

САМОРОЗВИТОК І САМОПРОЕКТУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СТАРОСТІ

Чи є потрібним взагалі вести розмову про самопроекткування і саморозвиток особистості в старості? Адже старість у свідомості багатьох – це період слабкості, непрацездатності, доживання. Зазначимо, що ще на початку ХХІ століття відповідь на це запитання була б негативною – ні, не потрібно. Багато в чому вона б відбивала відоме ставлення до старих людей, яке одержало назву «ейджизм», - негативне або ігнорувальне. Однак сьогодні таке ставлення змінилося, бо постійно збільшується кількість людей похилого віку у суспільстві.

Протягом століть віковий розподіл виглядав як піраміда, на вершині якої були одиниці, які досягли похилого віку. Зараз різке збільшення життя і зниження народжуваності, особливо у розвинених країнах, перетворило цю піраміду на гриб із масивним капелюхом. В Японії вважається, що скоро продаж підгузників для дорослих у країні буде більшою, ніж для дітей. Існує прогноз, що у 2060 році американців, старших за 65 років, буде вдвічі більше, ніж зараз – 92 млн. (20 відсотків). І вже нині найрозповсюджені захворювання у всьому світі – геріатричні, тобто серцево-судинні, рак, діабет і хвороба Альцгеймера (postnauka.ru).

До того ж сьогодні зрозуміло, що межа між дорослістю і старістю і навіть між молодістю і старістю все більше розмивається і зникає, не існує конкретного моменту

ініціації від молодості до старості, або навіть від зрілості до старості (перехід на пенсію не витримує перевірки на «подію ініціації старості», тому що він різний у різних країнах, різний для різних професій, багато хто у всьому світі продовжує далі працювати тощо). Мудрий Монтень вважав, що трагедія старості не в тому, що вона вбиває стару людину, а в тому, що вона позбавляє молоду людину її молодості. І цю важку втрату людина може перенести тільки тому, що вона відбувається повільно, майже непомітно. Він писав, що життя веде нас за руку по майже непомітному схилу, потихеньку та полегеньку, поки не призведе в цей жалюгідний стан (мається на увазі старість:), змусивши поволі звикнутися з ним. «Ось чому ми не відчуваємо жодних потрясінь, коли настає смерть нашої молодості, яка, насправді, за своєю суттю набагато жорстокіша, ніж смерть життя, що ледве жевріє, або смерть нашої старості» (Монтень. Щоденники).

Саме тому маємо думати про старість і, відповідно, проектувати її задовго до того, як вона наступає, не має значення – формально чи неформально, дійсно або в уяві. Проектувати себе в старості і проектувати себе протягом старості – обидва варіанти самопроекування і саморозвитку є нагальними і такими, що потребують психологічного аналізу і психологічної підтримки [5; 7; 12].

Разом із суспільством обличчям до старості повернулася і сучасна наука, зокрема, психологія. Старість є специфічним віковим періодом, який не має аналогів в онтогенезі і який можна розглядати як плацдарм для узагальнених теоретико-експериментальних досліджень вікової, генетичної психології, психології розвитку та навіть загальної психології. Однак слід зазначити, що така можливість є, безумовно, породженням сьогодення, вона відкрилася завдяки новим методологічним підходам початку

другого тисячоліття. Серед багатьох причин цього виділимо дві, на наш погляд, основні.

Про першу вже йшлося, вона є суспільно-психологічною. Це розпочата в ХХІ сторіччі боротьба суспільства проти ейджизму, тобто проти упередженості до старості, неприйняття старих людей.

Друга є науково-психологічною, це поява постнекласичної методології з її новими підходами до дослідження. Тільки поява постнекласичних дослідницьких підходів надала можливість дійсно розгорнути адекватні дослідження похилого віку, в тому числі експериментальні, використовуючи систему понять, широко апробованих на інших вікових категоріях (розвиток, новоутворення, провідна діяльність тощо). Адаже хаотичний вплив різноманітних соціально-психологічних та психологічних чинників на літню людину, відсутність певних організованостей в соціумі (на кшталт дитячого садку, школи, вишу, установи), в яких можна було б експериментувати, не чекаючи на серйозні зміни складу, а також стану фізичного та психічного здоров'я членів групи, їх настрою, стосунків тощо, не пропонує сприятливих умов для постановки і здійснення зі старими людьми «класичного» психологічного дослідження (з експериментальною і контрольною групою, які знаходяться в однакових умовах і відрізняються тільки специфічними психологічними впливами).

