



Рибалка Валентин Васильович,

почесний академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Народився 1 січня 1947 року у м.Ютербог, Німеччина, в сім'ї військовослужбовця. Автор більше 550 наукових праць, серед яких біля двадцяти книг, зокрема таких як: Психологія: підручник (заст. гол. редактора, співавт., шість видань, 1999-2008); Основи практичної психології: підручник (співавт., три видання, 1999-2006); Психологія розвитку творчо обдарованої особистості (2010); Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти (2010); Психологія і педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого (2014); Теорії личности в отечественной философии, психологии и педагогике (2015); Словник із психології та педагогіки обдарованості і таланту особистості (2016), Методологічні проблеми наукової психології (2017); «Школа – духовний осередок розвитку особистості, місцевої громади та держави» (у співавторстві) (2018); Соціально-педагогічне і психологічне забезпечення розвитку дієвого громадянського суспільства і особистості громадянина (2018); Психопедагогічні експедиції шляхами демократизації життя особистості, освіти та громадянського суспільства (наук. ред., співавтор, 2019); Самонавчання демократії юної та дорослої особистості (2019) та ін.



Помиткін Едуард Олександрович –

доктор психологічних наук, професор, є провідним науковим співробітником, директором Консультативно-тренінгового центру та головою спеціалізованої вченої ради К 26.451.02 в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Народився 25 січня 1967 року у м. Київ, Україна, в сім'ї службовців. Автор більше 200 наукових та науково-популярних праць, серед яких: Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти (1996); Психологічне забезпечення духовного розвитку дитини (2000); Психологія духовного розвитку особистості: монографія (2007); Уроки психології для учнів початкової школи (2011); Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток (2015); Психологія праці та відпочинку (2019), які отримали відзнаки на міжнародних конкурсах і зберігаються у бібліотечних фондах України, Польщі, Болгарії, Литви, Об'єднаних Арабських Еміратів, Італії, Америки, Індії та ін.

Відзначений державними нагородами: Іменна стипендія Кабінету Міністрів України для молодих вчених, медаль Верховної Ради України за заслуги перед українським народом, нагрудний знак «Антон Макаренко», відзнака переможця конкурсу «Громадське визнання» в галузі психології у номінації «Академічна психологія», нагрудний знак «Костянтин Ушинський» та ін.

Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА**

ПОМИТКІН Е.О., РИБАЛКА В.В.

**ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ НАВЧАННЯ
ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Посібник

**Київ
ТАЛКОМ
2020**

УДК [613.98:159.9]:37:[159.923–053.9]

П65

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 14 від 26 грудня 2019 року)

Рецензенти:

Ігнатович Олена Михайлівна — доктор психологічних наук, завідувач відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України;

Самодрин Анатолій Петрович — доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту «Бейт-Хана», м. Дніпро.

Помиткін Е.О., Рибалка В.В.

П65 Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посіб. / Помиткін Е.О., Рибалка В.В.; за ред. Рибалки В.В. — К.: Талком, 2020. — 184 с.

ISBN 978-617-7832-40-8

У посібнику висвітлюються теоретичні, методологічні та інноваційні засади геронтопсихологічного навчання як складової психологічного супроводу життя особистості похилого віку, спеціальні засоби оптимізації її життєдіяльності, серед яких виділяються науково обґрунтована геронтопсихологічна просвіта у вигляді спеціальної базової розвивальної доповіді, тренінг оптимізму та оптимізації життєдіяльності для дорослих, навчальні програми духовного та геронтопсихологічного навчання, що мають на меті покращення їхнього здоров'я та збільшення тривалості життя. Призначено для психологів і педагогів, учнівської молоді навчальних закладів та слухачів системи освіти дорослих, всіх, хто бажає жити довго, гармонійно, зберігаючи здоров'я та працездатність.

УДК [613.98:159.9]:37:[159.923–053.9]

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. GERONTOПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ЗАСАДИ, КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТТЄВИЙ АПАРАТ	6
2. КОНЦЕПЦІЯ GERONTOПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	28
3. GERONTOПСИХОДІАГНОСТИКА ТА GERONTOПРОГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ	30
3.1. Опитувальник щодо усвідомлення педагогічними працівниками впливу базових властивостей особистості на власне здоров'я і довголіття	30
3.2. Тест «Дожити до сімдесяти років і далі»	31
3.3. Тест «Як Ви себе почуваєте з віком?»	33
3.4. Тест «Чи Ви оптиміст?»	36
4. ПОВНОЦІННО РОЗВИНУТА ГАРМОНІЙНА ОСОБИСТІТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ: ВИЗНАЧЕННЯ, СТРУКТУРА, РОЛЬ У РЕГУЛЯЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	40
5. GERONTOПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА ДОРΟΣЛИХ: ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	59
6. НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ВІД ХВОРОБ І МОРТИДНИХ ЗАГРОЗ	88
7. GERONTOПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ОПТИМІЗМУ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ ...	101
8. ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	156
9. ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ GERONTOПСИХОПЕДАГОГІКИ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ	174
ЗАКЛЮЧЕННЯ: Теоретична і практична геронтопсихологія та геронтопедагогіка — шлях до життєвої мудрості, здоров'я, довголіття особистості та популяційного, соціального і духовного безсмертя людства	181

ВСТУП

Як відомо, тривалість життя розглядається спеціалістами одним із найголовніших показників його якості. Кожна країна пишається своїми довгожителами і намагається робити все для того, щоб їх було якнайбільше, а їхнє життя — найтривалішим і повноціннішим. Є країни з високою середньою тривалістю життя своїх громадян, яка сягає 80 років і вище. А є справжні оазиси довголіття, якими постають, приміром, деякі гірські райони Азербайджану і особливо — славнозвісна Хунзакутія з її фантастичним 120-річним середнім показником довголіття. В Україні, де 100-річну межу тривалості життя переходять тисячі її мешканців, все ж таки є ще великі резерви збільшення цієї межі десятками і сотнями тисяч її громадян. І наука, не тільки медицина та її розділ геронтологія, але і психологія та педагогіка, може багато чого зробити щодо цього. Наведемо тільки такий показовий приклад — Президент Національної академії наук України Борис Патон перейшов нещодавно цей сторічний рубіж. Недаремно у структурі академічних інститутів України існує всесвітньо відомий Інститут геронтології, в якому ведуться дослідження даної проблеми на міждисциплінарній основі.

У цьому посібнику у розділах 1–7 та 9 представлені дані, отримані Рибалкою В.В. у ході теоретико-експериментального психолого-педагогічного дослідження 2017–2019 років у відділі психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України за темою «Геронтопсихологічний супровід навчання особистості похилого віку». Воно проводилося в межах загальної теми дослідження співробітників відділу «Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення» під науковим керівництвом доктора психологічних наук, професора Помиткіна Едуарда Олександровича, розділ 8 якого представлений у посібнику. Під час історико-теоретичного та експериментального аналізу даної проблеми було опрацьовано низку наукових праць із геронтології, геронтопсихології, психології здоров'я, медичної та немедичної психотерапії таких авторів, як Анциферова Л.І., Бондаренко О.Ф., Вознюк О.В., Волошко Н.І., Воронцов І. (Дехнич-Боев), Гарб П., Дорофєєв В.Л., Зязюн І.А., Ламонт К., Никифоров Г.С., Орлов Ю.М., Панок В.Г., Помиткін Е.О., Рибалка В.В., Роменець В.А., Султанов М.Н., Ситін Г.Н., Хьюсман Р., Хетфілд Д., Чудакова В.П. та ін.

Разом з цим, авторами були переглянуті в геронтопсихологічному контексті деякі власні напрацювання теоретичного, методологічного, психодіагностичного, консультативного, психотерапевтичного та психорозвивального спрямування, що також відображено в тексті посібника.

У геронтологічній, медико-психологічній та психопедагогічній науковій літературі виділено та проаналізовано численні геронтопсихологічні відомості, вже первісне узагальнення яких дає підстави для формування особистісно-геронтологічного підходу до поставленої проблеми та принципів її розв'язання, про що йдеться далі у відповідних розділах.

Сам геронтопсихологічний супровід реалізується значною мірою через відомі заходи практичної психології і соціальної роботи (психологічна просвіта, психодіагностика, психологічна консультація, психологічний тренінг, психотерапія тощо), які добре відомі професійним психологам, але потребують певної геронтологічної модифікації, спроба чого і здійснена у роботі її авторами.

Враховуючи відносно молодий статус геронтопсихології, має сенс розглянути її теоретичні та методологічні основи (історичні передумови, закони, принципи, чинники, фактори, проблеми, гіпотези, проекти і плани) передусім у межах загальнопсихологічної теорії і методології і тільки після цього переходити до визначення її специфічних принципів, підходів, методів, технологій. Зважаючи на невеликий обсяг праці, автори не претендують на висвітлення усіх аспектів проблеми геронтопсихології навчання особистості похилого віку, скоріше за все мова може йти про певну пропедевтику, вступ до постановки і вирішення окремих питань геронтопсихологічного навчання особистості похилого віку.

Для бажаючих обговорити поставлені у посібнику питання наводимо службову адресу, телефон та *e-mail* авторів даної праці: 04060, Україна, м. Київ, вул. М. Берлінського, 9, ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, кімн. 630, 631, 632, сл. тел. (044) 4406388 (дод. 112), valentyn.rybalka@gmail.com, EdAlex@bigmir.net.

1. GERONTOПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ІННОВАЦІЙНІ ЗАСАДИ, КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТТЄВИЙ АППАРАТ

У другій половині ХХ століття у вітчизняній психології з'являється нова галузь, що стало наслідком онтологізації психологічної науки, її ще більшого наближення до проблем життя людини. Особливо чітко відповідні онтологічні тенденції виявилися в науковій школі Б.Г. Анан'єва, в якій були закладені основи соціальної та психологічної геронтології. Поступово у працях представників цієї школи, зокрема М.Д. Олександрової, закладалися теоретичні та методологічні основи геронтопсихології — науки про такий важливий віковий період життя, як старіння, геронтогенез, тобто «запрограмований природним відбором період онтогенезу, в якому відбувається становлення старості і який завершується смертю (спеціалісти говорять також про розвиток смерті, танатогенез). У процесі геронтогенезу процес катаболізму (руйнації) починає різко домінувати над процесом анаболізму (накопичення), енергетичний баланс не відтворюється достатньою мірою, життєвих ресурсів стає все менше і менше, живе поступово переходить у мертва... Можна сказати, що процеси асиміляції поступаються разом з цим процесу дисиміляції і організм поступово слабшає і вмирає... Тобто геронтогенез являє собою складний, суперечливий, нелінійний і фазний процес старіння. Як природний процес, геронтогенез реалізується зростанням недостатності таких біологічних механізмів життєдіяльності, як метаболізм, гомеостаз і чутливість. Разом з тим, у геронтології та геронтопсихології велике значення набувають соціальні, економічні, етичні та психологічні питання. Геронтологи разом з цим підкреслюють розбіжності між старінням організму тварин і старінням особистості, індивідуальності, якою є лише людина. Останнім і займається геронтопсихологія, яка, за однією із запропонованих класифікацій, розглядає три стадії старіння: 1) «Віддалення людини від справ» (або, за виразом Д. Бромля, «відставка», що відбувається в 65–70 років); 2) Власне старість (71 і більше років) і 3) Дряхлість (хвороблива старість і смерть (після 90 років з максимумом біля 110 років у європейців)» [цит. по хрестоматії 7, с. 129–132].

Спеціалісти виділяють такі суб'єктивні показники, скарги людей похилого і старечого віку, як зниження фізичної та психічної енергії, активності та координації рухів, послаблення пам'яті, втрата працездатності та певна втомлюваність, а також поява таких емоційно-вольових станів, як безпричинна туга, утруднення у стримуванні імпульсів, уповільнення процесів сприймання, слабкість здатності до критики й осмислення оточуючого тощо [7, с. 170].

В останні роки геронтологи переносять початок старіння на більш ранні віки і вважають, що явні його ознаки спостерігаються вже після 30 років, а в умовах мегаполісів — після 26 років. Деякі ж фахівці, враховуючи дані генетики і фізіології, відносять початок геронтогенезу навіть до пренатального періоду, адже процеси анаболізму і катаболізму, асиміляції та дисиміляції, власне життя і смерті, починаються вже у процесі народження людини і супроводжують усе її життя. Отже, у психології виникає ситуація, коли дані геронтопсихології мають бути зіставлені, доповнені, якщо не інтегровані, з традиційними поглядами вікової та педагогічної психології, які стосуються переважно дитячого та молодого віку. Таким чином процес онтогенезу особистості набуватиме все більш точної та повної наукової характеристики.

Геронтопсихологія, як відносно молода психологічна наука, має спиратися у своєму становленні, з одного боку, на теоретичні і методологічні засади загальної та інших галузей психології, таких як вікова і педагогічна психологія, медична психологія, патопсихологія, нейропсихологія, практична психологія з притаманними їй напрямками роботи, такими як психологічна просвіта, психодіагностика, психологічне консультування, психотерапія і реабілітація, соціальна педагогіка тощо. А з іншого боку, геронтопсихологія враховує дані геронтології як галузі медицини і межує із соціальною геронтологією, історією, філософією, екологією тощо. Звичайно, що в цій фактично міждисциплінарній науці поступово складаються власні методологічні підходи, закони, принципи, гіпотези, методи, формуються напрямки теоретичної та практичної геронтопсихології, які мають свою специфіку. Так, проблеми теоретичної геронтопсихології тісно переплітаються з філософськими і природничо-науковими аспектами перебігу життя людини, з її перспективами, з питаннями обмеженості та вічності життя особистості, водночас беруться до уваги факти тривалості різних форм життя як у міжвидовому, так і у внутрішньовидовому розумінні поняття *homo sapiens*. А це дає підстави розглядати як взаємно доповнюючі такі інноваційні напрямки практичної

роботи з людьми похилого віку і старечими, як, приміром, геронтопсиходіагностика і геронтопсихопрогностика.

Ці та інші обставини викликають потребу розглянути, так само як і у випадку загальної психології, **методологічний простір і час** геронтопсихології, що містять відповідні рівні, міждисциплінарні взаємозв'язки, закони, принципи, підходи, проблеми, методи, технології тощо [15]. Тому розглянемо їх із урахуванням специфіки цієї науки. Водночас варто одразу ж наголосити, що в центрі методології геронтопсихології має стояти категорія особистості в процесі її розвитку впродовж усього життя. Показовим щодо цього є назва фундаментальної праці Л.І. Анциферової, друге видання якої вийшло 2006 року, — «Розвиток особистості і проблеми геронтопсихології» [3]. Саме вікові особливості геронтогенезу особистості визначають сутність проблем геронтопсихології, як науки про довголіття людського тіла, душі та духу.

Розглянемо з огляду на це сім рівнів методологічного простору і часу геронтопсихології:

1. **Філософсько-психологічний рівень** методології представлений філософією і психологією довголіття особистості, що відповідають законам діалектики, принципам причинно-наслідкового детермінізму і випадковості, теорії пізнання, культурологічним, аксіологічним, акмеологічним підходам, формальній і неформальній логіці, філософським категоріям простору і часу, життя людства й особистості в його безмежності та вічності, специфічним методам пізнання проблем старості й довголіття.

2. **Загальнонауково-психологічний рівень** містить, зокрема, природничо-гуманітарний, системний, інформаційний, міждисциплінарний підходи, принципи і методи вищої математики, теорію ймовірності та математичну статистику, закони квантової фізики, хімії, біології, еволюційне учення Ч. Дарвіна з принципами спадковості та мінливості, природного і штучного відбору, генетики, медицини, геронтології, екології, навіть геології та мінералогії, приміром, виділений В.І. Вернадським принцип симетрії в побудові об'єктів (і порушення симетрії — десиметрії та відсутності симетрії — асиметрії) тощо.

3. **Теоретико-психологічний рівень геронтопсихології**, пов'язаний з головними методологічними принципами вітчизняної психології — детермінізмом, відображенням, розвитком психіки, єдністю психіки (особистості) і діяльності, системно-структурним принципом, із законами Л.С. Виготського щодо культурно-історичної тео-

рії розвитку вищих психічних функцій (соціогенезу-індивідогенезу, опосередкування-розопосередкування, інтеріоризації-екстеріоризації, ідентичності індивідуальної поведінки людини соціальної і, навпаки, соціальної індивідуальної ситуації розвитку психіки, зони найближчого і перспективного розвитку особистості тощо) та ін., теоріями і методами експериментальної психології, приміром біографічним методом. Враховуються також закони теорії асоціацій — тотожності, контрастності, сполучення, випадкових асоціацій тощо. З цих методологічних позицій вивчаються геронтопсихологічні проблеми.

4. Психолого-прикладний рівень методології геронтопсихології містить відповідні принципи прикладного розгляду проблем здоров'я та довголіття, проєктний підхід, технології конкретних галузей психологічної науки, приміром, психології праці, медичної, вікової, педагогічної, соціальної тощо психології. На цьому рівні, так само як і на наступному, важливими для прикладних і практичних геронтопсихологів постають інноваційні питання, тобто такі, що полягають у впровадженні геронтопсихологічних теорій, знань, умінь і навичок у прикладні психологічні галузі та в безпосереднє життя кожної людини, яка зацікавлена у продовженні тривалості свого життя на оптимальному для кожного віку рівні життєдіяльності, працездатності та громадянської спроможності.

5. Практично-психологічний рівень містить принципи і напрямки діяльності практичних психологів і соціальних педагогів з вирішення життєвих, зокрема вікових, проблем особистості з метою збільшення тривалості її життя зі збереженням його якості; мова йде про такі напрямки, як геронтопсихопросвіта, геронтопсиходіагностика, геронтопсихопрогностика, геронтопсихологічне консультування, терапія і реабілітація як види геронтопсихологічного супроводу особистості впродовж усього її життя і, особливо, — у критичні його періоди тощо.

6. Онтопсихологічний рівень, тобто рівень вивчення конкретних життєвих психологічних проблем особистості, покращення якості, тривалості життя особистості на основі узагальнення мудрості поколінь, наукового досвіду оптимізації життєдіяльності, дотримання норм, правил, рекомендацій і порад щодо здорового способу життя і збільшення його тривалості засобами геронтопсихологічного супроводу тощо. На цьому рівні необхідно також враховувати дані психогенетики як науки про спадково визначені види вродженої поведінки.

7. Академічно-психологічний рівень, на якому представлена геронтопсихопедагогіка з її систематизованими програмами, учбовими

планами, змістом і методами викладання основ психології здоров'я і довголіття, геронтопсихології, у навчальних закладах, зокрема у ЗВО, професійного навчання геронтопсихологів і геронтопедагогів, а також геронтопсихологічної підготовки населення в системі освіти дорослих [15].

Уже перші кроки у становленні геронтопсихології показали односторонність традиційної психології в розумінні розвитку психіки, її захопленість переважно першими періодами онтогенезу психіки, унаслідок чого процес старіння виявився вивченим явно недостатньо. Реакцією на такий стан став **усевіковий підхід у геронтопсихології**, який дозволив охопити весь період онтогенезу людини — від народження до відходу з життя. Хоча елементи всевікового підходу закладалися ще на початку ХХ століття у працях Ш. Бюлер, Е. Еріксона, С. Холла, К. Юнга та ін., відповідні експериментальні дослідження розпочалися в останні десятиліття і були стимульовані, як про це пише Пауль Б. Балтес, в основному трьома обставинами: а) демографічними змінами, зокрема збільшенням відсотку людей похилого віку в загальному народонаселенні; б) виникненням геронтології як науки про дослідження віддалених провісників старіння; в) «постарінням» тих, хто проводив класичні лонгітюдні дослідження дитячого розвитку в 20–30-ті роки минулого століття. Це підштовхнуло вікову і педагогічну психологію до визнання наукової та суспільної значущості аналізу всього прижиттєвого розвитку людини [7, с. 137–138].

Усевіковий підхід сформулював на даний момент основні положення, які отримані, передусім, у процесі експериментального дослідження інтелектуального розвитку людини протягом усього її життя. Одним з найважливіших серед цих положень є твердження, що **інтелектуальний розвиток відбувається все життя і є різноспрямованим**. Розвиток інтелекту впродовж усього людського життя, так само як і процесів, що беруть свій початок не з моменту народження, а пізніше, характеризується як система різноманітних варіантів змін, які відрізняються, приміром, за часовими показниками виникнення, тривалості та закінчення. Вони відповідають численним вимогам і можливостям, наприклад, так званим «завданням розвитку», з якими людина стикається у процесі життя. «Завдання розвитку включають групи проблем, вимог і життєвих ситуацій, що породжуються біологічним розвитком, соціальними очікуваннями і власними діями людини. Ці проблеми «змінюються в ході життя і надають спрямування, силу і наповнення... розвитку» психіки [7, с. 139]. Тому психічний розвиток упродовж життя характеризується багатовимірністю та багатоспрямованістю.

Це підтверджується зокрема появою в дорослості та старості нових форм інтелекту, що пов'язується геронтопсихологами з явищами, властивими саме пізнім періодам життя людини. Мова йде про явища дальньої ремінісценції, перегляду власного життя, феномен реконструювання і ревізії свого життя, що може виникнути саме в пізньовіковий період. Йдеться також про такі новоутворення особистості, як мудрість, автобіографічна пам'ять, система експертних знань і життєва та професійна компетентність.

Спеціалістами по соціальному інтелекту та життєвій мудрості «були описані дві основні сфери, в яких можуть спостерігатися головним чином позитивні зміни у предметно-змістовому інтелекті другої половини життя: практичний розум і сфера знань про фундаментальні життєві закони і реалії. Мудрість була в першу чергу виділена як така форма предметно-змістовного інтелекту, котра може продовжувати вдосконалюватися або навіть вперше виникати у дорослому віці. У межах одного з підходів мудрість визначається як «експертні знання про фундаментальні життєві закони і реалії» [7, с. 142].

Експериментальні дані свідчать про те, що люди похилого віку володіють також добре розвинутими системами знань про ситуації, які вимагають планування життя. Вони демонструють високий рівень виконавчої культури тощо. У наш час складається психологічна теорія мудрості, про що свідчать праці таких психологів, як Л.І. Анциферова, П.Б. Балтес, [3; 7] та ін.

Другим важливим положенням усевікового підходу є твердження про те, що будь-який розвиток характеризується **певною динамікою росту (придбань) та упадку (втрат)**. Розглядаючи старіння як один із аспектів розвитку, спеціалісти встановили, що останній потрібно визначати як будь-які, позитивні чи негативні, зміни адаптивних можливостей організму. Розвиток на абиякому відрізку життєвого шляху є водночас вираженням характеристик росту (придбань) та упадку (втрат). Кожний крок просування у психічному розвитку приносить як нові адаптивні можливості, так і втрату певних минулих можливостей та здібностей. Це дає підстави розглядати процес адаптації в цілому через розуміння усього прижиттєвого розвитку як взаємодію, динамічні взаємовідношення між придбаннями і втратами. «Процес вибіркової оптимізації з компенсацією має три властивості, кожна з яких пов'язана із зіставленням придбань і втрат: а) неперервні зміни спеціалізованих форм адаптації як загальна риса усього прижиттєвого розвитку; б) адаптація до умов біологічного і соціального старіння з їх зростаючими обмеженнями пластичності;

в) індивідуальні вибіркові компенсаторні зусилля, спрямовані на подолання зростаючих з віком труднощів для збереження повноцінного життя» [7, с. 144–145].

Третє фундаментальне положення всевікового підходу стосується **великої пластичності** процесу розвитку, багатоваріантності розвитку однієї й тієї ж людини, що визначає той потенціал, яким вона володіє для реалізації різних форм поведінки і розвитку. Це було підтверджено дослідженнями управляємості пізнавальних функцій людей похилого віку, які показали, що пластичність вікових розбіжностей у другій половині життя є більшою за ту, що притаманна дитячому віку. Використовуючи прихований резерв знань і компетентність, люди похилого віку можуть виконувати інтелектуальні справи на тому ж рівні, що і молоді люди. Пластичність інтелекту дозволяє по-різному ставити проблему його кордонів і меж розвитку психіки в різному віці, у тому числі похилому та старечому, досліджуючи три градації пластичності, зокрема: а) базовий рівень інтелектуальної діяльності; б) основний резерв можливостей; в) резерв розвитку можливостей [7, с. 147–149].

Дуже важливими є генетичні аспекти геронтології, а тому і геронтопсихології та геронтопедагогіки. Вони розкриваються в особливостях впливу спадкових чинників, які діалектично диференціюються на матеріальні та духовні, біологічні та соціальні, що сконцентровані в поняттях геному та феному, генотипу і фенотипу, геноменального та феноменального світу людини, природженої поведінки, та інтенсивно вивчаються в останні роки у психогенетиці [13].

Наступні положення всевікового підходу стосуються **культурно-історичної зумовленості та контекстуальності феномену довголіття** — вони розширюють спектр впливів, що детермінують розвиток поведінки людини похилого і старечого віку. Спеціалістами була розроблена таксономія груп впливів на геронтогенез, зокрема: історичні та культурні фактори; діалектичність і контекстність розвитку тощо. В якості основних джерел міжкогортних розбіжностей у розвитку розумових здібностей упродовж життя виступають три групи факторів, що пов'язані з освітою, здоров'ям та професією. Для систематизації численних факторів психічного розвитку була запропонована трифакторна модель, яка відображає три категорії впливу, що витримують, і на які має реагувати та діяти індивід у процесі розвитку: вікові, історико-часові та індивідуальні — вони діють протягом усього життя, їхній вплив з часом акумулюється і від них залежить хід усього розвитку людини [7, с. 152–153].

Прихильники всевікового підходу переконані в необхідності широкого **міждисциплінарного** дослідження усього розмаїття факторів, які визначають кордони і спрямування різних варіантів розвитку психіки в онтогенезі. Можливості окремої дисципліни в цьому обмежені. Тому для ефективного вивчення цих факторів необхідні зусилля представників цілого комплексу наук, зокрема медицини, геронтології, філософії, культурології, історії, педагогіки, соціології, психології, економіки та ін. У цьому плані їхні погляди збігаються з ідеями Б.Г. Ананьєва про комплекс наук, необхідних для вирішення проблем людинознавства [2]. Саме за цих умов геронтопсихологія має великі перспективи.

Важливим для розуміння сутності старіння та визначення шляхів довголіття став **соціально-психологічний підхід**, у центрі якого поставили питання ролі суспільства і культури, певних інститутів суспільства і держави таких, як сім'я, економіка, урядова політика, релігія, наука, освіта тощо. Варто особливо відзначити вплив конкретного соціального контексту, в якому відбувається перебіг життя людини. Його утворює, передусім, тип соціальності, якщо розрізняти серед них, скажімо, такі, що залежать від малих та великих груп, від типів організації та управління, приміром таких, як авторитарність, демократія чи лібералізм. Вони створюють сприятливі чи утруднюючі, гармонізуючі або дизгармонізуючі геронтопсихологічні умови. Найбільш сприятливим для здоров'я і довголіття виявився демократичний тип соціальності [16]. Статистика свідчить, що у країнах з розвинутим демократичним устроєм тривалість життя перевищує на 10 і більше років тривалість життя у країнах з авторитарним, тоталітарним або перехідним до демократії типом організації. Наприклад, у Швейцарії середня тривалість життя сягає 83 років. В Україні ж, яка тільки переходить до реальної демократії, вона залишається на рівні близько 70 років. Те ж саме можна сказати і про постановку системи охорони здоров'я в країнах з різними політичними системами.

Соціальна геронтологія, як галузь загальної геронтології, вивчає й інші аспекти проблеми довголіття. Приміром, К. Тиббітс виділяє соціально-психологічні питання, що пов'язані з придатністю старих до роботи у сфері сучасного виробництва, науки і культури, адже реальні темпи їхніх змін та модернізації ставлять серйозні вимоги для недостатньої професійної мобільності літніх людей. Гострими є питання недостатньої психологічної готовності літніх людей до звільнення з роботи, виходу на пенсію, банкрутства фірм тощо [7, с. 202–203]. До перерахованих треба додати питання «зайнятості»

старих людей, їхнє розсупільнення, втрати комунікації, потраплення їх в так звані «групи пригнічених» тощо.

Важливими постають для людей в цей віковий період, що отримав назву «третього віку», зміни в сімейних стосунках, пов'язані з розпадом патріархальної сім'ї, погіршенням статусу похилих у сім'ї, ставленням дітей та онуків до них, які часто не зацікавлені в передачі та отриманні ними досвіду, мудрості, знань і традицій старшого покоління, коли вони часто байдужі до обов'язку старшого покоління бути вчителями молоді. Згідно з передбаченнями данського соціолога Е. Фріїза, більшість старих людей значно ізольовані від супільства, у тому числі й від сім'ї, старі робітники не можуть отримати робочі місця внаслідок негативного ставлення до них з боку роботодавців, деяким з них притаманна так звана геронтофобія, тому матеріальний стан значної частини старих незадовільний, вони живуть у гірших економічних умовах, мають нижчий дохід тощо.

Ще один аспект соціально-психологічного підходу полягає в тому, що старі люди мають недостатню здатність до соціальної адаптації, що є наслідком різноманітних негативних соматичних та психічних змін в їхній особистості [7, с. 205–207].

З соціально-психологічним тісно пов'язаний **особистісно-геронтологічний підхід**, що спирається на системне розуміння особистості, її психологічної структури, психологічної діяльності та розвитку, роль особистісних ресурсів у зміцненні здоров'я та забезпеченні довголіття. Цей підхід містить величезні можливості, адже розвинута особистість виступає суб'єктом життєдіяльності та часто визначає якість свого життя, зокрема його тривалість.

Усевіковий підхід може бути доповнений, на наш погляд, **імунологічним підходом**, який має специфічний захисний сенс щодо особистості. Захист здоров'я і довголіття людини здійснюється, з одного боку, традиційно в біологічному, медичному, соціальному плані, а з іншого боку — психологічному. Тобто, у цьому підході можуть бути об'єднані медичні та психологічні механізми захисту життя, здоров'я та довголіття людини. Ми пропонуємо розрізняти і вивчати в такому разі дію власне імунологічного і так званого імунопсихологічного механізмів захисту людини та особистості від руйнівного впливу негативних зовнішніх та внутрішніх чинників. Вони мають урахувувати дію діалектично пов'язаних між собою природних і соціальних, асимілятивних та дисимілятивних, вітальних та мортальних сил, діючих на організм і психіку людини.

Геронтопсихолого-інноваційний підхід має передбачати, що знання законів, закономірностей, принципів і знань геронтології та геронтопсихології надзвичайно важливі для кожної людини і тому повинні формулюватися в такому вигляді, щоб сприяти їхньому практичному запровадженню в життя особистості, забезпечити довершеність, повноцінність, перфектність (а не фрагментарність, частковість) виконання біологічного і соціального проекту життя та його максимальну тривалість. Цей підхід значною мірою спирається на поняття ортобіозу І.І. Мечникова [12] та вітаукту В.В. Фролькіса [20].

Звичайно, що перераховані вище підходи мають значення лише в контексті покращення якості життя у таких його аспектах, як здоров'я, тривалість, освіченість, добробут, що вимагає **онтопсихологічного** підходу. Останній базується на засадничій ролі закономірних механізмів життя, таких, як спадковість, вродженість, генезис, популяційність, генеративність тощо.

За **еколого-геронтопсихологічного підходу** особистість має обирати чи створювати навколо себе та у внутрішньому плані найбільш гармонійне, сприятливе для здоров'я і довголіття, природне і штучне середовище за багатьма параметрами — фізичними, хімічними, біологічними, соціальними, психологічними, духовними тощо.

Незважаючи на відносно молодий статус, геронтопсихологія вже має свої **закони і закономірності**. Це, передусім, **закон гетерохронності**, тобто різночасовості розвитку різних сторін особистості, за яким різні структури і функції особистості мають різний темп і якості перебігу, певну почерговість у процесі інволюційного розвитку тощо. Так, О.Ф. Рибалко вивчала факт затримки часу мовної реакції в людей похилого віку, з огляду на те, що змістовна сторона мовлення залишається на високому рівні. Подібна діалектика гетерохронності спостерігається і у сфері пам'яті, у перцептивній сфері тощо [7, с. 133–135]. Можна виділити, за цим законом, також неоднакову тривалість існування різних сторін особистості, якщо розглядати її як єдність тіла, душі та духа [18]. Ця тривалість може змінюватися від миттєвостей до безмежних у часі періодів, навіть сягати вічності, що характеризує деякі процеси спадковості та духовності особистості. Як відмічає Б.Г. Ананьєв, «гетерохронність інволюційних процесів і нерівномірність старіння окремих систем — капітальне явище пізнього онтогенезу людини, що має не менше значення для онтогенезу в цілому, ніж гетерохронність дозрівання» [7, с. 194]. Водночас ті психологічні функції, які старіють пізніше, повільніше, виступають «локомотивом» стримування процесу старіння в цілому та окремих сторін тіла, душі та духу особистості.

Закон гетерохронності конкретизується у вигляді **закону специфічності**, за яким стоїть так званий «почерк» старіння, тобто його індивідуальні якісні та кількісні особливості, приміром, прогресивності та регресивності, рівномірності та імпульсивності, інтенсивності та спрямованості тощо.

Як третій загальний закон геронтогенеза виступає **закон розмаїття**, що може розглядатися як певний прояв попереднього закону. За цим законом показники стану тих чи інших функцій, процесів чи властивостей у період геронтогенезу набувають у групах людей похилого віку більшого розмаху, ніж у групах молодих і зрілих людей. Вказаний закон виявляє все зростаючу індивідуалізацію людей у період старіння [7, с. 135–136].

Своєрідним законом геронтології потрібно вважати, на наше переконання, **закон оптимізму та оптимізації життєдіяльності**, що базується не тільки на позитивному переживанні почуття життя, але і на принципах оптимізації життєдіяльності на кожному віковому етапі, що стверджував уже засновник вітчизняної геронтології І.І. Мечников у своїй книзі «Етюди оптимізму». Сам Ілля Ілліч вважав, що «Етюди...» намагаються дати відповідь на питання «Бути чи не бути?» сенсу та мети життя і «дають по можливості повну відповідь на це питання. Відмічаючи поступовість розвитку душевних здібностей людини та порівняно запізнаний, на жаль, іноді надто запізнаний, розвиток **«інстинкту життя»** без пояснень дає відчувати сенс і мету існування» [12, с. 16].

Відповідно до цього: «...слід виховувати в собі життєрадісність для спокою душі та оптимістичне світобачення життя. З іншого боку, слід перемагати в собі пристрасті та нервові занепокоєння. Потрібна, нарешті, сильна воля, котра примушувала б людину охороняти своє здоров'я та уникати» шкідливих звичок [12, с. 134]. І.І. Мечников звертав увагу на роль еволюції: «...почуття життя в розвитку людини, яке складає справжню основу філософії оптимізму. Воно, це почуття, має величезне значення і тому повинно бути по можливості ретельно вивчене» [12, с. 220]. «Почуття життя» піддається розвитку, тому слід в цьому сенсі направляти і його виховання — так само, як ми намагаємось у сліпих удосконалювати почуття, що замінюють зір» [12, с. 223.]. Як приклад, вчений наводить біографію Гете, його шлях від песимізму до оптимізму, потяг до «найвищого рівня існування», інтерес до «найвищих завдань людського існування» і неперервних намагань вирішити їх. Поетична творчість, праця, любов, страх перед смертю слугували для нього

ліками проти наступів поганого настрою і песимізму. Все це призводить до реалізації так званого «**ортобіозу**, тобто найбільш повного циклу людського життя, що повинно призвести до глибокої старості» [12, с. 185]. Поняття ортобіозу означає, «що велике щастя полягає у нормальній еволюції почуття життя, що призводить до спокійної старості і, нарешті, до почуття насичення життям» [12, с. 266].

І.І. Мечников говорить про важливість так званих правил ортобіозу, до яких відносяться певні моральні принципи, теоретичні і практичні знання тощо [12, с. 272]. Одне з таких правил полягає в необхідності здійснювати досконалу, довершену, перфектну діяльність, для якої характерне, зокрема, досягнення людиною намічених на початку діяльності мотивів, цілей і планів — в отриманих на її завершальному етапі результатах і продуктах. Адже їхнє недосягнення призводить до незадоволення потреб людини, до фрустрації, до хронічних стресів, хвороб, а іноді й до смерті. Мова йде і про окремих людей, і про суспільства та держави. Згадаймо невиконання цілою країною, СРСР, задекларованої владою програми побудови нового суспільства, що призвело до розчарування в її керівництві, недовіри до нього та його політичного курсу, до економічного відставання від передових країн і, врешті-решт — до розпаду держави... Теж саме стосується і окремих індивідів, неперфектність яких призводить до відсутності значущих наслідків діяльності, її неефективності та, насамкінець, — до невдач, відхилень у житті й навіть до летальних ситуацій.

Відповідно до вищесказаного можуть бути сформульовані наступні **принципи** теоретичної та практичної геронтопсихології:

1. Принцип науково обґрунтованого забезпечення здоров'я і довілліття людини засобами медицини, геронтології та психології на основі єдиного методологічного підходу, доцільно диференційованого та інтегрованого.

2. Діалектичний принцип розгортання життя під час взаємодії вітальних і мортальних тенденцій, метаболічного асимілятивно-дисимілятивного процесу на всіх етапах: від зіготеогенезу і пренатальної стадії до новонародженості, дитинства, юнацтва, молодості, зрілості, похилого і старечого віку, довілліття і духовного безсмертя.

3. Принцип синергетичності та пов'язані з ним принципи системності, ієрархічної порівневості, генетико-психологічного ізоморфізму, самоорганізації, прямих і зворотних зв'язків у системі «організм-особистість» тощо.

Із законами та принципами геронтопсихології кореспондують її **теорії та гіпотези**, зокрема:

1. Стохастична теорія старіння, згідно з якою припускається, що старіння організму й особистості відбувається внаслідок випадкових пошкоджень, як зовнішнього, так і внутрішнього характеру.

2. Теорія генетично запрограмованого старіння, за якою старіння визначається запрограмованими діями майже 200 успадкованих генів.

3. Гіпотеза, базована на принципі психолого-сомато-генетичного ізоморфізму, тобто певної totoжності, ідентичності, конгруентності різних рівнів життя, що визначає стан здоров'я та довголіття людини в цілому, з такими її варіантами, як:

3.1. Гіпотеза інформаційно-генетичного ізоморфізму.

3.2. Гіпотеза психолого-захисного та імунологічного ізоморфізму.

3.3. Гіпотеза ізоморфізму між внутрішньою поведінкою генів і зовнішньою поведінкою та діяльністю людини.

За цими гіпотезами всі ієрархічні рівні організму людини певною мірою структурно-функціонально totoжні один одному, хоча і мають свої специфічні ознаки. Тому можна знаходити внутрішні та зовнішні геронтопсихологічні прояви такого ізоморфізму, приміром такі, що пов'язані зі значною тривалістю життя, навіть безсмертям статевих клітин або духовних цінностей численних поколінь людей. А це впливає на функціонування та тривалість життя окремих органів і організму в цілому. Ізоморфні одне одному, наприклад, спадковість на генетичному, клітинному рівні та пам'ять на психічному, що поглиблює розуміння останньої.

4. Гіпотеза щодо наявності процесу ізоморфування як чинника життєдіяльності особистості на основі діалектичної, антиномічної її обумовленості та детермінації; генно-соматико-суспільний, геноменальний і феноменальний ізоморфізм реалізується та діє завдяки певним механізмам відповідності, аналогії, totoжності, асоціації, ідентифікації, конгруентності, міжрівневого взаємозв'язку і взаємовпливу в особистості.

5. Гіпотеза щодо ізоморфічного взаємовпливу позитивних та негативних соціогенних і психогенних чинників на генетичний проект розгортання життя, захист здоров'я та довголіття особистості.

6. Гіпотеза про мікро-макрономічну єдність проявів життя людини і людства, що презентована ізоморфно інтегрованими, структурно-функціонально взаємопов'язаними системами спадковості, кровообігу, нервової діяльності, імунного та психологічного захисту, кістково-м'язової, ретикулярної, емоційно-почуттєвої, інформаційно-логічної тощо системами, та складаються і функціонують

у процесі самоорганізації особистості, її поведінки та життєдіяльності в певних суспільних умовах.

7. Гіпотеза щодо наявності прямих і зворотних зв'язків, взаємовпливів між ізоморфними рівнями генетико-психологічної регуляції поведінки, зокрема трансформації, перекодування і взаємопроникнення, взаємопереходів енергії та інформації (біохімічно-генетичної, емоційно-генетичної та вербально-генетичної) у структурі особистості, що впливає на її здоров'я та довголіття.

8. Інформаційна гіпотеза старіння, в якій головним деструктивним фактором визнається ентропія, тобто різного роду порушення в передачі інформації між різними ієрархічними рівнями організму, індивіда, особистості, а конструктивним життєстверджуючим фактором здоров'я та довголіття вважається негентропія; водночас механізмами негентропії виступають різні засоби самоорганізації, інтеграції, синтезу, синергії, творчості, спілкування, асиміляції, асоціації, конгруентності тощо.

Аналіз існуючих геронтопсихологічних даних дозволяє виділити ряд обговорюваних у науці **факторів старіння та інволюції психіки**, а саме:

а) екологічні фактори, тобто всі ті зовнішні умови, елементи середовища проживання, що впливають на процес геронтогенезу; це передусім такі умови соціального середовища, що пов'язані з професійною працею, особливостями культури, побуту тощо.

Так, люди, які займаються невиснажливою фізичною працею, живуть без високого ступеня напруги, на свіжому повітрі довше зберігають швидкість і координацію рухів, загальну моторну та психічну активність. Приміром, умови проживання довгожителів Дагестану характеризуються чистотою повітря та кліматичними особливостями гірської частини республіки, простим молочно-рослинним та м'ясним харчуванням, суворою заборонаю алкогольних напоїв, паління та статевих надмірностей, своєрідними побутовими і культурними традиціями, фізичною працею та нормальним активним і пасивним відпочинком протягом усього життя, дотриманням раціональних правил гігієни, створенням простого, але необхідного для збереження здоров'я, матеріально-побутового рівня життя [7, с. 182];

б) важливим зовнішнім, соціально-економічним та культурним, за своєю природою, фактором визнається освіта, що протистоїть старінню та гальмує інволюційний процес [7, с. 157];

в) ключовим внутрішнім психологічним фактором, що стриmuє процес старіння, вважається висока інтелектуальна здатність,

обдарованість, адже у здібних людей інтелектуальний прогрес є тривалим, і тому інволюція нарощується пізніше, ніж у менш здібних; постійне тренування і певне напруження інтелектуальних функцій складає найголовніший фактор збереження життєстійкості та життєздатності, загального довголіття [7, с. 157–158];

г) вплив активності людини упродовж усього життєвому шляху на хід онтогенетичної еволюції в період старіння значно більший, ніж у ранньому віці; постійна розумова діяльність, висока соціальна активність, праця і творчість — фактори, що протистоять інволюційним процесам і старінню [7, с. 159];

д) цікавий погляд на фактори довголіття запропонував американський біолог Вільямс, який виділив два їхні види — доцентрові та відцентрові: до першого виду відносяться зовнішні умови, що виключають або зменшують число ворогів, конфліктів, об'єктивних загроз, збільшуючи ступінь екзозахисності, а до другого — ті, що виключають, так би мовити, число внутрішніх ворогів, загроз для здоров'я і життя, нарощуючи ендозахисні засоби;

е) до факторів тривалості життя спеціалісти також відносять спадкові, расові, антропологічні, хоча відповідні впливи вважаються дискусійними;

є) факторами довголіття вбачається різночасовість всіляких сторін людини, приміром герерохронність (власне часова), гетеротопність (просторова), гетерокінетичність (швидкість), гетерокатефтенність (спрямованість), гетеростатевість (жінки, як правило, у середньому живуть довше) тощо;

ж) своєрідним фактором старіння є його типологічність, через що виділяють природний і штучний його тип, передчасне, раннє, акселероване і, навпаки, пізнє, запізніле, ретардироване старіння, регресуюче і прогресуюче старіння; останнє може проявлятися навіть у дитячому віці у вигляді так званої прогерії, тобто надто ранніх проявів старіння;

з) звичайно, що стан здоров'я теж може прискорити або загальмувати старіння, так само як оптимістичний чи песимістичний тип характеру; геронтологи виділяють у цьому так званий синдром прискороного старіння, який утворюють такі ознаки, як зниження розумової та фізичної працездатності, легка втомлюваність, раннє погіршення пам'яті, послаблення емоцій, репродуктивної здатності, зниження пристосувальних можливостей серцево-судинної та інших фізіологічних систем організму, раннє виникнення вікових передумов для розвитку хвороб вікової патології в більш ранні роки

(атеросклерозу, ішемічної хвороби серця і мозку, артеріальної гіпертонії, діабету тощо) [7, с. 190];

і) до числа позитивних факторів запобігання передчасного старіння відноситься так званий вітаукт, запропонований відомим українським геронтологом В.В. Фролькісом, який визначається ним як процес, що стабілізує життєздатність організму, збільшує тривалість життя, протидіє старінню як руйнівному процесу. На думку вченого, тактика і стратегія продовження життя полягає в уповільненні старіння та стимуляції вітаукту. Для цього треба підвищувати здатність організму тривало підтримувати адаптацію, високий рівень пристосування, життєздатності до відтворення, компенсації пошкоджених органів, репарації, тобто своєрідного «ремонту» окремих пошкоджених структур організму, що за високого рівня процесу вітаукту визначає надійність і тривалість функціонування організму людини; до тих пір, доки підтримується високий рівень процесу вітаукту, жива система зберігає свої адаптаційні можливості, проте, коли старіння починає домінувати над процесами вітаукту, коли порушуються його механізми, бурхливо прогресує вікова деградація організму. Учений виділяє два типи проявів вітаукта — генотипові, коли вони генетично запрограмовані та їхня реалізація залежить від передачі спадкової інформації, і фенотипові, які визначаються соціально, духовно і мобілізуються в процесі життєдіяльності на основі включення особистісних механізмів саморегуляції, активізації зворотних зв'язків і перебігу інформації з об'єкту регуляції до її центру, і навпаки — це включає протидіючі механізми, приміром механізм генерації енергії розвитку, творчості; таким чином, як підсумовує В.В. Фролькіс, «тривалість життя визначається єдністю та протилежністю двох процесів — старіння та вітаукту. Геронтологія майбутнього буде все більше уваги приділяти вивченню механізмів вітаукту» [20, с. 191–192].

Вчений підкреслює, що вже сьогодні геронтологія (від грецького «геронтос» — «старець») стала гератологією (від грецького «гератос» — «старіння»), оскільки «вона займається процесом старіння, котре відчувають на собі не тільки похилі, але і значно молодші люди. Думки про старість примушують людину в будь-якому віці замислюватися над сенсом життя, і чим раніше це відбудеться, тим менше буде втрачено, тим більше буде досягнуто.

Етагенологія — так називатиметься наша проблема в майбутньому; етагенологія — без штучного протиставлення окремих вікових періодів; етагенологія, що вивчає увесь індивідуальний розвиток від запліднення до неминучої смерті у глибокій старості.

Всесилля людини — у можливості збільшення кількості та покращення якості життя, у розумінні смертності кожного з нас окремо і безсмертя усіх нас разом — людства» [20, с. 235].

к) внутрішня суперечливість розвитку особистості, що виявляється в нерівномірності та гетерохронності зміни її суспільних функцій, ролей і станів, є фактором, що підсилює внутрішню суперечливість онтогенетичної еволюції у процесі старіння. Приміром, це стосується моменту початку впливу особистості на онтогенез індивіда і пов'язане з тим фактом, що «начало особистості настає значно пізніше, ніж начало індивіда» [7, с. 195–196]. «Особистість» завжди молодша за «індивіда» в одній людині; історія особистості або життєвий шлях (біографія), хоча і позначається датою народження, проте починається значно пізніше [7, с. 198]; так, Б.Г. Ананьєв робить висновок про те, що «наступ зрілості людини як індивіда (фізична зрілість), особистості (громадянська), суб'єкта пізнання (розумова зрілість) та праці (працевдатність) у часі не співпадають, і подібна гетерохронність зрілості зберігається в усіх формаціях» [7, с. 200]; разом з цим найбільш збережені молоді функції гальмують старіння інших функцій.

л) говорячи про фінал людського життя, тобто про зупинення матеріального існування — смерть людини, Б.Г. Ананьєв усе ж наголошує, що «історична особистість і творчий діяч, що залишають нащадкам видатні матеріальні і духовні цінності, набувають, як активні суб'єкти пізнання і праці, соціального безсмертя, ідеальна форма існування якого виявляються реальною силою суспільного розвитку» [7, с. 200], і, додамо, — фактором довголіття окремої людини; вчений відмічає певний парадокс завершення людського життя, який полягає в тім, «що в багатьох випадках ті чи ті форми людського існування зупиняються ще за життя людини як індивіда, тобто їхнє «умирання» настає раніше, ніж «фізичне постаріння» від старечого віку. Такий стан має місце тоді, коли людина сама розвивається у напрямку зростаючої соціальної ізоляції, поступово відмовляється від багатьох функцій і ролей у суспільстві, використовуючи своє право на соціальне забезпечення. Поступове звільнення від обов'язків і пов'язаних з ними функцій призводить до сумірного звуження обсягу особистісних властивостей, до деформації структури особистості» [7, с. 200], врешті рещт — до прискорення фіналу життя;

м) важливим є положення Б.Г. Ананьєва про те, «що однією з їх характеристик (факторів довголіття — Р.В.) є живий зв'язок із сучасністю, а не соціальна ізоляція, спротив зовнішнім і внутрішнім умовам, що сприяють такій ізоляції (майже повна відсутність одно-

літків у своєму середовищі, різке зниження зору, слуху тощо). У таких випадках збереження особистості забезпечується до самої смерті людини, навіть якщо вона наступає після ста років життя... Той чи той ступінь збереження, деградації чи повного постаріння є функцією не тільки віку, але і соціально-трудової активності, тобто продуктом не тільки онтогенетичної еволюції, але і життєвого шляху людини як особистості і суб'єкта діяльності» [7, с. 201]; він також додає, що «утворення індивідуальності та зумовлений нею єдиний напрямок розвитку індивіда, особистості та суб'єкта в загальній структурі людини стабілізують цю структуру і стають важливими факторами високої працездатності та довголіття» [7, с. 202]. Тобто повноцінність розвитку особистості постає важливим геронтопсихологічним фактором.

