

зб.] / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. - К., 2013. - Випуск № 77. - Ч. 2. - С. 75-79.

7. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посіб. / М.С. Корольчук, Ю.Л. Трофімов, Я.І. Український, В.І. Осьодло, В.М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2008. - 336 с.

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ХОДЬБИ У КОНТЕКСТІ ПОСТНЕКЛАСИЧНОЇ ПСИХОПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Побережна Вікторія Степанівна  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка, м. Житомир  
Науковий керівник – канд. психол. наук,  
доц. Кулаковський Т.Ю.

Практичне застосування здобутків психології має місце насамперед у контексті таких напрямків, як психопедагогіка [1] та психотерапія [2], які разом з психологією переходять до постнекласичного етапу свого розвитку [7]. Серед провідних трендів цього етапу є переосмислення та залучення до свого арсеналу нових засобів які раніше були далеко за периферією уваги. Так, феномен ходьби лишався за межами інтересу і психології, психопедагогіки і психотерапії. У психопедагогічному ракурсі людська ходьба виглядає на сьогодні дуже простою руховою практикою, яка потребує особливої педагогічної уваги хіба що у короткотривалий період раннього дитинства коли дитина вчиться ходити. Після засвоєння рухового паттерну ходіння вона випадає за межі уваги батьків, вчителів, викладачів і знов може потрапити у педагогічний фокус хіба що коли особистість вирішить зайнятися оздоровчою, спортивною або скандинавською ходьбою [3; 5].

З недавньою появою фітнес-трекерів та інших гаджетів з крокомірами загальновідомим стало, що кожна людина у високотехнологічних суспільствах заради здоров'я повинна щодобово виконувати певний мінімум кроків, який зазвичай в два-три, а той більше разів вищий від тих обсягів локомоторної активності до якого спонукає життя в умовах нинішньої техносфери. Автотранспорт, ліфти, ескалатори, а тепер ще й різного роду гіроскутери все більше перебирають на себе роботу людських ніг, а комп'ютери й телеекрани у додаток до цього змушують до проведення у сидячому положенні все більше часу і роботи, і дозволяя.

Звуження об'єктивної необхідності ходіння з прямуванням до нульового рівня тягне за собою й примітивізації його суб'єктивної моделі як на індивідуальному, так і соціальному рівні, а відтак послаблює й внутрішні, особистісні детермінанти довільної організації цієї первісної рухової практики у не лише достатніх обсягах, але й у достатньо різноманітних формах. За таких умов потрібна спеціальна педагогічна увага щодо формування культури ходьби постмодерної особистості. Розбудова такої культури повинна розпочинатися з психосемантичної трансформації концепту «ходьба». Насамперед потрібно відмовитись від надмірно абстрактної, трансситуативної рефлексії ходіння. Її потрібно розглядати не просто як послідовність кроків, а як рух нерозривно пов'язаний з ситуацією, умовами, середовищем у якому він здійснюється. Крокування по асфальту, навіть, у сквері чи парку і переміщення в полі чи лісі це не тотожні види ходіння, як і не тотожними є і ходіння у взутті з жорсткою підошвою, м'якому взутті та босоніж. Окрім відмінностей зумовлених різними типами середовища, неоднаковий вплив ходьби спричиняє і її тривалість, темп прогулянок, їх цільова орієнтація, тип когнітивного навантаження тощо. Зазначені особливості ходьби дуже корисно знати школярам та молоді. Тому видається доцільним упровадження тренінг-семінарів та коучингового супроводу за такими програмами як «Оздоровча ходьба»,

«Креативно-стимуляційна ходьба», «Психотерапевтична ходьба», «Неозбиральницька ходьба», «Пластування та кроулінг», «Скандинавська та пасторальна ходьба» тощо. Адже без достатніх обсягів та різноманіття ходьби досягнення природовідповідного рухового режиму постмодерної особистості неможливо. Тому наявність розвинутої особистісної концепції ходьби екологічна компетентність постмодерної особистості. Сформувати її є однією з найважливіших проблем екопсихопедагогіки.

Аналогічна ситуація має місце і у психотерапевтичному контексті досягнення можливостей ходьби. Однак, в даному випадку ситуація вже почала змінюватися на краще про що свідчать публікації А.А. Плошинської, у яких безпосередньо піднімаються питання психотерапевтичного використання ходьби [4]. У більш загальному та опосередкованому плані у сучасній психотерапії зазначена проблематика піднімається в роботах присвячених терапії рухом, ритморуховій терапії, тілесно-орієнтованій терапії тощо [6]. Щоправда у даному випадку у якості рухових практик використовуються танці та інколи гімнастичні вправи, а ходьба випадає з поля зору, можливо, виглядаючи тривіально на тлі танку та гімнастики. Проте, на наш погляд, вона має порівняно з зазначеними руховими практиками і деякі специфічні можливості. Зокрема, сам процес психотерапевтичного спілкування може здійснюватися потенційно під час пішої прогулянки психотерапевта з клієнтом.