Поняття проект має відношення до проблематики старості ще в одному аспекті. Так, зокрема, соціологи справедливо вважають, що старість є не стільки віковим періодом, скільки штучно сконструйованим нормативним соціальним проектом, тобто набором конвенціональних правил, законів, принципів, норм, цінностей тощо. Саме вони визначають як стереотипізоване ставлення до старих людей представників інших поколінь, так і багато в чому

поведінку самих літніх людей, їх ставлення до себе. Механізми такого конструювання, – це, по-перше, академічний дискурс (зокрема, медичний), який описує старість як період слабкості, непрацездатності, доживання, поза визначенням позитивних сторін цього періоду, по-друге, морально-нормативні регулятори, тобто уявлення про «еластичність» вимог до ставлення до старих людей, по-третє, маркер відносин між поколіннями, основним у якому є уявлення про сьогоденну старість як модель власного майбутнього похилого віку. Далі відзначаються такі досить нетривіальні механізми, як лінгвістична складова, тобто відсутність позитивних смислових маркерів у термінів, пов'язаних із старінням, і, навпаки, наявність негативних смислів (мається на увазі загалом опозиція «нове-старе») і вплив художнього дискурсу, образи якого багато в чому формують соціальні очікування щодо старих людей. Нарешті, сучасна свідомість фокусує суспільну зацікавленість на прогресі, змінах, «юності» як людей, так й ідей [4; 15].

Для нас найбільш цікавим виглядає роль власне людей похилого віку в конструюванні такого проекту і можливість перебудови їх ставлення до себе та до власних проблем старості. Інакше кажучи, йдеться про розвиток і саморозвиток в старості та їх специфіку.

Зазначимо, що сучасні концепції безперервного прижиттєвого (life-span) розвитку, тобто розвитку, який відбувається протягом усього життя, стверджують, що будь-якому процесу розвитку є властивою внутрішня динаміка набутого і втраченого [1; 2; 11; 16]. Йдеться про розвиток упродовж усього життя, який не зупиняється ніколи, навіть у смерті, яка теж визначає певний саморух і саморозвиток. З'явилося поняття непрямолінійного розвитку, відповідно до якого протягом життя відбувається не тільки нарощування

потенцій, а існують спади і плато, ампліфікація (збагачення) певних функцій та збіднення інших, що теж визначає розвиток. Так, наприклад, доведено, що інтелектуальний розвиток відбувається впродовж усього життя і є багатовимірним, однак функціонування інтелекту змінюється – плинний операційно-динамічний інтелект поступово перетворюється на кристалізований предметно-змістовний. Операційно-динамічний інтелект пов'язаний з базальною організацією переробки інформації і розв'язування задач, а предметно-змістовний – з функціонуванням операційно-динамічного в контексті нових знань і життєвих ситуацій [2; 16; 18; 24].

Суттєвим в плані концепції безперервного розвитку є поняття *завдання розвитку*. Завдання розвитку включають групи проблем, вимог і життєвих ситуацій, які породжені біологічним розвитком, соціальними очікуваннями і власними діями людини. Ці проблеми, як зазначають фахівці, змінюються в ході життя і надають спрямування, силу і наповнення розвитку.

Ми пов'язуємо розвиток зі змінами ментальної моделі світу, спираючись при цьому на концепцію саморозвитку (саморуху) особистості Г.С.Костюка. Саморозвиток розглядається ним як такий, в якому суб'єкт ставить власну мету розвитку, і використовує для її досягнення різні можливості і потенціал – як власний особистісний, так і такий, що пропонує зовнішнє середовище. Ми пов'язуємо саморозвиток з становленням новоутворень, тлумачимо саморозвиток як зміну ментальної моделі світу, або системи ментальних моделей (менталітету); а також як набуття нового смислу; як реінтерпретацію особистого досвіду. Саморозвиток визначається переструктуруванням, ампліфікацією, реінтерпретацією, реконструкцією ментальних моделей світу, перебудовою

зв'язків між ними на всіх рівнях у метаментальній моделі (тобто системній моделі, яка й визначає особистість) [9;11;16].

Однак чи існує взагалі різниця між розвитком в старості і розвитком в інші періоди життя? Ми вважаємо, що завдання розвитку в старості є специфічними і перш за все пов'язані зі складними стосунками між старістю і майбутнім.