Перерахуємо вірогідні **проблеми геронтопсихології**, які доцільно ставити та вирішувати психологам і дорослим у процесі геронтопсихологічного супроводу:

- а) проблема усвідомлення життєвої значущості довголіття для особистості;
- б) проблема імплементації принципів геронтопсихології у процес постановки її проблем та їхнього розв'язання;
- в) проблема усвідомлення взаємозв'язку здоров'я та тривалості життя дорослої особистості;
- г) проблема дослідження мотивації довголіття та вічності особистості й різних її сторін;
- д) проблема смерті та безсмертя особистості;
- е) проблема узагальнення досвіду довгожителів та його використання особистістю молодого та зрілого віку;
- є) проблема психологічного захисту особистості від хвороб, мортадних загроз та смерті;
- ж) актуальними для старої людини постають такі питання, як гігієна, профілактика психосоматичного здоров'я, научуваність, придатність до праці, що зближує соціальну геронтологію з психологією, педагогікою та медициною;
- з) важливе місце серед цих питань займає сформульована американськими вченими Дж. Розеном, Б. Норгартенем, Е. Каммінгом і В. Генрі проблема розсуспільнення, що виявляється в «розриві між особистістю і суспільством, зменшенні енергії особистості та погіршенні якості зв'язків, що залишилися». Це психосоціальне явище пояснюється природними змінами особистості, що старіє, та соціальними впливами з боку середовища і виявляється у зміні мотивації, звуженні кола інтересів і концентрації їх на власному внутрішньому

світі, у падінні комунікабельності та соціального престижу, у зміні світогляду та поведінки людини [7, с. 210]. Змінюються взаємостосунки між генераціями, знижується «зайнятість», збільшується час дозвілля, розпадається патріархальна сім'я, молоді покоління вже не потребують підтримки від старого, старі відходять від своїх традиційних обов'язків на виробництві та ролей у сім'ї й відокремлюються від колег, дітей і онуків. Така людина з втраченим статусом знижує активність, її старіння прискорюється.

і) з попереднього тісно пов'язана проблема так званої генеративності, тобто проблема взаємозалежності у взаємостосунках між поколіннями молодих і людей похилого віку, коли старші покоління захищали в допомозі молодим щодо упорядкування їхнього життя, їх настановленні, а молоді мають ставитися до своїх батьків з любов'ю та увагою, такою як у ранішні роки. Ця проблема знайшла своє відображення зокрема в явищі ейджизму, тобто появи такої соціально-психологічної установки, що полягає в невиправдано високій оцінці молодості та дискримінації людей похилого віку. Можна інакше назвати її проблемою однопоколінняного егоїзму, тоді як стосунки між поколіннями мають будуватися на основі генеративного альтруїзму. Консолідація, солідарність поколінь полегшує, на думку Е. Еріксона, протікання старіння та його фінал. У масштабі неперервного життя поколінь розв'язання цієї проблеми стосується також і молоді, яка швидко переходить від одного віку до іншого і тотожно наближується до віку своїх старіючих батьків. У цьому плані ефективна генеративність передбачає дію доцільного механізму передачі естафети життя від покоління до покоління, тобто механізму забезпечення вічності людства [7, с. 217–218].

Ще одна проблема геронтопсихології визначена В. Франклом як осягнення смислу власного життя, визначення смислового стрижня життя, без чого людина не тільки похилого віку, але і молода, приречена на інтенсивне старіння, депресію і тому потребує психотерапевтичної, психогігієнічної допомоги. Така допомога має надаватися шляхом долучення людини до активної участі в житті, у формуванні в неї потягу до його осмислення, потреби наповнення смислом свого існування [7, с. 224–225]. В. Франкл, як психотерапевт, упевнений, що «свідоме буття людей похилого віку, наповнене вирішенням різнобічних конкретних задач і особливо вищою мірою особистісних проблем, не тільки справляє вкрай сприятливий вплив на психічний стан таких людей, але і дозволяє ним позбутися багатьох захворювань, що, звичайно ж, набагато збільшує термін їх життя». Він наводить приклад з великим Гете, який вже в похилому

віці сім років працював над своєю поемою про доктора Фауста і тільки через декілька місяців після її закінчення, у 82 роки пішов з життя. Гете зберігав жагу завершити власний великий твір — і смерть відступила. Напружена творча праця впродовж семи років допомагала великому письменнику перемагати смерть [7, с. 225].

Тому В. Франкл приєднується до думки професора Штранського, котрий довів необхідність геронтопсихогігієни для тих людей похилого віку, що були змушені припинити професійну діяльність і вийти на пенсію, й дати їм шанс займатися будь-яким іншим, важливим і корисним ділом. У протилежному випадку «їх пасивне буття перетвориться на повільне вмирання... Активне, творче життя людей похилого віку йде суспільству тільки на користь... Будь-яка творча діяльність має величезну внутрішню цінність, наповнюючи похилих людей почуттям смислу існування незалежно від того, скільки саме років їм виповнилось» [7, с. 226]. Психотерапевт посиляється водночас на протилежні випадки, коли в людей, що втратили роботу, виникав так званий «невроз безробіття», важка депресія та різні психічні відхилення. Психотерапія та психогігієна повертає в такому випадку прагнення людині будь-якого віку ставити життєві цілі та задачі, почуття служіння людям, бажання бути — для когось і для чогось через суспільно корисні справи, через потяг до радісного, сповненого подіями життя [7, с. 227–228].

Складність проблем старіння породжує у спеціалістів численні **мрії** щодо можливих шляхів їхнього розв'язання, зокрема способів гальмування старіння, омолодження організму, душі та духу людини, щодо безсмертя людини тощо.

Методи теоретичної та практичної геронтопсихології

Серед таких можна назвати: метод узагальнення наявних геронтопсихологічних даних; метод спостереження; експериментальний метод; біографічний метод; метод опитування; метод геронтопсихологічного тестування; метод «Лінія життя» та культурно-історичний метод; методи навчання і виховання особистості довгожителів; технології практичної геронтопсихології тощо [11].

Інноваційні програми і проєкти практичної геронтопсихології дорослої особистості

До їхнього числа відносяться:

1. Розробка геронтопсихологічних інновацій та інноваційних геронтопсихологічних продуктів із урахуванням індивідуальних особливостей та віку особистості.

2. Створення інноваційних геронтопсихологічних програм, планів і проєктів оздоровлення та продовження життя особистості.

3. Формування інноваційної геронтопсихологічної інфраструктури життя на основі інтеграції індивідуальних та інституціональних медичних, геронтологічних та геронтопсихологічних заходів в умовах індивідуального житла та спеціалізованих організацій, установ та об'єднань, що надають послуги оздоровчого і довголітнього характеру.

Література

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Ленинград: ЛГУ, 1974. 135 с.

2. Ананьев Б.Г. Возрастные роли билатерального регулирования в онтогенетической эволюции человека // Человек как предмет познания. Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 112–128, 135–137, 173–187.

3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», издание 2-е, испр. и доп., 2006. 512 с.

4. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Київ — Рівне: Видавець Олег Зень, 2007. 172 с.

5. Балтес Б. Пауль. Всевозрастной подход в психологии Б. Балтес. Перевод с англ. И. Ариевича // Психоразвитие: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / Пауль логический журнал. Т. 15. № 1. 1994.

6. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 202 с.

7. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. — Київ: Каравелла, 2012. 240 с.

8. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.

9. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Під ред. Л.М. Проколієнко; Упор. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. Київ: Рад. шк., 1989. 609 с.

10. Кульчицкая Е.И., Моляко В.А. Сирень одаренности в саду творчества. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. 316 с.

11. Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: [в 2 т.]. Т. 1.: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ: Форум, 2002. 319 с.

12. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.

13. Психогенетика: хрестоматія / [Авторы-сост. М.В. Алфимова, И.В. Равич-Щербо]. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 432 с.

14. Психология старости. Хрестоматия. Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004. 736 с.

15. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.

16. Рибалка В. В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 209 с.

17. Роменець В. А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Вид. 2-ге. Київ: Либідь, 2003. 232 с. Рос. мовою.

18. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франка, 2015. 872 с.

19. Султанов М. Н. Азербайджан — страна долгожителей. Образ жизни, особенности питания, состояние здоровья, причины долголетия и вопросы клинической гериатрии. Баку: Азербайджанское гос. издательство, 1981. 196 с.

20. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Ленинград: Наука, 1988. 239 с.

21. Эфроимсон В. П. Педагогическая генетика. Москва: Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

2. КОНЦЕПЦІЯ ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЖИТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

З вищеназваними теоретичними і методологічними положеннями пов'язані такі **принципи геронтопсихологічного супроводу**, як:

– принцип цивілізаційної, суспільної та особистісної значущості довголіття, тривалості життя для кожної людини — як одного із головних показників його якості, розвитку людини та країни, прийнятого ООН;

– принцип актуальності, доцільності геронтопсихологічного супроводу для особистості будь-якого віку — дитячого, юного, молодого, зрілого, похилого та старечого;

– принцип паралельності та інтеграції з основними провідними видами діяльності людини: грою, навчанням, особистісним, громадянським і професійним самовизначенням, працею, громадянською поведінкою, творчістю, генеративною діяльністю, самообслуговуванням тощо;

– принцип науково-обґрунтованого вибору доцільної форми геронтопсихологічного супроводу — інформологічної, психодіагностичної, психопрогностичної, просвітницької, профорієнтаційної, консультативної, дорадчої, навчальної, корекційної, психотерапевтичної, психореабілітаційної тощо;

– принцип доцільності локального чи тотального, епізодичного чи неперервного, внутрішнього та зовнішнього, геронтопсихологічного супроводу навчання особистості, зокрема педагогічних працівників різного віку та учнівської молоді;

– принцип рефлексивного розширення самосвідомості педагогічних працівників і учнів та їхнє занурення у геронтопсихологічний процес постановки і вирішення проблем власного життя в ході їхнього супроводу;

– принцип результативності, продуктивності та інноваційності геронтопсихологічного супроводу навчання особистості похилого віку;

– принцип неперервності розвитку, навчання і праці особистості впродовж усього її життя як геронтопсихологічний чинник і спосіб самогеронтопсихологічного супроводу власного життя;

– принцип суб'єктності у здійсненні геронтопсихологічного супроводу та підключення ресурсів особистості, як факторів гальмування старіння, її омолодження та духовного увічнення.

Література

1. Панок В.Г. Психологічна служба: Навчально-методичний посібник для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
2. Психологическое сопровождение выбора профессии: Научно-методическое пособие. Авт. коллектив: Л.М. Митина, Л.В. Брендакова, И.В. Вачков и др. (Под редакцией докт. психол. наук Л.М. Митиной). Москва: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. 184 с.
3. Психологічний супровід формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків / Упорядник Романовська Д. Д. Чернівці, 2008. 248 с.

3. GERONТОПСИХОДІАГНОСТИКА ТА GERONТОПРОГНОСТИКА ОСОБИСТОСТІ

3.1. Опитувальник щодо усвідомлення педагогічними працівниками впливу базових властивостей особистості на власне здоров'я і довголіття (використовується на початку та наприкінці розвивальної доповіді — див. далі)

Інструкція: Прочитайте уважно запропоновані питання і дайте відповідь у балах за 12-бальною шкалою або в роках (запитання 11).

Відповіді за 12-бальною шкалою
На початку Наприкінці
доповіді доповіді

1. Наскільки повно Ви використовуєте державні, суспільні, наукові, сімейні, професійні можливості збереження, покращення свого здоров'я і досягнення довголіття? _____

2. Чи обговорюєте Ви і наскільки ефективно проблеми свого здоров'я і довголіття у спілкуванні з лікарями, друзями, родичами, колегами? _____

3. Чи плануєте Ви заходи з покращення свого здоров'я та збільшення віку життя? _____

4. Чи сприяє і наскільки Ваш характер кращому здоров'ю і довголіттю? _____

5. Чи забезпечує Ваша самосвідомість, самопізнання, саморегуляція, Я-концепція Ваше здоров'я і довголіття? _____

6. Чи компетентні Ви в медичних та психологічних питаннях здоров'я і довголіття? _____

7. Наскільки ефективно працює Ваш інтелект, мислення на Ваше здоров'я та довголіття? _____

8. Чи добре знаєте Ви особливості своєї психофізіології — тип темпераменту, функціональні можливості свого мозку — та про їхній вплив на Ваше здоров'я і довголіття? _____

9. Чи забезпечуєте Ви здоров'я свого тіла здоров'ям свого духу? _____

10. Наскільки ефективно Ви використовуєте з метою досягнення здоров'я та довголіття можливості своєї педагогічної діяльності та громадянської поведінки? _____

11. Скільки років Ви б хотіли прожити? _____
12. Чи мрієте Ви і наскільки про власне безсмертя — духовне, соціальне фізичне (підкресліть) _____

Запишіть свої анкетні дані:
ПІБ _____ Рік та місяць народження _____
Професія _____ Посада _____
Освіта (який вищий навчальний заклад Ви закінчили) _____
і коли _____
Стаж роботи _____ Предмет викладання _____
Хронічні хвороби _____
Сімейний стан _____
Чи є Ви оптимістом, реалістом чи песимістом (підкресліть і дайте оцінку) _____

У процесі кількісної та якісної обробки експериментальних даних вираховуються і зіставляються середні дані щодо усвідомлення піддослідними різних аспектів розуміння впливу на здоров'я і довголіття, відповідно до обраних шкал та диференціації досліджуваної групи дорослих на підгрупи молодих і літніх. Водночас варто враховувати, що на момент тестування (2017 рік) в анкеті не були представлені дві підструктури особистості — духовність та психогенетика — які були додані автором у структуру особистості лише 2019 року.

3.2. Тест «Дожити до сімдесяти років і далі»

Середня тривалість життя постійно зростає. Але кожного, природно, цікавлять власні шанси на збільшення тривалості свого життя. Напевно, багато чого прояснить цей тест, складений американськими медиками. Відповідайте на запитання цілковито щиро, а над деякими ще й поміркуйте. Можливо, Вам необхідно в чомусь змінити свій спосіб життя.

Вік учасника опитування не має значення. Все однаково — Вам 20 років чи 50. Зате, чим раніше Ви відмовитеся від шкідливих звичок, тим краще.

Отже, візьмемо число 72. З нього треба буде віднімати або додавати до нього набрані внаслідок Ваших відповідей бали.

1. Якщо Ви чоловік, то відніміть від 72 цифру 3. Жінкам треба додати до 72 цифру 4 — вони живуть у середньому на 7 років більше, ніж чоловіки. Отож, у чоловіків береться за основу середня тривалість їхнього життя — 69 років, а у жінок — 76 (зауважимо, що ці цифри відповідають сучасній українській статистиці, навіть є дещо оптимістичнішими).

2. Якщо Ви живете в місті з населенням більше 1 млн чоловік, то відніміть 2 роки.

3. Якщо Ви живете у населеному пункті з населенням менше 10 тисяч чоловік, то додайте 2 роки.

4. Якщо на роботі Ви зайняті розумовою працею, відніміть 3 роки, якщо фізичною — додайте 3 роки.

5. Якщо Ви займаєтесь спортом п'ять разів на тиждень хоча б півгодини, то додайте 4 роки; якщо два-три рази — додайте 2 роки.

6. Якщо Ви одружені (заміжні, збираєтесь побратися) — додайте 5 років, якщо ні — відніміть по одному року за кожні 10 років не одруженого життя (починаючи з 25-річного віку).

7. Якщо Ви постійно спите більше 10 годин, відніміть 4 роки, якщо по 7–8 годин, нічого не віднімайте.

8. Якщо Ви погано спите, відніміть 3 роки. Велика втома, як і надто тривалий сон, — ознака поганого кровообігу.

9. Якщо Ви нервова, гарячкувата людина, відніміть 3 роки, якщо спокійна, врівноважена — додайте 3 роки.

10. Якщо Ви щасливі, то додайте 1 рік, якщо нещасливі, відніміть 2 роки.

11. Якщо за кермом Ви постійно порушуєте правила, відніміть 1 рік.

12. Якщо Вам постійно не вистачає грошей і Ви весь час шукаєте, де можна було б підробити, відніміть 2 роки.

13. Якщо у Вас середня освіта, додайте 1 рік, якщо вища — 2 роки.

14. Якщо Ви на пенсії, але продовжуєте працювати, додайте 3 роки. (Повна бездіяльність, відсутність спілкування скорочує життя).

15. Якщо Ваша бабуся (або дідусь) дожила до 85 років, то додайте 2 роки, якщо обидва дожили до 80 років — 4 роки, якщо хто-небудь з них раптово помер (від інсульту, інфаркту...), не досягнувши 50 років, відніміть 4 роки.

16. Якщо хто-небудь з Ваших близьких родичів не дожив до 50 років, помер від раку, інфаркту тощо, то відніміть 3 роки.

17. Якщо Ви випалюєте більше трьох пачок цигарок у день, відніміть 8 років, якщо одну пачку — 6 років, якщо менше пачки — 3 роки.

18. Якщо кожного дня Ви випиваєте хоча б краплю спиртного, відніміть 1 рік.

19. Якщо Ваша вага у порівнянні з нормальною для вашого віку і росту перевищує 20 кг, відніміть 8 років, якщо 15–20, то — 4 роки, якщо 5–15 кг — 2 роки.

20. Якщо Ви чоловік старше 40 років і проходите кожний рік профілактичний медичний огляд, додайте 2 роки, якщо Вам 30–40 років, додайте 2 роки; 40–50 років — 3 роки і Вам більше 50 років — 4 роки.

Число, яке Ви отримуєте в підсумку, і є той вік, до якого Ви можете дожити. Але, звичайно, Ви його перевищите, якщо будете краще слідкувати за собою та відмовитися від шкідливих звичок.

Література

1. Учительская газета. 1990, № 23.

3.3. Тест «Як Ви себе почувате з віком?»

Щоб підійти до питання, що таке старіння, давайте оцінимо ваше самопочуття. Візьмемо чистий аркуш паперу, стовбцем напишемо цифри від 1 до 29 і навпроти перших 28 цифр праворуч поставимо «Так» і «Ні». Навпроти цифри 29 напишемо слова: «Добре», «Задовільне», «Погане», «Дуже погане». Це має виглядати так, як показано нижче. Навпроти цього стовпчика ліворуч напишемо запитання. Відповіді на них «Так» чи «Ні» потрібно підкреслити рискою. Наприклад: 1. Чи непокоїть Вас головний біль? Якщо непокоїть — підкресліть на своєму аркуші навпроти цифри 1 відповідь «Так». Якщо головний біль у Вас буває рідко, то підкресліть відповідь «Ні». Відповідаючи на запитання 29, підкресліть одне з написаних Вами слів. Не розмірковуйте довго над кожним запитанням; ні з ким не радьтеся — відповідайте самостійно; не перебільшуйте і не применшуйте своїх хворобливих відчуттів.

Чи непокоїть Вас головний біль? 1. Так Ні
Чи можна сказати, що Ви легко просинаєтеся від легкого шуму? 2. Так Ні

- Чи непокоїть Вас біль в ділянці серця? 3. Так Ні
 Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір? 4. Так Ні
 Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух? 5. Так Ні
 Чи намагаєтеся Ви пити тільки кип'ячену воду? 6. Так Ні
 Чи поступаються молодші Вам місцем у міському транспорті? 7. Так Ні
 Чи непокоїть Вас біль у суглобах? 8. Так Ні
 Чи впливають на Ваше самопочуття зміни погоди? 9. Так Ні
 Чи бувають у Вас періоди, коли через хвилювання Ви втрачаєте сон? 10. Так Ні
 Чи непокоять Вас запори? 11. Так Ні
 Чи непокоїть Вас біль в ділянці печінки (у правому підребер'ї)? 12. Так Ні
 Чи бувають у Вас запаморочення голови? 13. Так Ні
 Чи стало Вам зосереджуватися гірше, ніж у минулі роки? 14. Так Ні
 Чи непокоїть Вас послаблення пам'яті, забудькуватість? 15. Так Ні
 Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла печіння, поколювання,
 «повзання мурашок»? 16. Так Ні
 Чи непокоять Вас шум або дзвін у вухах? 17. Так Ні
 Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних
 медикаментів: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі? 18. Так Ні
 Чи бувають у Вас набряки ніг? 19. Так Ні
 Чи довелося Вам відмовитися від деяких страв? 20. Так Ні
 Чи буває у Вас задишка під час швидкого ходіння? 21. Так Ні
 Чи непокоїть Вас біль у попереку? 22. Так Ні
 Чи доводиться Вам застосовувати з лікувальною метою
 яку-небудь мінеральну воду? 23. Так Ні
 Чи непокоїть Вас неприємний смак у роті? 24. Так Ні
 Чи буваєте Ви на пляжі? 26. Так Ні
 Чи вважаєте Ви, що зараз Ви настільки ж працездатні, як і раніше? 27. Так Ні
 Чи бувають у Вас такі періоди, коли Ви почуваете себе радісно
 збудженим, щасливим? 28. Так Ні
 Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я? 29: Добре
 Задовільне
 Погане.
 Дуже погане

Підведемо підсумок. Підрахуйте кількість відповідей «Так» на питання з 1 до 25 включно. Підрахуйте кількість відповідей «Ні» на питання з 26 до 28. Складіть ці числа. Якщо на питання 29 Ви відповіли «Погане» або «Дуже погане», додайте до отриманої суми ще 1. Підсумковий результат характеризує Ваше самопочуття. Як оцінити отриману цифру? Ідеальному, нічим не затьмареному відчуттю

власного здоров'я відповідає підсумкова сума, рівна нулю. У тих, хто почуває численні нездужання, підсумкове число більше — воно може досягати 29. Анкетування 1680 киян дозволило встановити, як змінюються кількісні оцінки самопочуття з віком. Знайдіть у розташованій нижче таблиці рядок, що відповідає Вашому віку, і стовпчик, що відповідає Вашій статі, і порівняйте свій результат з наведеним «еталоном» [2, с. 5].

Таблиця 1

Вік, років	Чоловіки	Жінки
25–29	4–8	8–12
30–34	6–9	9–14
35–39	7–12	10–15
40–44	8–13	12–18
45–49	9–14	13–19
50–54	11–16	14–20
55–59	12–18	15–21
60–64	13–20	16–22

У табл. 1 перша цифра — середня, найчастіша оцінка самопочуття в кожній віковій групі. Якщо набрана Вами сума близька до неї, Ви відчуваєте себе приблизно так, як більшість Ваших однолітків. Якщо Ваша сума менше, то Ваше самопочуття краще, ніж у більшості. У тому випадку, якщо Ваш результат перевищує середню величину, орієнтуйтеся на другу цифру. У проміжку між першою і другою цифрами розташовується оцінка самопочуття, що відображає його звичайні коливання в кожній віковій групі. Якщо набрана Вами сума перевищує другу цифру, Ваше самопочуття може бути помітно гірше, ніж у Ваших однолітків.

Увага! Наведена анкета ніяким чином не замінює лікарняного огляду!

Література

1. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации: Описание и руководство к использованию / Отв. ред. А.Ф. Кудряшов. Петрозаводск: Изд-во «Петроком», 1992. 319 с. С. 272–273.

2. Войтенко В.П. Старение и продолжительность жизни: взгляд в будущее. Киев: Общ-во «Знание» УССР, 1987. 48 с. С. 3–5.

3.4. Тест «Чи Ви оптиміст?»

Цей тест було складено групою американських психологів і соціологів [1, с. 87–90]. Питання в ньому дуже прості, а результати, які ви отримуєте, цілком вірогідні. Ці результати утворюють велику шкалу: від хворобливого песимізму до безмежного оптимізму. Зробіть свій вибір відповіді на кожне запитання, підкреслюючи один із запропонованих варіантів.

1. Ваші сновидіння:

- а) драматичні (жахливі);
- б) невиразні, туманні;
- в) приємні;
- г) еротичні.

2. Про що Ви думаєте, коли прокидаєтесь уранці:

- а) яка буде погода;
- б) про навчання, яке Вам подобається;
- в) про навчання, яке Вам не подобається;
- г) про коханого (кохану);
- д) про людину, яка Вам не подобається;

3. Як Ви зазвичай снідаєте:

- а) відводите певний час, готуєте стіл;
- б) під час сніданку бурмочете, що Вам не вдалося виспатися;
- в) любляете побалакати;
- г) поспішаєте, оскільки часто запізнюєтеся.

4. На чому Ви, перш за все, зосереджуєте увагу, коли читаєте газету:

- а) на політичних та економічних новинах;
- б) на інформації про спорт;
- в) на статтях про культуру.

5. Як Ви реагуєте, коли читаєте про якусь незвичайну пригоду, злочин, скандал:

- а) Вам байдуже;
- б) хвилюєтесь, щоб таке не трапилось з Вами;
- в) обурюєтесь, що органи правопорядку не можуть навести порядок;
- г) розумієте, що всяке у світі трапляється.

6. Як Ви поведетесь при першій зустрічі з незнайомою людиною:

- а) відразу довіряєтесь їй;
- б) чекаєте, коли вона вас про щось запитас;
- в) з цікавістю спостерігаєте за нею;
- г) спостерігаєте за нею, але не робите жодних висновків.

7. Що Ви робите, коли помічаєте, що хтось Вас розглядає:
- а) перш за все, Вам здається, що у Вас є щось смішне;
 - б) це Вам навіть приємно;
 - в) дивитесь на себе в якусь вітрину чи дзеркало;
 - г) не звертаєте уваги, оскільки Вам це байдуже.
8. Якщо Ви шукаєте якусь адресу в незнайомому місці, то:
- а) наймаєте таксі;
 - б) розпитуєте перехожих на вулиці;
 - в) спробуєте знайти самостійно;
 - г) весь час будете хвилюватися, що не знайдете цю адресу.
9. З якими думками Ви починаєте робочий день:
- а) сподіваєтесь, що він буде вдалим;
 - б) чекаєте, щоб заняття скінчилися якомога швидше;
 - в) на заняттях Вам приємно побачитися, побалакати зі знайомими;
 - г) сподіваєтесь, що сьогодні Вас обминуть неприємності, проблеми.
10. Якщо Ви програєте в якусь гру, то:
- а) це вас засмучує — мабуть, «сьогодні для мене поганий день»;
 - б) будете грати й далі, доки не почнете вигравати;
 - в) вважаєте, що гра є гра — хтось має програвати, так чому не я;
 - г) намагаєтесь знайти спосіб виграти.
11. Коли Ви сидітимете за столом і Вам подадуть невелику порцію чогось надзвичайно смачного, то:
- а) накинетесь не неї з апетитом;
 - б) побоюватиметесь, чи не наберете Ви зайвої ваги;
 - в) з'їсте її, але з неспокойним сумлінням;
 - г) боятиметесь відчутти неспокій у шлунку.
12. Коли Ви сваритесь з тим, хто Вам до вподоби, то:
- а) боїтесь посваритись з ним назавжди;
 - б) ставитесь до цього спокійно, оскільки і в цьому є сенс;
 - в) вважаєте, що Ви швидко дійдете згоди і все влаштується;
 - г) вважаєте занадто «гладкі» стосунки нудними.
13. Коли Ви дивитесь у дзеркало на свою фігуру, то думаєте, що:
- а) враження цілком пристойне, хоча вдосконалення не має меж;
 - б) треба скинути зайву вагу, але для цього потрібно стільки працювати;
 - в) фігура як фігура, як у всіх — нічого особливого;
 - г) відразу ж вирішуєте, що треба займатися гімнастикою.
14. Чи щирісердні Ви в коханні:
- а) я цілком віддаюся захопленню, навіть короткочасному;

б) ловлю себе на думці: чи приємний прояв моїх почуттів партнеру;

в) мене постійно щось пригнічує;

г) зовсім не хвилююсь, відчуваю себе гарно.

15. Ви пройшли медичний огляд, чекаєте на результат і тоді:

а) лякаєтесь, чи не знайшли у вас чогось серйозного;

б) розумієте, що лікар все одно не скаже правди;

в) гадаєте, що оскільки у Вас нічого немає, то Вам нема чого хвилюватися;

г) вважаєте, що краще своєчасно про все дізнатися.

16. Що Ви відчуваєте, кожного дня спілкуючись з людьми:

а) тримаєтесь привітно чи прохолодно — залежно від обставин;

б) часто відчуваєте себе невпевнено; не знаєте, як поводитись з незнайомими людьми;

в) прислуховуєтесь до того, що скажуть інші про Вашу поведінку;

г) часто Вам здається, що Ви кращий за інших.

17. Ви збираєтесь у далеку подорож, то як Ви готуєтесь до неї:

а) ретельно плануєте, вивчаєте карти, путівники;

б) не боїтесь, що напевне станеться якась прикра несподіванка;

в) все владнається саме собою, тому до подорожі Ви особливо не готуєтесь;

г) до самого від'їзду перебуваєте у стані сильного збудження і тільки потім заспокоюєтесь.

18. Якому із кольорів Ви віддаєте перевагу:

а) червоному;

б) сірому;

в) зеленому;

г) синьому.

19. Коли Ви приймаєте рішення, то якої думки дотримуетесь:

а) вважаю, що все залежить від моєї вдачі;

б) розраховую тільки на самого себе;

в) я у змозі об'єктивно оцінити свої шанси;

г) звертаю увагу на прикмети (чорна кішка перебігла дорогу тощо);

д) вважаю, що в кожного своя доля.

20. Якщо у Вас є можливість вибору, то Ви бажаєте:

а) отримати невелику спадщину;

б) досягти стабільних успіхів у фаху;

в) створити щось значне в науці, техніці;

г) зустріти велике кохання, знайти щирого друга.

Таблиця підрахунку (у балах)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3	1	4	2	5	3	4	2	4	1	4
д		1																		2

Результати

24–35 балів. Ви невиліковний, хворобливий песиміст. Вам треба щось робити! Хіба такий вже поганий оптимізм?

36–47 балів. Хоч у Вас час від часу з'являються деякі прояви оптимізму, песимізм частіше бере гору. Намагайтеся більш радісно дивитися на світ, зробіть щось приємне самому собі.

48–60 балів. У Вас дуже тверезий погляд на світ, але Ви не можете відмовитись від песимістичних настроїв.

61–75 балів. У Вас чіткі, реалістичні погляди на життя, звичайно, за будь-яких обставин Ви зберігаєте оптимізм.

76–90 балів. Ви оптиміст від народження. І Ви маєте рацію. Але ця Ваша якість певною мірою заважає Вам виправляти свої помилки. На жаль!

91–100 балів. Це вже не оптимізм, а неприборкана легковажність [1, с. 87–90].

Література

1. Іпатов Е. Ф., Левківський К. М., Павловський В. В. Соціальна психологія: Навч. посібник для підготовки бакалаврів усіх форм навчання. Київ: ІЗМН, 1997. 120 с.

4. ПОВНОЦІННО РОЗВИНУТА ГАРМОНІЙНА ОСОБИСТІТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ ЛЮДИНИ: ВИЗНАЧЕННЯ, СТРУКТУРА, РОЛЬ У РЕГУЛЯЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Особистість розглядається спеціалістами як вирішальний фактор покращення життя людини. Вона з необхідністю виникає і неперервно розвивається саме як креативний фактор створення і зміцнення людського в людині, забезпечення її якісного існування, удосконалення її життєдіяльності. Від особистості залежать якісні та кількісні показники життя людини, у тому числі її добробут, здоров'я та довголіття.

У зв'язку з цим, звернемося до її визначення в науці, розглядаючи дефініції особистості як стислі вихідні положення про її сутність, що входять до складу теорій особистості та деталізуються в їхніх розділах. Нами виявлено у процесі пошукової роботи, виконаної під час написання посібника «Теорії особистості у вітчизняній філософії, психології та педагогіці», 48 визначень особистості [8]. Наведемо частину з них в умовному хронологічному порядку, що відповідає датам народження їхніх авторів. Почнемо з одного із найперших вітчизняних визначень особистості, в якому його автор, відомий філософ, психолог і педагог М.Я. Грот, показав саме життєве значення цієї категорії.

М.Я. Грот (1852–1899): «Очевидно, особистість людини є не тільки її тваринно-психічна індивідуальність, а поєднання цієї останньої зі світовим духовним началом, з божественною творчою силою, яка створила світ, і в цій останній міститься коріння всього нашого морального життя... Особистістю є не тільки органічна індивідуальність, але і «над-індивідуальне», божественне, творче начало» в людині... Безпосереднє завдання кожної особистості — створити і підтримати, зберегти або врятувати якомога більше інших життів, хоча б і з пожертвуванням свого власного одиничного життя... Любити, жаліти, пестити, зберігати і рятувати від смерті все живе — ось загальна формула» [див. тут і далі в 8].

Г.С. Костюк (1899–1982): «Людський індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формується його свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, яка внутрішньо визначає його поведінку, робить його здатним брати участь у житті суспільства, виконувати ті чи інші суспільні

функції. Від рівня розвитку цих властивостей залежить ступінь його можливої участі у створенні необхідних для суспільства матеріальних і духовних цінностей».

К.К. Платонов (1906–1985): «Особистість — це конкретна людина як суб'єкт перетворення світу на основі його пізнання, переживання і ставлення до нього».

Г.О. Балл (1936–2016): «Особистість — це здатність людини ... бути автономним носієм культури... З огляду на активність ... соціальних спільнот і особистостей у культурному просторі, вони постають не просто носіями, а й суб'єктами культури».

В.О. Моляко (1937): «Творча особистість... має психологічну готовність до творчої праці в сучасних умовах, ...самостійно вибирає свої дії і рішення, досягає істотного рівня розумового розвитку та професійної майстерності, здатна до нестандартних дій, усвідомлює свою відповідальність перед собою, колективом і суспільством».

О.М. Ткаченко (1939–1985): «Особистість — це «вершинний» рівень в ієрархічній структурі психіки людини... якісно новий спосіб організації поведінки... високий рівень взаємодії людини зі світом».

І.Д. Бех (1940): «...Розвиненою особистістю може вважатися та, яка досягла найвищого рівня духовного освоєння навколишнього світу. Щоб це сталося, вона на тому ж рівні повинна освоїти і свій внутрішній світ, який часто для неї буває закритим. Тому необхідно формувати у вихованця здатність все більшої відкритості самому собі, а також наближення до істотного в собі».

С.Д. Максименко (1941), **М.В. Папуча** (1954), **К.С. Максименко** (1984): «Особистість — це форма існування психіки людини, яка представляє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, і має свій унікальний і неповторний внутрішній світ».

В.Ф. Моргун (1947): «Особистість — це людина, яка активно освоює і свідомо перетворює природу, суспільство і саму себе, яка має унікальне динамічне співвідношення просторово-часових орієнтацій, потребнісно-вольових переживань, змістовних устремлень, рівнів оволодіння і форм реалізації діяльності. Цим співвідношенням визначається свобода самовизначення особистості в її вчинках і міра відповідальності за їх (включаючи і непередбачувані) наслідки перед природою, суспільством і власною совістю».

В.Г. Кремень (1947): «У новій філософії освіти особистість виступає соціокультурною істотою, яка постійно розвивається разом із оточуючою її соціокультурною системою... Особистість — це

неповторна — не тільки в межах обмеженого цілого, а і взагалі, в принципі — людська істота, унікальний мікрокосм, ... суб'єкт і носій оновлених духовно-моральних цінностей... Особливе значення має особистісне самоствердження», завданням якого є утворення, «побудова»... цього «унікального людського мікрокосму».

О.В. Вознюк (1958): «Особистість — це божественна за своєю природою трансцендентальна сутність людини і світу, яка проявляється як спочатку задана мета їх еволюції і характеризується рядом діалектично взаємопов'язаних особистісних властивостей, що впливають з процесу трансцендентування людиною основних сторін буття (часу, простору, руху, речовини, поля) і виражаються в її здатності до творчої діяльності, свободи, волевиявлення, самосвідомості, цілепокладання на основі любові...».

Е.О. Помиткін (1967): «Духовно розвинену особистість слід розглядати як суб'єкт життєтворчої активності, спрямованої на усвідомлене самовдосконалення, як носія ідеалів, цінностей і смислів Добра, Краси та Істини, що прагне до гармонізації поведінки і способу життя, збагачення духовних надбань людства результатами власної діяльності» [8].

Отже, особистість характеризується, за певних відмінностей в її визначеннях, певними життєтворчими рисами. Сутність особистості полягає у психологічному забезпеченні прогресу життя, в удосконаленні життєдіяльності, що веде до вершин духовного, душевного, тілесного буття людини, до її благополуччя і здоров'я.

Під час проведеного контентно-частотного аналізу наявних у нашому розпорядженні визначень особистості, як чинника прогресивного розвитку і життєдіяльності людини, була помічена певна «статистична» закономірність: одні її атрибути зустрічаються значно частіше, а інші — рідше. Але спільним для всіх визначень можна вважати те, що вони носять цільовий, онтологічний, інструментальний, вирішальний характер, визначаючи життєтворчі функції, впливи особистості на свій зовнішній і внутрішній світ, що веде до покращення буття.

Проведений контентно-частотний аналіз дозволив побудувати рейтингову атрибутивну формулу особистості, в якій її суттєві властивості розташовані в закономірному порядку убування частоти їхнього використання вітчизняними авторами як своєрідними експертами з даної проблеми. Нижче наводиться **контентно-частотна атрибутивна формула особистості**, в якій після кожного атрибуту в дужках записана частота його повторення у 48 визначеннях особистості:

1. Соціальність (37). — 2. Самосвідомість, «Я-концепція» (28). — 3. Творчість (25). — 4. Духовність (24). — 5. Гуманізм (21). — 6. Життєвість (20). — 7. Цінність і самоцінність, честь та гідність (18). — 8. Культурність (16). — 9. Розвинутість (16). — 10. Діяльність (14). — 11. Наявність сукупності, структури специфічних властивостей (14). — 12. Індивідуальність (12). — 13. Динамічність, мінливість (11). — 14. Поведінка, здатність до вчинку (10). — 15. Психологічність (10). — 16. Суб'єктність (9). — 17. Відносність (наявність відносин) (9). — 18. Формальність (8). — 19. Системність, інтегративність (8). — 20. Здатність до оволодіння, засвоєння світу (8). — 21. Вершинність (7). — 22. Свідомість (7). — 23. Якісність (6). — 24. Історичність (6). — 25. Організованість (6). — 26. Унікальність (5). — 27. Об'єктивність (5). — 28. Здатність до вирішення проблем на основі інтелекту, мислення, інтуїції (5). — 29. Колективність (5). — 30. Комунікабельність (5). — 31. Продуктивність, результативність (4). — 32. Світогляд (наявність поглядів, принципів, переконань) (4). — 33. Відповідальність (3). — 34. Наявність внутрішнього світу (3). — 35. Ідеальність (3). — 36. Матеріальність (3). — 37. Трансцендентальність (2). — 38. Антиномічність (2). — 39. Гармонійність (1)...

Особливістю даної формули є те, що вона наочно демонструє множинність властивостей особистості, як чинників покращення життєдіяльності людини, і водночас — закономірний порядок, ієрархічно спадаючу інтенсивність їхнього впливу на її життєвість. Зокрема, на першому місці стоїть така властивість, як **соціальність**. Найвище пріоритетне місце у формулі соціальності, точніше психо-соціальності, означає виняткову роль цієї властивості для долі особистості. Про це говорили ще мислителі Стародавньої Греції та Риму, такі як Аристотель, Платон, Цицерон та ін. Так вважають і сучасні дослідники. Як приклад, можна навести думки Л.С. Виготського, який у своїй культурно-історичній теорії розвитку вищих психічних функцій стверджував, що вже новонароджена дитина характеризується соціальністю. У цьому він вбачав абсолютну залежність дитини, її життя від суспільства, від здійснюваного дорослими процесу соціалізації дитини. Серед законів Л.С. Виготського два закони прямо стосуються соціальності — закон соціалізації та закон ідентичності індивідуальної поведінки людини її соціальній поведінці.

Так само варто розуміти положення В.М. Бехтерева про розвинуте суспільство як умову розвитку і здоров'я особистості, й навпаки —

про розвинуту особистість, без якої неможливе здорове і розвинуте суспільство. Ці та тотожні їм ідеї інших спеціалістів практично втілені та підтверджені сучасним соціальним розвитком громадян ряду країн, таких як Швейцарія, США, Швеція тощо — з властивим для них розвинутим громадянським суспільством, як умовою високої якості життя їхніх громадян.

Після атрибуту соціальності вітчизняним «колективним експертом» у контентно-частотній атрибутивній формулі особистості поставлений такий тісно пов'язаний з ним атрибут, як самосвідомість, Я. Високе друге місце самосвідомості, Я-концепції, Его примушує внести деякі уточнення в інтерпретацію цього атрибуту. Водночас варто взяти до уваги фундаментальну трактовку Я в різних філософсько-психологічних системах, зокрема в працях Гегеля.

У концепції особистості З. Фрейда Его набуває значення домінуючої функції в її різнорівневій інтерпретації. Ми маємо на увазі такі три виділені видатним психоаналітиком підструктури особистості, як Супер-Его, Его та Ід (тобто інстинктивне, спадкове Его). Фактично формула особистості має у З. Фрейда відвертий «егоїстичний» характер.

Відмітимо, що цю лінію розуміння Я, як ключового атрибуту особистості, фактично проводив з культурологічних позицій Л.С. Виготський, розуміючи самосвідомість у якості вищої психологічної функції, котра в цілому характеризує особистість підлітка. Він стверджував зокрема: «Те, що прийнято зазвичай називати особистістю, є не чим іншим, як самосвідомість людини, яка виникає саме в цю пору: нова поведінка людини стає поведінкою для себе, людина сама усвідомлює себе як певну єдність» [8].

Про це майже в такому ж самому сенсі казав у своїй книзі «Феномен людини» П'єр Тейяр де Шарден, наголошуючи на триєдиній здатності свідомості людини концентруватися в собі, тобто «все частково зосереджувати навколо себе; все більше зосереджуватися в собі; шляхом такого понадзосереджування приєднуватися до усіх інших (егоїстичних) центрів, що оточують її» [9].

З цим пов'язані положення Г. Сельє про егоїстичний альтруїзм та альтруїстичний егоїзм, а також уявлення Г. Айзенка про особистість, в якому важливе місце займають такі її властивості, як інтраверсія та екстраверсія. Тобто егоїзм потрібно розглядати не тільки в етичному сенсі, як переважно негативну рису, але й як фундаментальну функціональну характеристику особистості, як її дійсно вищу психологічну функцію. І це стосується не тільки особистості,

але і самої природи та людської цивілізації. Наведемо тут думку відомого вітчизняного спеціаліста в галузі інформатики та системного моделювання кісткової, живої матерії та суспільства М.М. Мойсеєва, послідовника В.І. Вернадського, який довів, що в основі так званого «алгоритму розвитку» усіх видів матерії лежить феномен самоорганізації. Самоорганізація живої матерії, на його переконання, відрізняється від самоорганізації кісткової матерії появою принципово нового фактору розвитку, в якості якого виступає мета. М.М. Мойсеєв розглядає далі в якості механізму розвитку всього живого такий універсальний чинник, як «тріада» Ч. Дарвіна, тобто «спадковість, мінливість та відбір», що на етапі розвитку гомінідів, людини й особистості здійснюється на основі розуму. А останнє вначає перехід від біосфери до ноосфери [4].

У зв'язку з цим, можна запропонувати певну класифікацію видів егоїзму як форми самоорганізації особистості, що базується на основі її психологічної структури (див. далі): інстинктивний (психогенетичний) егоїзм, тілесний (психосоматичний) егоїзм, фізіологічний егоїзм, розумовий (інтелектуальний) егоїзм, компетентнісний (досвідний, мудрий) егоїзм, самосвідомий егоїзм, відносний характерологічний егоїзм, смисловий егоїзм, інтерактивний (комунікативний) егоїзм, альтруїстичний (психосоціальний) егоїзм, духовний егоїзм. Егоїзм може розвиватися і бути діяльним чи пасивним. Педагогічне значення цієї класифікації нам уявляється очевидним. Тоді можна зрозуміти і прийняти сформульоване сучасним білоруським психологом Л. Левітом положення про щастя людини, яке містить такі складові, як здоров'я, помірність, особистісна унікальність та розумний егоїзм [3].

Про всеосяжне значення самосвідомості для особистості свідчать дані відомого філософа і психолога І. С. Кона, який показав це у своїй книзі «Відкриття «Я» [2]. Він використовує у своїй роботі справжній тезаурус проблеми самосвідомості, який складається із сукупності термінів: самопізнання, самооцінка, самостояння, самостійний, самовідношення, самовідчуття, самопочуття, самоустановка, самоповага, самоусвідомлення, самонегативація, самообман, самоконтроль, самонавчання, самовиховання, саморозкриття, саморегуляція, самоорганізація, самоствердження, самоприниження, самопідсилення, самореалізація, самоактуалізація, самодіяльність, самовпевненість, самокомунікація, самість, самоопис, самовіддача, самозахист, самокритика, самооборона, самовладання, самопошук, самовизначення, самоудосконалення, самовираження, самозбереження, самототожність, самоідентифікація, самосуд, самогубство, самоочищення, самоціль,

самобутність, самозречення, самоствердження, самолюбство, а також — самоаналіз, самокатування, самонавіювання, самовільний, саморобний, самодіяльний, самодостатній, самоцінність, самовдоволеній, самозабутній, самовладання, самовідданість, самовплив, самоврядування, самомотивація, самозобов'язання, самопрограмування, самопереконання, самонаказ, самопримус, цілеспрямоване самозмінювання, самонавіювання, саморегуляція, самостимуляція, самонагородження тощо [2].

Дуже важливим є положення І. Кона про ступінь розвинутої самосвідомості особистості та про певну динаміку використання функціонального потенціалу самосвідомості, яка є різною в протилежних видах активності — реактивної поведінки індивіда або цілеспрямованої діяльності особистості.

Значимо, що всі форми самосвідомої, «егоїстичної» діяльності варто розглядати саме в соціальному, альтруїстичному контексті. Усі актуалізовані самосвідомістю властивості особистості та вся особистість у цілому має інтерпретуватися як вища форма самоорганізації живої матерії на вищому психологічному рівні її руху і саморуху, що забезпечує вищий рівень регуляції життєдіяльності.

Наступні позиції в контентно-частотній атрибутивній формулі особистості, услід за соціальністю та самосвідомістю, займають такі базові властивості особистості, як творчість (частота використання у визначеннях — 25) та духовність (24). Якщо ж додати до категорії творчості, тобто творчої діяльності ще й категорію власне діяльності в загальному її розумінні (продуктивна діяльність), то сумарна їхня частота буде сягати $25+14=39$ використань, тобто більше, ніж будь-який інший атрибут. Логічним є те, що за творчістю, творчою діяльністю стоїть такий базовий результативний атрибут особистості, як духовність. Вже з такого розташування перших атрибутів формули (соціальність, самосвідомість, творчість, духовність) випливає висновок про існування певної закономірності побудови і функціонування особистості як активної і продуктивної сутності, на що вказував С.Л. Рубінштейн, говорячи про духовність як результативний ідеальний бік психічної діяльності. Отже, підкреслимо, що контентно-частотна атрибутивна формула особистості своїми першими пріоритетними атрибутами свідчить про актуальність розгляду в якості найважливіших таких категорій наукової психології, як соціальність, самосвідомість, творча діяльність та духовність, що є важливими чинниками якості життя.

При уважному діалектичному погляді на контентно-частотну атрибутивну формулу особистості може бути виявлена ще одна законо-

мірність, яка полягає в тім, що в ній майже всі атрибути можуть бути представлені у вигляді низки антиномічних, «симетричних», діалектичних пар властивостей. Тобто може бути додатково виявлений фактор антиномізації зазначених атрибутів, коли особистість діалектично висвітлюється через ланцюг протилежних одна одній властивостей.

Вищезазначене дозволяє розробити **контентно-частотну антиномічну формулу особистості**. Для цього варто повернутися до контентно-частотної атрибутивної формули і представити її в антиномічному вигляді. Водночас перші члени антиномією у такій формулі доцільно обирати згідно з їхнім рейтинговим порядком наведення в контентно-частотній атрибутивній формулі, а другі альтернативні члени — у цій же формулі або в загальному атрибутивному списку визначень (у тій їхній частині, яка не увійшла до контентно-частотної атрибутивної формули), тобто в тексті самих теорій особистості. Відповідний аналіз і синтез наявних даних дозволив представити контентно-частотну антиномічну формулу особистості в наступному вигляді, в якій у квадратних дужках представлені впорядковані антиномічні пари (із зазначенням у круглих дужках після кожного атрибуту частоти його наведення у визначеннях або теоріях особистості), які сумативно (через знак +) об'єднані в антиномічний ланцюг [8]:

- [1. Соціальність (37) — 12. Індивідуальність (12)] +*
- [2. Самосвідомість, «Я-концепція» (28) — 22. Свідомість (7)] +*
- [3. Творчість (36. 25) — Нормативність (1)] +*
- [4. Духовність (24) — Матеріальність (3)] +*
- [5. Гуманізм (21) — Варварство (1)] +*
- [6. Життєвість (20) — 18. Формальність (8)] +*
- [7. Цінність і самоцінність, честь та гідність (18) — Індивергентність (1)] +*
- [8. Культурність (16) — Природність (1)] +*
- [9. Розвинутість (16) — Вродженість (1)] +*
- [10. Діяльність, продуктивна здатність (14) — Поведінка, здатність до вчинку (1)] +*
- [11. Наявність сукупності, структури специфічних властивостей (14) — Випадковий набір ознак (1)] +*
- [13. Динамічність, мінливість (11) — Стабільність, стійкість (1)] +*
- [15. Психологічність (10) — Біологічність (1)] +*
- [16. Суб'єктність (9) — 27. Об'єктність (5)] +*
- [17. Відносність (наявність відносин) (9) — Абсолютність (1)] +*

[19. Системність, інтегративність (8) — Сумативність, диференційованість (1)] +

[20. Здатність до оволодіння, засвоєння світу (8) — 34. Наявність внутрішнього світу (3)] +

[21. Вершинність (7) — Глибинність (1)] +

[22. Якісність (6) — Кількісні характеристики (1)] +

[24. Історичність (6) — Еволюційність (1)] +

[25. Організованість (6) — Спонтанність (1)] +

[26. Унікальність (5) — Звичайність (1)] +

[28. Здатність до вирішення проблем на основі інтелекту, мислення (5) — Інтуїція (1)]+

[29. Продуктивність діяльності (4) — Результативність поведінки (1)] +

[29. Колективність (5) — Автономність (1)] +

[30. Комунікабельність (5) — Аутичність (1)] +

[32. Світоглядність (наявність поглядів, принципів, переконань) (4) — Обмеженість, поверховість сприйняття і розуміння світу (1)] +

[33. Відповідальність (3) — Беззвітність (1)] +

[35. Ідеальність (3) — Реальність (1)] +

[38. Антиномічність, багатополярність (діалектичність) (2) — Мономірність, однополярність (метафізичність) (1)]...

