життєстійкість пов'язана з толерантністю до невизначеності [8].

Життєстійкість, на думку Т. Ларіної [3], мобілізує перш за все когнітивні ресурси задля переусвідомлення складної ситуації, отримання нового розуміння ситуації та дозволяє розширити власні життєві контексти. Таким чином,

життєстійкість спонукає особистість турбуватися за власне здоров'я та включатися у підтримуючу соціальну взаємодію, що є передумовою формування екзистенційно ефективних способів опанування труднощів. Життєстійкість особистості виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, зберігаючи життєвий ресурс, тобто підтримуючи внутрішню рівновагу особистості. Життєстійкість може бути особистісною рисою, що визначає стиль поведінки людини, її спрямованість на подолання труднощів, здатність гнучко та мобільно реагувати на зміни ситуації, умови взаємодії.

Водночас виявлення додаткових факторів, які можуть впливати на рівень життєстійкості особистості, на думку О. Хованець [9], все ще залишається актуальним. Зокрема, важливо вивчити взаємозв'язок життєстійкості та метакогнітивних процесів, дослідити чи впливає зміна стратегій метакогнітивного моніторингу на рівень життєстійкості особистості. Дослідниця акцентує увагу на дослідженнях значного кола чинників життєстійкості: особистісної тривожності, психологічного благополуччя, оптимізму, стратегій подолання стресових ситуацій, локус контролю. Окрім того, авторка підкреслює, що в зарубіжній літературі представлені дослідження взаємозв'язку життєстійкості з адаптацією індивіда до кризових життєвих ситуацій, самоефективністю, самореалізацією, конформізмом, поведінкою, спрямованою на профілактику захворювань, тощо.

Наявність перелічених ресурсів конкретної особистості означає реальну можливість компенсації особистісних чи життєвих проблем. Їх відсутність чи слабка вираженість означають дефіцит внутрішніх ресурсів і слабку здатність боротися із труднощами життя, отже, і слабку життєстійкість.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Аналіз наукових поглядів на життєстійкість в межах ресурсного підходу до цього поняття дозволив зробити висновок, що життєстійкість є ключовим ресурсом особистості, визначальним щодо ступеня її «живучості». У більшості наукових розвідок життєстійкість розглядається як основний ресурс особистості для подолання життєвих труднощів, як здатність людини контролювати життєві події та власне життя. Зауважимо також, що життєстійкість — це комплексна категорія психології особистості, що охоплює

феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал і поведінкові стратегії подолання стресових ситуацій та екзистенційної тривоги.

У цьому зв'язку, на наше переконання, першочерговим завданням практичних психологів натеper має стати вивчення внутрішньо-особистісних ресурсів дитини з ООП, які вона може мобілізувати для адаптації до мінливих умов своєї життєдіяльності. Виявлення особистісних особливостей, що роблять внесок в успішне протистояння труднощам воєнного часу, які перешкоджають задоволенню базових потреб особистості дитини та досягненню її життєвих цілей, може допомогти психологам, які працюють в системі спеціальної та інклюзивної освіти, в розробці корекційно-розвивальних програм по підвищенню життєстійкості дітей з ООП.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бровченко А.К., Хижняк М.В. Фактори розвитку резилієнтності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73) № 1 2023. С. 98-104.

2. Кобильченко В.В., Омельченко І.М. Життєстійкість як базова характеристика особистості дитини з особливими освітніми потребами в умовах воєнного часу. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць. За заг. ред. Л.С. Яковицької, С.Л. Горбенко. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2024. С. 125-132.

3. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. 2007. Т. 2. Вип. 5. С. 131–138.

4. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.

5. Мельник О.В. Вікові особливості життєстійкості учасників АТО. Проблеми політичної психології. Вип. 4 (18). 2016. С. 114–121.

6. Степаненко Л.В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. Габітус. Випуск 34. 2022. С. 58–63.
7. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.
8. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. Випуск 59. 2024. С. 57–60.
9. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Випуск 5. С. 177–185.
10. Чередниченко Т.В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. Габітус. Випуск 48. 2023. С. 156–161.

УДК 376-056.36-053.5:613.955

Колишкін Олександр,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спеціальної
та інклюзивної освіти,
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

У статті розкрито педагогічні аспекти процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціального закладу освіти. Використання засобів адаптивного фізичного виховання в процесі формування культури здоров'я в учнів означеної нозології передбачає запровадження вправ корекційної спрямованості для покращення природних рухів, які дозволяють вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Комплекси засобів адаптивного фізичного виховання