Ще не так давно стандарт надання психотерапевтичних послуг передбачав безпосередню зустріч у спеціальному кабінеті. Потім його доповнило телефонне психологічне консультування. Цілком можливо, що у найближчому майбутньому сидяча психотерапевтична комунікація буде доповнена різними контекстами ходіння, які будуть слугувати не лише засобом боротьби з гіподинамією як клієнта, так і психотерапевта, але й каталізатором процесів мислення обох сторін, сфокусованого на досягненні психологічних проблем клієнта та пошуку нових альтернатив смислового перевизначення ситуацій, прийняття життєвих рішень. Адже ходьба, як про це свідчить багаторазово описаний досвід різних мислителів, за певних умов є не лише способом перепочинку, зняття розумової втоми, але й прекрасним стимулятором активації думки, поглиблення зосередженості на проблемі та фасилітації породження креативних ідей. Для цього якнайкраще підходить повільний, неспішний темп крокування у мальовничому ландшафтному контексті.

У тих же випадках коли ставиться завдання розірвати надмірну зацикленість клієнта на певній проблемі, на певний час відключитися від неї та перепочити, то для такого випадку підходить ходьба або у прискореному темпі або помірному, але з інтенсивним додатковим моторним чи сенсорно-перцептивним навантаженням як, наприклад, пошук грибів в умовах пересіченої місцевості (особливо босоніж), а потім несення навантаженої ними корзини. Завдання на подібного роду походи може даватися як домашнє завдання у доповнення до традиційних кабінетних або прогулянкових (перипатетичних, пленерних) психотерапевтичних сесій.

### Література

1. Дяченко Л. М. Психопедагогіка як предмет наукового інтересу / Л. М. Дяченко // Теорія і практика управління соціальними системами. - 2014. - № 2. - С. 34-44. -
2. Краузе Р. Современное общество и психотерапия / Р. Краузе // Український вісник психоневрології. - 2008. - Т. 16, вип. 2. - С. 96-97.
3. Куценко В. Применение методики скандинавской ходьбы в комплексном лечении пациентов с синдромом хронической усталости / В. Куценко // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2018. - Вип. 3. - С. 54-57.
4. Плошинська А. А. Психологічні аспекти використання ходьби як ресурсу поліпшення соматичного та психічного здоров'я / А. А. Плошинська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2018. - Вип. 1(1). - С.

154-158.

5. Рідковець С. Г. Динаміка стану функцій організму під впливом оздоровчої ходьби / С. Г. Рідковець // Довкілля та здоров'я. - 2015. - № 4. - С. 67-70.

6. Терлецька Л. Терапія рухом у роботі практикуючого психолога як засіб становлення соціалізації свідомості особистості / Л. Терлецька // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. - 2013. - Вип. 1. - С. 55-57.

7. Фурман А. А. Методологічна оптика постнекласичного психологічного пізнання / А. А. Фурман // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2017. - Вип. 56. - С. 257-268.

### **ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ТА ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

Портницька Анна Андріївна  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка, м. Житомир.  
Науковий керівник – канд. філол. наук,  
доц.кафедри психології розвитку та  
консультування  
Марчук Катерина Анатоліївна

Проблема психологічного благополуччя набуває особливої актуальності в умовах, коли суспільство звертає увагу на психічне здоров'я, коли відбувається реформування системи охорони здоров'я та водночас, мало висвітленою у психологічній літературі.

Категорія психічного здоров'я, згідно визначення ВООЗ, розуміється як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами (життєстійкість), продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [5].

Аналіз чинників формування та розвитку життєстійкості особистості доцільно здійснювати на основі врахування її зв'язку із різними аспектами життя. На основі аналізу психологічних теорій особистості С.Мадді вділяє такі напрями аналізу: 1) зв'язок життєстійкості з загальним рівнем здоров'я як здатність переживати робочий стрес; 2) зв'язок життєстійкості з фізіологічними процесами, поведінковими та соціальними аспектами через розвиток адаптивних когнітивних стилів, проявом оптимістичні/песимістичні тенденцій; 3) зв'язок із здатністю здійснювати контроль над життєвою ситуацією, долати труднощі. Таким чином життєстійкість розуміється як система переконань про себе, світ, стосунки, що дозволяє людині витримати та ефективно долати стресові умови [3].

Вікова динаміка життєстійкості описується через чинники, що на неї впливають. У дитячому віці, як вказує Андрєєва Т.В., значимими є стосунки з батьками. Так, для розвитку компонентів залученості та контролю важливим є прийняття, підбадьорення з боку батьків, підтримка ініціатив дитини. Для формування «прийняття ризику» важливим є мінливість та неординарність середовища. Підлітковий вік характеризується зміною ціннісних установок, жагою до подолання труднощів, що, на думку, Фролова Ю.І., сприяє формуванню відчуття «Я можу», самозаглиблення як показників життєстійкості [6].

Розвиток життєстійкості у юнацькому віці є предметом вивчення Кабанченко О. О., Д. О, Леонтьєва, Є. І. Рассказової, М.О. Одинцової [1; 2; 4]. Значимими для юнаків є стабільність та сталість у структурі життєстійкості. За дослідженнями М.О. Одинцової