У цьому місці варто зазначити, що за вказаними вище антиноміями стоять як теоретичні і методологічні проблеми дослідження особистості, так і її практичні життєві проблеми. За проведеним аналізом, у вказаних визначеннях особистості можна виділити три види антиномій: а) потенційні, коли вербально виражений лише один її атрибутивний полюс (приблизно 20% від загальної кількості 48 визначень); б) позиційні антиномії, коли полярні атрибути начебто тільки визначаються і накопичують свої протилежні потенціали (біля 60%); і в) діалектико-взаємодіючі антиномії, котрі, начебто згідно із законом єдності та боротьби (узгодження) протилежностей визначаються одна через іншу (20%).

Аналізуючи перші пари антиномій у контентно-частотній антиномічній формулі, можна припустити, що вони мають статус справжніх закономірностей. Так, за антиномією «Соціальність (37) — Індивідуальність (12)» стоїть відоме ще з часів Платона закономірне положення про взаємозв'язок суспільства і людини. Це співвідношення як основоположне відмічалось пізніше багатьма мислителями, приміром, наприкінці XIX століття М.П. Драгомановим, який

стверджував, що людина як найвища цінність є основою основ суспільства і навпаки. Аналогічне положення сформулював на початку ХХ століття А.С. Макаренко, який зреалізував його у своїй соціально-педагогічній системі — у принципі тісного взаємозв'язку між розвинутим колективом і розвинутою культурною особистістю учня. У цей же час Л.С. Виготський формулює основні закони своєї культурно-історичної теорії. Наведемо їх в антиномічній формі — це закони соціалізації-індивідуалізації, інтеріоризації-екстеріоризації, опосередкування-розопосередкування, ідентичності індивідуальної поведінки соціальній поведінці особистості й навпаки. У цих законах Л.С. Виготського соціальність та індивідуальність виступають ключовими категоріями, навколо яких обертаються інші категорії, найважливішими властивостями особистості, що визначають разом з іншими категоріями культурно-історичний розвиток вищих психічних функцій.

Отже, за вказаною антиномією «соціальність–індивідуальність» і наведеними вище законами Л.С. Виготського та положеннями відомих мислителів стоїть, на наш погляд, фундаментальний **закон єдності, ідентичності та взаємодії суспільства і особистості**. Цей закон пояснює закономірності вершинного культурного розвитку суспільства і особистості, проявом чого в нашу епоху є, зокрема, цивілізаційний підйом сучасного демократичного громадянського суспільства і культурної особистості громадянина в розвинутих країнах світу. Даний феномен заслуговує значно більшої уваги сучасних психологів і педагогів! На противагу цьому, існує й субкультурне падіння деяких видів антисоціальних угруповань, що складаються з різного виду девіантних індивідів (авторитарні, тоталітарні та межово ліберальні групи, релігійні секти, кримінальні угруповання та їхні члени тощо). Підкреслимо, це — демократичний розвиток сучасного громадянського суспільства і особистості громадянина і виступає переконливим історичним підтвердженням дії цього закону [6]!

Згідно з вказаним законом, особистість і суспільство набувають своїх специфічних закономірних форм залежно від рівня розвитку відповідних тенденцій, парадигм у освіті. Так, розвиток особистості громадянина та громадянського суспільства відбувається на основі запровадження демократичної парадигми в освіті, реалізації в навчанні та вихованні учнівської молоді, починаючи з дошкільного віку, демократичних цінностей, принципів, процедур та умов. Так, у навчальні плани (курикулами) освіти розвинутих країн світу, приміром, шведських дошкільних закладів, загальноосвітніх шкіл, вишів та закладів освіти дорослих, включені, як визначальні демократичні

цінності, демократичні принципи і процедури, демократичні методи, що необхідні для підготовки учнівської молоді до життя в демократичному суспільстві. Інакше кажучи, використовуючи поняття соціальності, доцільно говорити не про її загальні ознаки, а про конкретні типи, зокрема, домінуючий зараз демократичний тип, якому підпорядковані авторитарний та ліберальний типи, що створює найкращі умови для розвитку особистості. Отже, саме через формування демократичної парадигми у психології та педагогіці, що конкретизує категорію соціальності особистості, має здійснюватися методологічний прорив наукової психології в розв'язанні проблеми розвитку особистості та її соціального життя.

Цікавою є друга пара антиномій «Самосвідомість (28) — Свідомість (7)» (!), яка презентує, на наш погляд, закон взаємозв'язку між Я і не-Я, між Его, Супер-Его та Ід. Зіставлення частот прояву у визначеннях особистості вказаних антиномій ставить по-новому проблему первинності-вторинності самосвідомості та свідомості, складної детермінації їхнього розвитку. Отже, повторимо це, враховуючи дані Л.С. Виготського, З. Фрейда, Г. Сельє, Г. Айзенка, варто по-новому поглянути на природу Его, егоїзму та його взаємозв'язок з альтруїзмом і глибинними факторами індивідуальності. Може бути поставлена та обговорена проблема біполярної детермінації самосвідомості, Я — як з боку глибинних структур особистості, так і з боку соціальної та природної дійсності. Згадаємо водночас слова відомого угорського математика А. Реньї: «Нас оточує подвійна безкінечність: з одного боку, безкінечна протяжність Всесвіту, в якій не тільки ми самі, але і Земля, і навіть уся сонячна система є лише краплинками в морі; з іншого — безкінечна складність мікросвіту, в котрій кожна краплина води сама по собі утворює невеликий всесвіт. Ми самі знаходимося посередині між безкінечно великим і безкінечно малим...». І чи не займає наше Я саме подібне місце посередині безкінечного зовнішнього та внутрішнього світу особистості?

Тобто зазначена вище трактовка антиномій «Соціальність (37) — Індивідуальність (12)», «Самосвідомість (28) — Свідомість (7)» має очевидний закономірний характер, так само як і наступних антиномічних пар, у чому потрібно ретельно розбиратися сучасним психологам. Більше того, за самою вказаною контентно-частотною антиномічною формулою як у цілому і за всім представленим у ній ланцюгом антиномічних пар, можливо, стоїть певний супер-закон життя особистості, який поки що, через його складність, важко зрозуміти, але потрібно намагатися досягнути... Наприклад, розглядаючи вказані

дві пари антиномій у взаємозв'язку, доцільно розглядати «Я» як одночасно індивідуальний і соціальний феномен, властивий усім людям, і тоді постає проблема існування, так званого, множинного, поліцентричного Я, одночасної взаємодії тотожних Я в особистості всіх людей і наявності певних закономірних взаємовідношень між ними як центральної проблеми свідомості, самосвідомості та підсвідомості.

Важливо зазначити ще одну особливість контентно-частотної антиномічної формули особистості. Як на наш погляд, у цій формулі втілюється, психологічно імплементується переважно особистісно-діалектичний підхід — з його законами єдності та боротьби (врівноваження) протилежностей, заперечення заперечення та переходу кількісних змін у якісні. Тоді як у контентно-частотній атрибутивній формулі більше реалізується особистісно-метафізичний підхід, оскільки завдяки йому особистість набуває феноменального якісно-кількісного, вершинного та глибинного, опису своїх сутнісних сил за окремими властивостями. Тобто, залежно від форми подання (однополярно чи антиномічно-ланцюгово) властивості особистості можуть бути охарактеризовані метафізично або діалектично і виступати основою формування того чи іншого підходу. За цим, підкреслимо, стоять як теоретичні та методологічні проблеми дослідження особистості, так і практичні життєві проблеми людини та способи їхнього вирішення. Разом з цим діалектичний погляд на особистість має бути зіставлений з метафізичним. Спроби філософського і природничо-наукового усвідомлення вказаного діалектико-психологічного закону вже здійснюються вченими.

Згадаймо з приводу цього ще раз філософсько-психологічне розуміння С.Л. Рубінштейном мислительних операцій аналізу, синтезу, індукції, дедукції, узагальнення, конкретизації спочатку метафізично, а потім антиномічно, діалектично — як аналіз-синтез, індукція-дедукція, узагальнення-конкретизація і більш того — як аналіз через синтез, індукцію через дедукцію, узагальнення через конкретизацію і навпаки [7]. Відповідними до цього є використання подібних до них антиномій у методиках особистісного семантичного диференціалу і особистісних конструктів Дж. Келлі.

Тобто у психології вже відбувається перехід від неантиномічних моноуявлень про властивості особистості у відомих персонологів, котрі начебто зупиняються на півшляху метафізичного її розуміння, до більш повних «статистичних», діалектичних уявлень про її сутність за допомогою спеціальних процедур, зокрема контентно-частотного її аналізу та синтезу. Прикладом цього є сучасні діалектичні

методологічні положення Данієля Канемана про першу і другу системи мислення, тобто про інтуїтивне та статистичне мислення, котрі покладені ним в основу «швидкого і повільного мислення», що призвело до суттєвого уточнення природи інтелекту економістів і політологів, за що йому було присуджено Нобелівську премію з економічної психології 2002 року [1]. Тобто можна говорити, услід за деякими філософами, про своєрідну **філософсько-психологічну неодіалектику**, закони якої поглиблюють розуміння особистості як складної системи. Підкреслимо це, адже останнім часом ряд філософів пропонує зібрати в єдине учення найцінніші евристичні елементи діалектики Сковороди, Канта, Фіхте, Гегеля, Маркса та конституціювати новітню форму цього традиційного учення саме в якості неодіалектики. Для останньої властива, за виразом Л.М. Гумільова, наявність «суми протиріч», специфічно презентованої зазначеною контентно-частотною антиномічною формулою особистості. А це наближує теоретичні уявлення про особистість до її живої сутності як суб'єкту життєдіяльності.

У філософсько-психологічну неодіалектику доцільно включити, на наш погляд, деякі інші закони, зокрема **закон ізоморфізму**, який уперше виник у хімії, де означав рівність, схожість, однаковість, аналогічність, ідентичність певних явищ за своєю формою, хоча вони і можуть мати відмінний зміст. У біології ізоморфізм пояснює певну відносну структурно-функціональну тотожність у визначеному відношенні різних рівнів живих істот, тобто їхню відповідність певним однотипним закономірностям життя. Перехід від одного, нижчого, до іншого, вищого, рівня життя відбувається за законом єдності та боротьби (узгодження) між протилежними рівнями, заперечення заперечення і ускладнюються під час переходу від кількісних показників до якісних. Так, закон ізоморфізму притаманний різним рівням життєдіяльності людини, якщо в його основу покласти принципи діалектики. Він виявляється, по-перше, у симетричній будові атомів, молекул, кристалів, що продовжується в живій природі на органічному рівні, приміром, в антиномічній будові геному (23 пари хромосом, дві спіралі тощо), в анатомії та фізіології тіла і його органів, зокрема мозку (права та ліва півкулі), аналізаторів (парні органи зору, пропріоцепції, слуху) тощо. Цей ізоморфізм поширюється на психіку тварин, а у людей — на їхні духовні цінності.

Про це слушно зауважив С.Л. Рубінштейн у своїй книзі «Буття і свідомість»: «Єдність матеріального світу виступає ... в тому, що більш загальні закони елементарних, тих, що лежать «нижче» сфер

буття, поширюють свою дію на усі області, що лежать «вище, не виключаючи при цьому існування специфічних закономірностей цих останніх. Частковим вираженням цього загального положення є поширення фізіологічних закономірностей нейродинаміки на психічні явища» [7, с. 319].

По-друге, закон ізоморфізму конкретно виявляється у вказаній вище антиномічній структурі властивостей особистості, діалогічній природі мислення, спілкування тощо. Ізоморфні одне одному асоціації перцептивного, мислительного та імажинітивного рівнів інтелекту, тобто асоціації тотожності, контрасту, сполучення та випадкові.

По-третє, ізоморфізм, проявом якого є, зокрема, ідентифікація, характеризує перехід від індивідуальної до соціальної поведінки і навпаки, про що свідчить згадуваний вище закон Л.С. Виготського щодо ідентичності індивідуальної поведінки особистості її соціальної поведінці та інші його закони. Їхнє узагальнення дозволяє нам сформулювати припущення про наявність закону єдності, ідентичності та взаємозв'язку особистості та суспільства. Відповідно, можна розширити дію цього закону і вважати, що три форми життя — біологічна, психологічна та соціальна — пов'язані між собою відношеннями ізоморфізму, ідентичності, тотожності. Це має величезне значення для організації продуктивного психологічного дослідження і практичної психології. Важливість застосування принципу ізоморфізму полягає також у тому, що в ньому відображається єдність живої природи. Певним чином на це вказує і закон еволюції Ч. Дарвіна, в якому наголошується на єдності спадковості, мінливості та природного і штучного відбору, як факторів самоорганізації та саморозвитку живого.

Якщо взяти в якості базового критерію ізоморфності розглянутий вище «етимологічний принцип» рефлексивної тріадності (термін «психологія»), то він у певному відношенні властивий внутрішньому та зовнішньому світам особистості, ідеальним і матеріальним ознакам суб'єктивної та об'єктивної дійсності. Так, ізоморфічними, відносно законів діалектики, є складові життєдіяльності людини за Ж. П'яже, що розкладається ним на асиміляцію та адаптацію. Ізоморфічним необхідно вважати в цьому відношенні інтелект людини, розвинутість, завершеність якого, на погляд цього видатного швейцарського психолога, передбачає його оборотність, тобто здатність повернення інтелекту до своїх вихідних стадій, з яких починається його розвиток. Підкреслимо, що принцип оборотності розглядав ще на початку ХХ століття вітчизняний психолог О.Ф. Лазурський, характеризуючи прямі та зворотні процеси в діяльності людини [8].

Прикладом ізоморфізму між життєдіяльністю та психологічною діяльністю, відповідно до згаданого вище закону еволюції Ч. Дарвіна, є повторюваність дії факторів спадковості, мінливості, природного та штучного відбору в усіх творчих актах, тобто актах життєтворчості, якими є процеси прийняття рішень людиною на різних вікових етапах життя. Тобто, підкреслимо, ми можемо говорити про ізоморфізм між біологічними (біохімічними), психологічними структурами людини і соціальними утвореннями людства. Конкретним прикладом цього є ізоморфізм між уже згадуваним законом Ч. Дарвіна щодо біологічної еволюції, з одного боку, та видами асоціацій у перцептивно-аперцептивних процесах сприймання й типами стратегій творчої діяльності в теорії творчості В.О. Моляко, з іншого. Так, закону еволюції відповідають асоціації тотожності та контрасту, сполучення та випадковості, завдяки чому аперцепція надає перцептивним процесам життєтворчого характеру, що виражається вже на більш високому рівні у стратегіях аналогізування та реконструювання, комбінування та спонтанності, універсальній та мінус-стратегії, котрі відповідальні за конструювання особистістю свого життєвого зовнішнього та внутрішнього світу [8].

Такий же ізоморфізм притаманний втіленню принципів квантової механіки в поведінку особистості на різних її рівнях. Мова йде про принципи відносності А. Ейнштейна (в особистості все відносно щодо соціуму та Я — як центрального рефлексивного утворення — та індивідуальності, що визначається психофізіологією, психосоматикою та психогенетикою особистості), доповнюваності Н. Бора (цьому принципу відповідає диференційований антиномічний підхід, розглянутий вище в контент-частотній формулі особистості) та невизначеності В. Гейзенберга (яка поступово зменшується завдяки неперервним спробам пізнання). Повторимо, що закон ізоморфізму тісно пов'язаний з діалектичними законами філософії.

Закон ізоморфізму має очевидне теоретичне та практичне значення. Так, приміром, володіння цим законом може сприяти новій постановці проблеми безсмертя, яка має своїм початком природне безсмертя статевої клітини, що вже мільярди років передається від покоління до покоління живих істот, на основі чого доцільно ізоморфно шукати психологічні, соціальні та духовні форми безсмертя особистості... В усякому разі, за цим законом проглядаються певним чином тотожні еволюційні механізми творення живого на всіх його рівнях — від нижчого клітинного та організменного до вищого соціального та духовного. У цьому аспекті пророчо звучать слова

В.І. Вернадського про те, що «сенса людського життя визначається його зв'язком з минулими поколіннями. Саме в єдності з усім сущим полягає смисл безсмертя» [8, с. 99].

Отже, вище ми розглянули різні варіанти вербально-понятійного розуміння особистості, які виступають основою особистісного підходу до людини. Ці варіанти можна умовно назвати особистісно-етимологічним, особистісно-метафізичним і особистісно-діалектичним підходами. Ми відносимо їх саме до особистісних підходів, на відміну від особистісних орієнтирів, в якості яких може виступати, на наш погляд, системно-психологічне уявлення про особистість.

Прикладом вказаної особистісної орієнтації можна вважати розроблювану нами впродовж майже тридцяти років **тривимірну, поетапно конкретизовану психологічну структуру особистості**. Не повторюючи докладну аргументацію щодо принципів побудови даної структури, що неодноразово описано в наших працях [5; 6; 8], зазначимо, що разом з цим враховувалися структурно-психологічні ідеї О.Ф. Лазурського, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва, Ф. Лерша, О.Ш. Кульчицького, Г.С. Костюка, Б.Г. Ананьєва, К.К. Платонова, Б.Ф. Ломова, С.Д. Максименка, В.Ф. Моргуна та інших психологів [65]. Для нас взірцем початкової побудови психологічної структури особистості стала «програма вивчення особистості», запропонована видатним психологом, вихідцем із Переяслава, О.Ф. Лазурським (1874–1917), що була запропонована ним ще на початку ХХ століття. Ця програма фактично містила систематизацію властивостей особистості, які поетапно конкретизувалися за певним порядком. Так, на першому, найбільш узагальненому етапі конкретизації в О.Ф. Лазурського фігурує саме поняття «особистість» — з мінімальним ступенем конкретності її визначення і водночас — максимальним ступенем узагальнення. На другому етапі вже з'являються п'ятнадцять більш докладних властивостей, якими О.Ф. Лазурський фактично ізоморфно психологічно охарактеризував фізіологічну рефлекторну дугу І.П. Павлова (від уваги і сприймання до прийняття і виконання рішення). На третьому етапі конкретизації попередні властивості деталізувалися вченим уже 72 якостями, а на четвертому етапі докладно описуються вже декілька сотень і тисяч властивостей. Безпрецедентним є той факт (не повторений ніким ще й дотепер після вказаної спроби вченого), що подальша систематизована конкретизація характеристики особистості була здійснена О.Ф. Лазурським у вигляді тексту цілісної

монографії — «Очерки науки про характер» (1909; 1917), тобто із використанням тисяч понять і образів живої науково-художньої творчості [65].

Спираючись на цей парадигмальний взірць, а також на ще одну талановиту спробу побудови психологічної структури особистості, здійснену в 60–70 роки минулого століття відомим, харківським за походженням, лікарем, філософом і психологом — К.К. Платоновим (1906–1985), ми побудували похідну від цих спроб багатовимірну, поетапно конкретизовану психологічну структуру особистості. Водночас ми виходили із необхідності ще більшого дотримання законів діалектики, ізоморфності, принципу системності та психологічно обґрунтованої багатовимірності, беручи в якості основних вимірів особистості такі, як соціальність-індивідуальність (дивись вище контент-частотну антиномічну формулу особистості), діяльність та розвиток особистості. Системно-структурний принцип побудови психологічної моделі особистості передбачав наявність таких атрибутів системи, як цілісність, взаємозв'язок та ієрархічність представлених у ній властивостей, діяльнісний тип активності особистості, наявність вхідних і вихідних функцій та розвиток особистості в діяльності тощо. Системний ізоморфізм даної моделі особистості полягав у тому, що її підсистемам відповідав ієрархічний структурно-функціональний поділ особистості на рівні психологічної організації людини.

Наведемо далі рисунок і текстові дані, які демонструють п'ять етапів системної конкретизації категорії «особистість» за вказаними вимірами:

1. На першому етапі категорія «особистість» характеризується мінімальним ступенем конкретизації та максимальним ступенем узагальнення своїх атрибутів.

2. На другому етапі особистість конкретизується фактично дефініцітарно через категоріальні соціально-психолого-індивідуальний, діяльнісний та розвивальний виміри.

3. На третьому етапі конкретизації вказані три виміри диференціюються на підструктури, компоненти та здібності.

4. Четвертий етап конкретизації представлений у вигляді таблиці [5, с. 68–69], в якій деталізуються підструктури соціально-психолого-індивідуального та компоненти діяльнісного виміру особистості на віковому періоді розвитку зрілої особистості.

5. П'ятий етап конкретизації представлений у вигляді карт особистості громадянина, вченого, менеджера [8].

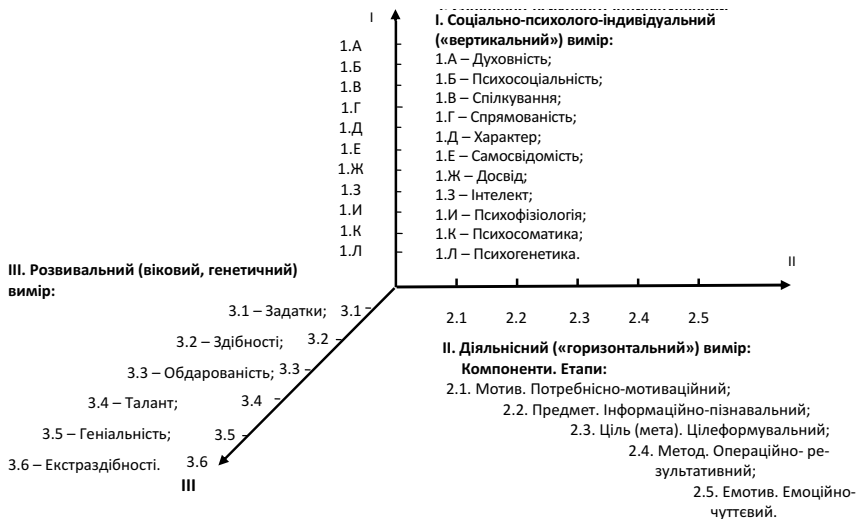


Рис. 1. Тривимірна психологічна структура особистості на 1–3 етапах конкретизації відповідних категорій і понять наукової психології [5]

На даному рисунку психологічна структура особистості представлена трьома вимірами.

Перший вимір (I) — соціально-психолого-індивідуальний, «вертикальний», з притаманними йому підструктурами властивостей особистості як її базовими особистісними здібностями (1.А–1.Л).

Другий вимір (II) — діяльнісний, «горизонтальний», який диференціюється на відповідні компоненти, етапи діяльності, засоби діяльності та поведінки (2.1–2.5).

Третій вимір (III) — розвивальний, часовий, віковий, що характеризує рівень розвитку вказаних у перших двох вимірах властивостей та діяльнісних компонентів особистості — від рівня задатків і здібностей до рівня обдарувань, талантів, геніальності, екстраздібностей (3.1–3.6). У межах цього виміру концентруються певні генетичні ресурси особистості, її розвивальні, часові, вікові здібності, що забезпечують успішність діяльності та поведінки на основі їхнього розвитку в процесі виховання і самовиховання, навчання і самонавчання на різних вікових періодах життєвого шляху особистості.

Указані три виміри доцільно розглядати як єдину систему базових категоріальних параметрів цілісної психологічної структури особистості. Засобом їхнього поєднання в систему взаємопов'язаних параметрів особистості ми обрали ортогональний принцип, згідно з яким у фізиці та математиці цілісно співвідносяться між собою три виміри простору. Однак, у психологічній структурі особистості він

використовується не у строго математичному сенсі, а як певний спосіб встановлення і презентації внутрішніх системних взаємозв'язків між базовими елементами моделі особистості. За цим принципом кожен елемент психологічної структури особистості відчуває системні впливи та системно поєднує в собі функції як мінімум трьох основних типів — соціально-психолого-індивідуального, діяльнісного та генетичного (розвивального, часового, вікового), що відповідають трьом базовим вимірам особистості. Разом вони утворюють єдиний, цілісний психологічний простір особистості [5; 6; 8].

Варто підкреслити, що зібрані в цій психологічній структурі властивості виникають у людини не випадково, а закономірно, вони детерміновані наявними життєвими суперечностями, труднощами, проблемами, додання яких потребує кожного разу в процесі еволюції та історії людства розвитку нових якостей, властивостей особистості. Під час такого додання людина стає сильнішою, спроможною, досконалою, вона створює, завдяки суспільному об'єднанню з іншими людьми, досконаліші й кращі умови життя. Саме життя разом з цим покращується, стає більш якісним, здоровішим, тривалішим.

Отже, психологічна структура особистості містить систему властивостей, які виступають психологічним ресурсом все кращої самоорганізації життєдіяльності людини, підвищення її ефективності, удосконалення якості її життя за такими параметрами, як добробут, освіченість, здоров'я, тривалість тощо. Як це відбувається в геронтопсихологічному плані, описано в наступному розділі.

Література

1. Канеман Д. Мислення швидко й повільно / пер. з англ. Максим Яковлев. Київ: Наш формат. 2017. 480 с.
2. Кон И.С. Открытие «Я». Москва: Политиздат, 1978. 367 с.
3. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: жизнь во имя себя. Минск: А.Н. Варакин, 2011.
4. Моисеев Н.Н. Судьба цивилизации. Путь Разума. Москва: Языки русской культуры, 2000. 224 с.
5. Рыбалка В.В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.
6. Рыбалка В.В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.
7. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Москва: Изд-во АН СССР, 1957. 328 с.
8. Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франка, 2015. 872 с.
9. Шарден П.Т. Феномен человека. Москва: Наука, 1987. 240 с.

5. ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА ДОРΟΣЛИХ: ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ДУХОВНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

В основу геронтопсихологічної просвіти, а потреба в ній відчувається в усі періоди дорослого віку — від молодого до старечого, покладено експериментально-розвивальну доповідь **«Особистісні ресурси духовного та фізичного здоров'я і довголіття педагогічних працівників»**.

Доповідь була розроблена автором цього розділу, доктором психологічних наук, професором, провідним науковим співробітником відділу психології праці ПООД імені Івана Зязюна НАПН України Рибалкою В.В. у процесі виконання індивідуальної теми НДР «Геронтопсихологічний супровід навчання особистості похилого віку». Разом з цим було проведено узагальнення існуючих даних із зазначеної проблеми і запропоновано комплекс засобів геронтопсихологічного супроводу, що містить його теоретичне і методологічне обґрунтування (зокрема на основі онтологічного і всевікового підходу), шляхи інноваційного втілення результатів дослідження, зокрема через такі види роботи практичного психолога, як психологічна просвіта (базова доповідь), психорозвиток (тренінг оптимізму та оптимізації способу життя), психологічне навчання (навчальний курс геронтопсихології дорослих), що відображене далі. Здійснено експериментальну перевірку базової геронтопсихологічної доповіді «Особистісні ресурси здоров'я і довголіття особистості педагогічних працівників».

У процесі дослідження використовувався авторський опитувальник щодо усвідомлення педагогічними працівниками впливу геронтопсихологічного потенціалу власної особистості, тобто впливу її властивостей на своє духовне і фізичне здоров'я та довголіття. Експериментальна доповідь будується на основі узагальнення існуючих геронтопсихологічних даних та їхньої систематизації за психологічною структурою особистості, тобто за її трьома вимірами, їхніми підструктурами й елементами, в яких міститься відповідний геронтопсихологічний потенціал та здатності до його розвитку. Мова йде про соціально-психолого-індивідуальний вимір, що включає такі підструктури, як духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика та

психогенетика. Вони утворюють відповідні шкали опитувальника. З цим виміром тісно пов'язаний діяльнісний вимір з такими компонентами-етапами, як: потребнісно-мотиваційний (мотив), інформаційно-пізнавальний (предмет), цілеформувальний (мета), операційно-результативний (результат і продукт) та емоційно-почуттєвий (емотив). Третій вимір — розвивальний, з такими стадіями, як задатки, здібності, обдарованість, талант, геніальність, екстраздібності.

Така систематизація складових особистості дозволяє, за гіпотезою, більш адекватно і цілеспрямовано розвивати геронтопсихологічні здатності педагогічних працівників. Опитування проводилося до і після експериментально-розвивальної доповіді, що дозволило: по-перше, здійснити рефлексивне включення особистості педагога у процес опитування; по-друге, провести самоактуалізацію наявного геронтопсихологічного досвіду піддослідних через краще самоусвідомлення основних аспектів проблеми; по-третє, виявити вихідний рівень володіння відповідними здібностями та, по-четверте, визначити наявність навчального ефекту в представників різних вікових категорій педагогічних працівників у процесі геронтопсихологічного навчання. Важливим є також проведення моніторингу володіння питаннями проблеми педагогічними працівниками різних вікових категорій — молодих, зрілих та похилого віку.

Був проведений відповідний експеримент у Пузіківській сільській школі Глобинського району Полтавської області та Новомосковському колегіумі № 11 Дніпропетровської області у квітні 2017 року. У ньому взяли участь 53 педагоги (17+36) різного віку (від молодого до похилого). Отримані дані піддавалися кількісній та якісній обробці, результати якої наведені в кінці розділу. Опитувальник для проведення експериментального дослідження наведено у розділі 3.1.

(Початкове опитування)

Текст навчальної доповіді

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД

Основним показником якості життя сучасної людини є так званий індекс людського розвитку, прийнятий ООН. Це комплексний інтегральний показник, який складається з таких критеріїв, як здоров'я,

очікувана тривалість життя, грамотність, освіта та рівень добробуту людини. Серед цих критеріїв тривалість життя має ключове значення, оскільки саме в ній інтегруються впливи з боку інших критеріїв. За цими критеріями Україна посідає у світі, за даними 2015 року, 81 місце. Сам індекс людського розвитку становив для неї на той час 0,743, що нижче середнього в Європі та у світі, і має тенденцію до падіння. Тому актуальним є зосередження української науки, зокрема психології та педагогіки, саме на проблемі продовження тривалості життя населення країни як важливого показника його якості.

Тривалість життя спеціально вивчається геронтологією (наука про старіння живих організмів, у тому числі й людини), в якій концентруються зусилля біологів, медиків, соціологів та інших щодо продовження тривалості життя людини. В останні роки до них приєдналися і геронтопсихологи, адже у психології накопичений чималий досвід забезпечення здоров'я такими її галузями, як психотерапія, консультативна психологія, власне психологія здоров'я, психосоматика, у цілому, практична психологія тощо. Геронтопсихологія вивчає роль психологічних факторів духовного і фізичного здоров'я на різних вікових етапах життєвого шляху людини, особистісні чинники продовження його тривалості.

Основна ідея доповіді полягає у твердженні, що головною психологічною умовою духовного та фізичного здоров'я людини, її довголіття є **повноцінно розвинута особистість** із системою властивостей, які утворюють її валеологічні та геронтопсихологічні ресурси. Останні забезпечують здоровий спосіб її життя, його високу якість і тривалість. Разом з тим, в умовах системної кризи суспільства та його інститутів — політики, економіки, науки, освіти, самої особистості — відбувається значне зниження рівня особистісності в людині, її духовності, гуманності, освіченості тощо. Більше того, виникає певна системна хвороба, яку доцільно назвати **особистісною недостатністю**, що не може протистояти викликам соціуму. Так само, як у кардіології існує хвороба — **серцева недостатність**, так і у психології постає особистісна недостатність як системна хвороба людини, що має свої патогенні прояви і негативні геронтопсихологічні наслідки. Вона виявляється в недостатності розвитку і функціонування основних базових властивостей особистості як регулятора поведінки, у дефіцитарності та неефективності її діяльності, у низькому рівні розвитку особистості, що веде, у свою чергу, до подальшого занепаду життєдіяльності особистості та функціонування суспільства і самої людини. Проте це коло патогенних тенденцій може бути розірване

в людини шляхом актуалізації та розвитку саногенних і геронтопсихологічних особистісних ресурсів. Про це говорять результати роботи психологічної служби, професійна психологічна діяльність практичних психологів і соціальних педагогів у таких її видах, як психологічна просвіта, психодіагностика, психотренінг, психологічна консультація, психотерапія, психологічна корекція та реабілітація.

Патогенні тенденції та саногенні ресурси особистості доцільно розглядати в контексті тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості, яка описана в попередньому розділі (див. праці Рибалки В.В., 1987–2017 рр.). Позитивний варіант розвитку вказаних у ній компонентів, властивостей, здібностей утворює ідеальний психологічний портрет здорової людини як довгожителя. Розглянемо поступово, за трьома вимірами, патогенні тенденції та саногенні ресурси особистості в геронтопсихологічному аспекті.

I. За соціально-психолого-індивідуальним виміром вказані тенденції та ресурси виявляються в таких підструктурах, як: духовність, психосоціальність, спілкування, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика.

Сказане в доповіді щодо здоров'я та довголіття відповідає, певним чином, народному прислів'ю: «Всі хвороби — від нервів», яке може бути психологічно уточнене іншим висловом: «У здоровому тілі — здоровий дух!» Ми доповнюємо ці слушні в цілому положення наступним: «Здоровий дух покращує здоров'я душі і тіла та продовжує життя!».

Розглянемо оздоровчі та геронтопсихологічні ресурси за означеними підструктурами.

А. Духовність. Кожна людина робить на своєму життєвому шляху неперервний вибір між численними духовними цінностями та керується ними — **естетичними, релігійними, науковими**, які можуть бути позитивними, такими як — **Світогляд, Життя, Людина; Віра, Надія, Любов; Добро, Краса, Істина**, — та негативними — **пійма, смерть, нелюдство; зневір'я, відчай, ненависть; зло, потворність, брехня**. Вказані духовні цінності стають, у процесі їхнього накопичення та усвідомлення особистістю, основою їхніх смислів, установок, ідеалів, мотиваційних комплексів, які визначають духовний контекст, фон, з якого випливають і на якому розгортаються психологічна діяльність і конкретні види предметної, професійної діяльності та громадянської поведінки.

Позитивні та негативні духовні цінності можуть по-різному зіставлятися між собою, приміром, домінувати, урівнюватися або

підпорядковуватися одне одному, що методологічно визначає напрямки та наслідки їхньої життєдіяльності та громадянської поведінки. З точки зору гуманістичної психології особистість, звичайно, робить вибір на користь таких позитивних духовних, тобто естетичних, релігійних і наукових цінностей, як:

СВІТОГЛЯД–ЖИТТЯ–ЛЮДИНА–ВІРА–НАДІЯ–ЛЮБОВ–ДОБРО–КРАСА–ІСТИНА

та протидіє наявними в неї засобами негативним цінностям, таким як:

темрява–смерть–нелюдь–зневір'я–відчай–ненависть–злопотворність–брехня.

Реально між цими двома рядами позитивних і негативних духовних цінностей можуть встановлюватися, як свідчить практика життя, три основні види взаємостосунків (насправді ж їх значно більше).

Домінування позитивних духовних цінностей над негативними, переважання позитивної духовної альтернативи характеризує **гуманізм** особистості, людського співтовариства, що має бути характерним саме для гуманістично спрямованої особистості та психологічної діяльності як її основи! У такому випадку складаються найкращі умови для повноцінного життя людини, її здоров'я та довголіття!

Коли між цими двома протилежними рядами духовних цінностей особистість встановлює паритет, то можна говорити зокрема про її **цинізм**, цинізм суспільства та людської цивілізації. І прояви цинізму, так само як і варварства, численні та здаються нездоланими.

Якщо ж негативні цінності домінують над позитивними, а прикладів цього чимало, то ситуація в духовному світі особистості та суспільства може бути охарактеризована як **варварство**. Дві світові війни, неперервні локальні конфлікти, криваві революції та терористичні атаки в попередньому та нинішньому століттях, загроза термоядерного знищення, гострі міжособистісні суперечки в суспільстві, кризові ситуації окремої особистості, суїциди та правопорушення — лише найбільш помітні для свідомості людини прояви такого варварства. Звичайно, що варварство знижує якість життя, здоров'я та довголіття, а нерідко і дочасно припиняє його.

Отже, духовний світ — це не просто пасивна маса індиферентних духовних цінностей людства, а активно діючі різноспрямовані чинники його активності, глобальна і локальна система духовних і матеріальних факторів, детермінант, що має свою структуру і активно впливає на людину через такі соціально організовані інститути, як мистецтво, релігія, культура, освіта, наука тощо. Людина має усвідомлено обирати доцільні у геронтопсихологічному плані духовні орієнтири свого життя.

Б. Психосоціальність. Патогенні тенденції визначаються за цією підструктурою особистості викривленням соціального вікового маршруту та графіку руху людини соціальним полем життєвого шляху. Це поле зараз начебто заміновано різними патогенними зонами (субкультурними, девіантними, корупційними, злочинними, терористичними, військовими тощо) і може підірвати не тільки здоров'я, але і життя людини. Про це свідчать ЗМІ, які переповнені хронікою хвороб, злочинів і вбивств. Про хворобливість членів суспільства свідчить величезна, неприродна кількість аптек і захмарні ціни на ліки. А також — зменшення чисельності населення України за останні 28 років майже на 15 мільйонів осіб та низька тривалість життя українців (за даними 2015 року — 65 років у чоловіків і 74 роки в жінок, що на 10 років менше, ніж в Європі, хоча є й більш песимістичні цифри).

Суспільство, ЗМІ, Інтернет постають як все більш агресивні й патогенні чинники небезпечного, хворобливого способу життя. Так, у ЗМІ значна кількість інформації є брехливою, фейковою, злочинною. Користувачів Інтернету, приміром, буквально обстрілюють вірусами. Уявіть собі, що станеться зі здоров'ям людини, коли майже розроблений нею інформаційний продукт щезає з екрану монітора під впливом руйнівного комп'ютерного вірусу. І випадки інфарктів, інсультів, навіть смерті за екраном комп'ютера вже непоодинокі.

Водночас актуалізуються і саногенні ресурси, які пов'язані з безпечним віковим маршрутом руху особистості соціальним полем життя та адекватним графіком такого руху, зокрема — без запізньєнь та випереджень його, без стояння на одному місці чи перестрибування через необхідні етапи. До прикладів безпечного руху відноситься міграція всередині країни (переселення з міста у села, із небезпечних районів у безпечні тощо) та еміграція за кордон. Історичними прикладами цього є Мойсей, який 40 років водив ізраїльтян пустелею, подалі від ворожого соціуму, що можна вважати певною психотерапією, котра зцілила цілий народ. Подібним же прикладом є віддалені від суспільства поселення старовірів України, а також відома колонія хунзакутів на кордоні між Пакістаном та Індією, для яких характерна втеча від конфліктів, негараздів і хвороб цивілізації, здоровий спосіб життя та середня його тривалість 120 років.

Вражаючими є результати опитувань української молоді, за якими її більшість бажає емігрувати за кордон. Від 60% до 80% її не хоче жити в рідній країні з її хронічними конфліктами, а зараз вже і з війною, із корупцією, низьким рівнем добробуту, здоров'я та тривалості життя, безробіттям, відсутністю життєвих перспектив

тощо... Звичайною є психологічна еміграція, коли людина замикається в собі, занурюється у власний внутрішній світ, усамітнюється, захищаючись від зовнішніх загроз. Таким є відхід людини до церкви, усамітнення монахів тощо.

Цікавим може бути своєрідний гендерний геронтопсихологічний рух від чоловіків до жінок (і навпаки), які живуть у середньому на 8–10 років довше, ніж чоловіки. Останнім варто вчитися в жінок психологічним чинникам продовження життя — їхній значно більшій життєвості, емоційності, любові до дитини, до сім'ї тощо. Через це одружені чоловіки живуть, як правило, довше, ніж холостяки... У цьому геронтопсихологічному розумінні певна психологічна фемінізація особистості чоловіків є більш прийнятною, ніж маскулінізація жінок... Тому бажаним є збереження та виховання жіночості жінок, що збільшує тривалість їхнього життя, тоді як маскулінізація — скорочує.

З геронтологічної точки зору, загальна і вища, по суті своїй середньостатєва, освіта призводить до позастатєвого виховання жінок і чоловіків, до втрати ними вітальних оздоровчих ресурсів статі. У цьому плані доцільним було б увести в систему освіти значно більшу гендерну орієнтацію, жіночу та чоловічу диференціацію, здорові елементи пуританської психології, поширеної в Британії, Шотландії, США, Канаді тощо. Завдяки цьому можна було б краще виховувати жіночість у дівчат і мужність у хлопців — за значно більшої поваги і любові останніх до жінки як матері, сестри, дружини, колежанки на роботі тощо! Це поступово збільшить здоров'я і тривалість життя жінок і як наслідок — чоловіків!

Чутливим патогенним чинником є соціальна несправедливість, тоді як справедливість виступає важливим саногенним фактором. Це показано в концепції справедливості американських спеціалістів Хьюсмана Р. і Хетфілда Д. [19]. Вони довели, що несправедливість, яка виявляється в гострому дисбалансі внесків та віддачі у стосунках між людьми (або між прошарками в суспільстві) призводить до виникнення гострого почуття провини й образи, які детермінують появу інших патогенних емоцій, хвороб і конфліктів різного масштабу та інтенсивності. До речі, на початку 1990-х років у одному психологічному журналі з'явилася стаття, в якій доводилося, що заздрість є чинником соціальної революції.

Що ж до почуття соціальної справедливості, то зазначені вище американські автори пропонують розглядати у психотерапевтичному плані такі її аспекти, як адекватність сприймання ситуації обміну внесків і віддач, соціальні очікування, зворотні зв'язки, сам

принцип справедливості, який багато в чому є вирішальним у відношенні до міжособистісних і міжгрупових конфліктів. Можемо додати, що гострі конфлікти і навіть революції виникають через порушення закону гідності, за яким усі люди є однаково цінними як необхідні члени популяції, народу, суспільства. Недаремно події 2013–2014 років на київському майдані були названі Революцією гідності...

У соціальній сфері є певні нормативи, формальні та неформальні, які можуть бути патогенними чи саногенними за своєю психологічною суттю. Це, передусім, статистика, приміром, середній вік життя і виходу на пенсію жінок і чоловіків, стаж роботи, певні звичаї, мода, навіть свята. Наприклад, уже в отроцтві та юнацтві хлопці запитують одне в одного: «Як справи, старий?» До цього ж відноситься носіння бороди в молодому віці, паління, захоплення спиртним, вживання жаргону і нецензурних висловлювань, «як у дорослих», тощо. Ці приклади примушують задуматися щодо доцільності штучного «старіння» юних. Краще було б психологічно захищати власний вік, навіть штучно психологічно омолоджувати себе. До речі, самі норми виходу на пенсію призводять до передчасного старіння значної частини людей зрілого та похилого віку, незважаючи на те, що в них є значні сили і ресурси здоров'я та працездатності.

Варто вказати, що геронтопсихологічний аспект розвитку особистості в цілому є не менш важливим, аніж психолого-педагогічний — вони мають розглядатися людьми як паралельні процеси онтогенезу особистості. Адже, за деякими філософськими поглядами, саме життя людини з моменту її народження супроводжується процесами асиміляції та дисиміляції, еволюції та інволюції, інтеграції та розпаду, дозрівання та старіння, власне доланням смерті життям. За даними спеціалістів, процеси старіння починаються після 30 років, а в умовах мегаполісів — з 26 років. Може саме тому деякі підлітки й юнаки і називають одне одного «стариками»...

Розв'язання геронто-соціально-психологічних проблем покращує якість життя людини, її здоров'я, збільшуючи тривалість життя, зберігаючи водночас працездатність і громадянську активність довгожителів. Геронтопсихологія входить до програми підготовки професійних психологів у вищій школі, тому можливо варто розглянути питання про доцільність її викладання вже в загальноосвітніх навчальних закладах.

Гострі патогенні прояви на рівні психосоціальної могутності можуть бути певним чином зняті засобами соціально-психологічного тренінгу (див. численні роботи цього напрямку в практичній психології,

зокрема, праці професора Л.І. Мороз) або засобами соціальної психотерапії, наприклад, ті, що розроблені професором О.Ф. Бондаренком [2]. Запропонована останнім психотерапія є немедичною, тому він проводить перший сеанс разом із психіатром, щоб розмежувати і водночас об'єднати різні компетентності для покращення здоров'я клієнтів. У валеологічному та геронтопсихологічному плані перспективні такі тренінги, як тренінг накопичення згоди («Так» або «Ні»); тренінг справедливості; тренінг знаходження спільного в людей; тренінг особистості громадянина та громадянського суспільства як інституту прямої демократії [16]; тренінг імплементації статей Конституції в життя суспільства тощо.

Б. Спілкування може бути патогенним і саногенним за своїм змістом і формою. Патогенним є надто абстрактний, відчужуючий, песимістичний, гостро критичний, брутальний тезаурус міжособистісного спілкування, і, навпаки, саногенним — життєстверджуючий, гуманістичний, зближуючий, оптимістичний робочий словник. Спілкування може стати для особистості патогенним також через різні причини — за його якісною та кількісною недостатністю або, навпаки, надмірністю, за своїм викривленим, аморальним змістом, коли словом дійсно можна вбити людину, за неадекватною формою, невмінням спілкуватися тощо. І навпаки, спілкування постає саногенним, життєтворчим, як це пропонує Г.М. Ситін у своїх настроях, тобто цілющих словесних формулах самонавіювання, звернених до глибин душі особистості, до спадковості людини [19]. Вони дещо нагадують християнські молитви. Сам Г.М. Ситін, до речі доктор медичних, психологічних, педагогічних, філософських наук, професор соціальної медицини, створив методику СОЕВУС (словесно-образного, емоційно-вольового управління станом), яка уявляє собою саногенний «концентрат корисних добрих слів», що знімає патогенний вплив «потоків злих слів», «злослів'я», «словесного сміття» з боку оточуючого середовища і забезпечує помітний оздоровчий та геронтологічний ефект. Відмітимо, що сам професор Г.М. Ситін прожив майже 96 років (1921–2016).

Робочий словник здорової людини і довгожителя має бути оптимістичним, одухотвореним, життєлюбним, мудрим, таким, що гідно підносить цінність особистості оточуючих і власної особистості, честь і гідність особистості. Відомо, що поширене у США «SMILE!» суттєво підняло рівень здоров'я та довголіття американських громадян!

Саногенною потрібно визнати модель спілкування, запропоновану Г.О. Баллом на основі діалогічних універсалій, тобто принципів

побудови діалогу, перемовин, які ведуть до зняття конфліктів, порозуміння, взаємодії тощо [17]. Назвемо ці діалогічні універсалії або принципи діалогу:

- принцип поваги до партнера по діалогу;
- прийняття партнера по діалогу таким, яким він є і, водночас, орієнтація на його вищі досягнення та перспективи розвитку;
- поєднання поваги до партнера з повагою до себе;
- принцип згоди (конкордантності);
- толерантність («презумпція прийнятності»);
- принцип діалогічної взаємодії з розширенням і збагаченням культурного поля діалогу.

Таку ж мету мають численні тренінги спілкування з їхньою гуманістичною спрямованістю та орієнтацією на оптимізацію спілкування, діалогу людей. До їхнього числа належать: тренінг рапорту, як засобу встановлення ідеального контакту між людьми; тренінг одухотворення спілкування; тренінг комунікативної компетентності; тренінг паритетного слухання та говоріння партнера і себе; тренінг адекватної інтерпретації почутого; тренінг «взаємного цитування»; тренінг компліменту; тренінг підкреслювання спільного; тренінг вдячності; тренінг атракції та емпатії; тренінг прощення тощо.

В. Спрямованість містить як чинники патогенності та коротколіття, так і саногенності та довголіття — у випадках, скажімо, неспівпадіння або збігу, конфліктності або гармонійності інтересів, мотивів, смислів різних людей. Мотивація є патогенною і навіть летальною за її спрямованості на негативні духовні цінності — темряву, смерть, нелюдство, зневір'я, розпач, ненависть, зло, потворність, брехню. Вона стає саногенною, життєтворчою, якщо спрямованість вчинків людини, її спілкування, діяльності базується на позитивних духовних цінностях, таких як Світогляд, Життя, Людина, Віра, Надія, Любов, Добро, Краса, Істина. Саме такі та похідні від них духовні цінності утверджував у своїх працях академік І.А. Зязюн, зокрема у своїй книзі «Педагогіка добра» [7]. Відмітимо, що за статистикою, добрі люди живуть довше.

Саногенний ефект мають наукові, теоретичні та практичні розробки проблеми розвитку духовного потенціалу педагогів і учнів Е.О. Помиткіна [12] та співробітників очолюваного ним упродовж 2007–2019 рр. відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. У геронтопсихологічному плані тривалість життя людини залежить від того, чи усвідомлює вона сенс тривалого життя, чи є в неї зразок до-

вгожительства та відповідна мотивація й наміри на далеку життєву перспективу, ідеї щодо максимізації віку життя, навіть ідеї духовного безсмертя тощо, як це стверджували М.Я. Грот, В.М. Бехтерев, І.І. Мечников, В.В. Зеньковський та інші вчені. Що ж до автора цих рядків, то у нього в роки навчання в п'ятому класі СШ № 5 міста Єйська Краснодарського краю Росії та у СШ № 11 міста Новомосковська Дніпропетровської області, у 12 років виникла ідея безсмертя, яка підносила сенс його життя й веде його дотепер. Доленосним для нього став образ чемпіона світу по французькій боротьбі Івана Максимовича Піддубного (1871–1949), вихідця з Полтавщини, який з 1927 року жив у Єйську, де прожив майже до 80-ти років і похований там після смерті.

Корисним у зазначеному аспекті може стати філософський тренінг, що передбачає засвоєння високих смислів, мудрих настановлень щодо життя, здоров'я, довголіття, таких видатних мислителів, як Конфуцій, Монтень, Гегель, Ницше, Т. Шевченко, Л. Українка, С. Лем тощо.

Повторимо ще раз, що прикладом смислового стимулу довгої тривалості життя, який може ефективно використовуватися кожним, виступають словесні формули настроїв, самонавіювання щодо здорового способу життя та збільшення його тривалості за методом СОЕВУС (словесно-образного емоційно-вольового управління станами) Г.М. Ситіна, який був схвально прийнятий його колегами та пацієнтами. Наведемо їх мовою оригіналу:

На здоровий спосіб життя:

«Я твердо знаю, человек, окрыленный идеей оздоровления, превосходит своей мощью все стихии естества, все противодействующие силы и наперекор всем противодействующим влияниям сохраняет здоровый образ жизни».

«Наперекор всем трудностям я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. С каждым днем я становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. На моем лице всегда веселая улыбка, во мне всегда цветет, цветет весна и солнечная радость жизни наполняет душу и тело. В моих глазах всегда горит неугасимый веселый огонек. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах»;

На тривалість життя:

«Я — человек молодой-здоровый-энергичный, я продолжаю здороветь, молодеть и крепнуть сквозь все трудности жизни. Все мои наследственные механизмы полностью превратились в наследственные

механізми молодого-здорового чоловіка, котрому по наслідству передано постійне-неперервне омолодження, постійне-неперервне повне відповідність юному 17–20-літньому вісту. І все моє наслідственне механізми неперервно омоложують мене і приводять мене в повне відповідність з юним 17–20-літнім вістом».

«Я буду упорнейшим образом учиться подавлять все свои сомнения в том, что я действительно молодую, здоровую и крепкую сквозь все трудности жизни».

«Я весь здоровую, молодую и крепкую. Я молодой и сильный, здоровый и крепкий; неперервно увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Я становлюсь все более здоровым и все более долговечным человеком».

На здоровый дух:

«Во мне рождается колоссальная сила духа. Во мне рождается колоссальная сила духа. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Здоровый дух рождает здоровое-крепкое тело. Здоровый дух рождает здоровую-сильную-крепкую голову».

Во мне рождается колоссальной силы юная душа. Во мне рождается несокрушимо здоровая юная душа. Во мне рождается игривая-веселая юная душа. Во мне рождается игривая новорожденно-юная счастливая душа» [19].

Г. Підструктура характеру особистості у випадках дисгармонійності та занепаду рис пов'язана із патогенним відношенням до оточуючого світу та себе, до справи та речей, до суспільства та праці, а у випадках гармонійності та розвиненості — з позитивною, саногенною дією на людину. У випадку наявності акцентуованих рис характеру особистість наближується до межі між психічним здоров'ям і хворобою і потребує психоконсультаційного й психотерапевтичного втручання. Мова йде про такі типи акцентуації характеру, як: гіпертимний, циклоїдний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, тривожно-педантичний, інтравертований, збуджувальний, демонстративний, нестійкий, за якими стоїть загроза появи патопсихологічних відхилень та психосоматичних хвороб [5]. Усуненню або зменшенню негативних проявів рис акцентуації сприяють як духовно орієнтовані тренінги, так і психокорекційні системи виховання і перевиховання, превентивного виховання і самовиховання.

Характер може бути як недостатньо розвинутим, слабким, пасивним, так і розвинутим, сильним, вольовим, дієвим. Навіть якщо суб'єктові притаманні егоїстичні риси характеру, то можна намітити

розвиток у нього альтруїстичних рис, за Г. Сельє — альтруїстичного егоїзму, що переходять у риси егоїстичного альтруїзму. Для виховання характеру доцільно використовувати спеціальну програму самовиховання, яка передбачає самомотивацію, самозобов'язання, самопрограмування, самопереконання, самонаказ, самопримус, цілеспрямоване самозмінювання, самонавіювання, самоконтроль, саморегуляцію, самостимуляцію, самонагородження тощо.

Головне в цьому — намітити й сформувати в собі позитивні риси характеру — доброту, оптимізм, радісне сприйняття дійсності, здоровий дух, життєву мудрість, здатність до гумору, навіть дитяче сприймання дійсності тощо. Це підтверджується статистикою — добродійні, одухотворені люди, оптимісти значно здоровіші та живуть довше за злочинних, бездуховних, песимістів.

У процесі реалізації індивідуальних планів і програм здоров'я та довголіття необхідно проявляти силу характеру, волю, наполегливість, продуктивність.

Д. Самосвідомість є центральною підструктурою особистості, у ній концентруються як небезпечні патогенні тенденції, так і животно-творчі саногенні ресурси. На це вказували свого часу З. Фрейд і Л.С. Виготський. Останній стверджував, що самосвідомість і є особистість, котра містить у собі величезний вітальний культурно-історичний потенціал як головний ресурс життя і здоров'я людини. З. Фрейд описав драматичні колізії стосунків між Его та Супер-Его, пов'язаним з культурою, зокрема він показав, що Я особистості легко піддається тривозі, переживанням, конфліктам і тому потребує терапії через психоаналіз, використання засобів психологічного захисту, таких як витіснення, переніс, регресія, ізоляція, анулювання, сублимація, ідеалізація, сновидіння, інтелектуалізація, проекція, раціоналізація, фантазія, заперечення тощо. Проте психологічний захист потребує значних зусиль і знання міри доцільності та необхідності його використання. Порушення цієї міри може іноді зашкодити самій особистості, як це буває за надмірного використання заперечення, що може блокувати деякі духовні прояви чи збільшити негативізм, нігілізм, протестність поведінки, породжувати конфлікти та порушення здоров'я...

Академік І.А. Зязюн правильно вважав, що в основі діяльності вчителя, як головної особи, що відповідає за життя юного покоління і його майбутнє, у центрі його педагогічної майстерності в здійсненні шляхетної місії продовження життя людини, стоїть Я-концепція особистості. Навкруги Я-концепції формуються професійні психопедагогічні здібності педагога та їхнє використання в роботі

з учнівською молоддю на рівні мистецтва... Мова йде також про мистецтво спілкування, про інтелектуальні властивості педагога, про врахування ним своїх та учня індивідуальних, психофізіологічних та психосоматичних властивостей. В одній з бесід із автором цих рядків академік висловив своє переконання в єдності емоцій та спадковості особистості, у величезній ролі моралі, мистецтва та науки в забезпеченні щасливого життя людини. На це була націлена філософія, психологія та педагогіка культури і добра І.А. Зязюна, який, на жаль, залишив нам нерозкритими не одну таємницю свого життя і життя людства...

У наш час існують численні засоби зміцнення Я, приміром — рефлексивні вправи і тренінги, розроблені М.І. Найдьоновим, Л.А. Найдьоною тощо. Нами також запропонований рефлексивно-історико-рольовий тренінг, який передбачає підсилення власного Я за рахунок ігрового втілення в самосвідомість студента позитивного потенціалу особистості видатних діячів людства. Рефлексивно-саногенною є також запропонована нами аксіологічна психотерапія честі та гідності особистості, спрямована на врівноваження суб'єктивних уявлень партнерів по спілкуванню про свою та іншу цінність і самоцінність. Передбачається, що для встановлення паритету між честю та гідністю сторін доцільним є як піднесення своєї та іншої цінності та самоцінності, так і їхнє доцільне пониження — залежно від конкретної аксіопсихологічної ситуації. У кінці ХІХ століття Ф.М. Достоєвський закликав російське «олімпійство»: «Змирися, гордовита людина!». А в наступному столітті дві криваві світові війни відбувалися під лозунгами надмірного піднесення гідності однієї нації над іншими (зокрема — нацистське «Дойчланд, Дойчланд, убер аллес!!!»).

Нами запропонована, на основі поглядів Г.С. Сковороди, В.Ф. Войно-Ясенецького, П.Я. Гальперіна, Г.М. Ситіна, В. П. Ефроїмсона, І. А. Зязюна, Б. В. Рояка та інших спеціалістів, схема так званого експериментального геронтопсихологічного рефлексогенетичного тренінгу оптимізму особистості, оптимізації життя, який містить елементи самомотивації та самонавіювання, інтеріоризації та екстеріоризації, медитації та самоактуалізації тощо. Він має проходити у вигляді креативної психологічної самодіяльності суб'єкта за такими етапами, як: мотив, предмет, мета, метод, е-мотив. Ці етапи реалізуються:

1) інтенсифікацією мотивації збереження та актуалізації життєвих сил, оздоровлення, збільшення тривалості життя (мотив);

2) самоактуалізацією самосвідомості шляхом засвоєння словесних валеологічних та геронтопсихологічних формул (запропонованих, зокрема вже згадуваним, Г.М. Ситінім), звернених до відповідних механізмів спадковості, геному людини (предмет);

3) самореалізацією образних та емоційно-інтелектуальних шляхів (каналів) доступу до геному людини через позитивні почуття, зокрема валеологічне та геронтопсихологічне віршування, малювання, прослуховування «вічних» класичних музичних творів (Моцарт, Бах тощо), розглядування своїх фотографій із юнацтва та молодості (своєрідне генеративне селфі), і початку процесу інтеріоризації предметного посилу геному за допомогою елементів технології П.Я. Гальперіна із входженням у стан медитації (мета);

4) екстеріоризацією самоактуалізованого на стадії самонавіювання оздоровчого, геронтопсихологічного потенціалу геному з метою відповідного впливу на тіло, душу і дух людини (метод);

5) фіксацією позитивного геронтопсихологічного впливу технології на людину (емотив).

Водночас варто враховувати величезний досвід, накопичений у медичній практиці аутотренінгу, гіпнозу, технік самонавіювання, християнської психотерапії, зокрема молитовного впливу та сповіді, у практиці медитації, саморегуляції, досягнення оздоровчого ефекту під час виконання окремих вправ йоґів, китайських систем оздоровлення (цигун), досвід медичної та немедичної психотерапії, можливості парапсихології, феномен екстрасенсорних здібностей тощо.

Вказана схема буде удосконалюватися під час подальшого дослідження та апробації.

Е. Досвід, компетентність особистості має важливе значення для самоактуалізації її саногенних ресурсів та в доланні патогенних тенденцій. Патогенною варто вважати саму ситуацію з відсутністю в населення медичної та психологічної компетентності, нездатність більшості людей надати собі та оточуючим навіть первісну медичну і психологічну допомогу. Особливо, якщо врахувати негативні наслідки Чорнобильської аварії та проведення військових операцій у східних областях країни. У співробітників відділу психології праці ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України є досвід участі в державній програмі «Діти Чорнобилю», «Здоров'я нації» та інших оздоровчих проектах. В інституті та відділі отримані реально діючі консультативні, психотерапевтичні та тренінгові розробки Е.О. Помиткіна, В.В. Рибалки, З.Л. Становських, Н.І. Волошко, які практично перевірені, у тому числі і в умовах створеного в інституті Консультативно-

тренінгового центру на базі відділу. У цьому зв'язку доцільним було б розгорнути у значно більших масштабах медицифікацію, психологізацію і педагогізацію юні та дорослого населення.

Цікаво, що деякі медичні установи розуміють це і здійснюють педагогізацію медицини, приміром, вчать своїх пацієнтів уже під час перебування у клініці, умінням продовжувати лікування вдома — як це робиться, наприклад, в Інституті кардіології імені М. Стражеска МОЗ України, Інституті геронтології МОЗ України. Показовим є той факт, що професор Л.С. Виготський у 1932 році, буди вже всесвітньо відомим психологом, поступив учитися до Харківського медичного інституту.

На основі існуючого досвіду може бути запропонований геронтопсихологічний тренінг здорового способу життя довгожителів, який будується за формулою «Не скорочуй свого життя!». У його основу може бути покладена система принципів здорового способу життя і вправ для довгожителів, запропонованих рядом спеціалістів. Наприклад, такими є ті, що наведені у так званому резерв-тренінгу В.Л. Дорофєєва [6]:

- правила і вправи з помірного харчування та епізодичного голодування (не робити з їжі культу!);
- вправа на зважене дихання й епізодичне кисневе голодування;
- вправа на обмежувальну інформаційну депривацію і доцільне інформаційне голодування;
- м'язовий тренінг активності на базі використання спеціальних фізичних вправ;
- термотренінг із виключенням перегрівання та встановленням доцільного режиму загартовування прохолодою;
- інтелектуальний тренінг;
- емоційний тренінг;
- психотренінг мудрості, дотепності та гумору;
- енерготренінг з врівноваження рівнів отримання та віддачі фізичних сил;
- творчий тренінг;
- резерв-тренінг проти паління, вживання алкоголю, наркотиків;
- духовний тренінг добра, краси та істини (чесності);
- тренінг «машина часу» тощо.

Ці вправи потрібно робити помірно і поступово, усвідомлюючи та фіксуючи позитивний вплив на здоров'я й очікуючи геронтопсихологічний ефект. Даний тренінг можна проводити в міських умовах, але краще — у сільській місцевості, адже «спосіб життя довго-

жителів, що живуть ближче до природи, у селі, характеризується помірним харчуванням, фізичною активністю, участю у праці до самих пізніх років. У цілому, праця, пізнання, спілкування, активний відпочинок мають сповнювати спосіб життя і в роки старості». За статистикою, більшість довгожителів живе саме в сільській місцевості, на певній відстані від цивілізації з її кризами, конфліктами, війнами, суїцидами, боротьбою, конкуренцією, хворобами, травматизмом, катастрофами, що скорочують тривалість життя або нищать її. У будь-якому разі геронтопсихологічний тренінг має бути позбавлений, уже за рекомендаціями І.І. Мечникова, песимізму і сповнений оптимізму, вірою в можливість продовжити своє життя до меж ортобіозу, тобто більше 100 років, і забезпечити духовне, соціальне безсмертя людства та його членів.

Вагомим елементом збереження та використання особистісних ресурсів здоров'я і довголіття людини має стати система його психологічної безпеки, яка включає в себе психосоматичні, геронтопсихологічні, духовні тощо плани і засоби їхнього виконання, а також різноманітні види психологічного захисту, підібрані індивідуально до кожного суб'єкта.

Є. Інтелект перевищує в цілому за своїм геронтопсихологічним впливом на людину інші підструктури особистості. Так, Г. Фріденталь ще 1910 року стверджував, що «Найрозумніший живе триваліше за усіх!». Це підтверджують геніальні вчені, письменники, художники, що жили, як правило, дуже довго, це такі, як: С. Коненков (прожив майже 100 років), Тіціан (99 років), Б. Рассел (98 років), Г.М. Ситін (96 років), Б. Шоу (94 роки), Нобелівський лауреат у галузі економіки В. Леонтьєв (93 роки), кардіохірург, академік М.М. Амосов (89 років) та інші. За статистикою, творчі особистості в ХХ столітті жили на 10–15 років триваліше інших людей, для яких властивий репродуктивний тип діяльності або спиралися на інстинкти і рефлексі.

У своєму впливі на здоров'я людини мислення може бути негативним і позитивним, патогенним і саногенним. Про патогенне і саногенне мислення писав у своїх працях Ю.М. Орлов [10]. Він показав, як необхідно інтелектуально поводитися із патогенними емоціями страху, заздрості, провини, образи, злоби, агресії тощо.

Саногенне мислення в роботі з емоціями набуває рис емоційного інтелекту. Воно передбачає:

1. Рефлексію або інтроспекцію негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, коли останній

начебто відсторонюється від них і тому вони втрачають або послаблюють свою силу і негативний вплив на особистість.

2. Така інтроспекція має здійснюватися на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації, у стані якої дія негативних емоцій помітно згасає, вони втрачають гостроту свого впливу на суб'єкта.

3. Саногенне мислення передбачає конкретизацію уявлення про будову негативних емоційних станів, завдяки чому невизначені почуття стають більш визначеними і тому більш безпечними.

4. Саногенне мислення шукає походження уразливої емоції, її причини, що також її послаблює.

5. Саногенне мислення потребує високого рівня концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що також призводить до згасання сили його негативного впливу.

Отже, таким чином саногенне мислення зменшує силу патогенної дії вказаних руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості та збільшення тривалості життя людини.

Спеціалісти стверджують, що в мислительній діяльності довгожителів домінують інтелектуальна активність, розсудливість, обережність, життєва мудрість, вони тяжіють до позитивних спогадів про минуле, сповнене корисними добрими справами, намагаються забути погане, вибачити образи близьким, друзям, знайомим.

Із вказаною інтелектуальною активністю пов'язані «розумні» прояви емоційної, почуттєвої сфери довгожителів, такі як життєрадісність, доволі швидке відтворення настроїв після неприємностей, психічних потрясінь, весела вдача, оптимізм, почуття гумору, спокійний погляд на події та проблеми, душевна рівновага, запобігання сильних хвилювань, пристрастей, відсутність переживань злоби, гніву, заздрості й жадібності. Їм властиве природне вираження емоцій у своїй поведінці [8, с. 227]. Вони цінують життя і тому для них таким важливим є почуття любові в різноманітних її проявах. Нагадаємо, що в деяких авторів наводяться десятки якщо не сотні видів любові, якою людина може охопити увесь власний внутрішній та зовнішній світ, своє Я та Я інших людей, оздоровити та пролонгувати життя.

Ж. Психофізіологія є важливою підструктурою, що суттєво визначає здоров'я людини. Нами найбільше вивчені патогенні тенденції та саногенні ресурси, пов'язані з темпераментом. Так, у дослідженнях професора Б.Й. Цуканова була відтворена для психологів правда про темперамент, яку встановив ще Гіппократ дві з половиною тисячі років тому. Так, стародавній лікар визначав типи тем-

пераменту не за тими чи іншими рідинам, як про це ще й дотепер помилково пишуть підручники з психології, а за хворобами, які домінують у представників певного типу темпераменту. Б.Й. Цуканов уточнив це питання й увів у психофізіологію темпераменту поняття переважаючих хвороб. Представники різних типів темпераменту можуть хворіти різними хворобами, але для кожного типу темпераменту існують свої переважаючі хронічні хвороби, що мають більш високу вірогідність виникнення [17].

Так, для холероїдів (а їхня кількість серед п'яти темпераментальних груп 14%) переважаючими є холецистит і гепатит, для сангвіноїдів (їх 44% у людській популяції) — серцево-судинні захворювання, для врівноважених (їх 4%) — хвороби легенів і нирок, для меланхолоїдів (їх 29%) це серцево-судинні та мозкові хвороби, а для флегматоїдів (їх 9%) — шлунково-кишкові відхилення і хвороби.

Нами були виявлені чинники цих хвороб, якими постають так звані природна та штучна патогенна психодинамічна неконгруентність [14]. Природна неконгруентність визначається положенням кожної типологічної групи в темпераментальному загалі. Приміром, 9% повільних флегматоїдів протистоять 91% представників інших чотирьох типологічних груп з більш швидкісною психодинамікою, що спричиняє тиск на них, і, діючи впродовж тривалого часу, це патологізує їхню шлунково-кишкову сферу. У дитячому віці починаються відповідні відхилення, які з часом переходять у хвороби. Відповідні патогенні процеси відбуваються у представників кожної типологічної групи. Знаючи специфіку цих процесів, можна або уникнути їхньої патологічної дії, або пом'якшити її. На цьому базується розроблена нами технологія проведення саногенної психологічної корекції або компенсації психодинамічної патогенної неконгруентності і досягнення стану саногенної конгруентності [14].

Особливу увагу варто звертати на так звану фазову сингулярність, що має циклічний характер, тобто так звану С-періодичність. У фазі сингулярності різко зростає вірогідність виникнення або загострення переважаючої хвороби. До прогнозування моменту настання цих фаз та нормального їхнього проходження потрібно готуватися заздалегідь — створювати разом з лікарями комфортні умови їхнього перебігу.

Цікаві й інші дані про вплив стресу на здоров'я та тривалість життя. Загальноприйнятою є думка, що невеликий епізодичний стрес, певна мобілізація та напруження організму з їхньою подальшою релаксацією, є не тільки необхідними, але і корисними для здоров'я

та продовження життя. Проте небезпечним є інтенсивний і хронічний стрес (дистрес та еустрес), якого варто уникати, а після неминучої появи — ефективно релаксувати. Потрібно враховувати й ту обставину, що у представників кожного типу темпераменту є свій домінуючий стрес. У флегматоїдів — стрес цейтноту та різкого перевищення швидкості дій над низькими природженими швидкісними можливостями (ім властива тенденція до повільних рухів). Для меланхолоїдів — це стрес тривоги та перевтоми (надмірна чутливість, слабкість та домінуюча емоція страху). У врівноважених — стрес зустрічі в одній особі психодинамічних протилежностей (оскільки вони займають місце всередині всієї популяції і відчують дію як з боку швидкісної, так і з боку повільнісної її частини). Сангвіноїдам притаманний стрес незадоволених амбіцій (вони мають сильну й динамічну нервову систему, але не завжди використовують цю перевагу над іншими). Для холероїдів характерний стрес імпульсивності, низької самоорганізованості, спонтанності дій. Кожна людина має точно знати свій тип темпераменту і притаманний йому тип стресу та заходи з уникнення таких стресів і зняття їхніх негативних наслідків для здоров'я.

Важливі відомості щодо професійного стресу. Так, за даними американських спеціалістів, найбільші стреси загрожують Президентові, водіям таксі, пожежникам, менеджерам, автогонщикам, тим, хто втратив подружжя, розлучився, попав у тюрму, захворів, вступив у шлюб, вийшов на пенсію, змінив навички в їжі, порушив закон тощо.

Проте, найтриваліше живуть викладачі навчальних закладів, духовенство, конторські службовці, у цілому — інтелігенція, а найменше — різноробочі низької кваліфікації.

3. Психосоматика вбирає в себе патогенні та саногенні впливи з попередніх підструктур особистості, але має і власні особливості. Саме на психосоматиці концентруються та відпрацьовуються через психіку більшість заходів з формування здорового способу життя. Останній містить у собі заходи з оптимальної організації поведінки людини, такі як:

раціональне харчування (воно має бути помірним, але достатнім);

сон (він має бути спокійним та відтворюючим життєві функції);
регулярність і помірність у всьому (крайнощі скорочують життя, а помірність становить тайну довговічності);

близькість до природи, до її законів (як у селян, землеробів, тваринників, мешканців гір тощо);

фізична культура (духовна і фізична активність) і вміння розслабитися (релаксація, медитація, психічна саморегуляція, ауто-тренінг, китайська гімнастика цигун, самомасаж);

діяльність, праця, творчість, пізнання;

спілкування з друзями, як протидія самотності;

прийняття смерті як закону природи, як неминучості й необхідності та відкидання страху перед нею, а навпаки — вірування у духовне безсмертя тощо.

Проте усі ці заходи потребують наукового обґрунтування для кожного індивіда та психолого-педагогічного, тобто мотиваційно-вольового, характерологічного, рефлексивного, інтелектуального, психофізіологічного, психогенетичного забезпечення з боку самої людини і допомоги з боку практичного психолога і соціального працівника.

Важливим є існування у людини своєрідної «машини часу», коли вона по пам'яті, через уявлення, може мандрувати в минулому, тобто в дитинстві (манна каша, дитячі спогади тощо) та у майбутньому. Цього можна досягати, якщо начебто так завести годинника, щоб спрямувати його стрілку рухатись у протилежному напрямку.

Цікаво те, що фізичні тілесні патології як правило беруть свій початок у психологічній, тобто душевній, духовній сфері. Так, загибель нейронних клітин, від чого значною мірою залежить старіння організму, бере свій початок в інтенсивних хронічних стресах, гострих міжособистісних конфліктах, станах перевтоми тощо. Впливаючи на ці психологічні фактори, можна зберегти значною мірою здоров'я, уникнути захворювань, загальмувати старіння тощо.

Психогенетика. На рівні цієї підструктури діють фактори організації генетично визначеної поведінки, до числа яких відносяться інстинкти та безумовні рефлекси. Для забезпечення здоров'я і довголіття треба, щоб ця сфера організму функціонувала за екологічними законами природи, тобто без перешкод і відхилень від норми. Мова йде про такі інстинкти, що реалізують нормальне функціонування статевої системи, системи розмноження, харчування, орієнтації у світі, рефлексу цілі тощо. Важливо рефлекторно підтримувати нормальне функціонування таких систем, як серцево-судинна, нервова, імунологічна, травлення тощо. Разом з цим з'являються нові види психогенетичної поведінки, такі як генетичний аналіз (у випадках народження дитини, визначення її генетичного здоров'я, проведення генетичної експертизи в судових справах тощо). Психогенетична експертиза здоров'я постає як чинник встановлення дійсного медичного стану людини та умови її довголіття.

З часом з'явиться необхідність у генетичному паспорті особистості, в якому будуть позначені її генотип і фенотип — як глибинні та верхинні детермінанти її поведінки.

II. У діяльнісному вимірі психологічної структури особистості головним чинником патогенності чи саногенності, здоров'я та довголіття людини виступають позитивність чи негативність, моральність чи аморальність, духовність чи бездуховність спрямованості її діяльності, завершеність чи частковість реалізації особистістю всіх її компонентів — потребнісно-мотиваційного (мотив), інформаційно-пізнавального (предмет), цілеформуального (мета), операційно-результативного (метод вироблення результату та продукту), емоційно-задовольняючого (емотив споживання продукту). Так, за реалізації лише першого і другого компонентів особистість виступає перед іншими людьми як декларативна, абстрактна, неуспішна, обмежена, неперфектна. При реалізації ж разом з ними наступних трьох компонентів діяльність постає як повноцінна, завершена, результативна, продуктивна, корисна для її суб'єкта.

Тобто перфектність діяльності є оздоровчим і геронтопсихологічним фактором — як для окремої людини, так і для суспільства. Так, вже згадувана Програма побудови комуністичного суспільства в СРСР так і залишилася на папері, що призвело до зневіри, розчарування, врешті решт руйнації країни. А реальне народовладдя європейських країн, громадянське суспільство, як інститут прямої демократії, з їхнім прагматизмом і результативністю виявилися значно ефективнішими і тривалішими...

Щоб бути здоровою людиною і довгожителем, потрібно формувати сенс і мотивацію життя, чітко визначати його предметну основу, ставити реальну мету і плани, оволодівати і застосовувати результативні методи її досягнення, орієнтуватися в ринкових умовах виробництва і споживання необхідних для життя продуктів. Тобто варто не тільки мотивувати і «пізнавати себе», але і творчо, продуктивно самоактуалізувати свій особистісний потенціал у досягненні результату. Ось чому самоактуалізація вважається психотерапевтичним, оздоровчим, геронтопсихологічним чинником.

Останніми роками успішна трудова, творча, інноваційна діяльність все більше визнається як сам собою цілющий, саногенний фактор у порівнянні з бездіяльністю, лінощами, розвагами, які, навпаки, призводять до деградації особистості. Відоме позитивне, оздоровче значення трудотерапії, терапії творчим самовираженням, арт-терапії, моральної, духовної, християнської психотерапії духовно та

фізично хворих людей. У практичній психології все більш очевидним оздоровчим чинником постає феномен психологічної діяльності, що виявляється в таких своїх професійних формах, як дослідницька, психодіагностична, психопросвітницька, психорозвивальна, психотерапевтична, психоконсультативна, психореабілітаційна, психокорекційна діяльність теоретичного і практичного психолога. Психологічна діяльність виступає як центральна, інтегруюча у відношенні до інших видів предметної діяльності, життєдіяльності та життя людини.

Особливо важливим для здоров'я та довголіття особистості є формування медико-психологічної, геронто-психологічної діяльності з притаманними їй мотивами, предметом, метою, методами та емоціям. І це стосується не тільки професійних психологів, але і кожної дорослої людини. Постає практична проблема оволодіння кожною дорослою людиною саме геронто-психологічною діяльністю, спрямованою на гармонійне, повноцінне, духовно насичене довголіття.

III. Розвивальний, генетичний вимір несе в собі важливий природний саногенний та геронтопсихологічний потенціал особистості. Разом з тим варто враховувати два моменти.

По-перше, потенційно патогенними можуть вважатися всі низькі рівні розвитку властивостей особистості, які визначаються, приміром, під час тестування особистості або у психолого-педагогічних дослідженнях. Проте, реально не всі з них призводять до особистісної недостатності, до патогенних наслідків, оскільки тільки певні властивості особистості забезпечують вдаль виконання певних видів поведінки чи діяльності. Патогенна загроза виникає лише у випадках невдач і помилок через відсутність чи неадекватний розвиток властивостей.

По-друге, сам процес особистісного розвитку містить помітний креативний, саногенний і геронтопсихологічний потенціал. Так, відомо, що молодий вік постає як такий, що зменшує загрозу з боку деяких хвороб, тобто сам процес розвитку юні виступає в якості певного методу терапії. Ситуація змінюється з віком, приблизно з 30 років, коли саногенний чинник процесу розвитку психіки та організму стабілізується і починає зменшуватися — тоді одна й та ж хронічна хвороба може ставати все більше небезпечною для зрілої і особливо похилої людини, ніж у молоді роки. У цій ситуації тренінги особистісного росту виступають саме як саногенний і геронтопсихологічний ресурс.

І, по-третє, розвивальний вимір марно називається генетичним, оскільки на цьому рівні актуалізується біологічний геноменальний та духовний феноменальний потенціал організму й особистості. У геномі та феномі розвиток запрограмований як фундаментальний

ресурс, як фактор життя людини! Тому цей фактор розвитку і виступає в нашій психологічній структурі особистості як важливий, вирішальний вимір особистості.

У цілому, огляд систематизованих за структурою особистості її властивостей фактологічно підтверджує положення про особистісну недостатність як патогенний чинник, а повноцінно розвинуту і функціонуючу особистість — як цілісний саногенний і геронтопсихологічний ресурс людини, що має диференційовану структуру. Усі перераховані вище позитивні дані характеризують ідеальний психологічний портрет духовно та фізично здорової особистості, людини як довгожителя. Цей портрет потрібно уміло використовувати самій особистості для усунення чи пом'якшення хвороб, для збереження і підсилення свого здоров'я, для продовження тривалості свого життя.

Будьмо здоровими і житимемо якомога довше!

Література

1. Большая психологическая энциклопедия. Москва: Эксмо, 2007. 544 с.
2. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). Київ: КГПИИЯ, 1991. 189 с.
3. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [наук.-метод. посіб.]. Київ: Наук. світ, 2012. 99 с.
4. Гаврилов Л.А. Может ли человек жить дольше? Москва: Мысль, 1985. 124 с.
5. Готовність учня до профільного навчання / Упоряд.: В. Рибалка / За заг. ред. С. Максименка, О. Главник. Київ: Мікрос СВС, 2003. 112 с.
6. Дорофеев В. Л. 15 упражнений должителя. Київ: Воля, 2004. 128 с.
7. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП. 2000. 312 с.
8. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 256 с.
10. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.
11. Панок В.Г. Психологічна служба: Навч.-метод. посіб. для студ. і виклад. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
12. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.
13. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. Минск: Харвест, 1999. 640 с.

14. Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. 54 с.
15. Рибалка В.В. Методологічні проблеми наукової психології. Київ: Талком, 2017. 245 с.
16. Рибалка В.В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.
17. Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
18. Рояк Б.В., Рояк В.Б. Эмоционально-генетическая теория развития (ЭГТР) / Изд. 2-е, доп. Москва: Триада, 2006. 126 с.
19. Сыгин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. Москва: Энергоатомиздат, 1990. 416 с.
20. Хьюсман Р., Хэтфилд Д. Фактор справедливости... / Пер. с англ. О.Р. Семенов. Москва: Знание, 1992. 96 с.
21. Чудакова В.П. Пути преодоления профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания персонала и организации: Учеб.-метод. пособ. образов. модуля тренинга-семинара. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2012, 40 с.
22. Эфроимсон В.П. Педагогическая генетика. Москва: Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

(Опитування після доповіді)

Унаслідок опитування піддослідних педагогічних працівників (усього 53 особи), яким прочитали наведену вище доповідь, були отримані певні дані, які піддавалися кількісній та якісній обробці. Передусім вираховувалися і зіставлялися середні дані щодо усвідомлення піддослідними впливу різних властивостей їхньої особистості на здоров'я і довголіття — відповідно до обраних шкал. Разом з цим дорослі піддослідні диференціювалися на підгрупи молодих педагогів і педагогів похилого віку. Варто врахувати, що на момент тестування (2017 рік) в анкеті не були представлені дві підструктури особистості — духовність та психогенетика — які були додані у структуру особистості лише 2019 року. Далі для контрасту розглядалися дані для всієї групи протестованих та для підгрупи молодих і осіб похилого віку.

Наведемо середні значення приросту рівнів усвідомлення за такими шкалами, як:

	Середні дані для всіх N=53 Δ у %	Середні дані для молодих N=11 Δ у %	Середні дані для осіб похилого віку N=17 Δ у %
1. Психосоціальні ресурси здоров'я та довголіття до і після доповіді	+14,6	+18,8	+25,7
2. Комунікаційне забезпечення здоров'я та довголіття	+20,5	+3,2	+27,4
3. Мотивація, планування здоров'я та довголіття	+17,0	+11,7	+21,7
4. Валеологічні та геронтопсихологічні риси характеру	+12,8	+6,1	+22,7
5. Рефлексія та самоактуалізація ресурсів здоров'я та довголіття до і після доповіді	+13,1	+6,2	+15,7
6. Компетентність у питаннях здоров'я та довголіття	+9,5	+12,1	+11,8
7. Інтелектуальні ресурси здоров'я та довголіття	+8,6	+8,9	+3,3
8. Роль психофізіології, темпераменту на здоров'я та довголіття	+7,8	+6,7	+7,6
9. Психосоматика, вплив духовності на здоров'я та довголіття людини	+10,4	+9,1	+5,6
10. Вплив педагогічної діяльності на здоров'я та довголіття	+12,5	+3,3	+18,3
11....			
12. Очікувана тривалість життя до і після доповіді (молоді: 85,6р.→88,2р.) (похилі: 89,8р.→105,6р.)	+4,8	+3,0	+17,6

Кількісні табличні дані можуть бути представлені у графічному плані — у вигляді гістограм, що наводяться нижче.

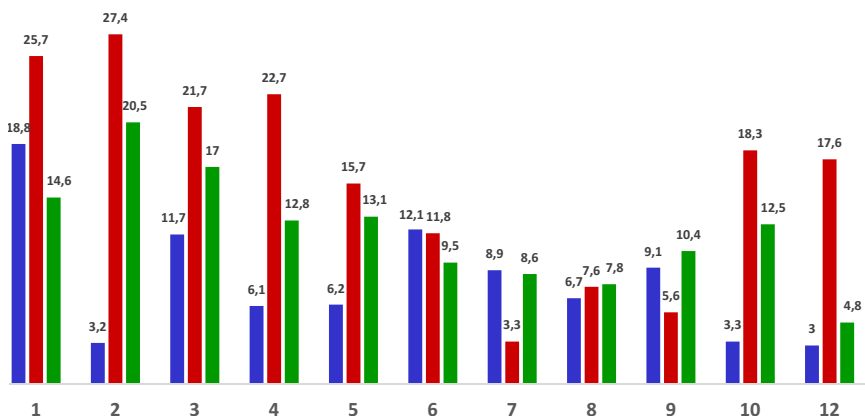


Рис. 1. Зміна у % рівня усвідомлення підслідними молодими (синій колір), особами похилого віку (червоний колір), усією групою (зелений колір) впливу різних властивостей особистості на стан здоров'я та довголіття як ефект проведення базової геронтопсихологічної доповіді

Унаслідок математичної обробки експериментальних даних були отримані цікаві результати, що стосуються наявного педагогічного ефекту та гетерохронності впливу на здоров'я і довголіття різних властивостей особистості в молодих та осіб похилого віку. Передусім, необхідно зазначити, що за середніми значеннями у вибраних шкалах експериментальна доповідь визвала виключно позитивні зміни (+ Δ у %) у геронтопсихологічній свідомості підслідних. Тобто за всіма досліджуваними властивостями особистості спостерігається розвиток усвідомлення підслідними ролі обраних для аналізу ресурсів як чинників здоров'я і довголіття. Водночас за деякими шкалами виявлено розуміння впливу деяких особистісних ресурсів приблизно на одному рівні в молодих і осіб похилого віку (див. шкали 6 і 8 — вплив компетентності та психофізіології). За іншими шкалами молоді переважають осіб похилого віку (див. шкали 7 і 9 — роль інтелекту та психосоматики). Але за більшістю шкал (див. шкали 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12) педагоги похилого віку надають досліджуваним ресурсам значно більшого значення, ніж молоді. Мова йде про усвідомлення ними впливу таких властивостей у забезпеченні здоров'я і довголіття, як психосоціальні, комунікаційні, мотиваційні, характерологічні, рефлексивні, діяльнісні та власне прагнення довголіття. Вони планують, бажають жити значно довше, ніж

молоді педагоги, і після доповіді їхні наміри в цьому відношенні зростають на 17,6% (з 89,8 років до 105,6 років), тоді як у молодих ці показники значно скромніші — вони підвищуються усього на 3,0% (з 85,6 років до 88,2 років). У цьому ми бачимо певну ефективність експериментальної доповіді як форми геронтопсихологічної просвіти, як чинника розвитку відповідної мотивації молодих педагогів і педагогів похилого віку. Геронтопсихологічна просвіта може бути підсилена у процесі подальшого дослідження і доповнена іншими видами роботи психологічної служби — геронтопсихологічним консультуванням, геронтопсихологічним тренінгом, геронтопсихотерапією особистості, починаючи вже з молодого віку. У геронтопсихологічному навчанні особистості молодих і похилих мають бути враховані віднайдені вікові особливості зростання в них ступеня усвідомлення впливу вивчених особистісних чинників здоров'я і довголіття.

Проте, продемонстроване гістограмою деяке падіння приросту за 5, 6, 7, 8, 9 шкалами свідчить про необхідність кращого використання в геронтопсихологічному навчанні принципу рефлексивності, свідомості та активності, тобто опору на самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологію, психосоматику та педагогічну діяльність особистості, що було враховано далі в розробці тренінгу оптимізму і оптимізації життєдіяльності та спецкурсу геронтопсихопедагогіки.

Проведене дослідження ставить не тільки практичні, але й теоретичні психолого-педагогічні проблеми. Одна з виявлених дослідженням проблем полягає в тім, що геронтопсихологічний аналіз розвитку особистості педагога має заповнити певний вакуум, що утворився у традиційних психолого-педагогічних дослідженнях. Мова йде про те, повторимо, що процес становлення особистості має два діалектичні аспекти. Один з них пов'язаний з асимілятивними процесами дозрівання організму й особистості людини, а другий — із дисимілятивними процесами їхнього розпаду від народження до смерті. Їхня взаємодія відбувається неперервно, з самого початку життя і до його закінчення, коли спочатку домінують вітальні сили, а пізніше все помітніше виявляються сили мортальні. Роль геронтопсихології полягає в тім, щоб підтримати вітальні, валеологічні сили людини через її особистість і загальмувати дію сил мортальних. Мова йде про такі вітальні сили, як, приміром, Аристотелева ентелехія, а також — життєва енергія, нужда, життєтворчість, Фрейдівське лібідо тощо.

Друга важлива проблема полягає у виявленні психологічних механізмів забезпечення такого тривалого домінування вітальних сил організму. Не вдаючись у деталі, можна висунути припущення,

що такі механізми пов'язані з міжрівневим психосоматичним ізоморфізмом, коли вихідна спадкова енергія геному, генотипу підсилюється на певних рівнях регуляції життєдіяльності та трансформується в життєвий потенціал феному та фенотипу.

Уперше ми зіткнулися з проблемою ізоморфізму, коли вивчали явище психодинамічної конгруентності, тобто енерго-швидкісної відповідності темпераменту інших підструктур особистості — комунікаційної, мотиваційної, характерологічної, психосоматичної тощо. Саме психодинамічна конгруентність виступає віталогічним чинником здоров'я і довголіття. А неконгруентність — морталогічним чинником хворобливості та наближення до смерті.

У процесі проведеного дослідження, уже на початковому його етапі, ми виявили помітну роль психосоматичного ізоморфізму, взаємовідповідності між системами психологічного захисту особистості та імунологічними системами біологічного захисту організму, які дозволяють через позитивну дію на психологічні механізми суттєво впливати на імунологічні ресурси і забезпечувати дієвий захист здоров'я і довголіття людини.

Прояв міжрівневого ізоморфізму виявляється у світовій психології в процесі бурхливого розвитку психогенетичних досліджень, які пов'язані із соціогенетичним феноменальним та біогенетичним геноменальним рівнями регуляції поведінки людини. Все це становить цікаві перспективи продовження цього дослідження в його теоретичних та практичних аспектах.

Наведені вище теоретичні та практичні дані виступають підґрунтям для продовження теоретико-експериментального дослідження та розробки практичних методів роботи психолога і педагога з похилою особистістю — шляхом формування геронтопсихологічного консультування, геронтопсихологічного тренінгу та геронтопсихотерапії. У цьому плані перспективними є робочі контакти з лабораторією соціальної геронтології Інституту геронтології МОЗ України.

6. НАВЧАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ ВІД ХВОРОБ І МОРТИДНИХ ЗАГРОЗ

Варто одразу ж зазначити, що поняття захисту набуває в останні століття універсального, глобального характеру, оскільки розглядається не тільки у психологічному плані, але й у соціальному, політичному, біологічному, навіть генетичному, що суттєво поглиблює його значення і має бути враховане в розумінні власне психологічного захисту.

Так, зараз широко використовуються поняття екологічного захисту природи, правового захисту людини. В основу розуміння останнього покладено, зокрема сукупність юридичних засобів захисту прав, свобод і обов'язків громадянина, введення зокрема економічного страхування на випадок виникнення гострих кризових ситуацій, тобто мова йде про власне захист життя людини.

Зрозумілим є також поняття дипломатичного захисту, імунітету працівників посольств однієї держави на території інших. Або політичної недоторканності в деяких країнах парламентаріїв і політичних лідерів, які звільняються від судової відповідальності та притягаються до неї тільки за згодою суду чи парламенту. Поняття захисту набуває в останні роки також глобального військового характеру — як засобу договірної стримування ядерних потенціалів деяких країн, приміром, відповідно до ДОСНО між США і колишнім СРСР, завдяки якому через обмеження протиракетних систем захисту від ядерного нападу встановлюється стратегічний паритет, світова стабільність і мир на планеті. Відбувається своєрідне прищеплення вакцини страху смерті до дерева цивілізаційного життя, яке триває саме на цій основі. У цьому контексті, який ми у жодному разі не маємо наміру охарактеризувати вичерпним чином, потрібно намагатися зрозуміти власне психологічний захист особистості. Відмітимо, що деякі питання біологічного захисту, генетичного імунітету людини та медичні аспекти останнього ми спробуємо розглянути після надання характеристики психологічного захисту, порівнюючи їх між собою як такі, що мають і схожі, і відмінні ознаки, що в цілому може бути корисним для встановлення цілісної характеристики захисту людини, особистості.

Отже, підкреслимо це, говорячи про специфічні ознаки психологічного захисту, ми вважаємо, що він багато в чому схожий із соціаль-

ним та біологічним захистом і має бути ізоморфно зіставлений з ними. Психологічний захист особистості, специфічні імунологічні ознаки її мотиваційної сфери, характеру, свідомості, самосвідомості, підсвідомості, інтелекту тощо ми розглядаємо, у цілому, так само, як і провідні спеціалісти в цьому питанні — З. Фрейд, А. Фрейд, М. Джекобс, І.С. Кон, В.С. Ротенберг, В.В. Аршавський, Г.С. Абрамова, В.Ф. Моргун, К.В. Седих та ін. [1; 2]. Звичайно, варто взяти до уваги думки деяких спеціалістів щодо наявності неоднозначних за своєю ефективністю і наслідками ознак психологічних захистів, але визнаємо їхню величезну, хай іноді і не визначену до кінця, роль у адаптації особистості до гострих суперечок, конфліктів, агресивних, руйнівних впливів тощо.

Проте, деяким з них можна навчати, що вже і робиться у професійній підготовці студентів психологічних факультетів. Разом з цим викладачі сподіваються на досягнення значного ефекту від застосування психологічних захистів у збереженні цілісності, ефективного функціонування, передусім, таких сторін особистості, як самосвідомість, інтелект, досвід, характер, смислова сфера тощо. Щоб краще зрозуміти це, треба розглянути класифікацію психологічних захистів і потім порівняти їх з іншими типами захисту. Наведемо, передусім, як основний, список із 36 психологічних захистів, що презентований у посібнику В.Ф. Моргуна, К.В. Седих [2]. Після цього додамо до нього (див. курсивом) дані про переваги і недоліки деяких психологічних захистів за Г.С. Абрамовою (П. Лейстером) [1]. Водночас певні психологічні захисти, спільні для вказаних класифікацій, включені в загальний список, а ті психологічні захисти, що не співпадають у цих авторів, продовжують список і збільшують його з 36 до 44 одиниць. Це такі її види, як [1; 2]:

1. **Проекція**, що виявляється у приписуванні особистістю собі неприйнятних для неї думок, бажань, тенденцій мотивів, станів і якостей; вбачання причини своїх невдач в інших людях, у «об'єктивній» ситуації. Завдяки таким діям людина тимчасово відходить від визнання ряду власних негативних явищ, що дозволяє їй зберігати почуття своєї цілісності, високу самоповагу і не дезорганізовуватись.

Перевагою проекції є те, що вона дозволяє боротися з власними помилками, нічого не роблячи із самим собою. Недолік полягає в тім, що утруднюється самопізнання та дозрівання особистості, стає неможливим об'єктивне сприймання нею зовнішнього світу, проекція важко вирізняється особистістю, що позбавляє її реалістичності [тут і далі курсивом до 1, с. 141–144].

2. Витіснення (репресія) — проявляється у факті зміщення, усунення особистістю неприйнятних переживань, тенденцій, спонукань зі сфери усвідомлення переживань на рівень неусвідомлюваної психічної діяльності, що, як правило, супроводжується функціональною амнезією.

До переваг витіснення відноситься те, що невиконувані бажання та неприйнятні уявлення витискуються зі свідомості заради спокою і це приносить миттєве звільнення від них. А до недоліків — що витіснення потребує енергії для його підтримки, але проблема не вирішується, а залишається і це становить загрозу для психічного здоров'я.

3. Регресія — це: а) повернення особистості у важкій ситуації до колишніх поведінкових шаблонів, які в минулому були адекватні для вирішення труднощів, але в даний час вже не є адекватними ситуації, віку особистості, рівню її розвитку тощо; б) прагнення замінити важкі завдання більш легкими; в) процес повернення особистості до більш раннього етапу її розвитку. За своїми проявами регресія може бути парціальною і тотальною.

4. Раціоналізація (захисне мотивування) характеризується тим, що особистість усвідомлено чи несвідомо висуває не істинну, а помилкову причину своїх бажань, намірів і вчинків з метою виправдати себе перед собою та перед оточуючими; знищення цінності бажаних об'єктів, досягнень, якостей, якими особистість не може володіти (або володіє незначною мірою).

Перевагою є знаходження обґрунтувань своїх дій, що приховують справжні мотиви. Раціоналізація слугує збереженню самоповаги та самоствердженню проти зовнішньої критики. Недоліком є усунення ділового і конструктивного обговорення проблеми, створення людиною самому собі перешкод, щоб з точки зору інших виглядати краще.

5. Утворення реакції (реакція формації) — вироблення особистістю поведінки або властивості, підкреслено протилежної у відношенні до тих якостей особистості та форм поведінки, які в неї стійко існують, але розцінюються самою особистістю (або суспільством) як неприйнятні.

Як позитив відбувається маскуваня вже існуючих почуттів, зменшення напруги за рахунок нових видів взаємодії. А як негатив — те, що утворення реакцій призводить до брехні, котра втягує в себе і саму людину, й оточуючих її людей.

6. Ідентифікація (імітація) — наслідування або ототожнення особистістю себе з реальними або уявними людьми, «гідною справою», соціальною мікрогрупою тощо, тобто з тими, хто має якості, якими вона не наділена, але які прагне мати. Ототожнення здійсню-

ється шляхом наслідування і копіювання манери поведінки, поглядів, суджень, настанов авторитетних для особистості осіб. Ідентифікація сприяє піднесенню почуття впевненості, безпеки і надійності у важких для особистості ситуаціях.

Завдяки ідентифікації, інтроєкції, формування Понад-Я, людина сприймає та засвоює норми, які приносять звільнення від конфліктів, проте Контролер (Понад-Я) стає внутрішнім тираном, а людина — рабом інтроєкційованих норм і тому невільною. Через ідентифікацію з агресором і авторитетом далі розповсюджується принцип «що мені роблять, то і я роблю іншим».

7. Ізоляція (уникнення) — механізм, який проявляється в декількох видах: а) відділення хворобливих переживань від власного «Я»; б) уникнення, відгородження від контактів, які можуть вивести особистість зі стану рівноваги.

8. Компенсація — це психологічне зусилля, дія особистості, спрямована на заповнення свого реального або уявного недоліку. Компенсація здійснюється двома шляхами: а) розвитком «сили» в одній області діяльності (або однієї якоїсь якості) для заміщення («слабкості») в іншій (заміщені види діяльності); б) удосконалення тієї риси, виду діяльності, в якій проявляється «слабкість» особистості.

9. Фантазія (мрії) — спосіб уявного вирішення проблем, конфліктів, що використовується особистістю для пом'якшення невдач і розчарувань, зняття напруги, тимчасового заспокоєння і підтримки надій. Завдяки цьому особистість отримує можливість мобілізуватися для подальшого більш ефективного вирішення своїх труднощів.

10. Сублімація — своєрідне переключення неприйнятних для особистості та суспільства імпульсів і тенденцій на суспільно-схвалювані види діяльності, форми вчинків.

Перевагою сублімації є те, що енергія напруги повністю відреаговується в соціально-корисній діяльності — творчості, спорті тощо. А до недоліків відноситься упушення причини напруження, оскільки сублімоване напруження не зникає, і тому виникає більш мени усвідомлюваний стан фрустрації.

11. Зсув (заміщення, заміна) — задоволення, дозвіл спонукань особистості за рахунок «нейтрального» об'єкта, за неможливості їхнього прямого задоволення. Зсув проявляється в різноманітних вербальних, емоційних, рухових реакціях особистості, які спрямовані не на об'єкт, що викликає напругу, а на зовсім нейтральний, випадковий об'єкт.

Заміщення є більш «здоровий» захисний механізм, ніж, приміром, утворення симптомів, оскільки здійснюється не на власному тілі,

а переноситься на замінюваний об'єкт. Його недоліком вважається те, що відредагований відчуває звільнення, а замінюваний об'єкт часто страждає. Заміщення може мати соціально-негативні наслідки, коли відредагований отримує нову фрустрацію — коло замикається і бумеранг повертається до нього.

12. **Агресія** — пряма атака на об'єкт, який викликає важку ситуацію, з метою забезпечити себе і подолати ускладнення. Варіантом агресії є **реакція інверсії**, коли агресія людини йде на себе, що сприяє мобілізації адаптивних можливостей особистості.

13. **Інтроекція (асиміляція, інкорпорація)** — ухвалення індивідом поглядів, ідей, мотивів, настанов оточуючих людей, що сприяє узгодженості у взаємодіях з оточуючими, підвищує почуття «власної сили» внутрішньої стійкості та самоповаги.

14. **Знищення** — це механізм, близький за своєю суттю утворенню реакцій, але в цьому випадку він набуває характеру символічних жестів, що часто проявляються у вигляді різних ритуалів.

15. **Пригнічення** — зміщення особистістю на периферію усвідомлення неприйнятних тенденцій, бажань, імпульсів і уявлень, які відносно легко можуть бути знову усвідомлені.

16. **Заперечення** — активне неприйняття особистістю болючих для себе реальних фактів, що часто супроводжується брехнею і фантазією. Заперечення розглядається як один із первинних способів психологічного захисту.

17. **Обмеження «Я»**, що виявляється у вигляді уникнення людиною ситуацій, в яких можуть бути реалізовані її негативні якості та спонукання або виявлені слабкі сторони.

18. **Дисоціація** — процес збереження особистістю своїх суперечливих мотивів і якостей, які, з одного боку, не можуть бути відкинуті (через набуття ними певної значущості), а з іншого — не можуть бути інтегровані (через притаманну їм суперечливість). Дисоціація дозволяє особистості зберігати до певного часу зовні взаємовиключні форми поведінки без істотної шкоди для власної діяльності та почуття самоповаги.

19. **Інтелектуалізація**: а) спосіб активної інтелектуальної переробки емоційних конфліктів; б) активне переховування особистістю своїх справжніх тенденцій і думок за допомогою інтелектуальної активності.

20. **Символізація** — психологічна операція, за допомогою якої значимий та «болючий» для особистості об'єкт може бути замінений іншим, менш значущим, за рахунок наявності в них загальних рис.

21. **Перенос:**

1) поширення, переадресація думок і почуттів пацієнта на лікаря (психолога), разом з цим перенос може бути: а) позитивним — як прихильність до лікаря (психолога) та б) негативним — як необґрунтована агресія до лікаря (психолога), перенос занепокоєння на нього;

2) формування психологічного зв'язку між лікарем (психологом) і пацієнтом, який заповнює дефіцит спілкування хворої особистості з навколишнім світом;

3) своєрідне опертя особистості на лікаря (іншу авторитетну особу) як на регулятор її поведінки у важких ситуаціях і станах, коли різко падає здатність до саморегуляції, можливість прийняття самостійних рішень. У цьому випадку інша особистість стає опорою, здійснює керівництво поведінкою суб'єкта. Завдяки цьому процес адаптації значно полегшується.

22. **Симпатизм**, що виявляється в таких діях особистості у важких ситуаціях і станах, які спрямовані на привертання уваги до неї і залучення почуття жалості, співчуття оточуючих до особи. Завдяки цьому особистість отримує санкціоноване вибачення, поблажливості до себе і своїх спонукань, що знімає внутрішнє напруження і полегшує подальшу поведінку.

23. **Втеча від себе**, яка полягає в тому, що людина безпосередньо уникає складної ситуації або внутрішньо відмовляється від її психічної переробки (це виявляється в розвитку своєрідного апатичного стану), або за допомогою наркотиків і алкоголю намагається «піти» від своїх внутрішніх та зовнішніх труднощів і конфліктів.

Перевагою є те, що людина уникає критики і завдяки цьому фрустрації. А недоліком — що позиція спостерігача зменшує продуктивність й активність людини, у майбутньому виникають проблеми із саморегуляцією.

24. **Конденсація** — це процес, коли одна ідея містить всю «енергію» переживань, пов'язаних із групою ідей; злиття споріднених переживань в одну думку, в одне слово.

25. **Ідеалізація** — переоцінка людиною своїх або чужих особистісних якостей, які явно такій оцінці не відповідають. Ідеалізація сприяє підвищенню почуття самоповаги, почуття міжособистісної надійності при загрозі їхнього порушення.

26. **Конверсія** — спосіб неусвідомленого звільнення особистості від негативних, конфліктних переживань, через символічні прояви психологічного, сенсорного характеру, через соматичні прояви.

27. **Негативізм** — це сталі зусилля особистості протистояти спробам інших людей спрямовувати її поведінку чи керувати нею. Негативізм має тенденцію до консервативного збереження особистісної незалежності в ситуаціях, які дійсно або уявно загрожують почуттю самоповаги.

28. **Перцептуальний захист (вибіркова неухваленість)** — здатність особистості до певної межі «не помічати» проявів несхвалення її з боку оточуючих. За рахунок цього людина оберігає себе від можливих внутрішніх конфліктів і підтримує стан внутрішньої рівноваги та зовнішньої узгодженості.

29. **Вербальна реформуляція** — своєрідний спосіб словесної кваліфікації особистістю своїх негідних спонукань і вчинків, коли застосовуються «пом'якшувальні» вислови та визначення.

30. **Захисні маски** — це наявність своєрідних шаблонів поведінки, прийняття певних «ролей», манер підлещування, бравада, манірність позицій, спрямованих на приховування від оточуючих своїх справжніх намірів, властивостей, своєї «справжньої сутності». Це охороняє особистість від несприятливих зовнішніх факторів і полегшує їй процес міжособистісного спілкування.

31. **Егоцентризм** — спроби особистості перебільшити, посилити значущість свого «Я» шляхом постійних прагнень звернути увагу оточуючих, підкреслюючи водночас свою значущість й цінність. Цей механізм спрямований на підвищення почуття самоповаги, але є примітивним, тривіальним і навіть шкідливим.

32. **Відтермінування афектів** — зміщення проявів афектів у часі відносно до ситуації, яка безпосередньо їх викликала. Завдяки цьому особистість не дезорганізується у «відповідальні» моменти і має можливість у подальшому прийняти негативні переживання до раціональної переробки. Наявність такого механізму характеризує емоційну стійкість особистості до різних факторів психологічного стресу.

33. **Еквіваленти афектів**, що виявляються у своєрідній заміні неприйнятних для особистості афективних переживань іншими переживаннями. Особистість нібито «обманює» себе щодо **характеру власних негативних переживань**.

34. **Зміна якості афектів** — це трансформація неприйнятною для особистості модальності переживань в іншу (наприклад — провини в агресію).

35. **Захисна класифікація (прирівнювання)** — наявність у особистості стандартних уявлень відносно низки якостей і характеристик людей за формально близькими ознаками (соціальними, психіч-

ними). Цей механізм полегшує початкову психічну адаптацію особистості до різних людей.

36. Деперсоналізація інших — це спосіб поведінки особистості стосовно інших, побудований таким чином, нібито особистість має справу з «бездушними схемами ролей», а не з реальними живими людьми, що звільняє від переживань докорів сумління, внутрішніх конфліктів у тому випадку, коли вона спричиняє неприємності для оточуючих [1, с. 76–83].

37. Утворення симптомів.

Перевагою цього виду психологічного захисту визнається агресія проти самого себе — самоагресія, котра веде до викривлення власного життя та пошуку співчуття. Недоліком є те, що вироблені таким чином симптоми стають хронічними, а це є повільним вмиранням.

38. Оглушення, коли завдяки алкоголю або наркотикам тимчасово усуваються конфлікти, фрустрації, страхи, провини, досягається відчуття сили. Це спасіння від лякливої дійсності. На відміну від цих сумнівних переваг, пізніше з'являються справжні недоліки — залежність від алкоголю та наркотиків і зміни органічних структур, хвороба.

39. Екранування — відгороджування від психічних навантажень, депресивних настроїв, страхів, непокоєння, що відбувається в короткий термін. Виникає тимчасове почуття спокою, стабільності, розслаблення, врівноваженості і як наслідок — задовільне тимчасове звільнення. Але, на противагу цьому — симптоми щезають без усунення причин, що призводить до накопичення негативних переживань.

40. Толкування безсилля — коли людина уникає вирішення проблем поясненням самому собі: «Я нічого не можу зробити — такі обставини». Це короткочасне пояснення діє тимчасово і нічого не змінює — психологічні проблеми не усуваються, а розповсюджуються далі, з'являється небезпека маніпуляцій.

41. Відігравання ролей, коли маска ролі начебто приносить безпеку, адже потреба у безпеці сильніша, ніж заблокована свобода самовираження індивідуальності. Насправді ж за одягнутою, запрограмованою роллю стоїть нездатність знайти себе.

42. Окаменіння, притуплення почуттів, коли надягається ділова маска, створюється картина повної беземоційності та психічної незворушності. Своєрідний панцир на почуттях не дозволяє їм проявлятися зовні і потрапляти усередину. Людина начебто орієнтується на поведінку автомата. Як недолік збіднюються міжособистісні контакти, придушені почуття кладуться тягарем на органи

і м'язи. Але той, хто не дозволяє собі бути емоційним, стає хворим тілесно та психічно.

43. Важливим механізмом самозахисту Г.С. Абрамова визнає також **фіксацію**, тобто затримку на одній стороні розвитку, а також —

44. **Провокаційну поведінку**, тобто поведінку себе таким чином, щоб людина була змушена знайти в собі почуття, на котрі нездатний сам провокуючий, наприклад, виразити гнів або любов [все, що виділено вище курсивом — з 1, с. 140–144].

Автори наведених вище переліків слушно попереджають, що використання психологічних захистів необхідно здійснювати обережно, оскільки це може призводити до неоднозначних наслідків, тому вони поділяються ними на: 1) адекватні, які сприяють особистісному зростанню індивіда та його успішній адаптації до труднощів; та 2) неадекватні, що закріплюють існуючі в індивіда зовнішні та внутрішні конфлікти та дезадаптують особистість і навіть призводять, особливо в підлітковому віці, до ризику виникнення делінквентності й акцентуацій [2, с. 84]. К.В. Седих зіставляє в цьому аспекті типи деяких психологічних захистів з відомими типами акцентуацій, адже надмірна вираженість, ригідність та стереотипність їх може призвести до межі між нормою та хворобою клієнта, тобто саме до відповідних акцентуацій характеру.

Так, психологічні захисти таких типів, як заперечення, регресія, витіснення, егоцентризм, перцептуальний захист, пов'язані з можливістю появи і закріплення **істероїдної** акцентуації; перенос, компенсація, інтелектуалізм, фіксація — **психастенічної**; перенос, зміна якості афектів — **епілептоїдної**; перенос, симпатизм — **лабільної**; перенос, відхід від себе — **нестійкої**; регресія — **сенситивної**, інтроєкція, асиміляція — **конформної**; конверсія — **астено-невротичної**; негативізм, раціоналізація — **шизоїдної**; заперечення, витіснення — **гіпертимної** акцентуації характеру. Тому варто обережно й помірно використовувати вказані психологічні захисти, а у випадку виникнення негативних наслідків застосовувати додаткові психокорекційні методи, рекомендовані відповідно до кожного типу акцентуації, які можна розглядати як психологічні захисти другого порядку.

Розглянемо більш докладно поняття біологічного імунітету, захисту організму від несприятливих факторів життя, які вже давно відомі медицині, тобто мають величезне значення для лікування багатьох хвороб, згадаємо лише СНІД. Уже багато років існує спеціальна наука — імунологія, що займається вивченням захисних механізмів організму, зокрема не тільки від вторгнення мікробів, але й усіх чужо-

рідних, токсичних та інших речовин [3, с. 3]. Поряд із специфічною функцією імунної системи в боротьбі організму проти шкідливих факторів захисту організму допомагають також численні неспецифічні фактори захисту, які діють спільно і доповнюють один одного. Матеріальною основою імунітету є спеціалізована ієрархічна система центральних і периферичних лімфоїдних органів, так званих лімфоцитів, та їхніх продуктів, включаючи антитіла, що циркулюють в організмі. До периферійних органів імунітету відносять лімфатичні вузли, селезінку, скупчення лімфоїдних клітинок, що розкидані по всіх органах, а також кров. Головним центральним органом імунітету, основним регулятором імунної системи визнається тимус, інакше кажучи — вилочкова заліза, яка впливає на діяльність імунокомпетентних клітин, «навчаючи ствольні клітини і виділяючи гормони, котрі здійснюють таке навчання у периферійних органах» [3, с. 8].

Виявлено декілька типів Т-лімфоцитів як головних «захисників» організму від зовнішньої небезпеки: знищуючі ворога — Т-кіллери; помічники — Т-хелпери; регулятори імунної системи — Т-супресори. Останні доцільно придушують імунітет, коли імунна відповідь сягає апогею і тим самим запобігають ускладнення гіперімунізації. Разом з тим, виявлено Т-лімфоцити ще одного типу — Т-контрсупресори, які можуть подавляти функцію Т-супресорів і стимулювати імуногенез. Взагалі, взаємостосунки між самими Т-лімфоцитами та між ними і організмом та його ворогами мають значно складніший характер. Так, Т-супресори відіграють важливу роль в регуляції різних функцій імунної системи, зокрема запобігають її нападу на власні клітини-антигени організму, що відомо під назвою імунологічної толерантності [3, с. 9–11].

Спеціалісти виділяють різні функції імунної системи, зокрема так звану імунологічну пам'ять, що пов'язана із лімфоцитами, які діють відносно до того чи іншого визначеного антигену («свій — чужий») за принципом «замок — ключ», зберігаючи цю здатність роками, навіть все життя. Вважається, що імунітет виявляється в розпізнаванні «чужого» і нетерпимості до нього, а імунологічна толерантність — у впізнаванні «чужого» та специфічній терпимості до нього. Взагалі імунна система відіграє важливу роль у рості, розмноженні та дозріванні клітин організму, у розвитку вагітності, у процесах репродукції, у нервовій трофіці, у відтворювальних та регенеративних процесах, у регуляції метаболізму тощо.

Важливим є взаємозв'язок імунної системи з ендокринною, а через неї — з нервовою системою, на що вказували ще І.М. Сеченов, І.І. Мечников, І.П. Павлов. Вони підкреслювали залежність ефектив-

ності роботи імунної системи від стану нервової системи, зокрема від неврозів. Так, І.М. Сеченов вважав, що нервова система також діє всупереч руйнівним і виснажуючим силам організму й мобілізує його захисні механізми при патологіях. За цим стоїть імунологічна сила психіки людини. З цього виростають психологічні захисти особистості як особливого органу людини [3, с. 12–15].

Продовжуючи тему функцій імунної системи, відмітимо, що імунології відомі такі форми специфічних реакцій, тобто імунологічної реактивності, як: вироблення антитіл, гіперчутливість миттевого типу, імунологічна пам'ять, імунологічна толерантність, ідіотипова чи антиідіотипова взаємодія, імунологічний нагляд тощо. Поряд зі специфічними, діють також неспецифічні фактори захисту організму, до яких відносять, зокрема, фагоцити, здатні до перетравлення, знищення мікробів тощо.

Цікавим варто визнати імунний статус організму, який характеризується дією внутрішнього та зовнішнього факторів. До внутрішнього фактору відноситься передусім спадковий тобто імуногенетичний. Гени визначають усі сторони життєдіяльності організму людини, у тому числі і його імунний статус. Нормальний імунний статус визначається домінуванням наявних інформаційних і мобільних генів, яких разом значно більше, надшкідливими та онкогенами, яких значно менше і вони в нормальному стані подавлені цими генами. Картина змінюється, коли кількість шкідливих онкогенів починає різко збільшуватися і тоді утворюється аномальний імунний статус. Взагалі картина генної регуляції дії захисних механізмів дуже складна. Тому торкнемося лише одного з найважливіших у практичному відношенні питань — усуненню імунодефіцитних станів та вікових особливостей імунної системи. Відомо, що з віком знижується імунна відповідь організму на дію небезпечних факторів, що має свої індивідуальні особливості для кожної людини.

Існує також імунологічна теорія старіння, відповідно до якої імунна система визнається абсолютно необхідною для підтримання здоров'я та довголіття людини. Процес старіння, як такий, може відображати генетично запрограмований спад імунної функції. У процесі старіння організму послаблюється як клітинний, так і гуморальний імунітет, а також неспецифічні реакції захисту [3, с. 30]. Разом з цим психологічний фактор може стримувати падіння захисних імунологічних функцій, уповільнювати їхній хід, а, можливо, і консервувати наростання імунної недостатності організму за рахунок дії психологічних, особистісних ресурсів.

Тобто виникає проблема особистісного управління імунною системою через правильне використання психологічних захистів. Це визнається спеціалістами однією з основних задач педіатрії та геронтології [3].

Наш досвід геронтопсихологічного спостереження та консультування свідчить про те, що варто по-новому переосмислити імунологічну та саногенну функцію деяких видів психологічного захисту, зокрема таких, як раціоналізація (інтелектуалізація) в екстремальних ситуаціях (екстремуміація), агресія, зниження, пригнічення, заперечення, обмеження, втеча від себе, негативізм, оглушення, окаменіння тощо. Саме ці види психологічного захисту в певних індивідуально визначених розмірах актуалізуються в екстремальних (бойових, конфліктних, хворобливих тощо) ситуаціях, починають взаємодіяти з імунологічними механізмами і породжують певного роду онтологічні вакцини, зміцнюють, загартовують психосоматичний стан людини, забезпечують її здоров'я і довголіття. Про це свідчать наступні приклади.

Так, нещодавно пішов життя на 93 році чоловік, назвемо лише його ініціали — К.В., який розповідав колись, що в юнацькому віці, під час Другої світової війни, він перебував на окупованій вермахтом території України і потрапив під час облоги до числа молоді, що була відправлена до Німеччини на трудові роботи. Коли ешелон перебував на території Чехословаччини, йому разом з другом вдалося втекти з вагону потягу. Упродовж декількох тижнів вони пішки, ночами, голодуючи і поневіряючись, пройшли увесь зворотній шлях і повернулися додому, де переховувалися тривалий час аж до звільнення від окупантів. Це величезне напруження призвело, судячи за розповідям К.В., до суттєвої трансформації особистості загартованого таким чином юнака — на основі підсвідомого включення таких видів психологічного захисту, як сублимація, інтелектуалізація, відігривання ролей, захисні маски, зміна якості афектів, еквіваленти афектів, ідеалізація, фантазія, гумор. У його особистості пізніше з'явилися такі риси характеру, як оптимізм, щирість у спілкуванні, усміхненість (SMILE!), генеративність тощо. Добре знаючи цього чоловіка, ми з розумінням поставилися до таких фактів його життя та творчих досягнень, як закінчення філософського факультету університету, захист кандидатської та докторської дисертацій по естетиці, викладання студентам курсів філософії в університеті, керівництво відповідними кафедрами і ректорство відомого українського вишу, наставництво і блискучі виступи перед

вітчизняною та зарубіжною аудиторією, зокрема проведення дискусій з відомим американським мільярдером Біллом Гейтсом.

Ще один приклад стосується 96-річної жінки О.А., яка юною дівчиною пройшла усю війну зенітницею, командиром гармати — для неї жах війни був пов'язаний з неперервною втратою бойових подруг та із завиванням й обстрілами позицій німецькими літаками, які пікірували на батареї та намагалися ліквідувати обслуговуючий персонал. Чудом залишившись живою, вона була нагороджена орденами і медалями, особисто знала командуючих арміями, штаби яких вона прикривала від обстрілів та бомбардувань німецькими літаками. Для неї властивий особливий комплекс психологічних захистів, що був тотожний попередньому прикладу, з акцентом на спілкування і принциповість характеру. В аналізі наведених та численних інших подібних прикладів згадується думка Г. Сельє про доцільність і навіть корисність помірних стресів (на відміну від надмірних дистресів та еустресів) для нормального життя індивідів. Обидва випадки підтверджують висловлену вище думку про те, що існує спільний імунопсихологічний механізм захисту здоров'я, життя та довголіття людини, важливим елементом якого виступає в певних випадках прищеплення до біографічного стовбура життя людини визначених доз смертельної загрози, що діють як своєрідні психосоматичні вакцини.

Можна продовжити наведення подібних прикладів. Їхнє узагальнення в означеному вище контексті призводить до стійкого враження, котре переходить у переконання, що психологічний захист за певних умов може стати важливим чинником такої несвідомої та свідомої трансформації особистості, що виконує імунологічні, саногенні та геронтологічні функції у збереженні та пролонгації життєдіяльності людини. Це припущення та узагальнення доцільно вивчати глибше і використовувати в консультативній та психотерапевтичній практиці.

Література

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. Москва: Международная педагогическая академия, 1995. 264 с.
2. Седих К.В., Моргун В.Ф. Делінквентний підліток: навчальний посібник з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів / 2-ге вид., доп. — Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 272 с.
3. Тагдиси Алиев Д.Г., Мамедов Я.Д., Алиев С.Д. Старая новая наука. Москва: Знание, 1989. 64 с.

7. GERONТОПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ОПТИМІЗМУ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ

Призначений для покращення якості життя, зміцнення здоров'я та збільшення довголіття педагогічних працівників

Слід виховувати в собі життєрадісність для спокою душі й оптимістичного погляду на життя... Еволюція почуття життя в розвитку людини складає справжню основу філософії оптимізму. Воно, це почуття, має величезне значення і тому повинне бути по можливості вивчене.

І.І. Мечников, фундатор вітчизняної геронтології, автор славнозвісних «Етюдів оптимізму».

*Оптимізм (від лат. *optimus* — найкращий) — світовідчуття, пройняте вірою в краще майбутнє, в торжество добра над злом, справедливості над несправедливістю. Протилежне — п е с и м і з м...*

Принцип оптимізації у педагогіці пов'язує мету навчання та виховання й засоби її досягнення в навчально-виховній діяльності. Принцип оптимізації потребує досягнення педагогом чи учнями максимального пізнавального чи навчально-виховного ефекту за мінімальних затрат матеріальних засобів і зусиль учителя та учнів.

С.У. Гончаренко. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.

Соціально-психологічний тренінг розуміється спеціалістами як «засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь і досвіду в сфері міжособистісного спілкування». Його метою є «розвиток компетентності у спілкуванні, її комунікативної, інтерактивної та перцептивної складових». Він виступає «як один із методів групового консультування», як «активне групове навчання навичкам спілкування і життя в суспільстві взагалі: від навчання професійно корисним навичкам до адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією «Я-концепції» і «Самооцінки» [11, с. 8–9]. Професор Л.І. Мороз вважає, що «специфічними рисами тренінгів, які вирізняють його серед інших методів практичної психології, є такі:

- наявність постійної групи, що працює 2–5 днів або періодично збирається на зустрічі;
- дотримання низки принципів групової роботи;

- визначена просторова організація;
- об'єктивізація суб'єктивних почуттів та емоцій учасників групи, вербалізована рефлексія;
- розкутість та свобода спілкування учасників;
- наявність клімату психологічної безпеки;
- застосування активних методів групової роботи» [11, с. 9].

До принципів соціально-психологічного тренінгу відносять наступні [19, с. 67–68]:

1. Принцип активності, тобто установка та готовність включитися у тренінгові дії в будь-який момент.

2. Принцип «тут і тепер», тобто обговорення лише того, що відбувається протягом тренінгового заняття.

3. Принцип зворотного зв'язку — відкрите, аргументоване та конструктивне висловлення кожним членом групи своїх думок про все, що відбувається на тренінгу.

4. Принцип довіри в спілкуванні.

5. Принцип «Я», тобто спілкування від свого імені, вживання займенника «Я».

6. Принцип «ні», тобто право сказати «ні», якщо учасник не готовий чогось зробити чи сказати.

7. Принцип конфіденційності, тобто дотримання правила не вносити змісту спілкування на тренінгу за межі групи.

8. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування, за якого враховуються інтереси, почуття, переживання інших учасників.

Характеризуючи поведінку учасників тренінгу, С.А. Єфремцева наголошує, що всі вони:

- відкриті для нових вражень;
- сприймають іншого як себе;
- нікого не критикують;
- не бояться бути самим собою;
- взаємно підтримують один одного;
- завдання виконують як важливу і відповідальну справу;
- не обговорюють поза групою те, що відбувається в ній» [6, с. 13]

тощо.

Тренінгове заняття звичайно складається з чотирьох етапів [19, с. 68]:

- створення єдиного психологічного простору, а також зворотного зв'язку між окремими учасниками та всією групою і навпаки;
- проведення дискусії, гри, діалогу або інтерв'ювання для створення рефлексії;

– розв’язання конкретних завдань, оволодіння знаннями, навичками, а також досягнення інших розвивальних та коректувальних цілей;

– релаксаційно-відновлювальні вправи для зняття психологічної напруги та підведення підсумків занять.

Ми підтримуємо наведені вище принципи положення щодо організації тренінгу, додаючи до них ще одне, що стосується наявності та вживання його учасниками визначених спільних понять, за змістом яких і відбувається групове спілкування. Тому на початку тренінгу та його основних розділів ми кожного разу наводимо «тезаурус теми», наголошуючи на необхідності тотожного трактування основних понять. Разом з цим у тезаурусі можуть зустрічатися як вживані у тренінгу терміни, так і такі, що не зустрічаються в тексті і пропонуються для обговорення його учасниками.

ВСТУП

Тезаурус теми: оптимізм, життя, оптимістичний погляд на життя та його перспективи, життєрадісність, почуття життя як основа філософії оптимізму, закони духовного і біологічного життя, особистість як суб’єкт життєдіяльності та життєтворчості, психологічна структура особистості, виміри та відповідні до них підструктури властивостей, етапи психологічної діяльності, рівні розвитку, здоров’я, довголіття, феноменальне та геноменальне безсмертя, духовний світ та духовні цінності, Школа радісного «мажору» А.С. Макаренка, Школа радості й оптимізму В.О. Сухомлинського, перехід особистості від біосфери до ноосфери в еволюційно-біографічно-історичному русі.

Уже починаючи із ознайомлення з наведеними вище епіграфами можна зробити висновок про універсальне значення оптимізму для людини. Як філософський принцип він означає, що «довколишня реальність є найкращим із можливих улаштувань або що існуючий світ є найбільш довершеним і досконалим творінням. Незважаючи на наявність у світі зла, усе, що в ньому здійснюється, спрямоване на благо. У повсякденному значенні оптимізм — це особливий настрій, що спонукає людину бачити в усьому лише позитивний бік і не впадати у відчай. Оптимізм супроводжує очікування успіху, щастя та здійснення сподівань. Проте некритичний оптимізм здатний призвести до утопічних оман» [22].

Отже оптимізм — це філософський погляд на життя з позитивної точки зору, впевненість у найкращому майбутньому житті, очікування

позитивних результатів під час зіткнення та подолання людиною життєвих суперечок, проблем, конфліктів, що виникають у досягненні поставлених цілей на основі докладання адекватних зусиль і досягнення бажаного. Оптиміст — це людина, яка позитивно і водночас адекватно оцінює дійсність і водночас знає, якими насправді є справи і як їх правильно вирішувати.

З філософським принципом оптимізму в педагогіці тісно пов'язана управлінська теорія та методика оптимізації рішень, «яка забезпечує раціональну, з урахуванням реальних умов і можливостей матеріалу, підготовленості учнів, соціального замовлення, соціокультурного середовища, характеру взаємодії суб'єктів та інших чинників побудови навчально-виховного процесу, аби він приносив найкращі за даних умов результати». Ця теорія лежить в основі оптимального «управління педагогічним процесом, який передбачає науково обгрунтований вибір і здійснення найкращого за даних умов варіанту завдань, змісту і технології навчання й виховання з позицій критеріїв оптимальності. Оптимізація є приведенням у найповнішу відповідність мети і засобів її досягнення. Методологією оптимізації є системний підхід, психологічною основою — обгрунтоване прийняття оптимальних рішень... Виходячи з цього, стратегія оптимізації являє собою поступове забезпечення більш високих результатів розв'язання освітніх завдань одночасно на трьох рівнях — змістовно-цільовому, критеріальному, організаційному» [5].

Коли ми говоримо про оптимістичний погляд на життя та його оптимізацію в усіх його формах, то варто краще усвідомлювати, що таке **життя**. Ознаками життя науковці визнають такі як: саморозвиток (у ході еволюційного та історичного процесу), спадковість, мінливість, природний і штучний відбір згідно із законом еволюції, самоорганізація, самовідновлення, самозбереження, самозахист (імунітет), обмін речовинами й інформацією та взаємозв'язок з оточуючим середовищем (16, с. 217), а також — генетична вічність життя, популяційне безсмертя та індивідуальна обмеженість життя в часі, смерть, генеративність як досягнення вічності життя через зміну поколінь, життєва *сила* (ентелехія в Аристотеля, життєтворчість, енергія життя, любов тощо), прийняття оптимальних рішень у ситуації наявності життєвих альтернатив, необхідність і свобода (позитивна і негативна), концентрація і експансія життя та ін.

Відповідно до зазначеного вище, тренінг оптимізму базується на ідеях гуманістичної психології та педагогіки, на авторській теорії особистості, у центрі якої стоїть психологічна структура особистості

як суб'єкта життєдіяльності [16]. Структура особистості є багато-вимірною і в зазначеному контексті складається із трьох основних вимірів (див. далі I, II, III) й одного додаткового — онтологічного виміру, тобто виміру життя (IV). Кожний із вимірів диференційований: на підструктури властивостей, етапи діяльності, рівні розвитку та стани життя і здоров'я особистості як суб'єкта життєдіяльності — тобто вся структура особистості розглядається в онтологічному контексті. Стисло чотиривимірна поетапно конкретизована онтологізована психологічна структура особистості оптиміста може бути представлена наступним чином:

I. Соціально-психолого-індивідуальний вимір особистості, який містить такі її базові властивості, що, за умов розвинутоності, оптимізують життя людини:

1.1. Духовність суб'єкта оптимального життя, як фактор і форма життя людини, її духовні цінності, фенотип, який діє у взаємозв'язку з генотипом і визначає феноменологію духу особистості.

1.2. Психосоціальність, як оптимістичні стосунки, індивідуальний прояв і чинник оптимального суспільного життя особистості.

1.3. Спілкування, як комунікативна основа оптимізації спільного з іншими життя.

1.4. Спрямованість життя особистості, мотивація оптимізму, її змістовні та формальні, просторові та часові перспективи, оптимістичний сенс і мотивація всеосяжності, довголіття і безсмертя життя.

1.5. Характер: оптимістичні риси особистості, характерологічне ставлення до оптимізації її життя, здоров'я і довголіття.

1.6. Самосвідомість, як усвідомлення свого життя, рефлексія свого Я як центру життя, його самоорганізація — як джерела оптимізму та оптимізації власного життя.

1.7. Досвід оптимізації життя, життєва компетентність, мудрість, як експертна система покращення якості життя.

1.8. Інтелект, як здатність до наукового обґрунтування оптимізму, до раціоналізації, оптимальної організації життя.

1.9. Психофізіологія, як умова оптимізації динамічних, енергетичних і часових режимів життя як основи здоров'я і довголіття.

1.10. Психосоматика, як єдність психологічних і тілесних засад життя, здоров'я та довголіття.

1.11. Психогенетика, генотип, як основа фенотипу, тобто генотипології життя, спадкові, вроджені засади поведінки та життєдіяльності людини, її здоров'я, довголіття та безсмертя.

II. Діяльнісний вимір і етапи психологічної діяльності, як душевно-духовної складової життєдіяльності та життєтворчості: мотив-предмет-мета-метод досягнення результату-мотив споживання продукту діяльності, здорового, довголітнього суб'єкту життя.

III. Розвиток особистості, як циклічне розгортання та згортання життя на основі феному та геному (феногеному) у процесі природно і соціально відповідного навчання та виховання на основі дозрівання й генерування генотипу та фенотипу: від задатків і здібностей до обдарованості, таланту, геніальності та екстраздібності.

IV. Онтологічний, валеологічний, охоронноздоровчий, геронтопсихологічний вимір: генофеноменологія життя, психологічна, психотерапевтична і медико-психологічна оптимізація стану здоров'я та довголіття на кожному віковому етапі життя особистості.

Отже, особистість функціонує як система, що діє відповідно до законів духовного, соціального, психологічного та біологічного життя людини. Це означає, передусім, те, що життя, життєдіяльність виступає як поетапний та порівневий процес, в основі якого лежать спадкові, феномічні та геномічні чинники. Тому психологічна структура особистості має своєю основою саме психогенетичні властивості, що визначають генотипові, природжені, інстинктивні та безумовнорефлекторні форми поведінки. З них виникають та їх, так би мовити, модифікують і разом з тим забезпечують більш високі фенотипічні рівні поведінки, які надають життєдіяльності більшій ефективності. Мова йде про психогенетику, психосоматику, психофізіологію, інтелект, досвід, самосвідомість, характер, спрямованість, спілкування, психосоціальність, духовність особистості — як усе більш зростаючі у своїй ефективності рівні регуляції життєвої активності, поведінки, котрі в людини набувають форми діяльності.

Кожна з наведених вище підструктур має в людини діяльну, учинкову логіку та структуру, що виявляється у відповідних етапах. У діяльності всі підструктури розвиваються від задатків, здібностей і обдарованості до таланту, геніальності та екстраздібностей. І все це спрямоване онтологічно, тобто на підвищення якості та тривалості життя.

Варто відмітити системність взаємозв'язку, функціонування усіх підструктур, етапів діяльності та рівнів розвитку особистості, що за-

безпечують оптимальну життєдіяльність і здоров'я людини на усіх вікових етапах її життя, довголіття, духовне безсмертя. Водночас головна ознака системності, порівнева організація особистості розуміється не просто як взаємодія різних її рівнів як окремих утворень, а як системна сполученість, поєднаність цих рівнів, що дає із втіленням їх в активність поведінку, діяльність усе зростаючий життєтворчий ефект. У цьому сенсі елементарні процеси життя: прийом і виділення біохімічних речовин під час обміну, процеси асиміляції та дисиміляції, засвоєння з метою набуття енергії харчових продуктів, води, кисню та інформації, інтеграція та диференціація, розвиток клітин і органів та усього організму людини за спадковою програмою — усе це виступає основою і розвивається ізоморфно, подібно і разом з тим відмінно (спадковість і мінливість) — так само як й усі ієрархічні рівні особистості, що і характеризує процеси життя, життєдіяльності!

Можна згадати водночас функціональну діяльність внутрішніх органів — неперервну роботу серця, легенів, серцево-судинної системи, ендокринних залоз, шлунку, м'язів, електричну активність мозку і всього організму тощо, з чим має узгоджуватися, координуватися психологічна діяльність і зовнішня поведінка в усіх своїх особистісних проявах. Тобто внутрішній функціональний рух організму, у цілому — життєдіяльність людини (з її системною логікою, динамікою, ритмікою, енергетикою, генеративністю тощо) виступає як об'єктивна детермінанта розвитку і здійснення її психічної (душевної) та психологічної (душевно-духовної) діяльності. З цим має корелювати розвиток організму і особистості через навчання, виховання, самонавчання, самовиховання, громадянську, трудову і професійну підготовку та діяльність. А ще варто згадати про формування властивостей особистості як результату психологічної діяльності і поведінки, розвитку і водночас — як їхні передумови. Спокій людині тільки сниться...

Ізоморфізм, функціональна сполученість життєдіяльності з іншими видами поведінки і діяльності, які ми об'єднуємо в поняттях психологічної та предметної діяльності (психогенетичної, психосоматичної, психофізіологічної, інтелектуальної, компетентнісної, рефлексивної, характерологічної, мотиваційної, комунікаційної, психосоціальної, духовної) виявляються в тому, що вони системно пронизують одне одного, забезпечують більш ефективне здійснення одне одного і загальну ефективність функціонування людини як особистості! І виняткову роль у цьому відіграє найвищий рівень структури особистості — підструктури її духовності, в якій інтегруються через ідеальність усі продукти, ефекти складної психологічної

діяльності людей, які забезпечують гармонію, здоров'я, довголіття, духовне безсмертя особистості та людства!

Отже, вершиною психологічної структури особистості умовно є її духовність, духовні цінності, що утворюються найціннішими ідеальними утвореннями мистецтва, релігії, філософії і науки, в яких відображається людина і світ, та завдяки яким виникає оптимістичний потенціал їхнього прогресивного розвитку і функціонування. Можна сказати й інакше, умовно відносячи до глибинних основ біосфери в людині її психосоматику і психогенетику, а до верхинних проявів — її психосоціальність та духовність. Думка про духовність особистості, що інтегрує її з іншими особистостями як безсмертна апіорна й апостеріорна генеративна сутність людства, висловлена тією чи іншою мірою такими філософами, психологами і педагогами, як М.Я. Грот, В.М. Бехтерев, В.І. Вернадський, О.Ф. Лазурський, К.Е. Цюлковський, В.В. Зеньковський, О.Ю. Кульчицький, Г.С. Костюк, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський, М.Й. Боришевський, І.Д. Бех, С.Д. Максименко, І.А. Зязюн, Г.П. Васьнович і В.Д. Онищенко, В.Г. Кремень, Е.О. Помиткін тощо [16].

Тому в основу тренінгу оптимізму та оптимізації життя покладено гуманістичні духовні цінності, які ми розглянемо, характеризуємо, передусім, підструктуру духовності особистості. Отже наведемо далі в означеній вище логіці:

І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГО-ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИМІР ОСОБИСТОСТІ, ЯКИЙ МІСТИТЬ, ПЕРЕДУСІМ, ТАКІ ЇЇ ВЛАСТИВОСТІ, ЩО, ЗА УМОВ РОЗВИНУТОСТІ, ОПТИМІЗУЮТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ:

І.1. ДУХОВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЖИТТЯ

Тезаурус духовності оптимізму: духовні цінності життя; основні позитивні естетичні, релігійні, філософські та наукові духовні цінності, альтернативні, негативні до них духовні цінності, співвідношення між ними як основа гуманізму, цинізму або варварства, гуманізм як основа оптимізму, життєдіяльності, здоров'я, довголіття, духовного безсмертя людини; феногенотип, тобто фенотип у взаємозв'язку з генотипом, феноменологія духу особистості.

В основу тренінгу оптимізму на цьому етапі покладено гуманістичні духовні цінності та розуміння оптимізму [лат. *optimus* —

найкращий з можливих, найбільш сприятливий] як світосприйняття, просякнуте життєрадісністю, бадьорістю, вірою у краще майбутнє, схильністю бачити в усьому добрі, світлі сторони життя, відштовхуватися від них і йти до них у своїй поведінці та діяльності. Оптимізм за своїм визначенням базується на позитивних духовних цінностях мистецтва, таких як гуманістичний Світогляд, цінність Життя, Людина, на релігійних цінностях Віри, Надії, Любові та на філософських етичних, естетичних і наукових цінностях Добра, Краси та Істини.

У мистецтві, релігії та філософії духовні цінності розділяються на позитивні й негативні, які зіставляються по-різному — домінують одне над одним, врівноважуються або поступаються одне одному. Тому можемо виділити наступні три комплексні групи цінностей.

Перша група, в якій позитивні цінності домінують над негативними, властива для *гуманізму як основи оптимізму*:

**СВІТОГЛЯД ЖИТТЯ ЛЮДИНА ВІРА НАДІЯ ЛЮБОВ
ДОБРО КРАСА ІСТИНА**

**темрява смерть нелюдь зневір'я розпач ненависть зло
потворність неправда**

Друга група, в якій позитивні цінності співіснують із негативними на засадах паритетності, характеризує *цинізм*:

**СВІТОГЛЯД ЖИТТЯ ЛЮДИНА ВІРА НАДІЯ ЛЮБОВ
ДОБРО КРАСА ІСТИНА**

**темрява смерть нелюдь зневір'я розпач ненависть зло
потворність неправда**

І, нарешті, існує третя група, в якій негативні цінності домінують над позитивними — це *песимізм*, а у *крайньому вираженні* — *варварство*:

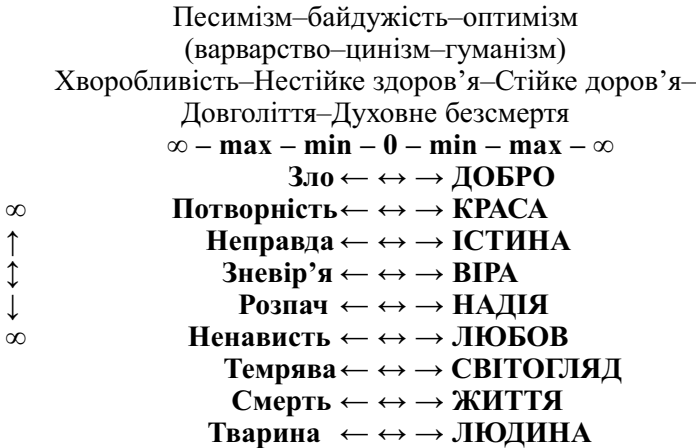
**СВІТОГЛЯД ЖИТТЯ ЛЮДИНА ВІРА НАДІЯ ЛЮБОВ
ДОБРО КРАСА ІСТИНА**

**ТЕМРЯВА СМЕРТЬ НЕЛЮДЬ ЗНЕВІР'Я РОЗПАЧ
НЕНАВИСТЬ ЗЛО ПОТВОРНІСТЬ НЕПРАВДА**

Підкреслимо, що основою оптимізму є лише перша група позитивних гуманістичних цінностей, що домінують над негативними.

На основі розглянутих даних може бути запропонована наступна **ДУХОВНА МАТРИЦЯ** переходу від песимізму до оптимізму через насичення особистості, що розвивається, гуманістичними духовними цінностями, у процесі породження, засвоєння, існування

в системі «особистість-суспільство» та збереження свого індивідуального, соціального і духовного здоров'я, довголіття та безсмертя.



Σ Негат. духовних цінностей ← ↔ → Σ ПОЗИТ. ДУХ. ЦІННОСТЕЙ

Песимізм (варварство) — Цинізм — ОПТИМІЗМ — ГУМАНІЗМ

Отже, повторюємо, особистість розвивається, насичуючи свою сферу життя духовністю в часовому, еволюційно-біографічно-історичному русі, прямуючи від небуття до буття під загрозою знищення (суїцидного, терористичного, військового, термоядерного), але, завдяки одухотворенню, має та реалізує шанси і ресурси здоров'я, довголіття та духовного безсмертя на всіх періодах вікового розвитку — дитинства, підліткового, юнацького, молодого, зрілого, похилого, старечого (старцевого)!

Це утворює кредо тренінгу оптимізму.

У цьому місці доцільно зазначити, що оптимістичним є обговорення упродовж століть і тисячоліть видатними мислителями, починаючи ще з Платона, ідеї безсмертя людського духу, душі і тіла. До наукової постановки цієї проблеми доклали своїх зусиль такі відомі мислителі, як М.Я. Грот, В.М. Бехтерев, В.В. Зеньковський, В.Ф. Войно-Ясенецький, К. Ламон, В.А. Роменець, І.В. Вишев та ін. На наш погляд, в умовах розвитку сучасної науки постає потреба у зміні статусу поняття безсмертя з гіпотетичного і фантастичного на статус робочого поняття науки, що створює передумови прак-

тичного безсмертя, зокрема у філософії, психології та педагогіці. Завдяки цьому відкривається принципово нова сфера оптимістичних смислів для молоді, зрілих і похилих людей, у чому вказані науки можуть допомогти широким прошаркам населення планети, особливо в той час, коли відбувається масова втрата людьми сенсу життя, розпач і деградація моралі.

Тобто є всі підстави для того, щоб надати наукового статусу поняттям духовного і генетичного безсмертя як людині, так і людству в контексті проблем геронтопсихології, тобто продовження до безкінечності тривалості життя, що можна вважати своєрідним початковим аспектом розвитку проблеми практичного безсмертя, як про це говорить сучасний російський філософ І.В. Вишев у своїй книзі «На шляху до практичного безсмертя» (2002 р.), в якій викладено наукові передумови іммутології, тобто безсмертя людини. Мова йде про безсмертя того людського дерева, його коріння, стовбура, гілок і крони, що начебто стоїть у лісі життя — це може стати своєрідною моделлю життя окремої смертної, кінцевої людини і безкінцевої у часі, безсмертної популяції, народу, людства, суспільства, що має минуле, сьогодення і майбутнє.

Якщо здивитися в ці індивідуальні та соціальні часові процеси з егоцентричної точки зору людини, її кінцевого життя, особистої біографії, то будемо мати іншу, ніж традиційна, картину життя і смерті цієї людини. На полотні цієї картини на життя людини треба дивлятися в контексті зміни попередніх, теперішнього і майбутніх поколінь безлічі людей. Саме тоді й з'являється явище безсмертя і науково виявляються біолого-генетичні, генотипичні та соціально-духовні, фенотипичні механізми його забезпечення. В якості першого виступає безсмертна статеві клітина, геном, що передається від покоління до покоління, а в якості іншого — феном і сконцентрована в ньому безсмертна культура, духовні цінності безлічі попередніх, теперішніх і наступних поколінь тощо. Ось тоді краще виступають і такі механізми забезпечення безсмертя популяції та людства, як любов, сім'я, род, особистість, суспільство, цивілізація, біосфера і ноосфера. Тоді окрема людина виступає учасником, суб'єктом безсмертного життя людства, спираючись на ресурси безсмертя, що містяться в біологічній спадковості та духовному фонді цінностей. Саме в цьому полягають засади оптимізму, оптимістичного, оптимального погляду на життя.

Це, на перший погляд, парадоксальне твердження базується на наукових даних про безсмертя, цілісність, вічність життя, що обговорюються в генетиці, популяційній біології, філософії, культурології,

культурно-історичній психології тощо. У контексті цих даних про безсмертя людського духу і біологічної спадковості, по-іншому сприймається індивідуальне людське, особистісне життя. Так, феноменом останніх десятиліть є, так звана, «революція довголіття», про що говорить відома американська актриса Джейн Фонда, вік якої перевищує, на момент написання цих рядків, 80 років. На її думку, збільшення тривалості життя — це неперервний та незупинний процес, що у перспективі не має меж. На підтвердження цього японський професор Хінохара наводить наступні дані: за останні півстоліття середня тривалість життя в Японії збільшилася на 15 років, з 68 до 83 років, і в країні налічується більше ніж 36 тисяч людей, вік яких понад 100 років. Революція довголіття продовжується! Духовне та біологічне спадкове безсмертя позитивно впливає на тривалість індивідуального життя, збільшуючи його. Індивідуальне життя виконує в контексті закону еволюції Ч. Дарвіна функцію мінливості і зміцнює спадковість своєю позитивною мутагенністю. І навпаки вічність спадковості збільшує тривалість індивідуального життя.

Усе вищесказане є підставою для більш широкого наукового використання поняття особистісного безсмертя людини як робочого поняття психології та педагогіки. Саме завдяки використанню цього поняття постають як цілковито логічні міркування геронтологів про збільшення тривалості життя до 120, 300 і більше років. Про це говорили свого часу І.І. Мечников, В.М. Бехтерев, Г.М. Ситін та ін. Мова йде, повторимо, про реальне безсмертя, насамперед, людського духу, духовних цінностей як основи феному і біогенетичної одиниці життя — геному, статевої клітини, про революційне, насправді ж — еволюційне, зростання в ряді країн тривалості життя, що не має меж і прямує до безкінечності. Так само як у спорті рекорди, неперервно зростаючи, мотиваційно впливають на покращення повсякденного життя.

Складається таке враження, що у процесі втілення відповідних наукових досягнень, в умовах соціального прогресу та миру діє певна генетична, біологічна і культурна матриця, що начебто «друкує» за допомогою певного глобального біосферно-ноосферного «пристрою» культурну модель особистості. Роботу цього «пристрою» контролюють сама особистість і суспільство — шляхом індивідуальної самоосвіти і соціальної освіти (від слова «віта» — життя). Форму цієї матриці утворює біологічна спадковість, генетика, а пресом виступає соціальна культурна спадковість, фенетика (про що говорили генетик М.Д. Дубінін і психолог Г.С. Костюк). Якщо розглядати цей процес увічнення людства і людини в космічному масштабі,

то варто говорити про безсмертя прогресуючої біосфери і ноосфери планети Земля під дбайливим випромінюванням вічного Сонця!

Вправи: Розробити духовні вчинки гуманістичного Світогляду, оптимістичного стилю Життя, щасливої Людини, Добра, Краси та Істини, Віри, Надії та Любові за такою схемою: Суб'єкт вчинку–Боротьба його мотивів–Вибір провідного мотиву–Прийняття рішення про мету вчинку–Виконання рішення щодо вчинку та його здійснення–Оцінка якості виконання вчинку та його післядії–Фіксація в пам'яті та досвіді результатів і способів здійснення оптимістичного вчинку як неперервного процесу.

Розглянути приклад Швейцарії, в якій гармонійне, побудоване на духовних засадах, громадянське суспільство, як інститут прямої демократії, виступає певним соціопсихотерапевтичним чинником покращення якості життя за таким основним її параметром, як довголіття — у цій країні середня тривалість життя сягає 83 років, уже більше століття не було війн і страйків, низькій рівень міжособистісних конфліктів та суїцидальності.

1.2. ПСИХОСОЦІАЛЬНІСТЬ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПРОЯВ І ЧИННИК ОПТИМАЛЬНОГО СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Тезаурус теми: *Гуманізм, прийняття людини, мир, згода, членство у громадянському суспільстві, демократичний плюралізм думок, толерантність, єдність, солідарність, дружба, співробітництво, соціальне здоров'я, довголіття та безсмертя тощо. Уже засвоєння цього тезаурусу може змінити на краще соціальні ситуації, рольову поведінку, обговорення, прийняття спільних рішень, соціалізацію людини тощо.*

Почнемо цей розділ з побажання академіка Дмитра Федоровича Чеботарьова (1908–2005), колишнього директора Інституту геронтології МОЗ України, який сказав: «Жити довго і в мирі — поняття рівнозначні! Бажаю Вам тривалого життя на мирній планеті!» Тренінг миру починається з елементарної згоди у стосунках, коли, наприклад, Ви ставите вашому партнера такі запитання, на які отримуєте від нього лише позитивні відповіді «Так!», а не «Ні!».

Згадайте, як поведуть себе оптимісти в суспільстві, школі, класі, сім'ї, у стосунках з Вами. Які риси оптиміста можуть бути властиві Вам, особливо в критичних ситуаціях у різних суспільних умовах? Як Ви долаєте песимізм? Іноді можна навмисно виконувати роль

оптиміста, щоб переграти песиміста у своєму партнерові та в собі. Для цього потрібно включати, актуалізувати такі риси свого характеру, як щедрість (частіше презентуйте подарунки, передусім, духовні, навіть уявні тощо), веселість, схильність до гумору, іронії, навіть комізму, клоунади, щоб долати песимізм.

Вирішальним соціальним фактором здоров'я і довголіття виступає такий провідний тип соціальності, як демократія, що підпорядковує собі авторитарний та ліберальний типи громадянської поведінки. Така поведінка має базуватися на конституційних нормах прав, свобод та обов'язків громадянина, на принципах Декларації прав людини, які стисло висловлені в закликах до Свободи, Рівності та Братерства! Демократія виступає не тільки як політичний устрій, але і як практична філософія життя, як світогляд, як соціопсихотерапія, як соціальна педагогіка людини і суспільства.

Дуже важливим для налагодження оптимістичних стосунків є феномен дружби. Дружба вже декілька тисячоліть привертає увагу істориків, філософів і літераторів. Так, відомо, що давньогрецькі і римські військові фаланги, які склалися із друзів і будувалися на воїнському братстві, були непереможні! Дружба вже здавна розуміється спеціалістами як форма ідеальних позитивних стосунків між людьми. Не дивно, що в підлітковому та юнацькому віці, коли людина шукає свій ідеал, вона звертається до дружби, шукає друга, ідеалізує чесність і вірність близьких людей як друзів. Тому таке велике значення має кодекс дружби, який складається з інструментальних та експресивних властивостей особистості.

Образ дружби, представлений у такому кодексі, визначає вироблені людською культурою уявлення про те, якими мають бути ідеальні людські взаємовідношення. І.С. Кон у своїй книзі «Дружба» стверджує, що ще Аристотель вважав дружбу найнеобхіднішою річчю для здорового і щасливого життя. А Епікур вважав дружбу своєрідним видом духовного аристократизму. Гуманісти XVIII століття вважали її святою, божественною вершиною людства. Сучасні тлумачні словники та підручники визначають дружбу як близькі стосунки, що базуються на взаємному довірі, спільності інтересів і поглядів, прив'язаності, взаємодопомозі тощо. Дружба — це також вища форма людського спілкування. Вона значно підсилює об'єднання людей, їхні можливості та результати спільної діяльності. Тому люди усіх часів і народів шанували дружбу, вважали її величезною соціальною і моральною цінністю. У Києві є бульвар Дружби народів, її назва безумовно підносить рівень стосунків людей, що мешкають або перебувають на ній!

Особливо показовою є воїнська дружба. Військові підрозділи, об'єднані дружбою, вважалися «священними», непереможними, незламними. Особливо ефективне виховання молоді, засноване на дружбі між вчителями й учнями. Цікаво, що виховний потенціал дружби здавна ефективно використовувався педагогами, зокрема А.С.Макаренком, який будував первісні «різновікові загони» на принципах дружби між колоністами або комунарами. Сам великий педагог був великим другом для своїх вихованців. Це різко підвищувало ефективність виховної роботи. Тобто дружба утворювала почуттєву та моральну серцевину його педагогічного колективу, складала своєрідний «цемент» дружніх дитячих колективів. В.О.Сухомлинський також вважав її важливою педагогічною умовою навчання і виховання, він стверджував, що побудована на любові та дружбі сім'я є найміцнішою. Любов і дружба — надійний емоційний засіб генетичної та фенетичної інтеграції людей.

Досвід цих та інших педагогів виявляє своєрідне «ноу-хау» педагогіки, яким виступає школа дружби! Дружба виступає фундаментом життя виробничих і громадянських об'єднань, цілих народів і країн.

Тому так важливо для підвищення ефективності навчально-виховної роботи дотримуватися кодексу дружби, який ми пропонуємо розглянути в контексті наведеної вище класифікації основних духовних цінностей. Тому цей кодекс складають такі дружні якості, як:

Світогляд: спільність, схожість поглядів; духовна єдність, взаємна згода, союз;

Життя: глибокі інтимні, конфіденційні стосунки;

Людина: рівність, вибірковість, побратимство, неформальність стосунків, товариськість;

Віра: вірність, довіреність;

Надія: надійність;

Любов: платонічна любов, приємність, емоційна привабливість, дружелюбність (ми в одній зі своїх робіт нарахували близько 150 видів любові!);

Добро: взаємна симпатія, піклування, бережне ставлення, добровільність, свобода, взаємна підтримка і допомога;

Краса: духовний аристократизм, гармонія;

Істина: чесність, відвертість, щирість.

Отже дружба — головна доброчесність життя. Недаремно О.С. Пушкін писав:

Друзья мои, прекрасен наш союз!
Он как душа неразделим и вечен –
Непоколебим, свободен и беспечен,
Срастался он под сенью дружных муз.

Дружба — це результат втілення в людські стосунки позитивних людських цінностей, які входять у кодекс дружби.

А тепер — невеличка **гра**. Скажіть, будь ласка, які Ваші дружні дії підсилюють Вас і Вашого партнера зі спілкування:

Порада, допомога, підтримка, посмішка, співчуття, згода, співпереживання, ... (продовжіть цей список).

А які дії заважають встановленню партнерських стосунків, приміром:

Критика, експлуатація, ворожнеча, нехтування, конфлікт, байдужість, звинувачення, ... (продовжіть цей список).

Можемо продовжити тезаурус дружби, товариства, партнерства — спробуйте відчутти нюанси психосоціальності в таких словах:

Собор, собрат, співіснування, співпадіння, співдружність солідарність, сонце, соната, сорок, сорочка, сусід, співробітник, ... (продовжіть цей ряд слів, що починаються на со-, соц-, сусп-, спільн-, спів-, кон-, зі- тощо).

Вправи: передача рукостискання, доторкання, обнімання, поцілунку (в щічку або ручку) теплового погляду по колу (за годинниковою стрілкою або навпаки), тобто утворення своєрідної «хвилі» симпатії, дружби, любові — сидячи або через вставання в одному або протилежному напрямі тощо.

Тренінги, вправи дружби часто зустрічаються в Інтернеті — знайдіть їх в онлайн-режимі та реалізуйте під час тренінгу оптимізму.

Наведений вище тезаурус теми і вправи можуть змінити на краще стосунки, ситуації спілкування, засвоєння, обговорення, прийняття рішень, навчання, виховання, соціальне здоров'я членів тренінгової групи.

1.3. СПІЛКУВАННЯ ЯК КОМУНІКАТИВНА ОСНОВА ОПТИМІЗАЦІЇ СПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Тезаурус теми: потреба у здоровій оптимістичній інформації, обмін позитивними відомостями, взаєморозуміння, взаємодія, позитивні емоції та почуття симпатії й емпатії, гуманістичний діалог за Г.О. Баллом, комунікативне здоров'я, гігієна спілкування (відсутність мовного сміття, жаргонщини, нецензурицини, соціальних

бактерій, словесної інфекції, фейкізмів, токсизмів, фальсифікації тощо), комплімент, щастя.

Одразу ж відмітимо, що у процесі спілкування кожна людина користується, принаймні за формою, безсмертними поняттями, словами, смислами, значеннями, які були сформовані до її народження, розвиваються і живуть разом з нею, залишаються жити в наступних поколіннях людей після її смерті. Тобто людина живе в комунікаційному контексті вічності. Вона начебто припадає за допомогою безсмертних афоризмів, притч, віршів до духовного безсмертя людства.

Тому важлива сама техніка спілкування, в якій відображався би цей процес увічнення, поваги до безсмертних духовних цінностей спілкування як засобу утвердження безсмертя життя людини. Так, ми бачимо це у змісті привітань (при-вітання тобто в життєвому контакті) і прощенні, коли прощаємо людині її провини і таким чином бажаємо їй здоров'я, щастя, цікавимося новинами її життя тощо.

Дуже важливим є співзвуччя, взаєморозуміння між партнерами у спілкуванні, що добре використовує техніка рапорту — підлаштування під партнера, коли учасники спілкування начебто ототожнюються одне одним у своїх мотивах, смислах, цілях, способах, переживаннях, почуттях тощо.

Тому так важливо використовувати універсальні принципи спілкування, про які говорив професор Г.О. Балл, який прожив 80 років (1936–2016) і стверджував наприкінці життя, що для ефективного розгортання діалогічної взаємодії в суспільстві, науці, мистецтві, релігії, в інших галузях культури, варто спиратися на певні об'єднуючі людей правила. Він пропонував називати їх саме «діалогічними універсальями». «...Попри всю різноманітність ситуацій соціальної взаємодії, діалогічні універсальії заслуговують на виділення, ретельний аналіз і втілення у свідомості й діяльності професіоналів (передусім, у сфері широко витлумаченого соціального управління)» [16].

Вчений виділяє **шість діалогічних універсальій або принципів оптимального спілкування.**

Першим є принцип поваги до партнера по діалогу, до його якостей як органічної цілісності та, власне, як суб'єкта. «Цей принцип передбачає щире визнання того, що інтереси і прагнення партнера не менш важливі, а його думки не менш цікаві й цінні, ніж мої (наші)». Г.О. Балл посилається, як на приклади застосування цього принципу, на Л.М.Толстого («Кому в кого навчатися писати: селянським дітям у нас чи нам у селянських дітей?»), на Я. Корчака («Як любити дітей?»), на І.О. Синицю (із його розумінням «педаго-

гічного такту»), на Б.Г. Матюніна (із його думкою про гармонійне поєднання знання та незнання про партнера, зокрема про учня).

Другий принцип вимагає **прийняття** партнера по діалогу таким, яким він є, і водночас **орієнтації на його найвищі досягнення** (реальні та потенційні), **на перспективу**, що відкривається перед ним, — у відповідності з ідеями Рут Бенедикт, К. Роджерса, А. Маслова тощо.

Третій принцип діалогічної взаємодії передбачає поєднання поваги до партнера з **повагою до себе**. Наслідуючи А. Маслова, Г.О. Балл конкретизує цей принцип на прикладі подолання «комплексу Іони», «котрий, за Біблією, злякався місії, покладеної на нього Богом... Так само люди, як правило, бояться своїх найвищих можливостей і тому рідко реалізують їх. Крім того, відбувається проекція, за механізмом психологічного захисту, недостатньої поваги до себе — на оточуючих, із сумнівними наслідками для міжособових відносин».

Четвертим є принцип згоди (конкордантності). Він передбачає «необхідність згоди учасників діалогу щодо базових знань, норм, цінностей і цілей, якими вони керуються у цьому діалозі...» Учасників діалогу має об'єднувати, крім іншого, мета (пізнавальна, естетична, економічна, миротворча або ще якась), до якої всі вони прагнуть (хоч інші цілі можуть бути в них різні) й заради досягнення якої вони, власне, й увійшли в діалог. Природною є вимога, щоб діалог і навіть кожний його етап хоча б на якийсь крок наближали до досягнення вказаної мети. Проте визначена спочатку мета може виявитися недосяжною. Але тією мірою, якою конкретна мета слугує засобом реалізації нових цінностей, спільних для учасників діалогу, така недосяжність має бути приводом не для відмови від нього, а для того, щоб, переформулювавши мету, сприяти згаданій реалізації іншим, ніж спочатку передбачалося, способом.

П'ятою діалогічною універсальною виступає **принцип толерантності**. На думку Г.О. Балла, адекватною експлікацією (уточнювальним розкриттям) поняття толерантності є «**презумпція прийнятності** — принцип, за яким саме неприйняття тих чи тих проявів потребує обґрунтування... Презумпція прийнятності протидіє відхиленню тих чи тих ідей або вчинків під впливом їхньої суто емоційної непривабливості або внаслідок неадекватного застосування норм, запозичених з «чужої» царини (адже в науці, мистецтві, соціальній практиці тощо діють різні системи норм)».

Шостий, останній, принцип діалогічної взаємодії полягає в наданні переваги «не звуженню, а **розширенню і збагаченню**

культурного поля, в якому живе і діє особистість або соціальна спільнота. Причому це має здійснюватися не лише екстенсивним шляхом залучення якнайбільшої кількості високоякісних «культурних джерел», а й інтенсивним шляхом налагодження між ними взаємодії у формі різноманітних діалогів — як зовнішніх, так і внутрішніх щодо кожного (чи то колективного, чи індивідуального) суб'єкта культурного процесу. Реалізація діалого-культурологічного підходу в освіті (із спиранням, зокрема, на традиції взаємодії національних культур)... стає тут у пригоді».

Запропоновані Г.О. Баллом діалогічні універсалії методологічно визначають переважно ціннісно-мотиваційні та процесуальні передумови здійснення ефективного спілкування, взаємодії між партнерами по діалогу. Їх у певному ракурсі доповнює **«узагальнена модель наукового діалогу»**. Вона спрямовується на забезпечення результативності дискусії як науковців-професіоналів, так і студентів та учнів. «Йдеться про побудову узагальненої логічної моделі наукового діалогу, придатної в принципі для обговорення найрізноманітніших проблем... Цілком ясно, що зовсім не обов'язково (а в розгляді досить глибоких проблем — неможливо) досягти згоди з усіх обговорюваних питань. Йдеться про згоду щодо підсумку діалогу — підсумку, який бажано явно сформулювати на шляху до істини».

Г.О. Балл виділяє три типи варіантів погодженого підсумку діалогу [16].

Перший типовий варіант полягає у збігу підсумку діалогу з думкою когось із його учасників, а усі інші думки виявляються хибними чи такими, що включаються до змісту думки, яка перемогла, або є менш повними, ніж вона. «Треба, — зазначає вчений, — щоб учасники діалогу були готові визнавати свої помилки (якщо наявність помилок продемонстровано досить переконливо) і щоб таке визнання сприймалося ними та їхніми товаришами не як їхня поразка, а як робочий момент спільного творчого пошуку».

Другий варіант погодженого підсумку діалогу утворюється «шляхом синтезу компонентів, кожен з яких бере початок у думці когось із учасників діалогу. Водночас часто виявляється, що думки, які, здавалося, суперечили одна одній (або навіть дійсно суперечили у своїх вихідних формулюваннях) можуть бути (безпосередньо чи після певної корекції, часто — завдяки застосуванню не використаних раніше теоретичних засобів) узгоджені, зведені разом як компоненти логічно несуперечливої системи, що віддзеркалюють, скажімо, властивості досліджуваного об'єкта, які він проявляє

за різних умов або на різних етапах свого розвитку, або різні аспекти його розгляду тощо».

Вдатися до застосування **третього варіанту** змушує «неможливість (принципова або притаманна даному етапові пізнання) одержати істинний системний опис досліджуваного об'єкта (назвемо його «опис-1»)» [16, с. 482]. Але з такої неможливості «зовсім не впливає неможливість одержання істинного системного опису-2 ситуації пошуку системного опису-1». Системний опис-2 може будуватися по-різному, зокрема ґрунтуватися:

- на парадигмі проблеми (за В.С. Біблером, це «схематизм сходів»). У цьому випадку системний опис-2 «характеризує знання про досліджуваній об'єкт, яке виявилось у ході діалогу, розкриваючи, зокрема, наявні в цьому знанні прогалини й суперечності»;

- на парадигмі діалогу як такого (за В.С. Біблером, це «схематизм драматичного твору»). Цьому варіантові надається перевага, якщо неможливість побудови системного опису-1 спричинена передовсім дією таких причин, як: недостатня чіткість висловлюваних думок (характерна для гуманітарних наук); спирання учасників діалогу на несумісні між собою методологічні принципи або теоретичні моделі; наявність у об'єктів дослідження парадоксальних властивостей, через які не вдається одержати логічно несуперечливого знання про ці об'єкти, тощо».

Г.О. Балл висловлює сподівання, що запропонована модель «стане у пригоді в різному соціальному контексті: по-перше, в рамках зусиль, спрямованих на вдосконалення професійної наукової діяльності (включно з науковою комунікацією); по-друге, в рамках освіти (професійної та профільної допрофесійної), що має на меті підготовку до наукової діяльності; по-третє, в рамках загальної освіти — як орієнтир для організації одного з видів навчального діалогу».

Важливим є оптимістична емоційна атмосфера спілкування, що в американській культурі у ХХ столітті було забезпечено закликом до посмішки — «SMILE!» В Інтернеті вже є викладення прийомів створення посмішки за допомогою очей, губ, обличчя, жестів рук, всім тілом. Наводяться види посмішки: обмежена тільки губами, усім обличчям, навіть вухами, носом, лобом тощо, усіма органами тіла людини. Посмішка має бути природною, щирою, вона може бути внутрішньою, очікуючою посмішкою, підтримуючою, мотивуючою, схвалюючою, глибокою і ледве помітною. Можна сміятися мовчки і реготати — усе має бути у міру. Головне, щоб сміх був справедливий, ні в якому разі не насміховуючий, здоровий

і такий, що викликає симпатію оточуючих. Для нас прикладом такого веселого оптимізму був доктор філософських наук, професор, колишній ректор Київського театрального інституту імені Карпенка-Карого В'ячеслав Олександрович Кудін (1925–2018), з обличчя якого ніколи не сходила доброзичлива посмішка, яка начебто проковувала співбесідника на оптимізм. Він був приємним, поінформованим та бажаним партнером зі спілкування для студентів, колег, видатних особистостей. Він був Вчителем незабутнього академіка Івана Андрійовича Зязюна, плідно дискутував з відомим на весь світ творцем Майкрософт Біллом Гейтсом та ін.

Сам зміст спілкування має бути оптимістичним, містити в собі, поряд із діловою інформацією, й спеціальні вставки, до яких відносяться компліменти, похвала іншому і собі. Компліменти можуть бути спрямовані на всю особистість чи на її окремі властивості — риси характеру, компетентність, інтелект, зовнішність, мрії, темперамент, родину тощо.

Добре, якщо Ви можете вигадати і розповісти веселу історію, анекдот. Він має бути оригінальним, пристойним. Розповім Вам один такий анекдот на тему.

«В Іспанії жив відомий винороб Санчес. Він пив півтора літри вина на день. І ось вчора він помер — порок був покараний. Йому було 107 років...»

Зараз можна навчитися складати анекдоти в Інтернеті, хоча найкращі посмішки викликають дотепні експромти відповідно до ситуації.

Добре, якщо оптимістичне спілкування відбувається в позитивному оточенні та саме створює, зміцнює такі спільноти, як партнерство, товариство, братство, побратимство, дружбу, сімейство.

Повторимо в цьому аспекті побажання доктора педагогічних наук, професора, академіка В.М. Синьова: «Давайте относиться друг к другу, как друг к другу».

Нерідко у спілкуванні виникає необхідність долати песимізм партнера? Як це робити? Авторитетом оптиміста, його установками, власним прикладом. Приміром, оптиміст завжди буде оцінювати стакан з водою як напівповний, а не як напівпорожній. Треба мати стійкий резерв оптимізму для протистояння песимізму.

У спілкуванні людина повинна вміти створювати пікові почуття, зокрема почуття щастя. Водночас потрібно пам'ятати слова А.С. Макаренка про те, що щастя однієї людини неможливе без щастя всіх людей. Саме через спілкування можливо передавати щастя від однієї людини до іншої, примножуючи його в суспільстві.

Вправа 1. Як зробити комплімент людині? Він має бути щирим, без перебільшень, своєчасним, адекватним, доброзичливим, оригінальним тощо. Зробіть комплімент своїй дружині, товаришеві, колезі тощо.

Вправа 2. Як зробити віртуальний подарунок? Використайте свою уяву, згадайте побажання візаві, врахуйте його уподобання, пофантазуйте.

Вправа 3. Як підтримати один одного та уникнути сварки? Підтримка може бути матеріальною, але не тільки грошима, важливою може стати моральна підтримка, підтримка згодою, порадою, добрим словом, ніжним дотиком і навіть поглядом. Уникнути сварки іноді вдається відсутністю реакції на провокативну поведінку, стриманим мовчанням у конфлікті, позитивною оцінкою інших властивостей людини на негативну інформацію, компромісною контрактою, недопущенням претензій і недоречних вимог тощо.

1.4. СПРЯМОВАНІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ, ЇЇ ПРОСТОРОВІ ТА ЧАСОВІ ПЕРСПЕКТИВИ, ОПТИМІСТИЧНА МОТИВАЦІЯ ВСЕОСЯЖНОСТІ І ДОВГОЛІТТЯ ЖИТТЯ

Тезаурус проблеми оптимістичної спрямованості: потяг до оптимізму, сенс, мотивація оптимізму, прагнення оптимізму, жага, енергія життя (ентелехія), мрії про здоров'я, довголіття, безсмертя, мир, свободу, любов, щастя, проекти оптимізму та оптимізації життя.

Японський професор Хінохара прожив 105 років і створив систему правил довголіття: ставте собі великі цілі у професії, мистецтві, житті, плануйте далеко наперед (не менше ніж на рік), отримуйте енергію життя від веселощів, свій щоденник заповнюйте на рік вперед, діліться знаннями і досвідом з оточуючими, будьте готовими до несподіванок і криз, щоб подолати хворобу, поєднуйте науку і мистецтво, займайтеся цікавими справами тощо. Його зусиллями та працями інших спеціалістів, повторимо це, за останні 50 років тривалість життя японців збільшилася майже на 15 років, з 68 років до 83 років, а тих, хто живе більше 100 років, стало 36 тисяч. Справжня революція довголіття триває далі та закликає всіх до співучасті!

Автор цих рядків з 12 років мріє про безсмертя, що співпадає з мріями значної частини підлітків. На основі цієї мрії були розроблені фундаментальні життєві, наукові проєкти, обрана професія психолога, проведені цікаві дослідження, написано більше 20 книг, у тому числі з теорії і методології психології, психології праці, психологічного консультування, психотерапії, профілактики хвороб тощо.

Треба вчити дітей уже з дошкілля мріяти, вже в казках робити акцент на здоров'я, довголіття, безсмертя, формувати в цьому контексті так звані ідеї-фікс, тобто понад-завдання, що ведуть у майбутнє, розвивати в них змалку бажання бути здоровими, довголітніми, духовно безсмертними — через добрі вчинки, літературні вправи, вірші, повісті, пісні тощо. Треба показувати дітям, що людина знаходиться між двома вічними даностями — соціальними, духовними, феноменальними та природними, матеріальними, біологічними, геноменальними. Діти мають мріяти і вміти створювати здорові стосунки з людьми — для цього американські дослідники радять бути чесними, рівноправними, відкритими, позитивними, докладати зусилля до теплих відносин з друзями та партнерами, піклуватися про сім'ю, давати взаємні гарантії на майбутнє, вирішувати загальні задачі й формувати спільні цілі та стратегії життя, розробляти об'єднуючі людей проєкти.

У цьому місці необхідно сказати про універсальний характер категорії «проєкт» (що перекладається як «дія, спрямована в майбутнє»), яка була уведена, зокрема в педагогіку, відомим американським педагогом Дж. Д'юї в книзі «Освіта і демократія» (1916 р.). Справа в тому, що в контексті простору та часу активність людини будується переважно на основі попередньо розроблених прогнозів, прототипів, аперцепцій, програм, цілей, планів, власне проєктів, енграм, алгоритмів тощо. Без **проєктної парадигми** життя організація ефективної життєдіяльності людини взагалі неможлива. Неможливі постановка проблем, організація процесу їхнього вирішення, отримання продуктів, що задовольняють потреби, мотиви та інтереси людини. Тому доцільно говорити про універсальну проєктну характеристику усіх рівнів поведінки — від глобального соціального цивілізаційного до індивідуального психологічного органічного. Тоді в якості проєкту доцільно розглядати їхню складну ієрархію — Програми ООН, державні плани, життєві сценарії, навіть психологічну структуру особистості, як модель, а в ній особливо такі її підструктури, як спрямованість, досвід, рефлексію, тезаурус

робочих понять і серед них — фундаментальну проєктну систему, яку утворюють геном і фенотип, генофенотип як системна спадкова програма зародження і здійснення життя людини. А це має величезне значення, зокрема тому, що ізоморфізм різних рівнів проєктності життя дозволяє краще зрозуміти універсальність та специфіку кожного з них і розробити засоби їхнього удосконалення та цілісного гармонійного функціонування. Звичайно, що в цій проєктності життя укорінюються нові геронтопсихологічні можливості...

Вправа 1. Висловіть зараз присутнім свою головну життєву мрію чи побажання! Давайте поділимося своїми планами вголос. Хай кожен скаже про свою мрію одним-двома словами, не повторюючи попереднього. Водночас потрібно спрямовувати свої зусилля як уперед, так і уверх, підносячи свої думки, мрії та плани.

Це сприятиме профілактиці хвороб і запобіганню передчасного старіння. Краще попередити хворобу, ніж лікувати!

Вправа 2. Складіть власний або спільний з іншими проєкт для вирішення певної проблеми за певною схемою:

Визначте проблему, яку вирішує проєкт.

Сформулюйте назву проєкту в конструктивному, на відміну від назви проблеми, плані.

Зробіть теоретичне і методологічне обґрунтування актуальності, сенсу, мотивації, історичних, вітчизняних та зарубіжних передумов і сучасних правових, культурних, кадрових, соціально-економічних та інших можливостей.

Визначте мету проєкту, тобто очікуваний результат.

Виявіть об'єкт і предмет проєктування.

Сформулюйте завдання проєкту, наприклад:

1. Розробити науково обґрунтовану модель розвитку і функціонування певної системи, процесу, способу життя тощо.

2. Створити науково-методичне забезпечення функціонування певної системи.

3. Сформулювати програму інноваційного впровадження.

Визначте методи виконання проєкту, приміром:

а) вивчення передового вітчизняного та зарубіжного досвіду;

б) спостереження, опитування, тестування спеціалістів — юристів, соціологів, педагогів, психологів, працівників інших галузей, довгожителів;

в) експериментальне моделювання різних аспектів вирішення проблеми;

г) розробка сучасних інформаційних методів.

Виконавці — дві групи:

а) з боку держави, керівництва установи чи навчального закладу освіти, професійних працівників — юрист (спеціаліст з громадянського права), соціолог, педагог, психолог, менеджер, спеціаліст по обслуговуванню інформаційних систем, програміст, медійний працівник, лаборант, обслуговуючий персонал тощо;

б) члени освітянського осередку громадянського суспільства, об'єднаної територіальної громади, спеціальних волонтерських груп тощо.

Термін виконання.

Технічне обладнання: комп'ютерні, медійні системи, Інтернет, транспортні засоби, технічні засоби роботи тощо.

Економічне забезпечення проєкту: фінансування усіх пунктів виконання проєкту відповідно до існуючого законодавства України.

Контроль та відповідальність виконавців.

Очікуваний особистісний та суспільний ефект від результату втілення проєкту.

Подальший розвиток проєкту та удосконалення наступного процесу проєктування.

1.5. ХАРАКТЕРОЛОГІЧНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ

Тезаурус проблеми: *оптимізм, оптимістичні риси характеру, оптимальність характеру, успішність, позитивність оптимістичного характеру, оптиміст, радісне ставлення до природи, суспільства, людини, справ, речей, до себе.*

Перелік оптимістичних рис характеру досить змістовний. Це передусім життєлюбство, милосердя, миролюбство, ширість, відкритість, правдивість, вдячність, відповідальність, вірність, довірливість, впевненість, людинолюбство, дружелюбство, благочестя, гідність, радісність, бодрість, мудрість, працелюбство, інтелігентність, освіченість, передбачливість тощо. Можна звернутися до базових позитивних духовних цінностей і покласти їх в основу оптимістичного виховання та самовиховання. Мова йде про такі позитивні духовні цінності, як гуманістичний Світогляд, цінність Життя, Людина, релігійні (вони є водночас і повсякденними, життєвими) цінності Віри, Надії, Любові та про філософські, етичні, естетичні й наукові цінності Добра, Краси та Істини.

Разом з тим існують і негативні цінності — цінності темряви, смерті, нелюдства, зневір'я, розпачу, ненависті, зла, потворності,

неправди. І вони усвідомлюються, стають керівними для певної категорії людей під час війни, тероризму, злочинів, дії суїцидальних тенденцій, різноманітних конфліктів тощо.

Позитивні цінності можуть модифікувати поведінку і стати рисами характеру людини, якщо будуть практично прийняті нею і покладені в основу її вчинків і дій. Тому можна спробувати розробити індивідуальні для учасників тренінгу вчинки Гуманістичного світогляду, любові до життя, поваги до людей, вчинки Віри, Надії, Любові, Добра, Краси та Істини. Ними переповнені посібники з організації соціально-психологічних тренінгів.

Проте тренінги можуть складатися і з врахуванням негативних духовних цінностей. Прикладом можуть стати антивправи, сценарії щокрової психотерапії південнокорейських психологів, які розроблені в країні, що займає перше місце у світі за кількістю суїцидів. Сутність такого «тренінгу» полягає в тім, що потенційні суїциденти запрошуються до зали, в якій розміщені десятки трун. Клієнти обирають найбільш «зручні» для себе труни, лягають у них, а тренери для достовірності закривають і «прибивають» кришки трун цвяхами. Деякі з клієнтів не витримують і декількох хвилин та вириваються з темряви небуття зі страхом смерті, забуваючи про свої суїцидальні наміри...

На щастя, у практичній психології домінують «позитивні» тренінги, що базуються на гуманістичних духовних цінностях. У них вказані вище риси характеру оптиміста мають бути не предметом колекціонування, а виступати джерелом духовних, моральних, естетичних вчинків і дій. За недостатністю або відсутністю у клієнтів, вони мають розглядатися як предмет виховання і самовиховання, використання техніки роботи над собою, про що йдеться далі.

Про виховання можна говорити як про низку етапів, приміром, таких: усвідомлення потреби у вихованні, визначення ідеалу виховання, мотивування, програмування, планування впливів, переконання, зобов'язування, наказ, вплив, примус, змінювання, корекція, планування і здійснення вчинків, ухвала, контроль, покарання, ствердження, звіт тощо. Ці засоби доцільно використовувати щодо певних осіб на їхнє прохання або щодо себе, якщо подивитися на власну особистість начебто з боку — не лише як на суб'єкт, але і на об'єкт розвитку. До речі, доросла особистість має володіти технікою виховання в ситуації розвитку власних дітей, друзів, колег, підлеглих тощо. Перспективним є також підхід, що передбачає здійснення так званого взаємного навчання і виховання, яке реально відбувається в повсякденному житті людини. Про це писав талановитий філософ,

психолог і педагог Г.Л. Льїн (1946–2020). У зв'язку з цим ми можемо говорити про міжособистісне навчання, виховання, у цілому — взаємну міжособистісну освіту.

Говорячи про позитивні та негативні риси характеру, які ведуть до здоров'я або хвороби, потрібно звернути увагу на так звані акцентуовані риси характеру, які підводять особистість до межі між здоров'ям та хворобою і можуть спричинити появу смертельних або суїцидальних загроз. Мова йде про такі типи акцентуації характеру, як: гіпертимний, лабільний, астено-невротичний, циклоїдний, сенситивний, тривожно-педантичний, інтравертований, збуджувальний, демонстративний, нестійкий, за якими стоїть загроза появи патопсихологічних відхилень, психосоматичних хвороб, суїцидальних та смертельних тенденцій [4]. Усуненню або зменшенню негативних проявів рис акцентуації сприяють як духовно орієнтовані тренінги, так і психокорекційні системи виховання та перевиховання, превентивного виховання і самовиховання, що покращить здоров'я, збільшить тривалість життя.

Розглянемо лише два типи акцентуацій, з якими автор стикався найчастіше у своїй консультативній практиці [4]. Це астено-невротичний і циклоїдний типи.

Так, представникам астено-невротичного типу властива підвищена психічна і фізична втомлюваність, дратівливість, схильність до іпохондричності, які найчастіше виявляються під час напружених розумових занять, спортивних змагань або інтенсивної праці з елементами професійного вигорання. Позиція практичного психолога щодо астено-невротика має передбачати терпіння, широке співчуття та установку на створення умов для нормального режиму трудової діяльності та відпочинку. Потрібно уміти переключати увагу клієнта з промахів і невдач на успіхи, пов'язуючи їх з переважними рисами характеру. Варто пам'ятати також, що астено-невротики болісно реагують на жарт щодо себе, від кого б він не виходив. Психологу необхідно з'ясувати, чи не викликана астенізація фізичними причинами (тривала перевтома, депресія, хронічна хвороба, міжособистісні конфлікти тощо). У формулюванні рекомендацій для клієнта потрібно бути обережним, щоб не погіршити ситуацію, тому варто радити йому уникати напружених, енергоємних, стресогенних, емоційно-негативних ситуацій, рекомендувати доцільні психологічні захисти, техніку релаксації, глибокий сон тощо.

Циклоїдний тип акцентуації характеру найчастіше спостерігається у старшому підлітковому, юнацькому віці, у молодих. Для нього притаманне періодичне (від декількох тижнів до декількох місяців)

коливання настрою і життєвого тону. У період підйому циклоїдам властиві риси гіпертимного типу, тобто енергійність, ентузіазм, оптимізм, щирість, а потім настає період спаду настрою, різко знижується контактність, людина стає небагатослівною, песимістичною, сумною, може на декілька днів впасти в депресію, коли збільшується загроза суїциду.

Циклоїди дуже вразливі до корінної зміни життєвих стереотипів, постійного місця проживання і навчання, втрати друзів і близьких, невдач і дорікань з боку оточуючих, що може поглибити субдепресивний стан, викликати гостру афективну реакцію та навіть спроби самогубства. Саме в подібних ситуаціях циклоїдному клієнту може допомогти практичний психолог, якому він за своєю ініціативою може «розкрити душу» і у процесі бесіди полегшити сумні переживання. Через це психологи повинні добре знати «своїх» циклоїдів, спостерігати за ними і вчасно, особливо у фазі субдепресії, надавати їм необхідну допомогу. Для них обов'язковим є дотримання режиму праці та відпочинку, добре організований сон, володіння технікою повсякденної релаксації. Їм необхідно рекомендувати не захоплюватися фазою підйому з її часто марними витратами фізичної та психічної енергії, виснаженням сил, зниженням імунітету і загрозою виникнення захворювання — тоді фаза падіння настрою і тону не буде такою інтенсивною і небезпечною для здоров'я клієнта. Така саморегуляція циклоїдності знизить вірогідність появи хвороб та підвищить рівень довголіття.

Отже, свідома регуляція розвитку та реалізації власних рис характеру дозволить особистості покращити здоров'я і продовжити тривалість життя, у цілому його якість.

Вправа: Треба запропонувати учасникам тренінгу розробити програму виховання і самовиховання певних оптимістичних рис свого характеру, простий тренінг життєлюбства та милосердя.

1.6. САМОСВІДОМІСТЬ ЯК Я-КОНЦЕПЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, РЕФЛЕКСІЯ СЕБЕ ЯК ЦЕНТРУ ЖИТТЯ, ЙОГО САМООРГАНІЗАЦІЯ

Тезаурус: усвідомлення себе, свого внутрішнього світу, Я-концепція особистості, рефлексія життя, розумний, альтруїстичний егоїзм, рефлексивна діяльність, психологічна діяльність і самодіяльність, рефлексивне здоров'я і довголіття тощо.

Проблема зв'язку самосвідомості, здоров'я і довголіття може бути позначена в таких поняттях:

Самонастрій на здоров'я і проти хвороб, приміром, у розумінні Г.М. Ситіна, і самонавіювання.

Самопізнання і самооцінка.

Самоспостереження і саморозуміння.

Медитація як переключення із зовнішнього світу на внутрішній, розмірковування про себе й аутогенне тренування.

Самовизначення і самоствердження.

Саморегуляція і самоконтроль.

Саморганізація і самоудосконалення.

Самонавчання і самовиховання.

Самореалізація і самоактуалізація та багато інших понять як засобів розкриття для себе свого внутрішнього Всесвіту.

Кожне з цих понять може бути конкретизоване далі.

Наприклад, дуже корисні самонастрої Г.М. Ситіна на здоров'я, довголіття, щастя, проти хвороб, викладені в його численних книгах, зокрема, у фундаментальній праці «Енциклопедія цілющих омолоджуючих настроїв для усієї сім'ї» [21]. Настрої Ситіна можна знайти в Інтернеті в аудіовізуальній формі та скористатися ними для індивідуальних занять.

Наведемо фрагмент настроїв Г.М. Ситіна на омолодження та довголіття [20]:

«Мені передано спадково постійно-неперервне омолодження, постійно-неперервна відповідність із юним 17–20-річним віком. Це постійне-неперервне самоудосконалення, омолодження і розвиток усіх розумових та фізичних сил продовжуватиметься постійно-неперервно днем і уночі, упродовж багатьох десятиліть до ста років і далі, протягом довгих століть та далі...

Я — людина молода-здорова-енергійна, я продовжую оздоровлюватися, молодіти і зміцнюватися крізь усі труднощі життя. Усі мої спадкові механізми повністю перетворилися на спадкові механізми молодої-здорової людини, якій спадково передано постійно-неперервне омолодження, постійно-неперервна повна відповідність юному 17–20-річному віку. І всі мої спадкові механізми неперервно омолоджують мене в повній відповідності з юним 17–20-річним віком...

Я весь здоровію, молодію і зміцнююсь. Я молодий і сильний, здоровий і міцний; неперервно збільшується моя розумова і фізична працездатність. Я стаю все більш здоровою і все більш довголітньою людиною» [20, с. 373–382].

У цьому розділі варто згадати також психоаналіз З. Фрейда та його основний метод сповіді або неперервної асоціативної самосповіді

піддослідного. Цей метод можна використати не тільки для психотерапії, але і для самооздоровлення, самоомолодження та забезпечення, якщо спрямовувати потік асоціацій саме в цьому напрямку...

Дуже цікавим є уточнення трактування відомого висловлювання одного із семи мудреців Стародавньої Греції Хілона, зробленого ним ще у VI столітті до н.е.: «Пізнай самого себе і ти пізнаєш богів і Всесвіт!» Тут варто наголосити, що мова йде про вічний Всесвіт і про безсмертних богів! Нагадаємо лише 12 основних олімпійських богів Стародавньої Греції і бога Аїда:

1. Зевс — головне божество, уособлення безмежного неба.
2. Гера — богиня шлюбу і сімейної любові.
3. Афіна — богиня душевної гармонії та мудрості, покровителька наук, мистецтв, духовних справ, ремесел.
4. Гефест — бог вогню та гуркоту.
5. Аполон — бог сонячного світла, душевної чистоти, краси і цілителів.
6. Артеміда — богиня лісів і полювання.
7. Посейдон — бог морів і природних стихій.
8. Арес — бог війни.
9. Афродита — богиня любові, мати Ерота, що своїми стрілами запалював любов у серцях людей.
10. Деметра — богиня цивілізованих виробничих сил природи, землеробства, кругообігу людського життя.
11. Гермес — бог шляхів, кордонів, мандрів, торгівлі тощо.
12. Гестія — богиня домашнього вогнища, сімейних і общинних зв'язків, громади як єдиної сім'ї.
13. До них примикає Аїд — бог підземного царства мертвих.

Цікаво, що в наш час міфи Стародавньої Греції та уявлення про богів дивним чином зближуються з наративним світом сучасних людей, стають духовними засобами глибшого розуміння ними свого внутрішнього світу. Ми краще володіємо знаннями, вміннями, навичками про зовнішній світ, аніж про свій внутрішній. Саме тому психологія допомагає знайти шляхи в цей потаємний світ. Відмітимо також ту обставину, що лікарі зараз об'єднуються з психологами і педагогами, розуміючи необхідність ознайомлення пацієнтів із природою їхніх хвороб, шляхами покращення здоров'я. Тому так бурхливо розвивається медична психологія і педагогіка, психотерапія, практична психологія і соціальна педагогіка, геронтопсихологія тощо.

Варто відмітити, що Я особистості володіє різними психологічними захистами себе від переживань, стресів, психотравм, своєї честі

та гідності, до числа яких відносяться раціоналізація (ідеалізація), витискання, заперечення, сублимація тощо (див. попередній розділ).

Останнім часом ми пропонуємо затвердити у психології статус її професійної діяльності — психологічної діяльності та самодіяльності, спрямованої на власну особистість. Одним з видів такої самодіяльності виступає самовиховання.

Про самовиховання вже говорилося вище, зараз повторимо, що воно складається з низки добре продуманих дій, таких як: усвідомлення потреби в самовихованні, визначення ідеалу самовиховання, самомотивування, самопрограмування, самопланування впливів, самопереконавання, самозобов'язання, самонаказ, самовплив, самопримус, самозмінювання, самокорекція, самоздійснення вчинків, самоухвала, самоконтроль, самопокарання, самоствердження, самозвіт тощо.

Усі перераховані вище засоби, а до них можуть бути додані й інші, мають відповідати на запитання кожного до себе: «Що я роблю для власного здоров'я і довголіття і що мушу робити?» Ці відповіді мають бути кваліфікованими й оптимістичними. Має бути створена власна рефлексія оптимізму!

Вправи оптимістичної самосвідомості та рефлексії:

а) Провести рефлексивний самоаналіз власних життєвих мрій, криз і досягнень, їхніх причин (об'єктивних та суб'єктивних), життєвих обставин, наслідків для себе та оточуючих, уроків (позитивних та негативних), життєвого досвіду та компетентності тощо;

б) Здійснити рефлексію процесу і результату власного геронтопсихологічного навчання — констатацію стану свого розвитку, саморозвитку та причин цього стану. Для цього потрібно подивитися на навчальний процес власними очима, враховуючи його індивідуальні особливості (риса характеру, темперамент, вік тощо), провести самооцінку успішності своєї діяльності та її результатів, зрозуміти власний емоційний стан, особливості його динаміки в ході занять, уявити, як Ви сприймаєтеся педагогом і навпаки, необхідно також оцінити суб'єктивну цінність навчального матеріалу, визначити те, як відбувається просування в засвоєнні знань та особистісне зростання.

Можна використати так звану часову рефлексію — залежно від спрямованості в часі: а) ретроспективну — виявлення і відтворення схем, засобів, процесів і досвіду навчання в минулому; б) проспективну — виявлення та коригування схем і засобів можливої майбутньої діяльності; в) інтроспективну — контроль, коригування або ускладнення мислительних процесів тут і тепер під час реалізації діяльності [12].

Скласти автобіографію: згадати і зафіксувати на папері основні події й визначні дати власного життя, соціальний та історичний контекст, роль конкретних особистостей, спадкоємність життя — від пращурів до нащадків, уявити перспективи життя, фактори його довголіття, духовне безсмертя тощо, оцінити ступінь оптимальності прожитого життя і шляхи оптимізації наступного його періоду та ін.

1.7. ДОСВІД ЖИТТЯ, ЖИТТЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, МУДРІСТЬ ЯК ЕКСПЕРТНА СИСТЕМА З ОПТИМАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ МОЛОДДЮ В НОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тезаурус теми: досвід оптиміста, компетентність у оцінці стану власного здоров'я, довголіття, духовного безсмертя, мудрість і готовність виступити експертом з питань оптимізації життя та його пролонгації, саногенні знання, уміння, навички, здібності, обдарованість, талант бути здоровим і довголітнім, додання стереотипів і згубних звичок тощо.

У забезпеченні власного здоров'я вирішальним є додання стереотипів на шляху до формування світогляду здорової, довголітньої людини. З віком позитивний саногенний досвід збільшується і виникає потреба в його систематичному використанні. Треба вивчати передовий, авангардний досвід спеціалістів, геронтологів, довгожителів, правила здоров'я і довголіття. Так, заслуговують на увагу наукові погляди і поради таких геронтологів, як І.І. Мечников, В.В. Фролькіс, Д.Ф. Чеботарьов, М.М. Амосов, японський доктор Хінохара, Джейн Фонда та ін. Остання пропонує зокрема перевизначати в разі потреби свій минулий досвід, якщо в ньому жорстко зафіксовані негативні події, переосмислювати його, знаходити в ньому корисні позитивні моменти.

Треба вивчати біографії довгожителів, приміром, нашого земляка, останнього гетьмана Запорізької Січі Петра Кальнишевського, який прожив 112 років у суворих умовах, у битвах, у заточенні на Соловках, але перетворив, свідомо чи несвідомо, своє екстремальне життєве напруження на джерело довголіття. Подібні біографії спонукають до роздумів, наприклад, про те, чи не вміли довгожителі спілкуватися зі своїм геномом, можливо ізоморфно через фенотип, тобто узгоджувати біологічну спадковість із культурною спадковістю суспільства тощо. Можливо, що певна «асиметрія спілкування», життєве напруження і надзвичайність у певних випадках стимулює довголіття?

Потрібно змінити ставлення молодих людей (20–30 років) до людей похилого віку (55/65–75 років), до літніх людей (від 75 років) і довгожителів або старців (після 90 років), які мають досвід життя мудреців, корисний для попередніх поколінь. Варто уважно ставитися до висловів і рекомендацій довгожителів, до відповідних афоризмів і настанов мудреців, що можуть помітно оптимізувати життя.

У дослідженнях американських вчених Жака Сміта і Пола Балтеса (1990) зроблене наступне визначення мудрості: «Мудрість є експертною системою знання (у когнітивно-науковому смислі експертизи)... Це знання фундаментальної практики життя... Таким є знання про цілісний розвиток індивідів (включаючи власний розвиток), про людську природу та поведінку, соціальні та міжпоколінні стосунки, про життєві завдання та цілі, про міжіндивідуальні та культурні варіації життєвих шляхів...». Пізніше П. Балтес почав розглядати мудрість як властивість цілісної особистості, виділяючи в ній узагальнені та специфічні критерії.

До узагальнених критеріїв він відносить внятково тонке і глибоке проникнення (інсайт) у розвиток людини та в сутність її життєво важливих проблем, вельми продуктивні, зважені, добротні судження, поради та тлумачення важких життєвих ситуацій.

До спеціалізованих критеріїв П. Балтес відносить:

1. Багате знання фактів, що стосуються умов життя, різноманітних життєвих ситуацій й успішного виходу з них.

2. Масштабне інструментальне (процедурне) знання стратегій, технік життя та практичних умінь, що дозволяє виносити зрілі судження і надавати обґрунтовані поради.

3. Контекстуальність знання про те, що життя здійснюється в різних суспільних, культурних, соціо-історичних контекстах і на різних рівнях індивідуального розвитку.

4. Релятивізм, тобто знання того, що різні люди та різні соціальні групи мають суттєво відмінні одне від одного цінності, цілі та пріоритети.

5. Невизначеність — знання про відносну індетермінованість та непередбачуваність життя, що породжується різними способами управління ним [1, с. 386–387].

Деякі з довгожителів сповнені не тільки оптимізму та мудрості, але і намагаються отримати додаткову медичну та геронтологічну освіченість, компетентність на спеціальних курсах, факультетах, навіть у медичних та педагогічних університетах. Вони бажають мати більш глибоку медичну підготовку на рівні розуміння власних

хвороб і засобів їхнього лікування. Вони вчаться для майбутнього і таким чином мотиваційно, проектно, планами на це майбутнє, продовжують своє життя ще на декілька років. Автор цього розділу шкодує, що свого часу не вчився додатково в медичному інституті, як це зробив колись Л.С. Виготський, котрий уже наприкінці свого короткого життя навчався заочно в Харківському медичному інституті...

Повторюємо, що саногенний досвід має бути оптимістичним.

Давайте взаємно поділимося з сусідами своїм найкращим досвідом збереження здоров'я і прагнення довголіття, відповідними рецептами, засобами підйому настрою, правилами здорового способу життя, відповідними афоризмами тощо. І звернімося до досвіду похилих людей із найближчого оточення. Поділіться один з одним цінними порадами.

Звернімо увагу на поради мудрих людей, наприклад Матері Терези: вміти прощати людям їхню провину; завжди проявляти доброту; домагатися успіху у своїх добродіях; бути чесними і відвертими; будувати краще життя всупереч будь-яким обставинам; бути щасливими; завжди й усюди творити добро; ділитися з іншими усім найкращим, що у вас є; усе це робити для людей, для себе і для Бога!

Вправа: експертна ситуація з життя мудреця, який має завжди бути готовим відповідати на запитання молоді. Так, приміром, онук запитує свого діда: «Ти прожив багато років, а мені тільки доведеться їх прожити. Що ти вважаєш головним для того, щоб моє життя стало найкращим?» Наведемо, як приклад можливої відповіді, улюблений вірш відомого педагога, професора, академіка Василя Миколайовича Мадзігона, чий вік перевищує на даний момент позначку 80 років:

Не знаю, скільки жить еще осталось,
Но вам скажу, мои друзья,
Усталость можно отложить на старость,
Любовь на старость отложить нельзя!...

Адже любов завжди мудра! Недаремно в деяких церквах пишеться: Бог є любов! Це вірно для віруючих, а для педагогів можна сказати ще точніше: «Любов — це Дитина, яка породжується мудрістю життя і стає людиною в любові дорослих!». Саме про це говорить картина «Мадонна і дитина» (див. обкладинку цієї книги).

1.8. ІНТЕЛЕКТ ЯК РОЗУМОВА ЗДАТНІСТЬ ДО РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ, ОПТИМІЗАЦІЇ, ПРОЛОНГАЦІЇ ЖИТТЯ

*Тезаурус теми: Сприйняття і аналіз інформації про здоров'я і до-
вголіття, позитивне мислення про здоров'я, довголіття, безсмертя,
саногенне мислення, мислення на основі ідеї фікс, інтелектуальне здо-
ров'я, саногенна увага і пам'ять, уява і безсмертя, творчість
і творення нових матеріальних і духовних цінностей, антиномія, ра-
ціональна психотерапія, мислення як прогнозування, уява та передба-
чення майбутнього, діалектика довголіття, мудрість оптимізму.*

Важливість цієї підструктури впливає з того, що люди часто не задумуються над проблемами свого життя, а реагують переважно несвідомо, інстинктивно, рефлексивно. Так, сама інформація про здоров'я і лікування хвороб не завжди сприймається і запам'ятовується належним чином. Автор вже 27 років кожного літа їздить на озеро Світязь, вода якого практично оздоровила і багато років підтримувала в нормі стан його суглобів і зору. Але коли доводилося розповідати про це іншим, то половина слухачів залишала цю валеологічну інформацію поза увагою. Іноді деяким було потрібно 10 років таких розповідей, щоб почути і дослухатися, бо легше було лягти в лікарню на операцію, ніж займатися профілактикою хвороб. Сприймання валеологічної інформації може бути індиферентним щодо власного здоров'я або, навпаки, саногенним, якщо вибірково осмислено працювати з відповідною інформацією. Пам'ять також має міцно утримувати відомості про здоров'я та шляхи його підтримки і покращення. Особливо важливо зберігати і відтворювати найбільш приємні, добрі, сповнені здоров'я, щасливі події життя. Згадування про них може усунути болісні відчуття або навіть саму хворобу. Які вони, ці щасливі події, у Вас? Адже у своїй сукупності вони утворюють дієвий фонд здоров'я, що актуалізується так званим якорем (це найважливіший у НЛП засіб усунення негативних, руйнівних чинників життя). Актуалізація мнемічного фонду добра і здоров'я психологічно покращує самопочуття людини.

Мислення працює з поняттями і категоріями, за допомогою яких прогнозує краще майбутнє, визначає оптимістичні перспективи життя. Мислителі таким чином начебто додають до свого життя додаткові роки і, можливо, тому живуть довше. Мислення допомагає виявляти глибинні проблеми здоров'я і довголіття, причини хвороб, ставити конкретні завдання на оздоровлення, переформулювати і вирішувати їх, перевизначати хворобливі ситуації свого минулого

і позбавлятися його патогенного впливу. У своєму впливі на здоров'я мислення людини може бути негативним і позитивним, патогенним і саногенним. Добре відомий патогенний вплив на стан організму таких емоцій, як страх, заздрість, гнів, злість тощо. Якщо таким емоціям не чинити опір, не апелювати належним чином до них, то вони можуть викликати відхилення у функціонуванні та здоров'ї людини. Подібному патогенному процесові має протистояти саногенне мислення, яке передбачає здійснення певних операцій з патогенними емоціями.

Про патогенне і саногенне мислення написано в працях Ю.М. Орлова. Він показав, як потрібно інтелектуально поводитися з патогенними емоціями тривоги, провини, образи, злоби, агресії тощо. Саногенне мислення в роботі з такими емоціями набуває рис емоційного інтелекту. Воно передбачає:

1. Рефлексію або інтроспекцію негативних образів або емоцій, через що вони одразу ж відділяються від суб'єкта, і тоді він начебто відсторонюється від них і тому вони втрачають або послаблюють свою силу і свій негативний вплив на особистість.

2. Така інтроспекція має здійснюватися на фоні глибокого внутрішнього спокою, релаксації внаслідок аутогенного тренування, коли дія негативних емоцій помітно згасає, вони втрачають гостроту свого впливу на суб'єкта.

3. Саногенне мислення передбачає конкретизацію уявлення про будову негативних емоційних станів, завдяки чому невизначені страхітливі почуття стають більш визначеними, більш знайомими і тому безпечнішими.

4. Саногенне мислення шукає походження уразливої емоції, її причини, що також її послаблює.

5. Саногенне мислення потребує високого рівня концентрації уваги на предметі переживання, через що суб'єкт оволодіває ним, контролює його, обмежує його, що також призводить до згасання сили його негативного впливу.

Отже, таким чином саногенне мислення зменшує інтенсивність негативної дії вказаних руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості та збільшення тривалості життя людини.

Звичайно, що саногенне мислення поєднується із саногенною увагою, саногенним сприйняттям і відчуттям, саногенною увагою та пам'яттю, що разом визначають саногенний інтелект і саногенну особистість.

Хворому можуть також допомогти психологічний аналіз підсвідомості, сповідь у церкві, раціональна психотерапія.

Допомагає також творчість як психотерапевтичний фактор. Творче самовираження через віршування, написання картин, складання музичних мелодій і композицій, технічну творчість тощо виступає іноді дієвим лікувальним чинником. Так, перебуваючи нещодавно в лікарні, автор цих рядків познайомився з військовим, полковником у відставці, віком 90 років, який розмовляв винятково віршами, поетично звертаючись до лікарів, медсестер, пацієнтів, ліків тощо.

Покажемо у цьому є приклад видужування від тяжкого онкологічного захворювання відомої письменниці Дар'ї Донцової, коли їй, уже на 4-й стадії хвороби, її чоловік, академік, доктор психологічних наук, професор Олександр Донцов, запропонував терміново написати детектив на замовлення видавництва. Коли детектив був написаний і вийшов з друку, Дар'я Донцова позбулася хвороби й живе дотепер.

Можливо серед учасників тренінгу є такі, хто може наважитися скласти прості вірші на задану тему? Автор колись провів креативний тренінг (анкетінг) серед старшокласників і приблизно $\frac{3}{4}$ з них написали за один урок свого першого вірша. Запропонуємо сміливицю із присутніх декілька тем, щоб він створив на них вірші і продемонстрував своє поетичне мистецтво. Можна зайнятися прозаїчною творчістю, складаючи дотепні афоризми, казки, притчі тощо.

Інтелект у контексті оперування з відхиленнями у здоров'ї та хворобами людини часто є парадоксальним. Адже він майже завжди має справу з протиріччями, конфліктами, катастрофами, що є потенційно небезпечними для життя людини, загрожує їй хворобами чи навіть смертю. Тобто він за своєю суттю має бути спрямованим на подолання цих суперечок та самооздоровлення. Але це не завжди відбувається так. Тому такою природною здається медична профілізація мислення та уяви. Розум має сповнюватися задоволенням від видужування, оптимізмом здоров'я, радістю щастя.

У зв'язку з цим, таким потрібним є успішне вирішення проблем життя і здоров'я, у цілому — так звана успіхологія особистості. Успіх має досягатися в усьому, іноді хоча б у чомусь маленькому, щоб стати умовою оптимізму. Власні досягнення й успіхи інших часто виступають в якості терапевтичного фактору, вони продовжують фізичне і духовне життя. Так, двічі Герой соціалістичної праці Марія Харитонівна Савченко з Лебедина під Сумами навіть у віці 105 років активно спілкується з молоддю, виступає для них наставником. Недаремно усі герої Стародавньої Греції були безсмертними.

Важливе значення для людини, її здоров'я та довголіття має так звана життєва ідея-фікс. Виникаючи на старті життя, вона забезпечує свідомий перебіг повноцінного життя підлітків, юнаків, молодих і зрілих людей. Ідея-фікс, як понадзавдання, має базуватися і лежати у сфері гуманістичних духовних цінностей, бо постановка протилежних ідей призводить до хвороб і скорочення життя. Творчі, оптимістично й гуманістично мислячі діячі живуть довше звичайних людей на 15–20 років. Циніки і варвари живуть менше і тягнуть за собою інших до прірви небуття.

Вправа: спробуємо практично, за допомогою саногенного мислення, позбутися патогенного впливу, приміром, дистресу (заздрості, агресивності тощо)? Потрібно реалізувати наступні операції мислення: а) рефлексію, самоаналіз сутності власного хронічного стресу, як такого, що має певні етапи такі, як тривога, опір, виснаження; б) далі актуалізуємо інтроспекцію дистресу на фоні глибокої релаксації, аутотренінгу, що призводить до внутрішнього спокою; у такому стані його дія помітно згасає, втрачає свою гостроту і вплив на людину; в) після цього необхідно конкретизувати уявлення про будову дистресу, завдяки чому він стає більш визначеним і тому безпечнішим; г) доцільно далі відшукати причину походження дистресу, що також послабить його дію; д) необхідно досягти високого рівня концентрації уваги на предметі негативного переживання, через що Ви оволодіватимете ним, краще контролюючи, обмежуючи його, що також призводить до згасання сили негативного впливу дистресу.

1.9. ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ЯК УМОВА ОПТИМІЗАЦІЇ ДИНАМІЧНИХ, ЕНЕРГЕТИЧНИХ І ЧАСОВИХ, СКЛАДОВИХ РЕЖИМУ ЖИТТЯ

Тезаурус теми: темперамент, позитивні та негативні риси, ретроспектива, тут і тепер, перспектива, конгруентність між типом темпераменту та властивостями і поведінкою особистості, функціональна асиметрія півкуль мозоку, мислителі та художники.

Необхідно точно знати свій темперамент, його позитивні та негативні якості.

Так, холерик активний, навіть імпульсивний, тягнеться в майбутнє, для нього може бути властивий стрес неорганізованості, некерованості, бурхливих афектів, і, унаслідок цього — неконгруентність, через що вірогідні такі хвороби, як гепатит і холіцистит.

Сангвінику притаманні енергія, перспективність, врівноваженість, але, унаслідок психодинамічної неконгруентності, йому можуть загрозувати стрес незадоволених амбіцій, а у хронічному дистресі — інфаркт міокарда.

Урівноважені (це представники додаткового, за Б.Й. Цукановим [17], типу темпераменту) присутні тут і тепер, вони збалансовані в динаміці, порівняно з іншими типами, бо знаходяться начебто посередині між ними, але можуть бути спрямовані на різні типологічні полюси (оскільки відчують психодинамічний вплив на себе з боку протилежних типів темпераменту), що може загрозувати їм хворобами нирок і легенів.

Меланхоліки чутливі, емоційні, мають відносно слабку нервову систему, схильні до перевтоми та виснаження, їм притаманний стрес страху, при психодинамічній неконгруентності в них може виникати гіпертонія та серцева недостатність.

Флегматики повільні, емоційно інертні, схильні до запізнення, для них характерні негативізм, протестність, нігілізм, а серед хвороб — відхилення у шлунково-кишковій сфері та навіть виразка шлунку.

Оптимізму особистості з різними типами темпераменту надає конгруентність, компенсація та корекція відхилень у здоров'ї засобами практичної психології.

Вправа: визначте свій тип темпераменту за тестом Б.Й. Цуканова або за типовими проявами темпераменту, наведеними вище, й сформулюйте оптимальний для себе конгруентний, за швидкістю та енергійністю, спосіб життя, адекватний руховий режим поведінки.

1.10. ПСИХОСОМАТИКА ЯК ЄДНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ І ТІЛЕСНИХ ЗАСАД ЖИТТЯ

Тезаурус: у здоровому тілі — здоровий дух; за здорового духу — здорове тіло і тривале життя.

Психосоматика, як підструктура особистості, визначає гармонійну рівновагу між тілом і духом, що забезпечує здоров'я і довголіття людини й особистості, її тілесний, душевний і духовний комфорт.

Дух, як безсмертна сутність, прагне безсмертя душі та тіла. Так, Г.М. Ситін зичить своїм пацієнтам 300 років життя і далі. За його переконанням, і в цьому його погляди співпадають із постулатами Церкви, те, що людина живе менше, залежить від її бездуховності та гріховності. Про це красномовно говорять християнські

заповіді: не убий, не вкради, не засвідчуй проти істини, шануй своїх батьків, не бажай дружини іншого тощо.

Цій підструктурі особистості та проблемам психосоматики, як наукової дисципліни, присвячено багато наукових праць.

Одним із прикладів порушення гармонії між тілом і психікою є депресивний синдром, тобто стан пригнічення, придушення, який характеризується сполученням певних причин та симптомів. Причинами депресивного синдрому можуть стати гострі конфлікти, смерть рідних людей, важка хвороба, втрата життєвої перспективи, розчарування в чомусь або комусь тощо. Наслідком гострої раптової кризи стають водночас афективні стани спаду, погіршення настрою, наступи туги, суму, тривоги, страху, драгієвливості, апатії, відчаю, пригнічення, песимізму, занепаду духовних сил, загальмованість психічної діяльності, зниження активності, ініціативи, хронічний дистрес, безвихідь, ступор з повною відсутністю рухів і мови, порушення сну, апетиту, втомлюваність, думки про смерть та суїцид тощо. Виведення людини зі стану депресії передбачає комплекс заходів — від усунення її причин, зокрема боротьби з чинниками хвороб і використання адекватних засобів видужування, переключення на інші справи до створення умов для нормального психічного та фізичного розвитку. Допмагають спеціальні вправи, що підносять впевненість у собі, викликають почуття оптимізму, спокою, прощення, збільшення рівня самооцінки, успішності діяльності, добрий відпочинок, помірність у їжі, саногенне мислення, думки про здоров'я і краще майбутнє, оптимізацію способу життя, радісний труд, творчість, цікаві заняття тощо. Депресію часто лікують час і мандри.

Зупинимося на такому цікавому медичному методі подолання психосоматичних порушень, як лікувальна фізична культура. Автор цих рядків нещодавно лежав у кардіологічному відділенні клініки Інституту геронтології й отримав від свого лікаря призначення на ЛФК. Особливо запам'яталося те почуття «м'язової радості», що пронизувало все тіло, яке до того знаходилося начебто уві сні, а у процесі вправ прокинулось і почало жити по-новому.

Викликає здивування та обставина, що працюючи усе життя руками і обіймаючи кожного разу великим, вказівним і середнім пальцем олівець, ручку, написавши, як у нашому випадку, за їхньою допомогою більше 550 наукових творів, серед яких — 25 книг, володар цих рук виявився байдужим до їхньої фізичної культури і тому був вражений спеціальними фізичними вправами для своїх рук. Сотні й тисячі використаних олівців, ручок, різноманітних іграшок, десятки «з'їде-

них» із різноманітними харчами ложок, виделок, чашок, стаканів, оволодіння клавіатурою друкарських машинок і комп'ютерів, застібання тисяч гудзиків, одягнення різних видів одягу і взуття, торкання своїми розумними пальчиками до тисяч і тисяч предметів тощо — і така неповага до них!? Тобто мова йде про світ, відкритий руками, окремими пальцями в союзі з очами, про що ми не маємо права невяжно згадувати без ушанування неперервної праці цих органів.

А сліпі, сліпоглухонімі люди відкривають світ саме через руки і пальці. Ручна праця майстрів, митців, артистів пантомімічного жанру, результати якої вважаються найбільш оригінальними і цінними, оскільки саме через них виявляється індивідуальність людини. Світ відкривається і розширюється, особливо в дитячому віці, через руки і пальчики, а якщо говорити про сліпоглухонімих, то без них життя такої людини просто неможливе. Руки і пальчики — це великі трудівники, трудоголіки, так само як і серце, очі, вуха людини.

Так, коли автор одного разу розмовляв у тій же кардіології Інституту геронтології з ветераном ВВВ Олімпіадою Андріївною Кислюк, що живе на світі вже 96 років, то вона попросила його показати свої долоні. І коли це було зроблено, вона сказала: «А у генерала П.С. Рибалко, командуючого 3 танковою армією, де я воювала зенітницею, долоні були удвічі більші, але лінії життя у Вас і в генерала майже однакові — такі ж вперті й винахідливі!». Недаремно, фізичні вправи для рук у йозі називаються мудрами.

Тому варто приділяти значно більше уваги не просто ЛФК, а ФК рук, очей, язика, нюху, належне тренування яких зробить звичайним появу екстрасенсорних здібностей. Адже відомий англійський психолог Г. Айзенк, разом зі співавтором, професором парапсихології, написав саме як наукову книгу «Перевірте свої екстрасенсорні здібності»!

Дуже важливим для гармонії психосоматичної сфери є різні дієти для схуднення та утримання ваги тіла в нормі. В останні роки популярною є німецька дієта, за якою найменша кількість їжі приймається на сніданок (10%, приміром 1 стакан чаю з бутербродом), середня кількість — в обід (40%), а найбільша — на вечерю (50%) і бажано робити це у визначений час, приміром у 6.00, 12.00 та 18.00. При малорухомому способі життя людям похилого віку треба контролювати об'єм харчування, воду пити не більше 1,5 літра на день, враховуючи рідину, що міститься у твердих продуктах. Деякі кардіологи радять пити воду в певний час — одразу ж після пробудження, за півгодини до прийому їжі, до прийняття душу та ванної,

перед сном. Спати треба теж за індивідуальним графіком, в один і той же час, дотримуючись певної його тривалості, яка залежить, за Б.Й. Цукановим, від типу темпераменту. Так, якщо люди мають нормальне здоров'я, то найкоротший сон має бути у флегматоїдів — їм достатньо 5–6 годин. Меланхолоїдам вистачає 6–7 годин. Сангвіноїдам, щоб виспатися, потрібно 8–9 годин, а холероїдам — аж до 10–11 годин. Звичайно, що сон повинен бути якісним, проходити в нормальних умовах, у затишній провітреній кімнаті, а сама людина має бути попередньо звільненою від емоційного збудження тощо.

Вправа: Зробимо декілька вправ для пальчиків наших рук. Спробуйте зробити їх сидячи за партами чи столами, а пізніше — можете зробити їх разом з учнями під час уроку.

1 вправа: Її можна назвати вправою дружби, оскільки вона нагадує рукостискання.

2 вправа: Великим пальцем по черзі натискаємо інші пальці долоні.

3 вправа: Усі пальці однієї руки торкаються відповідних пальців іншої руки і тиснуть на них.

4 вправа: Вставте пальчики однієї руки в пальчики іншої начебто гребінкою і масажуйте їх.

5 вправа: Покажіть сатані дульки обома долонями й усіма пальчиками (можна в кишені).

6 вправа: Зв'яжіть пальчики гребінкою і відштовхніть її від себе, покружляйте нею.

7 вправа: Ставте ноги по чергово на носки і на п'ятки і перекочуйте туди-сюди тощо.

Вправа 8: Подякуємо різним органам тіла: очам, вухам, язика, рукам, пальцям руки — великому (за те, що показує цінність людини та її добрих вчинків), вказівному (що допомагає пізнанню зосередитися на головному та цікавому), середньому (що означає дивне та парадоксальне), безіменному (що виступає резервним, запасним для інших пальців), мізинчику (за допомогою якого встановлюється мир після сварки тощо). Якою ж мудрою виступає разом з цим рука, що вчить гармонії увесь організм. Робіть частіше такі фізкультурпаузи для улюблених рук і пальчиків разом з дітьми!

1.11. ПСИХОГЕНЕТИКА, ГЕНОТИП ЯК ОСНОВА ФЕНОТИПУ, ТОБТО ГЕНОМЕНОЛОГІЯ ЖИТТЯ, СПАДКОВІ ЗАСАДИ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ ДУХУ ЖИТТЯ, ЙОГО ДОВГОЛІТТЯ ТА БЕЗСМЕРТЯ

Тезаурус: генотип, уроджені види поведінки, одухотворення інстинктів та рефлексів, фенотип та розвинуті види поведінки і діяльності, психогенетичне здоров'я, довголіття і безсмертя.

Одним із головних механізмів життя є спадковість, яка у людини має біологічну та культурну складові.

Як відомо, біологічний апарат спадковості представлений **геномом** як його одиницею. Геном складається в людини з набору із 23 пар хромосом (22 пари аутосомних, тотожних у чоловіків та жінок, та однієї пари статевих, тобто жіночої та чоловічої хромосоми X та Y), кожна з яких утворюють сотні тисяч генів, серед яких лише активних генів більше 28000, і регуляторних ДНК і РНК та їхніх сіток (транспортних, рибосомних, кодуючих білок тощо), які функціонують як нанобіохімічні оперони, що регулюють складні біохімічні процеси на рівні клітин, їхніх об'єднань, органів та усього організму людини в цілому. Можна говорити про складний характер поведінки генетичного апарату людини, який вивчає генетика як галузь біології.

Спеціалісти говорять про культурний, соціальний, духовний апарат спадковості, який, на наш погляд, взаємопов'язаний із біологічним, є ізоморфним біологічному апарату спадковості. В якості основної одиниці культурного, соціального, духовного апарату спадковості виступає **феном**. Ми вважаємо, услід за поглядами ряду філософів, філологів, психологів і педагогів, що феном утворюється мовою в широкому сенсі цього поняття. Мовний феном, якщо зіставити його з геномом, містить у собі подібні до нього структуру і складові: алфавіт (в українській мові це 33 літери, які можна структурувати у 15 пар твердих і м'яких літер і 3 непарні літери), словник, граматику (морфологія і синтаксис), логіку (закони доцільного функціонування ідей і словосполучень, прийоми, судження, умовиводи, поняття, докази, обґрунтування, заперечення, гіпотези), Біблія (Талмуд, Коран тощо), правова конституція громадянської поведінки та юридичні закони, етика, закони буття, релігії, науки, бібліотеки (всесвітня, національні, художні, наукові, технічні, історичні, галузеві тощо), мистецтво (народне, образотворче, літературне, музичне, музейне тощо), Інтернет та ін.! Мовний феном визначає спадкові види поведінки, що вивчаються психогенетикою.

Геном і фенотип ізоморфно взаємопов'язані між собою, вони розвиваються спіралеподібно і діють одне через одне. Відповідно до загального геному та фенотипу спеціалісти виділяють специфічні його форми, так звані **генотип і фенотип**, що визначають популяційні, національні, соціальні, гендерні та індивідуальні ознаки, особливості спадкового апарату і поведінки людини і людства. Узагальнюючи ці механізми спадковості, доцільно звести їх у єдиний **феногенотип**, що діалектично складається з двох взаємопов'язаних компонентів, які взаємодіють між собою і визначають спадкові, **феноменальні та геноменальні** ознаки живого на усіх його рівнях — від індивідуального до популяційного, соціального, духовного через центральну індивідуальну інстанцію Я, яка також має спадкові ознаки. Саме цю спадкову природу вищого психічного, духовного мав на увазі у своїй «Феноменології духу» Г.В.Ф. Гегель. І саме цей момент визначав у своєму законі ідентичності (ізоморфності — Р.В.) соціальної поведінки індивідуальній у людини Л.С. Виготський, та саме цим займається сучасна психогенетика. Цікавою є «Філософська пропедевтика» Г.В.Ф. Гегеля, на основі якої він будував роботу очолюваної ним Нюрнберзької гімназії та викладання «Феноменології духу» в університетах, що має бути враховано і в наш час у реформуванні сучасної освіти.

Отже, є усі підстави вважати, що спадковий характер життя людини відображений у дихотомічному ряді понять: геном-фенотип, генотип-фенотип, геномен-феномен, геноменал-феноменал, геноменальний-феноменальний тощо. У них відображається взаємозв'язок внутрішньої та зовнішньої, біологічної та культурної, індивідуальної та соціальної сторін спадковості життя людини як її головної ознаки, про що говорили, повторимо це, такі відомі вчені, як психолог Г.С. Костюк і біолог М.П. Дубінін. Можна стверджувати, що існує своєрідний спадковий проєкт життя, який породжується і реалізується природою в ході еволюції та історії людства.

Єдність генотипу та фенотипу утверджується не тільки наукою. Багато в цьому плані робить мистецтво, приміром, такі його жанри, як поезія, образотворче мистецтво, класична музика, наприклад, опера, де фенотип діє переважно через лібрето, а геном — через музику і хореографію як його емоційно-почуттєве відображення. Так, автор був слухачем і глядачем цікавої «хромосомної» побудови прелюдії хору та балету спектакля Харківського оперного театру «Травіата» Дж. Верді, коли на самому початку оперної дії уся трупа «генофеноменально» розташувалася на сцені у вигляді розгорнутих

жіночої та чоловічої напівспіралей геному і феному, і в цьому розгорнутому співаючому та танцюючому «генофеномі» було майже стільки ж пар, як і в геномі та феномі людини, а вокальну сольну партію виконували провідні співаки Х та У... Зрозумілою в такому контексті постає увага публіки до класичного художнього, літературного, музичного, образотворчого, народного мистецтва, в якому ізоморфно відображається та діє спадкове багатство популяції та суспільства людства. Дуже спадковим у цьому сенсі потрібно вважати декламування своїх віршів деякими поетами такими, як С. Єсенін, В. Маяковський та ін. І прибічники такого мистецтва начебто підживлюються його генофеноменальним духом!

Варто пам'ятати, що спадкова клітина — геном — вважається безсмертною клітиною, бо вона передається від покоління до покоління, розвиваючись і вдосконалюючись! Те ж саме відноситься і до людської культури, основу якої складають духовні цінності. Тому так важливо вивчати проблеми духовного і генетичного здоров'я та безсмертя. Рівні здоров'я, тривалості життя й безсмертя ізоморфні, подібні в чомусь одне до одного. Такими ж є і проміжні рівні, підструктури особистості, на які необхідно перенести ці ознаки людського, успадкованого життя. Треба шукати психологічні механізми, які забезпечують це, наприклад, ті, що містяться у психологічній структурі особистості, яка може розглядатися як спадковий психологічний проект людини та людства.

Відповідно до цього, цікаво було б відшукати приклади оптимізму, які продемонстрували нам наші прашури, тобто те спадкове багатство, що передали нам наші діди і батьки? Чи вдячні ми їм за це, чи гідні ми їх за це і чи достатньо зберігаємо і розвиваємо ми це спадкове, генофеноменальне багатство? Може треба ще краще облагороджувати, одухотворювати свої вроджені інстинкти, безумовні рефлекси! Адже почуття гідності прямо пов'язане з цінністю продукту тієї величезної спадкової роботи, яку здійснили мільйони наших попередників, що надихалися почуттям любові! Тому кожному з нас потрібно краще зрозуміти, які родові звичаї, інстинкти, рефлекси він отримав від своїх недавніх і давніх прашурів і як він ними розпорядився. Поставимо ці запитання собі та іншим і дамо чесну відповідь на них!

Вправа: Давайте перерахуємо свої вроджені інстинкти і рефлекси та відзначимо їхню роль у власній поведінці. Чи треба облагороджувати, одухотворювати, окультурювати їх і яким чином це краще, оптимальніше робити?

II. ДІЯЛЬНІСНИЙ ВИМІР І ЕТАПИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ДУШЕВНО-ДУХОВНОЇ СКЛАДОВОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЖИТТЄТВОРЧОСТІ: МОТИВ-ПРЕДМЕТ-МЕТА-МЕТОД ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТУ — ЕМОТИВ СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Тезаурус теми: успішність діяльності, завершеність, результативність, продуктивність дій та діяльності, напруження і релаксація трудової діяльності, психологічна діяльність оптиміста, оптимістична поведінка, оптимістичні вчинки особистості, повноцінна радісна, оптимальна діяльність як основа здоров'я і довголіття.

Для діяльності справедливе твердження, що рух, активність — це все, а зупинка, пасивність — ніщо. Діяльність — це організований людський рух. Вона має певну логічну організацію, що складається якнайменше з п'яти етапів: МОТИВ ДІЯЛЬНОСТІ — ПРЕДМЕТ ДІЯЛЬНОСТІ — МЕТА ЯК УЯВЛЕННЯ ПРО ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЕРЕТВОРЕННЯ ПРЕДМЕТУ — МЕТОД ОТРИМАННЯ РЕЗУЛЬТАТУ ТА ПРОДУКТУ — ЕМОТИВ СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТУ. Діяльність може бути зовнішньою і внутрішньою. Представником внутрішньої діяльності є психологічна діяльність, предметом і метою якої є психіка, душа, особистість [17].

Оптимізму діяльності надає її успішність. У вченого найщасливішими є ті дні, а це звичайно буває наприкінці наукового року, коли завершується дослідження, отримуються нові результати, готується і презентується науковий звіт, формулюються висновки і наступні проблеми, ставляться нові завдання. Або закінчується книга і отримується її сигнальний примірник з типографії — тоді автор навіть спить з цією книгою вночі...

Для психолога особливо важливим є феномен його професійної психологічної діяльності, спрямованої на психіку іншої або своєї особистості. Ця психологічна діяльність є провідною серед інших видів предметної діяльності, є стрижневою для їхнього становлення і самоактуалізації. Різновидом психологічної діяльності є психологічна самодіяльність, мотивом, предметом, метою, методом і продуктом якої виступає власна особистість автора і виконавця цієї діяльності. Психологічна діяльність і самодіяльність мають урівноважувати одна одну. У житті ж, навпаки, предметні діяльності домінують над психологічною діяльністю, а остання — над психологічною самодіяльністю. Останні дві діяльності забезпечують занурення у внутрішній

світ людини. Щоб добре працювали усі психологічні функції, вони мають бути проведені через психологічну діяльність, через розумову діяльність, через практичну психологічну діяльність...

Психологічна діяльність і самодіяльність оптимістичні, коли дії, вчинки спрямовані на утвердження в особистості таких духовних цінностей, як добро, краса, істина, віра, надія, любов, гуманістичний світогляд, цінність життя, людяність!

У наш час дуже важливими постають мирна діяльність та включені в неї дії та вчинки — як альтернатива агресивної, мілітарної поведінки. Для мирної діяльності та поведінки притаманні:

- Мотивація згоди;
- Інформація про себе і про іншого як про суб'єкта миру;
- Відсутність агресії та фізичного впливу на іншого;
- Наявність мети співпраці, співробітництва;
- Методи компромісу, толерантного ставлення, інтеграції, взаємодії, співробітництва, досягнення спільного мирного результату;
- Емотив симпатії, емпатії у споживанні результату, важливого для життєдіяльності людей.

Наступною за важливістю для сучасної людини є демократична поведінка як громадянина, що передбачає:

1. Схильність до об'єднання громадянське суспільство на засадах верховенства права, правової культури, особливо — прав, свобод і обов'язків, що викладені в Конституції та інших законах, важливим є максимально повне представництво інтересів кожного члена в суспільстві.

2. Здатність до толерантного плюралістичного обговорення проблем буття, урівноваження протилежних поглядів.

3. Готовність до колективного прийняття рішення шляхом голосування та підпорядкування цьому рішенню більшості, прийнятому на референдумі.

4. Здатність брати участь у виконанні рішення та контролювати його процес і результати.

5. Упроваджувати результати виконання рішення в життя і відповідати за ефективність покращення життя громадян і суспільства.

6. Не зупинятися на цьому і продовжувати послідовно удосконалювати життя разом з іншими громадянами.

Важливою є активна громадянська позиція та поведінка, що виявляється в духовно насичених вчинках і діях! А також — демократична поведінка на засадах принципів і процедур демократії!

III. РОЗВИТОК ЯК ЦИКЛІЧНЕ РОЗГОРТАННЯ ЖИТТЄДАЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ГЕНОМУ ТА ФЕНОМУ, ФЕНОГЕНОМУ В ПРОЦЕСІ ПРИРОДНО ВІДПОВІДНОГО НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ ТА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА ОСНОВІ ДОЗРІВАННЯ Й ГЕНЕРУВАННЯ ГЕНОТИПУ ТА ФЕНОТИПУ, У ПРОЦЕСІ РУХУ ВІД ЗАДАТКІВ І ЗДІБНОСТЕЙ ДО ОБДАРОВАНOSTІ, ТАЛАНТУ, ГЕНІАЛЬНОСТІ

Тезаурус теми: життєвість, оптимістичність розвитку, розвиток особистості як психологічна творчість, життєтворчість, оздоровчий потенціал процесу розвитку, сила розвитку, розвиток через діяльність, навчання і виховання.

Розвиток виступає як чинник здоров'я, довголіття, як генетичний засіб оздоровлення, як загальний психотерапевтичний засіб, тобто як антипод руйнування, хвороби, смерті! Щодо збереження та зміцнення здоров'я велике значення має саме особистісно орієнтоване навчання і виховання. У діалектичному плані перспективним варто вважати взаємне навчання та виховання, точніше — міжособистісне навчання та виховання, яке має свої варіанти залежно від віку, статі, професійної підготовки, суб'єктності, кількості, типу опосередкованості впливу одне на одного партнерів такого навчання і виховання.

Важливими чинниками розвитку особистості виступають види навчання і виховання, залежно від очевидності чи проблемності, поверховості або глибинності, текстуальності чи контекстуальності матеріалу навчання, які спрямовують та формують її у відповідності до оптимальних цивілізаційних норм. В основі розвитку особистості стоїть її залученість до життєдіяльності, її стрижневої складової — психологічної діяльності та предметних, профільних і професійних діяльностей. Існує також саморозвиток, самонавчання і самовиховання, самотворення особистістю самої себе — через психологічну самодіяльність, самовиховання.

Вправи: в Інтернеті наводяться спеціальні технології формування оптимізму як ключової властивості особистості. Наприклад, одна з них містить сім кроків **для розвитку практичного оптимізму [19]**.

Автор цієї технології Мартін Селігман переконаний, що оптимізм можна розвивати так само, як і будь-яку іншу здібність. Він пише: «Як ми раніше з'ясували, в основі оптимізму лежить почуття надії, котре притаманне усьому людському роду. А це означає, що

потенціал для розвитку оптимізму є абсолютно в усіх людей. Розглянемо основні **вправи** або кроки цієї технології:

Крок № 1. Прийняття свого песимізму. Будь-яка якісна зміна починається з прийняття себе такими, якими Ви є. Приміть те, що песимізм був корисний Вам у певні періоди життя і допоміг позбутися можливих невдач чи болю.

Крок № 2. Подякуйте і відпустіть травматичні події минулого. Песимізм виник із травматичних подій у вашому минулому і допоміг зменшити їхній негативний вплив. Подякуйте їм, скажіть їм: «Прощай! Гуд бай!»

Крок № 3. Перепишіть свою біографію. Змініть своє ставлення до негативних подій у своєму житті. Для цього: а) запишіть 10 драматичних моментів свого життя на окремому аркуші; б) під кожним запишіть корисний урок, який Ви отримали з цієї ситуації. Найдіть позитивну сторону в цій ситуації, наскільки б несподіваною для вас вона не виявилась.

Крок № 4. Приміть рішення стати практичним оптимістом. Запишіть це рішення у своєму щоденнику. Бажано приурочити його до якоїсь важливої події в житті. Водночас знайдіть причину і прийміть рішення, для чого Вам необхідний практичний оптимізм, зрозумійте, що зміниться від цього у вашому житті, на кого ще вплинуть результати цих позитивних змін?

Крок № 5. Створіть навколо себе підтримуючий простір оптимізму. Для цього: заведіть список мотивуючих і надихаючих фраз і проглядайте їх щоденно; один раз на день слухайте надихаючі аудіокниги або дивіться відповідні відео; частіше спілкуйтеся з людьми, котрі оптимістичні за своєю природою і досягли успіху; обмежте своє спілкування з песимістично налаштованими стогніями та «енергетичними вампірами».

Крок № 6. Знаходьте позитивні моменти в кожній ситуації, у котру Ви потрапляєте. Цей прийом зветься позитивною реінтерпретацією. Наприклад:

- **Ви втратили гроші.** Мудрі євреї кажуть: «*Спасибі, Господи, що взяв грошіма*».

- **Ви захворіли.** Це можливість відпочити, потурбуватися про своє здоров'я, почитати книги та переглянути своє ставлення до життя.

- **Від вас пішла дружина.** Це можливість усвідомити цінність стосунків, краще пізнати себе, свої переконання та обмеження, створити нові, більш міцні та щасливі відносини.

Крок № 7. Будьте джерелом оптимізму для своїх близьких, знайомих, колег і друзів. Показуючи іншим людям приклад оптимістичного підходу, Ви таким чином закріплюєте його в самого себе. Як вважає Мартін Селігман, розповідаючи про користь практичного оптимізму, Ви незабаром помітите, як він зростає у вашому житті [19].

Важливо для розвитку оптимізму здійснювати різнобічний розвиток особистості, який варто відрізнити від її всебічного розвитку, як гуманістичного ідеалу виховання. Останній складався як відносно цілісна система поглядів у руслі культурного руху гуманізму. Проте, як стверджує академік С.У. Гончаренко, ця ідея отримала різні інтерпретації в різних філософських і педагогічних системах — залежно від особливостей історико-культурної ситуації. Так, це була головна мета комуністичного виховання, яка виявилася нездійсненою. У дійсності ж, уявлення про всебічно розвинутого індивіда є неоднозначним та ідеалістичним. Приміром, у побутовій свідомості всебічно розвинутою особистістю вважається талановита, геніальна людина, здатна до різних, в ідеалі до всіх, видів діяльності, що практично неможливо. Адже тільки професій у світі нараховується більше 40000. Тому навіть геніальна людина відрізняється від звичайних людей, які проявляють свої здібності лише в одній або декількох галузях, тим, що може оволодіти декількома, у деяких випадках десятками, а не усім загалом із сотен і тисяч професій і занять. Стоячи на науковій основі, академіки С.У. Гончаренко і І.А. Зязюн, слушно вважали, що всебічний розвиток особистості не можна розглядати як професійний принцип організації навчання й виховання, як сукупність правил, що регулюють діяльність і спілкування. Більш коректним є переосмислити поняття всебічного розвитку особистості та говорити про різнобічний саморозвиток індивіда, який оволодіває головною справою життя і вибірково використовує широкий спектр можливостей прилучення до загальнолюдської культури. Тому І.А. Зязюн закликав колег говорити саме про різнобічний розвиток особистості, завдяки якому людина теоретично може знати про численні можливості культурного розвитку, але практично, на рівні умінь та навичок, вибірково оволодіти і майстерно виконати лише одну або декілька справ, маючи відповідну компетентність і досвід. Саме на цьому наполягає психопедагогіка, яка закликає враховувати реальні психофізіологічні можливості людини і тому здійснювати у відповідності саме з ними гармонійний розвиток особистості в науковому, моральному, естетичному, духовному, фізичному тощо планах.

**IV. ОНТОЛОГІЧНИЙ, ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ,
ОХОРОНООЗДОРОВЧИЙ,
ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР: МЕДИЧНА
ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ОПТИМІЗАЦІЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я
ТА ДОВГОЛІТТЯ НА КОЖНОМУ ВІКОВОМУ ЕТАПІ
ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

Намагаючись з'ясувати значення оптимізму для життя людини, Мартін Селігман запитує: «Звідки і чому з'явився оптимізм?» [19]. І відповідає на це запитання твердженням етнографа Лайонела Тайгера про те, що розвиток оптимізму став біологічно доцільним, оскільки дозволяв нашим пращурам пережити несприятливі обставини, знівечення, смерть близьких. Оптимізм допоміг утвердитися людині як виду, адже здатність сподіватися на краще є головною мотивуючою силою для виживання. Оптимізм складається водночас з почуття та переконання, що утворює *особливий стиль роз'яснення причин невдач або успіхів*.

В основі оптимізму лежить, наполягає вчений, саме почуття надії, яке пов'язане з очікуванням задоволення потреби. Як принцип **надія** спирається на наявні в людини ресурси і допомагає відчути здібності, прийняти на себе відповідальність за все, що відбувається в особистому житті.

Говорячи про песимізм, *Мартін Селігман стверджує також, що якщо довго перебувати у стані, породженому невдачею* (коли завжди легше сказати: «У мене нічого не вийшло!», «Ситуація не на мою користь», «Винуваті несприятливі умови» та ін.), то він стає звичним. Песимізм підточує волю і позбавляє людину впевненості. Варто бути **обережними!** Песимізм заразливий! Нам властиво наслідувати когось і копіювати людей, з якими ми проводимо багато часу. Тому або обирайте правильне оточення, або самі заражайте оптимізмом своє найближче коло.

Якщо песимісти виходять із гіршого сценарію розвитку подій, а оптимісти — з найкращого варіанту, то реалісти знаходяться десь посередині. І все ж Мартін Селігман вважає, що за маскою «реалізму» ховаються люди, котрі виправдовують своє небажання діяти і що-небудь змінювати в житті. Тому в якості альтернативи «реалізму» він пропонує використовувати вказане вище саме поняття «практичний оптимізм».

Практичний оптимізм — це завжди пошук переваг у ситуації і максимальне використання сприятливих моментів на фоні тверезої

оцінки ситуації. Саме такий оптимізм допомагає діяти. Відбувається постійна оцінка: що допомагає просуванню до мети, а що — ні. Кожна невдача і кожний успіх аналізуються, і робляться відповідні корисні висновки.

Вигоди практичного оптимізму, порівняно з песимізмом (хоча він іноді теж має свої переваги), можуть бути продемонстровані на прикладі наступного *анекдоту*: *Зірвалися у прірву два альпініста — оптиміст і песиміст. Песиміст кричить: — Падаю... Оптиміст: — Лечу!*

Вигода № 1. На думку вчених, оптимісти живуть довше, ніж песимісти. Вони значно скоріше відтворюють своє здоров'я після травм і мають сильніший імунітет. Медики провели експеримент за участю 1250 людей, що залишилися живими після перенесеного інфаркту міокарду. Вони розділили піддослідних на три групи: дуже смутні, помірно смутні та не смутні. Через 10 років вони виявили наступні показники смертності в цих групах: 50 % — дуже смутні; 42 % — помітно смутні; 35 % — несмутні.

Вигода № 2. Оптимісти щасливіші у шлюбі. Вони можуть спокійніше переживати сімейні негаразди, вважаючи їх тимчасовими ускладненнями. Наприклад, після сварки оптимістичні партнери вірять, що це тимчасове погіршення і треба зробити лише декілька кроків назустріч, щоб ситуація покращилася.

Вигода № 3. Оптимісти живуть більш насиченим життям, оскільки вірять, що світ сповнений різноманітних багатств і відкритий для них.

Вигода № 4. Оптимісти набагато ефективніше переживають кризові ситуації, оскільки в кожній кризі вони бачать можливість для зростання та покращення себе.

Вигода № 5. Оптимісти успішніші у фінансовому та професійному плані. Вони завжди бачать можливості для заробітку і кар'єрного росту.

Вигода № 6. В оптимістів широке коло спілкування. Вони не вважають інших людей небезпечними для себе або ворогами. Вони швидко забувають зради або розчарування, вміють прощати і будувати нові стосунки.

Отже на важелях життя оптимізм значно вигідніший за песимізм.

Зараз існує безліч порад щодо покращення якості життя, тобто збільшення його тривалості, рівня освіченості, добробуту тощо. Наведемо тут правила або заповіді здорового, а тому і довголіт-

нього, способу життя, які сформульовані спеціалістами. Наводимо цей корисний перелік майже повністю.

Здоровий спосіб життя — це усвідомлене, відповідальне ставлення до свого здоров'я; це спосіб життя людини, коли її поведінка, мислення, звички, навички спрямовані на збереження нормального функціонування систем організму, підтримки здоров'я в оптимальному для кожного віку стані, що забезпечує довголіття людини.

Як зберегти молодість і пролонгувати термін життя? Відповідь на це питання знайшла міжнародна група лікарів, психологів і дієтологів. Вони розробили «Десять заповідей» здорового способу життя, додержуючись яких, Ви зумієте продовжити і зробити приємнішим ваше земне існування.

1 заповідь: харчуйтеся раціонально, не переїдайте; меню повинно відповідати вашому віку;

2 заповідь: більше рухайтесь, займайтеся фізкультурою, спортом, танцями (танці продовжують життя) тощо; не бійтеся стояти у транспорті, не поспішайте сісти; 30 хвилин стояння у транспорті відповідає 15 хвилинам активних фізичних вправ;

3 заповідь: більше перебувайте на свіжому повітрі, спіть у прохолодній кімнаті;

4 заповідь: тренуйте мозок, цікавтесь усім; культурна людина навчається все життя;

5 заповідь: знайдіть собі друга, подругу, друзів для позитивного спілкування; позитивні емоції — найкращий спосіб залишатися молодим і здоровим;

6 заповідь: майте власну точку зору та займайте активну життєву позицію;

7 заповідь: не потрібно завжди приборкувати емоції; той хто всяк час дорікає собі замість того, щоб розповісти про те, що його засмує та турбує, більш схильний до будь-яких захворювань; але також не варто весь час демонструвати свої негативні емоції оточуючим;

8 заповідь: відмовтеся назавжди від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, матюкання);

9 заповідь: бережіть себе від травматизму, отруєнь, захворювань; пам'ятайте, що ранній секс загрожує здоров'ю;

10 заповідь: своєчасно звертайтеся за медичною допомогою та порадою до лікаря.

Підсумуємо, за Мартіном Селігманом, результати тренінгу, відповідаючи на такі запитання:

1. Які ідеї тренінгу справили на вас найбільше враження?

2. Які фактори негативно вплинули в минулому на Ваш оптимізм?
3. Які чинники будуть запускати Ваш оптимізм?
4. Які висновки зробили Ви для себе, виходячи з вивченого матеріалу?
5. Яким чином оптимізм буде сприяти вашому успіху та емоційному благополуччю? [19].

Література

1. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», издание 2-е, испр. и доп., 2006. 512 с.
2. Вишев И.В. Иммутология — современный вызов смерти / Вестник Южно-Уральского государственного университета, № 9 (142), 2009. С. 112–122.
3. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
4. Готовність учня до профільного навчання / Упоряд.: В. Рибалка. За ред. С. Максименка, О. Главник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
5. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
6. Єфремцева С.А. Тренінг спілкування для старшокласників / За ред. Ю.З. Гільбуха. Київ: Ін-т психології АПН України, 1994. 76 с.
7. Ігнатович О.М. Психологічні основи розвитку фахової інноваційної культури педагогічних працівників. Монографія (друге видання). Київ: ДКС-Центр, 2018. 376 с.
8. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов. Минск.: Высшая школа, 2002. 95 с.
9. Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
10. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.
11. Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: (У записаннях та відповідях): Навч. посібник. Київ: Вид. ПАЛІВОДА А.В., 2004. 130 с.
12. Найдюнов М.І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях. Київ: Міленіум, 2008. 484 с.
13. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. Київ: Логос, 2015. 383 с.
14. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2007. 280 с.

15. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченюк. Минск: Харвест, 1999. 640 с.
16. Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
17. Рыбалка В.В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: Метод. посіб. — Київ: Талком, 2019. 208 с.
18. Самодрин А.П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методичний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2019. 504 с.
19. Селигман Мартин. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь Москва, 2014. 386 с. Электронный ресурс: <https://my-book.ru/author/martin-seligman/kak-nauchitsya-optimizmu-izmenite-vzglyad-na-mir-i/read/>.
20. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помогите себе сам. Москва: Энергоатомиздат, 1990. 416 с.
21. Сытин Г.Н. Энциклопедия исцеляющих омолаживающих настроев для всей семьи. Санкт-Петербург: Весь, 2015. 672 с.
22. Філософський енциклопедичний словник / В.І. Шинкарук — голова редколегії. Київ: Абрис, 2002. 746 с.
23. Цуканов Б.Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропрінт, 2000. 220 с.

8. ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'Я І ДОВГОЛІТТЯ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

Сучасна медицина та геронтологія все більше стають на позиції того, що хвороба — лише наслідок внутрішніх психологічних дисгармоній, їхніх проявів у психофізіологічних реакціях організму. Їхній початок найчастіше потрібно шукати в настроях, емоціях, почуттях, мисленні, а головне — у свідомості пацієнта, у духовній сфері особистості. Звичайно, медицина майбутнього має бути спрямована не стільки на лікування вже проявлених захворювань, скільки на усунення їхніх причин. Справжній лікар має бути і кваліфікованим психологом. Лише тоді він зможе оцінити показники духовного здоров'я людини — упорядкованість ідеалів, життєвих смислів і цінностей.

За теорією психічного оберту, розробленою М.Я. Гротом, усі внутрішні та зовнішні процеси є пов'язаними і мають послідовний перебіг [2]. Так, погіршення фізичного здоров'я є наслідком накопичення відчуття хронічної втоми, домінування негативних емоційних станів, патогенних думок, зниження інтересу до діяльності, утрати життєвих сенсів тощо (рис. 1).

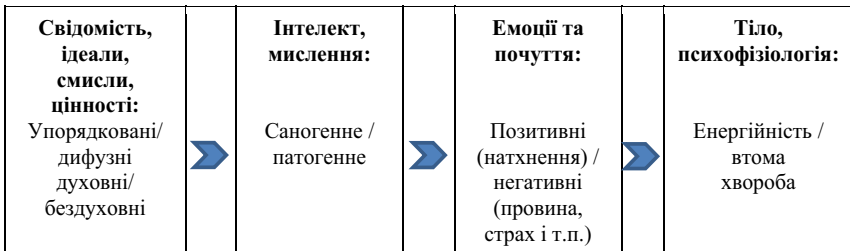


Рис. 1. Схематичне зображення дії психічного оберту за М.Я. Гротом

За висловом першого космонавта Ю. Гагаріна, головна сила в людині — це сила духу. Зважаючи на це, стає зрозумілим, чому лікарям з високим духовним потенціалом (Парацельс, Гіппократ) вдавалося в часи страшних епідемій рятувати хворих і не хворіти самим.

Проголошення духовності, здоров'я та довголіття пріоритетами особистісного розвитку може залишитися лише декларацією, якщо не отримає наукового обґрунтування і не буде реалізоване у практиці освітньої діяльності. У цьому аспекті особливої актуальності набуває потреба переходу від філософських уявлень про духовність до

методології та методики психологічних досліджень, спрямованих на духовний розвиток особистості різних вікових категорій.

На сьогодні існує чимало філософських і релігійних визначень духовності. Як їх узгодити між собою? Загальним знаменником має бути психологічна сутність самої людини, глибинні механізми її філогенетичного та онтогенетичного розвитку. Аналіз відомих визначень духовності свідчить, що на сьогодні є два основних підходи — змістовий та функціональний (рис. 2).



Рис. 2. Змістово-функціональний склад категорії духовності

Відповідно до змістового підходу духовність пов'язується з такими смислоутворювальними категоріями, як Краса, Добро, Істина (за Платоном) або ж Віра, Надія, Любов, Покаяння (у християнсько-релігійному контексті). Спрямованість на Красу передбачає естетичне світосприйняття особистості, самовдосконалення та вдосконалення світу; спрямованість на Добро — гуманістичне світосприйняття, самовдосконалення та вдосконалення світу; спрямованість на Істину — пізнання, самопізнання та просвітництво. Протилежністю духовності є бездуховність, яка характеризується Потворністю (як зовнішньою, так і внутрішньою), Злом (нанесенням шкоди собі та іншим), Неправдою (несправедливістю, викривленням дійсності). Відповідно до функціонального підходу — духовність характеризується ієрархічною домінантністю розвинених вищих психічних функцій людини. До цих функцій психологи (зокрема Л.С. Виготський, І.Д. Бех) відносять свідомість, самосвідомість та волю. Таким чином, високий рівень духовного розвитку пов'язується з розвинутою свідомістю, самосвідомістю, вольовою саморегуляцією, досконалістю особистості,

а низький — з примітивізмом, зумовленістю поведінки первинними інстинктами самозбереження та продовження роду. Наведені підходи мають бути об'єднані у визначенні та розумінні духовності як найважливішої людської характеристики.

Враховуючи змістовий та функціональний підходи, духовність (від лат. *spiritus* — найтонший подих) визначено як специфічно людську якість, що характеризується усвідомленням єдності Буття та зумовлює прагнення особистості до вдосконалення внутрішнього і зовнішнього світу, спрямовує її до реалізації у власному житті ідеалів Краси, Добра та Істини.

Кількісною мірою духовності доцільно вважати духовний потенціал особистості. Духовний потенціал характеризує вищий ступінь людської самоорганізації, який позначається високим рівнем свідомості, самосвідомості та вольової саморегуляції особистості, зумовлює свідому стійкість, непохитність, рішучість, відданість власному покликанню, життєвій місії, визначається спрямованістю особистості на вищі духовні ідеали, смисли та цінності, зокрема, естетичні, гуманістичні, екологічні, пізнавальні, самовдосконалення та самореалізації.

Ідея освіти людини упродовж життя передбачає не стільки підвищення її грамотності, скільки пізнання себе і світу, розвиток потенційних здібностей. Створення в системі освіти психолого-педагогічних умов, сприятливих для розвитку та реалізації духовного потенціалу особистості, має спиратися на вікові особливості людини та може здійснюватися за трирівневою моделлю (рис. 3).

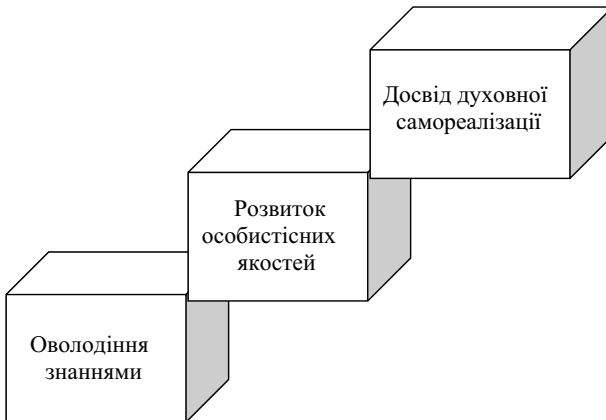


Рис. 3. Триврівнева модель створення умов, сприятливих для розвитку духовного потенціалу особистості

Розглянемо її детальніше. На першому рівні відбувається оволодіння певною системою цінностей та знань духовної спрямованості. Це досягається через використання духовно орієнтованих спецкурсів, знайомство з видатними особистостями, які змогли реалізувати свій духовний потенціал на користь людям. Ідеали Краси, Добра та Істини мають складати зміст виховання. Організація зустрічей і спілкування дітей з особистостями — носіями високого духовного потенціалу сприяє становленню духовної самоідентифікації, формуванню духовних потреб особистості.

Другий рівень забезпечує формування якостей високодуховної особистості. Формування цих якостей досягається завдяки використанню психологічних тренінгів, рольових ігор та спеціально призначених методик. Такий підхід є ефективним, але недостатнім. Досвід показує, що якості особистості, не закріплені в умовах суспільно значущої діяльності, є нестійкими, а їхній прояв — тимчасовим. У даному випадку необхідним є залучення учнів до спеціально організованої, духовно орієнтованої творчої діяльності.

Третій рівень моделі містить психолого-педагогічні заходи, що забезпечують духовну самореалізацію молоді. Мова йде про розробку та запровадження спеціальних творчих особистісних проєктів духовного спрямування, участь у яких дає змогу долучитися до суспільно корисної діяльності. Розробка таких проєктів має здійснюватися за участю самих учнів, ураховувати їхні потреби, бажання, інтереси та цінності. Тобто з відносно пасивного спостерігача, споживача наданої інформації та чужого досвіду учень і студент поступово перетворюються на соціально активну, творчу особистість, яка через самовдосконалення прагне змінити світ на краще.

У дорослому віці духовна самореалізація знаходить втілення у професійній сфері особистості, коли людина поєднує власну працю з усвідомленим життєвим призначенням, життєвою місією. Також духовна самореалізація знаходить прояв у сімейному житті, яке будується на ціннісній основі, є відображенням духовної єдності подружжя.

Бажання принести користь є однією з провідних духовних потреб зрілої особистості. З віком активізується її інтерес до майбутніх поколінь, до виховання молоді. Таким чином людина готується до появи власних онуків. На пізніх етапах онтогенезу підвищується соціальна відповідальність, виникає потреба спілкуватися з молоддю, передавати власні знання, досвід.

На практиці актуалізація духовного потенціалу особистості потребує створення специфічних психолого-педагогічних умов і засобів.

Вони мають ґрунтуватися на природних потребах і закономірностях духовного розвитку особистості, ураховувати фактори, що впливають на її духовне становлення на різних вікових етапах. Деякі авторські напрацювання наводяться нижче.

Для батьків, вихователів дошкільних установ та вчителів початкових класів розроблено навчальний посібник «Позитивні казки» [8]. Посібник призначений для формування духовних ідеалів, цінностей і смислів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Зміст книги структуровано таким чином, що кожна з 33 казок представлена з позиції наявності в її героїв позитивних особистісних якостей. Бажаючи бути схожою на казкового героя, дитина наслідую його поведінку, засоби спілкування, що забезпечує необхідний психологічні ефекти ідентифікації та децентрації.

Для об'єднання виховних зусиль батьків і вчителів розроблено навчальний посібник «Виховання дитини», що допомагає розкрити закономірності становлення особистості на різних вікових етапах [6]. Книга допомагає здійснювати діагностику, прогнозувати і враховувати потреби фізичного, емоційного, інтелектуального та духовного становлення дитини, а також уникнути типових помилок, створюючи необхідні умови виховання.

Для знайомства учнів 1–4 класів із власним духовним світом та гармонізації особистісного розвитку школярів розроблено інтегративний курс «Людина. Родина. Світ» (О. Алієв, Л. Москальова, Е. Помиткін) [4]. Під час оволодіння навчальним матеріалом учні опановують 5 ступенів любові: любов до себе, прийняття своєї індивідуальності; любов до батьків, рідних; любов до народу, рідного краю, держави; любов до людства; любов до Природи, Буття. Такий підхід дозволяє активізувати психологічні механізми ідентифікації та децентрації. Кращі надбання світової науки, релігії, мистецтва та філософії наповнюють дитячу душу творчим натхненням, збагачують психологічними знаннями, моральними та етичними принципами співіснування людства.

Залучення учнів 5–7 класів до скарбниці духовних надбань людства відбувається з використанням спецкурсу «12 шляхів духовності» [5]. Для формування у школярів духовних ідеалів використовується механізм інтересу, ідентифікації себе з визначними постатями людей, які досягли високого рівня духовного розвитку (Орфей, Будда, Мойсей, Г. Сковорода, Мати Тереза та ін.). Ототожнення з героїчними особистостями — носіями високого духовного потенціалу сприяє становленню духовної ідентифікації, зростанню рефлексії.

Вікові потреби особистісного розвитку учнів 8–9 класів спонукають їх до розуміння власного «Я», порівняння своїх досягнень із досягненнями інших. Мрії про майбутню професійну діяльність активізують процеси самопізнання учнів, пробуджують в уяві молоді перспективи дорослого життя. Зважаючи на це, розроблено та апробовано методiku проведення школярами творчих авторських уроків, яка призначена для розвитку рефлексії, духовно-соціальної спрямованості учнів, їхніх професійних інтересів та емпатії [9]. В її основі — принципи пізнавальної діяльності та творчої активності особистості, що сприяє розвитку професійних орієнтацій старшокласників. Принципово новим елементом, застосованим у методиці, є набуття учнями психолого-педагогічних навичок проведення авторських уроків.

Для учнів 10–11 класів, а також студентської молоді, надзвичайно актуальними постають проблеми життєвих виборів, кожен з яких вимагає прийняття відповідальності. Вибір життєвої мети, вибір друзів, своєї половини — ці та інші теми покладено в основу змісту спецкурсу «Життєвий вибір». Програма спецкурсу враховує потреби молоді в науковому пізнанні світу, сприяє розвитку рефлексії та трансценденції [9].

Для старшокласників і студентів розроблено та апробовано методiku підготовки й проведення спеціальних творчих проєктів духовної самореалізації учнівської молоді. У минулі десятиріччя потреба в самореалізації учнівської молоді задовольнялася через участь у корисних справах піонерів, комсомольців, тимурівців. Діяльність цих організацій була соціально спрямованою і приносила чимало позитивних наслідків. На сьогодні цінності споживацтва та егоцентричні орієнтири в суспільній свідомості ускладнюють процес духовної самореалізації молоді, а без набуття відповідного досвіду духовний потенціал залишається нереалізованим. В освітній практиці потреба в наданні учням можливості збагатити та реалізувати свій духовний потенціал вимагає розробки та упровадження спеціальних творчих особистісних проєктів духовного спрямування, участь у яких дає змогу залучитися до суспільно корисної діяльності.

Розробка проєктів духовної самореалізації має здійснюватися за участю самих учнів і студентів, враховувати їхні потреби, бажання, інтереси та цінності. Тобто з відносно пасивного спостерігача, споживача наданої інформації та чужого досвіду учень поступово перетворюється на соціально активну творчу особистість, яка своїми вчинками прагне змінити світ на краще. Така зміна позиції підвищує самооцінку, допомагає відчути себе потрібним, а отже — дорослим.

Необхідно зазначити, що метод проєктів дедалі активніше входить у простір сучасної освіти, адже він особливим чином поєднує психолого-педагогічну теорію і практику, розкриває перспективи для творчої, конструктивної діяльності. Серед сучасних дослідників цього методу можна назвати таких вчених, як Л.М. Ващенко, С.Б. Кримський, І.Г. Єрмаков, О.В. Онопрієнко, В.В. Рибалка, Г.С. Сазоненко, С.О. Сисосєва, Л.В. Сохань та ін.

Для експериментальної апробації нами було розроблено 3 варіанти творчих духовно спрямованих проєктів. Участь молоді у творчих проєктах «Зустріч поколінь», «Психологічна просвіта» та «Щастя на долоні» передбачала серію духовних вчинків, що актуалізує прагнення до реалізації власного духовного потенціалу в існуючих соціальних умовах [8].

У відповідності до психологічної структури діяльності розробка та реалізація проєктів передбачала 5 етапів: потребово-мотиваційний, інформаційно-пізнавальний, цілеутворюючий, результативний та емоційно-почуттєвий [11].

До участі у проєктах залучалася учнівська молодь, зокрема учні 11-х класів ЗНЗ № 221 м. Києва, 11-х класів київської гімназії № 153 ім. О.С. Пушкіна та студенти IV–V курсів Національного авіаційного університету.

Далі наведемо короткий опис проведених заходів та результати їхньої апробації.

Творчий духовно спрямований проєкт «Зустріч поколінь»

Мета проєкту: створення психолого-педагогічних умов для обміну життєвим досвідом, поглядами та цінностями між ветеранами сцени та гімназистами. З боку учнів і студентів передбачалася активізація інтересу, потреби в мудрості, у здійсненні потужної допомоги старшому поколінню, у духовній самореалізації.

З боку ветеранів сцени активну участь у проєкті брали 12 осіб, серед яких солісти оперних театрів і балету, викладачі Інституту театрального мистецтва імені І. К. Карпенка-Карого та інші діячі культури і мистецтв.

Етапи здійснення проєкту

I. Потребово-мотиваційний. На даному етапі здійснювалась активізація в молоді таких потреб, бажань і прагнень, як:

– потреба у сприйнятті та передачі духовного досвіду під час спілкування;

– бажання відновити втрачені зв'язки між поколіннями;

- прагнення самовдосконалення;
- бажання знайти в соціумі власне місце для принесення максимальної користі, для виконання життєво важливої місії.

II. Інформаційно-пізнавальний. На цьому етапі учням була повідомлена інформація про існування Будинку ветеранів сцени та про умови проживання пенсіонерів, які присвятили своє життя служінню мистецтву. Адміністрація Будинку висловила прохання навести лад на присадибній ділянці навколо будинку. Необхідно було скопати землю, обрізати садові дерева, прибрати сміття тощо. Ця робота була непосильною для пенсіонерів.

III. Цілеутворювальний етап. На цьому етапі необхідно було об'єднати учнів навколо ідеї допомоги ветеранам сцени, структурувати висловлені учнями думки та пропозиції щодо цієї теми. Було вирішено, що у процесі зустрічі будуть обговорюватися найактуальніші проблеми людського життя: життєві смисли, цінності, перемоги та помилки. Головне — приділити увагу пристарілим, надати пенсіонерам можливість висловитися й бути вислуханими.

Для отримання згоди на проведення зустрічі спільно з активом класу було здійснено окрему поїздку до Будинку ветеранів сцени. Пенсіонери радо відгукнулися на пропозицію, активно включилися в обговорення умов її проведення.

IV. Операційно-результативний етап. На цьому етапі здійснювався активний розвиток у старшокласників таких компонентів духовно орієнтованої діяльності:

- здатність до надання духовної допомоги потребуючим у різних формах спілкування;
- здатність створювати й підтримувати в колективі атмосферу поваги, порозуміння, творчої співпраці;
- сердечність, великодушність, доброта;
- здатність контролювати свої думки, емоційні стани, слова, дії;
- готовність виносити самостійні моральні судження, здатність бачити ситуацію із зовні, з позиції мудрості, любові;
- здатність свідомого керування увагою тощо.

V. Емоційно-почуттєвий етап. На цьому етапі учасники проекту усвідомлювали та фіксували пікові переживання, передусім, емоційного, почуттєвого підйому, задоволення від здійснення усієї проектної діяльності, від отримання її позитивних результатів, закріплювали у власному особистісному досвіді позитивні ефекти на все життя, робили духовні, етичні висновки, утверджували власні духовні цінності тощо.

Зустріч із мешканцями Будинку ветеранів сцени розпочалася з творчої праці гімназистів на присадибній ділянці. Важливо було те, що діти принесли з собою власні садові інструменти, оскільки в розпорядженні Будинку їх не вистачало. Пенсіонери виходили на подвір'я, вітали дітей, дякували їм.

Старшокласники, не відчуваючи примусу, працювали з особливим нагненням. Деякі з них зізнавалися, що вдома батьки не можуть їх примусити працювати на дачі, а тут... Тут все по-іншому. Пам'ятне фотографування учнів з ветеранами посилювало ефект святковості.

Після активної фізичної праці учасники зібралися в невеличкому актовому залі. Учні почали поволі ставити запитання. Ветерани сцени розповідали про свій життєвий шлях, показували старенькі афіші, співали та декламували вірші. Всі присутні неначе стали учасниками єдиної мистецької дії, опинившись одночасно перед театральною сценою та за її кулісами, оскільки артисти розкривали перед слухачами маловідомі секрети театрального мистецтва.

Дорогою додому старшокласники обговорювали епізоди зустрічі, згадували найбільш пам'ятні моменти. Дві учениці домовилися з ветеранами про наступну зустріч і запропонували однокласникам узяти в ній участь.

Анкетування, проведене серед старшокласників, містило такі запитання:

1. Який найбільш цінний підсумок принесла зустріч особисто Вам?

2. Чи відбулися зміни у Ваших поглядах на життя?

3. Який епізод Вам запам'ятався особливо?

4. Як уплинула зустріч на Ваше особистісне зростання?

5. Яким був загальний вплив зустрічі на колектив класу?

У відповідях на перше запитання анкети учні відповіли, що найцінніший підсумок — збагачення життєвим досвідом, знаннями про майбутнє доросле життя, розумінням, що вибір професії істотно впливає на хід подальшого життя людини.

Наведемо кілька типових відповідей на це запитання.

Ірина П.: «Я зрозуміла, що є люди, які проходять через життя із зіркою, — своєю мрією та долею. Вони вірять у те, що досягнуть бажаного в житті. Дуже добре, що є ще такі мрійливі, сильні та цілеспрямовані люди».

Ольга П.: «Було надзвичайно цікаво побачити людей, яким ми зобов'язані культурним розвитком нашої країни. Бо саме ці люди присвятили своє життя тому, щоб збагатити культуру суспільства».

На друге запитання щодо змін у поглядах схвально відповіли 70% гімназистів. Проілюструємо цю тенденцію висловлюванням Анастасії Ч.:

«Я впевнилася, що варто завжди домагатися своєї мети і не зневірятися навіть у самих важких ситуаціях. Ці люди стали для мене прикладом».

Інші 30% відповіли, що все, що відбулося під час зустрічі, лише підтвердило їхні попередні погляди на життя.

Серед епізодів, що найбільш запам'яталися, учні називали фрагменти творчих виступів та спогади ветеранів, розповіді про творчу діяльність.

Відповіді про вплив зустрічі на особистісне зростання виявилися суто індивідуальними й неповторними, що ускладнює їхнє узагальнення. Наведемо лише кілька з них:

Катерина Б.: «Я відчула, що можу змінити світ, що можу дарувати людям позитивні емоції».

Ірина Ш.: «Захотілося якось допомогти цим людям, розвеселити їх, проявити свою турботу. Тепер є бажання й сили робити в житті щось хороше».

На останнє запитання щодо загального впливу зустрічі на колектив класу влучною видається відповідь Тетяни К.: «Стало якось тепліше, всі зрозуміли, що комусь потрібні. Підвищилася свідомість колективу».

Анкетування, проведене серед ветеранів сцени, містило такі питання:

1. Що найбільш цінне, на Ваш погляд, відбулося під час зустрічі?
2. Ваша головна порада школярам.
3. Від яких життєвих помилок Вам хотілося б застерегти молоде покоління?
4. Ваше побажання школярам.
5. Чи необхідно проводити подібні зустрічі надалі?

У відповідях на перше запитання ветерани повідомили, що найціннішою була сама зустріч поколінь, прояви уваги й зацікавленості. За висловом однієї з актрис: «Крапля добра–допомоги, яку принесли школярі людям похилого віку, може змінити світ на краще, а ще зустріч примушує замислитися, як вижити в цьому світі, де безперервно йде боротьба добра і зла? І як сказав А. Ейнштейн, «Щоб вижити, нам потрібен інший спосіб мислення...»».

Серед головних порад школярам провідне місце займали моральні настанови: «Завжди залишатися собою, пізнавати й усвідомлювати

своє призначення для утвердження життя на землі!», «Любити Бога, Батьків, Батьківщину», «Більше знайомитися не з телевізійним, а з реальним мистецтвом театру».

У більшості відповідей на третє запитання містилося застереження проти вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. Пенсіонери радили: «Будьте уважними в інтимних взаєминах. Не інтерес, а тільки любов виправдовує близькість».

Серед численних побажань, які ветерани адресували школярам, переважали бажання творчої та особистісної самореалізації, поради радіти малому і бути щасливим у житті, «любити життя, а не себе у житті, адже життя — це подарунок, який приносить радість усьому людству!».

Всі ветерани одностайно висловилися за продовження таких зустрічей: «Такі зустрічі — Радість і Добра Надія».

Аналіз спрямованості та результатів діяльності учнів здійснювався із застосуванням розробленої методики дослідження процесу духовної самореалізації учнівської молоді [7]. Отримані кількісні результати засвідчили успішність духовної самореалізації учнівської молоді.

Для прикладу проаналізуємо відповіді на запитання анкети учниці Ірини П.:

1. Мені завжди хотілося зробити щось визначне в житті, але я не уявляла собі, що духовне спілкування може приносити стільки користі та задоволення...

2. Найбільше мене вразила інформація про те, що більшість мешканців Будинку ветеранів сцени не мають близьких людей, здатних про них піклуватися.

3. Моє рішення зумовлено бажанням бути корисною, зробити в житті щось значуще.

4. Брала активну участь у підготовці та проведенні заходу: розробляла проект, працювала на присадибній ділянці біля Будинку ветеранів сцени, ставила запитання під час спілкування з пенсіонерами.

5. Я зрозуміла, що є люди, які проходять через життя із зіркою, — своєю мрією та долею. Вони вірять у те, що досягнуть бажаного в житті. Дуже добре, що є ще такі мрійливі, сильні та цілеспрямовані люди.

6. Здається, я стала більш відповідальною та цілеспрямованою.

7. Декламування віршів та розповідь про власний життєвий шлях поетеси Ліни Біленької.

8. Я отримала емоційний поштовх для розвитку себе, хочу побудувати власне життя так, щоб воно було не марним.

9. Під час підготовки — піднесення. Під час спілкування з ветеранами — зацікавленість і трошки хвилювання.

Відповіді Ірини П. свідчать про розвиненість потребово-мотиваційного компоненту діяльності (відповідь щодо бажання зробити щось визначне в житті), інформаційно-пізнавального компоненту (відповідь щодо значущості інформації про те, що більшість мешканців Будинку ветеранів сцени не мають близьких людей, здатних про них піклуватися), цілеутворювального компоненту (прийняття рішення бути корисною, зробити в житті щось значуще), результативного компоненту (про що свідчить активна участь у підготовці та проведенні заходу: розробка проекту, праця на присадибній ділянці біля Будинку ветеранів сцени, активна участь у спілкуванні з пенсіонерами), та емоційно-почуттєвого компонентів діяльності (емоційний поштовх, піднесення, зацікавленість і хвилювання).

Таким чином, під час реалізації проекту старшокласники отримали можливість реалізувати власний духовний потенціал у суспільно корисній діяльності, а мешканці Будинку ветеранів сцени відчули свою потрібність як носії мудрості та досвіду, необхідного прийдешнім поколінням.

За результатами зустрічі школярами було створено стінгазету, прикрашену пам'ятними фотознімками.

Проект духовної самореалізації молоді «Психологічна просвіта»

Мета проекту: створення психолого-педагогічних умов, сприятливих для духовної самореалізації молоді в соціальному середовищі через розповсюдження духовно спрямованих ідей у формі закликів до громадськості. Основні етапи розробки та впровадження проекту були наповнені таким змістом:

1. Потребово-мотиваційний. На цьому етапі активізувалося бажання учнів принести користь людям, світу, залишити після себе щось цінне, потрібне іншим. Аналізувалися заповітні мрії, бажання (навіть фантастичні), актуалізувалися поняття життєвої мети, сенсу життя.

2. Інформаційно-пізнавальний. Школярам надавалася інформація щодо здійснення творчих проектів духовної самореалізації їхніми попередниками. Учні знайомилися з книгами, творчими роботами і думками випускників минулих років, обговорювали результати відвідування їхніми попередниками мешканців Будинку ветеранів сцени [6], [14].

3. Цілеутворюючий. На цьому етапі висловлювалися та зіставлялися думки, приймалися рішення щодо змісту і форми реалізації проєкту. Спочатку гімназисти пропонували ідею написання колективної книги, апелюючи до того, що це найкращий вияв не лише духовної, а й профільної спрямованості учнів гуманітарного класу. Разом із цим деякі учні висловили сумнів відносно того, що подібна книга допоможе щось змінити на краще, адже наклад подібної праці буде зовсім невеликий. До жвавої дискусії приєдналися навіть ті учні, які на більшості предметів не виявляли активності. Обговорювалися також ідеї різноманітних зустрічей — з дітьми, які не мають батьків, пенсіонерами, які потребують уваги тощо. Після бурхливих дебатів було вирішено зробити те, чого ще не робили попередники, — звернутися до киян та гостей міста з інформацією психологічного спрямування. Ця інформація повинна була принести людям користь, змусити їх замислитися над вічними і водночас актуальними нині проблемами життя. Привабливість такого проєкту була очевидною для всіх, адже результати акції можна буде спостерігати відразу, у процесі її здійснення.

4. Операційно-результативний етап — етап безпосереднього здійснення задуму. Спочатку учні намагалися створити спільне звернення до перехожих, однак тексти, які подобалися одним, не задовольняли своїм змістом або формою інших. Під час дискусії колектив поділився переважно на дві частини, які очолювали два лідери — Аліна й Оля. Дівчата активно пропагували свої варіанти звернення та закликали інших до підтримки. Але значна частина учнів не хотіла бути споживачами інтелектуальної власності дівчат. Виходячи з цього, у результаті обговорення було прийняте рішення, що кожен бажаючий складе свій текст звернення і учні, яким він сподобається, будуть розповсюджувати саме цей варіант.

5. Емоційно-почуттєвий етап, на якому учасники проєкту усвідомлювали пікові переживання, у тому числі — емоційного задоволення від усієї діяльності та її результатів і разом з тим закріплювали у власному досвіді отриманий позитивний ефект на все життя, робили духовні, етичні висновки. Ось деякі з них:

10 років тому лише нетямуща дитина могла кинути папірець на тротуар. Зараз чимало дорослих дозволяють собі таке. Наше місто, наша планета, наш світ стають дедалі бруднішими. Ми — за чистий світ, а **Ви?**

Негативні емоції — такі як злість, роздратування й образа, роблять людей нещасливими, скорочують життя.

День позитивних емоцій — це день справжнього здоров'я. Чому б його не прожити **сьогодні**?

Ви не зобов'язані цього читати!

Але ми просимо Вас не бути байдужими. Добрим словом можна вилікувати або заспокоїти людину, а образливим — зруйнувати людську сутність. На жаль, оточуюче суспільство змушує нас одягати маски байдужості, погорди, ненависті. Але якщо ми захочемо зняти цю маску, то побачимо, що люди, спілкуючись із нами, також зміняться. Навіщо ж приносити шкоду тим, кого ми любимо?

Нарешті, у день реалізації проєкту учні розташувалися біля метро «Політехнічний інститут» поряд з розповсюджувачами рекламних листівок. Перехожі, у більшості, автоматично брали учнівські звернення, але після першого ж погляду на інформацію здивовано оглядалися, багато хто посміхався, а деякі підходили до гімназистів і доброзичливо спілкувалися. Чимало пенсіонерів хвалили ініціативу дітей, розповідали про власні добрі вчинки у «тимурівських» загонах. Були й такі, які викидали звернення, навіть не проглянувши їх. Частина листівок учні також розклеїли на дошках оголошень біля житлових будинків.

Після розповсюдження звернень відбулося обговорення результатів. Однокласники ділилися свіжими враженнями, висловлювали власні думки. У більшості з них виникло переконання, що їх почули, на них звернули увагу, що їхні заклики були актуальними для громадян. Деякі учні висловлювали впевненість, що світ після цього стане хоч трошки кращим.

Проєкт духовної самореалізації молоді «Щастя на долоні»

Творчий задум учнів і студентів, покладений в основу розробки та реалізації проєкту «Щастя на долоні», полягав у здійсненні позитивного психологічного впливу на киян через спрямування їхньої уваги на хвилюючу і вічно актуальну тему людського щастя. Під час підготовки до проєкту учасники вирізали з паперу жовто-сонячного кольору долоні, на яких записували знайдені ними висловлювання про людське щастя, зокрема: «Щастя — це не станція призначення, а спосіб подорожування», «Щастя на боці того, хто задоволений».

Під час реалізації проєкту вони роздавали ці «долони» перехожим та спостерігали за їхньою реакцією. Особливо вони раділи, коли похмурий настрій перехожих змінювався на позитивний. У цілому було роздано близько 200 «щасливих долонь».

Подібні проєкти можуть здійснюватися в різних модифікаціях. Серед визначальних умов їхнього проведення варто назвати підготовленість учнів, координованість психолого-педагогічних зусиль працівників закладів, які беруть участь у проєкті, а також високий рівень їхньої психолого-педагогічної майстерності.

Підводячи підсумок, зазначимо, що створення можливостей для духовної самореалізації учнівської молоді не тільки актуалізувало окремі психологічні механізми духовного розвитку особистості, але й загалом справило значний довготривалий вплив на розвиток духовного потенціалу учнів і студентів. До цього висновку призводить аналіз результатів лонгїтюдних спостережень за особливостями життєвих шляхів учнів — випускників київської гімназії № 153 ім. О.С. Пушкіна та Палацу творчості дітей та юнацтва Солом'янського р-ну м. Києва, які вивчали спецкурси «12 шляхів духовності», «Життєвий вибір», брали участь у духовно спрямованих тренінгах, творчих особистісних проєктах духовного спрямування.

У ході навчання та подальшої трудової діяльності вони відстоювали духовні переконання в повсякденному житті: організовували зустрічі з дітьми-сиротами в дитячих будинках м. Києва та області, здійснювали екологічні рейди з вивозу сміття, відвідували мешканців Будинку ветеранів сцени в Пущі-Водиці тощо.

Результати наших досліджень свідчать, що на більш пізніх етапах онтогенезу актуалізується потреба в розвитку організаційних і управлінських здібностей, побудові власної життєвої стратегії з урахуванням потреб духовного розвитку та самореалізації, оволодінні мистецтвом виховання дітей і онуків на засадах загальнолюдських духовних цінностей, встановленні духовної єдності між поколіннями та генерації духовної мудрості нащадкам, оволодінні навичками збереження та відновлення ресурсів організму. Найбільш актуальними освітніми запитами стають теми здоров'я, тривалості життя, переживання самотності, тренування зору, пам'яті тощо.

Зважаючи на це, в Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Язюна Національної академії педагогічних наук України розроблено психологічний тренінг для дорослих «Розвиток духовного потенціалу особистості: мотивація, діагностика, духовна самореалізація». Мета психологічного тренінгу полягає у створенні

психологічного простору, в якому учасники зможуть усвідомити залежність між життєвими силами, здоров'ям, настроєм та власним духовним потенціалом, взяти участь у психологічній діагностиці та корекції ціннісно-сислової сфери особистості та докласти зусиль до процесу власного саморозвитку. Це призводить до ревізії та знаходження нових життєвих цінностей і смислів. У результаті здійснюється перехід до більш конструктивної життєвої позиції, змінюється коло спілкування, відбуваються зміни в життєвих сценаріях особистості, вибудовуються нові перспективи самореалізації в сім'ї, професійній діяльності, у життєвому просторі в цілому.

Для аспірантів та докторантів інституту розроблена навчальна дисципліна «Психологія духовного розвитку особистості». Її програма складається з таких змістових модулів:

1. Духовність особистості психолога як умова професійної успішності.
2. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості.
3. Психологічні умови розвитку духовного потенціалу особистості.
4. Духовно-особистісний підхід у психологічному консультуванні.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія духовного розвитку особистості» є формування уявлень аспірантів про психологічні аспекти духовності, духовні смисли, цінності, розкриття філософсько-психологічних закономірностей процесу духовного зростання особистості, оволодіння слухачами методичними підходами та практичними засобами психодіагностики та розвитку духовного потенціалу особистості.

Основними завданнями вивчення дисципліни є оволодіння слухачами теоретико-методологічними основами процесу духовного розвитку особистості, формування навичок психологічної діагностики духовного потенціалу особистості, застосування духовно-особистісного підходу в практиці психологічного консультування.

Програма розрахована на 30 годин. Їхній тематичний план представлено нижче.

Форми та методи психолого-педагогічного впливу на особистість також мають бути різними. Якщо в дитячому і підлітковому віці використовують, переважно, ігрові методи, емоційність, авторитет дорослого, то в ранній дорослості більш доцільно забезпечувати можливість усвідомленого вибору особистістю змісту навчання, спиратися на авторитет життєвих досягнень андрагога. У період пізньої дорослості необхідно створювати ситуації обміну досвідом, партнерства. Особливо важливою є організація зустрічей старших

поколінь з молоддю, створення умов для ревізії та передачі життєвого досвіду молодому поколінню. Водночас сучасна молодь може ділитися з літніми людьми вміннями використання інформаційно-комунікативних технологій тощо.

Апробація наведених заходів дозволяє констатувати: духовний розвиток особистості впливає на її настрій, емоції, почуття, мислення, позначається на ціннісно-смысловій сфері особистості, що загалом є важливим чинником здоров'я та довголіття людини.

Тематичний план дисципліни «Психологія духовного розвитку особистості»

№	Тема	Кількість годин			
		усього	лекц.	семінари	самост.
1	Духовність особистості психолога як умова професійної успішності. Духовні ідеї людства, відображені у стародавніх казках, міфах та легендах.	3	1		2
2	Філософсько-психологічний зміст поняття духовності та духовного розвитку особистості. Потреби розвитку біологічного, соціального та духовного «Я» людини. Мотивація духовного розвитку.	3	1		2
3	Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості. Духовні цінності та смисли у процесі онтогенезу особистості.	3	1		2
4	Трансформація емоційно-почуттєвої сфери у процесі духовного розвитку особистості.	5		1	4
5	Трансформація інтелектуальної сфери у процесі духовного розвитку особистості.	3		1	2
6	Розвиток свідомості та самосвідомості у процесі духовного самовдосконалення.	6	1	1	4
7	Духовний розвиток особистості як передумова створення гармонічної сім'ї.	4	1	1	2
8	Духовно-особистісний підхід у психологічному консультуванні.	3	1		2
Загалом годин:		30	6	4	20

Література

1. Амонашвили Ш. Почему не прожить нам жизнь героями духа. Москва: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 2003. 64 с.
2. Грот М.Я. Вибрані психологічні твори / Упоряд., передмова М.Д. Бойправ. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М.Гоголя, 2006. 296 с.
3. Зязюн І. А. Духовна еліта у суспільстві: інтелігентність і громадянськість / Іван Зязюн // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр.: [у 2-х ч.] / за ред. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКОГО, О. Г. РОМАНОВСЬКОГО; НТУ «ХПІ». Харків, 2003. Ч. 1 (5). С. 32–42.
4. Людина. Родина. Світ: навч. посіб. інтегр. курсу для учнів 1, 2, 3, 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О.К. Алієв, Л.Ю. Москальова, Е.О. Помиткін. Київ: Видавництво «Майстер книг», 2018. 100 с.
5. Помыткин Э.А. 12 путей духовности. Учебное пособие. Киев: «Освита Украины», 2007. 110 с., ил.
6. Помиткін Е.О. Виховання дитини. Посібник для майбутніх і справжніх батьків: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2018. 40 с.: ил.
7. Помиткін Е.О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник. Київ: «Внутрішній світ», 2015. 144 с.
8. Помыткин Э. А., Сидорчук Ю. В. Позитивные сказки. Пособие для родителей и воспитателей. Киев: «Внутренний мир», 2017. 90 с.: ил.
9. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с. Бібліогр.: с. 252–278.
10. Рибалка В.В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: навчально-методичний посібник»; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих, Інститут обдарованої дитини АПН України, Укр. наук.-метод. центр практич. психології і соц. роботи. Київ: [б. и.], 2011. 428 с
11. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: [Навчальний посібник]. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
12. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Изд. группа «Прогресс», Универс, 1994. 480 с.
13. Шевченко Г.П. Виховання — процес людинотворчості, культуротворчості, духотворчості // Духовність особистості. (Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, Науково-дослідний інститут духовного розвитку людини), № 3 (66), 2015. С. 288–299.

9. ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ ГЕРОНТОПСИХОПЕДАГОГІКИ ДЛЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ

Вступ

Один із висновків проведеної в ПООД імені Івана Зязюна НАПН України у 2017–2019 рр. НДР за темою «Геронтопсихологічний супровід навчання особистості похилого віку» полягає в тому, що дорослій особистості необхідне систематичне геронтопсихологічне навчання основам здоров'я та довголіття, що має стати ключовим моментом її геронтопсихологічного супроводу. Опанування численних наукових даних з проблеми геронтопсихології потребує їхнього викладення дорослій особистості, зокрема у вигляді спецкурсу геронтопсихології та геронтопедагогії. Матеріали цього спецкурсу виділені автором у численній науковій літературі з даного предмету та систематизовані в конспектах відповідних наукових праць тощо. Усі ці дані узагальнюються в рукопису посібника Рибалки В.В. під умовною назвою «Елементи теоретичної та практичної геронтопсихології дорослої особистості», що готується до видання. Власне зміст цього посібника і покладено в основу орієнтовного тематичного плану, що наводиться нижче. За цим планом спецкурс містить систематизовані та узагальнені за особистісно-геронтологічним підходом дані, що охоплюють різні аспекти геронтопсихології, знання яких може бути корисним дорослому читачеві.

Представлені у цьому посібнику відомості утворюють певний пропедевтичний курс. У ньому враховується та обставина, що особистість похилого віку досягає у своєму розвитку вершинних проявів, зокрема життєвої компетентності, інтелекту і мудрості, а також набуває здатності до генеративної діяльності як провідної, завдяки чому в неї виникає потреба в передаванні свого досвіду молодому поколінню. Спецкурс призначений саме для збагачення і систематизації цього досвіду.

Пояснювальна записка

Спецкурс геронтопсихопедагогії може викладатися в університетах третього віку, але буде корисним також для слухачів молодого та зрілого віку.

Метою викладання спецкурсу є ознайомлення та оволодіння педагогами і психологами навчальних закладів, працівниками різ-

них професій та пенсіонерами, основами геронтопсихології та геронтопедагогіки, принципами й уміннями практичного забезпечення здоров'я та довголіття.

Форми навчання: очно-заочна, самостійна та лекційна, індивідуальна та групова, консультативна, дорадча, в онлайн-режимі через Інтернет і Скайп, самонавчання і навчання, виїзна, що завершується заліком в очному діалоговому режимі у вигляді співбесіди за вибраним викладачем розділом рекомендованої літератури. За результатами заліку слухачі отримують сертифікат; спецкурс викладається на громадських засадах, але з відшкодуванням, по можливості, накладних витрат у випадку передачі слухачу навчальних матеріалів, наявності транспортних витрат при замовленні на виїзні заняття, консультування, витрат на виготовлення сертифікату тощо.

Методи навчання: самостійна робота у вигляді самонавчання на основі опрацювання рекомендованої літератури, електронних та паперових підручників і навчальних матеріалів. У процесі роботи з посібниками передбачаються індивідуальні та колективні консультації спеціалістів, у тому числі — через Інтернет в онлайн-режимі (за допомогою скайпу), а також через мобільний зв'язок. Заплановано проведення тренінгів (за умови комплектування достатнього складу тренінгових груп), виїзні заняття на замовлення навчальних закладів, установ освіти дорослих, профспілок та об'єднаних територіальних громад; для отримання сертифікату обов'язковою є здача заліку за змістом спецкурсу та за умови ознайомлення з рекомендованою навчальною літературою.

У *тематичному навчальному плані* наводяться теми занять, під час ознайомлення з якими учні за допомогою кваліфікованих викладачів і самостійно оволодівають основами геронтопсихології та геронтопедагогіки. Кожна тема занять починається із тематичного запитання до учня, як суб'єкта геронтопсихопедагогічної поведінки, а далі подається відповідь щодо різних аспектів самоорганізації такої поведінки на особистісно-геронтологічних засадах. Наводяться принципи, процедури та умови покращення здоров'я, пролонгації й оптимізації старіння. Призначено для учнівської молоді та педагогів, студентів і аспірантів різних навчальних закладів, наукових працівників і службовців, практичних психологів і соціальних педагогів, для всіх громадян, хто хоче самостійно опанувати основи геронтопсихології та геронтопедагогіки.

Термін навчання гнучкий, але не менше 1–2 місяців від дня подачі заявки на навчання.

Орієнтовний тематичний план спецкурсу

Вступ.

1. Теоретичні і методологічні проблеми розвитку наукової психології та її основних категорій — соціальності, особистості, психологічної діяльності, духовного світу.

2. Геронтопсихологія дорослої особистості: методологічні та інноваційні засади, категоріально-поняттєвий апарат.

3. Концепція геронтопсихологічного супроводу життя особистості дорослого віку на засадах особистісного підходу.

4. Геронтопсихологічна просвіта дорослих: особистісні ресурси духовного та фізичного здоров'я і довголіття педагогічних працівників й учнівської молоді.

5. Геронтопсиходіагностика та геронтопрогностика дорослої особистості.

5.1. Опитувальник щодо усвідомлення педагогічними працівниками впливу базових властивостей особистості на власне здоров'я і довголіття.

5.2. Тест «Дожити до сімдесяти років і далі».

5.3. Об'єктивний метод Б.Й. Цуканова щодо визначення типу темпераменту особистості як психодинамічного, часового й енергетичного, фактору людського здоров'я і довголіття.

5.4. Комплексна психодіагностика особистості за методикою КПДК-96 (2019) та екзистенційне, профорієнтаційне та громадянське консультування на її основі особистості молодого і зрілого віку.

5.5. Опитувальник для визначення честі та гідності особистості.

5.6. Тест «Чи Ви оптиміст?».

5.7. Тест «Чи є у вас почуття гумору?».

5.8. Тест «Яке ваше здоров'я з віком?».

5.9. Методика О.О. Кроніка і Є.І. Головахи «Лінія життя».

5.10. Біографічний метод.

6. Психологічна профілактика патогенних проявів амбіційності, гордовитості, «зіркової хвороби», нарцисизму, понадлюдськості, культу особи в поведінці дорослої особистості.

7. Психологічний захист здоров'я і довголіття дорослої особистості від хвороб і мортидних загроз.

8. Телефонне консультування суїцидентів і клієнтів із передчуттям кризи та смерті.

9. Особистісно центроване консультування дорослих клієнтів з патогенною психодинамічною неконгруентністю як умова збереження та оптимізації їхнього здоров'я і довголіття.

10. Тренінг компетентності психологів і педагогів у розвитку духовного потенціалу особистості як чинника її здоров'я і пролонгації життя.

11. Геронтопсихологічний тренінг оптимізму та оптимізації життя дорослої особистості.

12. Усунення загрози професійного вигорання здоров'ю та довголіттю працюючої дорослої особистості.

13. Життєвий шлях особистості полем добра і любові: простір і час, форми і зміст життєдайних почуттів людини.

14. Анкетінг для розвитку саногенних творчих літературних здібностей особистості.

15. Рефлексивно-історико-рольовий тренінг особистості для її ідентифікації зі здоровими, успішними особистостями й довгожителлями.

16. Розвинуте демократичне громадянське суспільство як передумова мирного життя, соціального здоров'я і довголіття особистості громадянина.

17. Тренінг демократичного розвитку громадянина і громадянського суспільства як спосіб утвердження здорового і тривалого соціального життя дорослої особистості.

18. Наукова десятинна робота як засіб креативної психотерапії проблемної особистості.

19. Метод проєктів — шлях до опанування особистістю власним майбутнім і перспективою здорового духовного життя та безсмертя.

20. Психогенетичний проєкт розгортання та повноцінного здійснення життя дорослої особистості.

21. Методи організації та розвитку творчої діяльності особистості як засоби креативної психотерапії особистості.

22. Психотерапія критично приниженої у своїй честі та гідності дорослої особистості через піднесення її цінності та самоцінності.

23. Мала геронтопсихотерапія для оздоровлення проблемної особистості похилого віку.

24. Геронтопсихологічний досвід поколінь і народів у формуванні здорового способу життя довгожителя: поради і рекомендації мудрих людей.

25. Геронтопсихологія і проблема індивідуального, популяційного, соціального та духовного безсмертя особистості: від міфологічних, релігійних та теоретичних припущень до наукових передумов практичної іммертології.

26. Особливості засвоєння курсу геронтопсихології та геронтопедагогіки представниками різних вікових категорій.

27. Кодекс честі довгожителю.

Заключення: практична геронтопсихологія і геронтопедагогіка — шлях до життєвої мудрості, здоров'я, довголіття особистості та популяційного, соціального і духовного безсмертя людства.

Рекомендована література

1. Александрова М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Ленинград: ЛГУ, 1974. 135 с.

2. Ананьев Б.Г. Возрастание роли билатерального регулирования в онтогенетической эволюции человека // Человек как предмет познания. Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 112–128, 135–137, 173–187.

3. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», издание 2-е, испр. и доп., 2006. 512 с.

4. Балтес Б. Пауль. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / Пауль Б. Балтес. Перевод с англ. И. Ариевича // Психологический журнал. Т. 15. № 1, 1994.

5. Большая психологическая энциклопедия. Москва: Эксмо, 2007. 544 с.

6. Бондаренко А.Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). Киев: КГПИИЯ, 1991. 189 с.

7. Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти: Пер. с польск./ Общая ред. и предисл. А.В. Толстых. Москва: Прогресс, 1989. 263 с.

8. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [наук.-метод. посіб.]. Київ: Наук. світ, 2012. 99 с.

9. Гаврилов Л.А. Может ли человек жить дольше? Москва: Мысль, 1985. 124 с.

10. Горен Михаэль. Путь к здоровью и долголетию / Авториз. пер. с иврита А. Белова / Изд-во Р.Портной. Иерусалим, 1984. 336 с.

11. Готовність учня до профільного навчання / Упоряд.: В. Рибалка / За заг. ред. С. Максименка, О. Главник. Київ: Мікрос СВС, 2003. 112 с.

12. Дзюба Т.М., Коваленко О.Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник; за ред. В.Ф. Моргуна. Київ: Вид. ДІМ «Слово», 2013. 264 с.

13. Долинська Л.В., Співак Л.М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. Київ: Каравелла, 2012. 240 с.

14. Дорофеев В.Л. 15 упражнений долгожителя. Киев: Воля, 2004. 128 с.

15. Дочинець Мирослав. Многії літа. Благії літа. Заповіти 104-річного карпатського мудреця — як жити довго в здоров'ї, щасті і радості. Мукачево: Карпатська вежа, 2017. 148 с.

16. Ермолаева Марина. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии пожилых людей: Учеб. пособие. Москва: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2007. 96 с.

17. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.

18. Игольников Марат. Здоровье без лекарств и долголетие без болезней. Киев: «Стадион, 1991. 112 с.

19. Калюжна Є.М. Геронтологія: Навчально-методичний посібник. Запоріжжя: Інтерпрінт, 2010. 96 с.

20. Крайніков Е.В. Геронтологія: словник-довідник. Київ: Паливода А.В., 2010. 352 с.

21. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.

22. Міщина Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.

23. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. Санкт-Петербург: Речь, 2002. 256 с.

24. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.

25. Панок В.Г. Психологічна служба: Навч.-метод. посіб. для студ. і виклад. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.

26. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.

27. Проблемы старения и долголетия. Том 25, приложение, 2016. VI національний конгрес геронтологів і геріатрів України. Тези. Київ, 19–21 жовтня 2016 р. Київ: Інститут геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова НАМН України, 2016. 137 с.

28. Психология старости. Хрестоматия. Учебное пособие по психологии старости. Для факультетов: психологических, медицинских и социальной работы. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2004. 736 с.

29. Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. Минск: Харвест, 1999. 640 с.

30. Рибалка В.В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ: Талком, 2017. 245 с.

31. Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченко, 2005. 54 с.

32. Роменець В.А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Вид. 2-ге. Київ: Либідь, 2003. 232 с. Рос. мовою.
33. Рояк Б.В., Рояк В.Б. Эмоционально-генетическая теория развития (ЭГТР). Изд. 2-е, доп. Москва: Триада, 2006. 126 с.
34. Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И.Франко, 2015. 872 с.
35. Самодрин А.П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методичний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2019. 504 с.
36. Саркизов-Серазини И.М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. Минск: Физкультура и спорт, 1987. 192 с.
37. Султанов М.Н. Азербайджан — страна должителей. Образ жизни, особенности питания, состояние здоровья, причины долголетия и вопросы клинической гериатрии. Баку: Азербайджанское гос. издательство, 1981. 196 с.
38. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Москва: Энергоатомиздат, 1990. 416 с.
39. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Ленинград: Наука, 1988. 239 с.
40. Хьюсман Р., Хэтфилд Д. Фактор справедливости... / Пер. с англ. О.Р.Семеновй. Москва: Знание, 1992. 96 с.
41. Щотка О.П. Психологія дорослої людини: Психологічний практикум. Ніжин: Видавництво НДПУ ім. М.Гоголя, 2004. 113 с.
42. Чудакова В.П. Пути преодоления профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания персонала и организации: Учеб.-метод. пособ. образ. модуля тренинга-семинара. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2012. 40 с.
43. Эфроимсон В.П. Педагогическая генетика. Москва: Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

ЗАКЛЮЧЕННЯ:

Теоретична і практична геронтопсихологія та геронтопедагогіка — шлях до життєвої мудрості, здоров'я, довголіття особистості та популяційного, соціального і духовного безсмертя людства

Геронтопсихологія, як відносно молода галузь психологічної науки, активно формулює свої теоретичні, методологічні та інноваційні засади, свій категоріально-поняттєвий апарат. Унаслідок цього традиційна психологія збагачується новими проблемами, підходами, гіпотезами, методиками. До їхнього числа варто віднести проблему вікової своєрідності особистості у зрілому, похилому та старечому віці, усвідомлення як позитивних, так і негативних проявів взаємостосунків між поколіннями, зокрема проблему ейджизму, тобто панування одного покоління над іншим, що неприпустимо.

Необхідно визнати оригінальним і продуктивним властивий сучасним геронтопсихологам усевіковий підхід, за яким кожне покоління виконує свою конструктивну місію в житті популяції та суспільства, має, так би мовити, рівні права, свободи та обов'язки, і не може бути виключене з цивілізаційного процесу. У системі освіти це висуває на перший план проблему взаємного навчання і виховання поколінь, міжособистісний підхід у підготовці молоді до життя та здійсненні генеративної функції дорослих і людей похилого віку. Особливо цінним виявляється розуміння мудрості покоління похилого віку як унікальної експертної системи, що допомагає будувати життя на більш конструктивних засадах. Геронтопсихопедагогіка суттєво доповнює дитячу та педагогічну психологію, долає певну однобічність у ставленні останньої до цілісного всевікового онтогенезу людини.

У межах геронтопсихології виникають конструктивні гіпотези щодо покращення якості життя, зокрема його тривалості та повноцінності. У світовій геронтології з'явився, у зв'язку з цим, термін «геронтопсихологічна революція», яка призвела до збільшення середньої тривалості життя в деяких країнах за останні декілька десятиліть до 80 і більше років, до появи численної когорти мешканців, що перетинають рубіж 100 і більше років та зберігають водночас працездатність і здоров'я.

У цих умовах виникає проблема геронтопсихологічного супроводу життя особистості, починаючи з дитячого віку і до старечого. У посібнику цей супровід розглядається як такий, що доцільно реалізувати на основі певної геронтологічної модифікації традиційних

видів роботи практичних психологів і соціальних педагогів. Тоді виникають такі спеціалізовані напрямки професійної діяльності психологів, як геронтопсиходіагностика та геронтопсихопрогностика особистості, геронтопсихологічна просвіта, відповідне консультування, тренінг, навчання дорослих тощо.

Так, у посібнику наводиться спеціальний опитувальник щодо усвідомлення педагогічними працівниками впливу базових властивостей особистості на власне здоров'я і довголіття. Цікаво, що проведення відповідного опитування виявило не тільки його пізнавальне значення, але і розвивальне — воно призвело до зміни планів піддослідних педагогічних працівників щодо тривалості власного життя в осіб похилого віку — вони стали планувати своє життя як більш тривале майже на 20%, тоді як молоді педагоги — усього на 3%.

Одне з найважливіших положень посібника полягає у твердження, що повноцінно розвинута гармонійна особистість виступає незаперечним чинником здоров'я і довголіття людини. Про це свідчать як дані вітчизняної та зарубіжної персонології, так і її визначення у психології, за яким вона виступає фактором гуманізації життя людини, її захисту від патогенних і смертельних загроз, умовою успішного здійснення життєдіяльності, громадянської поведінки і професійної діяльності тощо. Сама структура властивостей особистості — її духовності, психосоціальності, спілкування, спрямованості мотивів, смислів, цілей, рис характеру, рефлексивності, компетентності, інтелекту, психофізіології, психосоматики, психогенетики — усе це спрямоване на досягнення успіху, ефективності поведінки, здоров'я, довголіття, щастя.

Усе це вимагає належної геронтопсихологічної просвіти дорослих, ефективного використання особистісних ресурсів духовного і фізичного здоров'я та довголіття педагогічних працівників, чому присвячена представлена у тексті експериментальна розвивальна доповідь одного із авторів посібника. За результатами опитування, вона має значний геронтопсихологічний педагогічний ефект — усі властивості особистості усвідомлюються педагогічними працівниками як такі, що справляють позитивний вплив на якість життя за такими її критеріями, як здоров'я, довголіття, добробут, освіченість тощо.

У межах особистісно-геронтологічного підходу важливого значення набуває навчання дорослої особистості психологічного захисту здоров'я і довголіття від хвороб і мортидних небезпек. Цей захист доцільно розглядати в поєднанні з медичним імунологічним захистом організму, що дозволяє взаємно збагатити їхнє розуміння

та підвищити їхню ефективність у протидії патологічним психічним та соматичним станам.

Особливу роль відіграє в похилому віці філософія оптимізму, на що вказував ще у XIX століття засновник вітчизняної геронтології І.І. Мечников. У посібнику наводиться геронтопсихологічний тренінг оптимізму та оптимізації життя дорослої особистості, що дозволяє значно підсилити внутрішні особистісні ресурси психосоматичного, психічного та фізичного здоров'я, підвищити якість і серед іншого — тривалість життя.

Таким же чином виступає духовний розвиток як чинник здоров'я і довголіття дорослої особистості. Увагу читачів безумовно привернуть запропоновані автором відповідного розділу проекти єднання поколінь, зокрема ті, що були реалізовані в умовах відвідування юними гімназистами дому ветеранів сцени тощо.

У посібнику пропонується спецкурс геронтопсихопедагогіки для особистості похилого віку, в якому зібрані опрацьовані авторами наукові дані, що можуть викладатися в університетах третього віку.

Отже, представлена робота являє собою певний пропедевтичний курс практичної геронтопсихології та геронтопедагогіки, що окреслює читачам шлях до життєвої мудрості, здоров'я, довголіття їхньої особистості та самовизначення її місця в популяційному, соціальному і духовному безсмерті людства.

Навчальне видання

Помиткін Едуард Олександрович,
Рибалка Валентин Васильович

**ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ НАВЧАННЯ
ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ**

Посібник

Комп'ютерне верстання — *Думанецька С.С.*
Дизайн обкладинки — *Бабинець Н.А.*
Літературний редактор — *Лопоносова Н.П.*

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10,7.

Наклад 300 прим. Зам. № ...

Видавець ТОВ «Талком»

м. Київ, вул. Львівська, 23, тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26

E-mail: ukraina.vdk@email.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4538 від 07.05.2013