Складні стосунки старої людини з часом минулим впливають на її сприйняття часу майбутнього, більше того, навіть зумовлюють це сприйняття. У цьому зв'язку фахівці посилаються на філософську характеристику майбутнього Мартіна Хайдегера (в роботі “Буття і час”, 1923). За Хайдегером, майбутнє не просто приходить до нас, скоріше ми йдемо до нього зі своїми очікуваннями. Оскільки ці очікування породжуються в процесі витлумачення (інтерпретації) нами минулого, то майбутнє слід розуміти як продовження минулого. Що ж тоді сучасне? “Постійний процес трансформації минулого в майбутнє” [цит. за 19, с.84].

Саморозвиток слушно визначається як специфічна форма інтенціонального, самодетермінованого, самокерованого розвитку особистості [23]. Без елементів самопроекування розгляд процесів саморозвитку є неможливим, оскільки необхідними є зміст і певна форма, в якій знаходить свій вираз відповідна інтенція. Якщо її невідрефлексована або маловідрефлексована форма може бути визначена як *задум*, то відрефлексоване інтенціональне утворення, за сучасною психологічною традицією, одержало назву *особистісного проекту* (self-design) [12; 21].

З іншого боку, концепт *самопроекування* (особистості) є дериватом більш широкого поняття *проекування*, і логічно його розглянути саме в такому

ключі. При цьому розгляд самопроекування у проектній парадигмі є особливо важливим для старості, оскільки кожна характеристика проектування для старості стає принципово специфічною. Це такі характеристики, як, наприклад, віднесення проекту до майбутнього, близького або далекого, промислення (рефлексія як мета і когнітивний процес), втілення проекту тощо.

Необхідною є також розробка оцінної бази проекту, адже проект не є проектом без критеріальної і показникової бази здійснення (втілення) проекту, у нашому випадку – здійснення події розвитку (саморозвитку) [3; 17].

Специфіка самопроекування у старості проявляється на всіх його етапах, а саме етапі рефлексії завдань саморозвитку, етапі визначення як проекту результату, так і проекту процесу і відповідних технологій саморозвитку, а також критеріїв події саморозвитку, зокрема, у формі реінтерпретованої ментальної моделі світу [16; 17]. Ця специфіка полягає, по-перше, в очевидній обмеженості періоду втілення проекту (життєвого ресурсу), у специфічному ставленні старої людини до майбутнього та відповідному визначенні задач розвитку, що є психологічним підґрунтям самопроекувальної діяльності. Крім того, специфікою самопроекування у цьому віці є практична відсутність стереотипізованих прототипів, орієнтації на соціокультурні зразки, адже діяльність старої людини по саморозвитку, яка передбачає самопроекування, відбувається поза соціальними інституціями (на кшталт школи, вишу, професійної організації або спільноти тощо).

Однак, незважаючи на принципову специфіку, самопроекування у похилому віці залишається інтенціональним підґрунтям саморозвитку, а також засобом ампліфікації саморозвитку. Тому роль самопроекування у

похилому віці є значно важливішою, ніж у більш ранні вікові періоди. Самопроекування відіграє також суттєву роль у боротьбі з танатофобією, а переборення танатофобії виступає як одне з провідних завдань саморозвитку в старості.

Говорячи про самопроекування і саморозвиток у старості, слід, на нашу думку, розглянути також і аспект специфіки ампліфікації психічного розвитку в цьому віці. Суть ампліфікації – у всебічному використанні потенціалу розвитку психіки на кожній віковій стадії за рахунок створення психологічних умов для саморозвитку особистості [6; 10]. Поняття ампліфікації є сьогодні найбільш розробленим для дошкільного дитинства, однак ми вважаємо, що воно може бути застосовано для всіх вікових періодів, зокрема, для похилого віку. Більше того, якщо для інших вікових періодів можна припустити певну «співпрацю» процесів акселерації та ампліфікації, то для похилого віку є очевидним неприйнятність прискорення психічного розвитку, його неможливість в умовах обмеженого життєвого ресурсу.

Тому можна говорити тільки про певну ампліфікацію, збагачення психічного розвитку в старості, наприклад, тренування і заміну послаблених психічних функцій (наприклад, пам'яті), компенсацію і «перекриття» їх іншими функціями загального інтелекту. Усвідомлене самопроекування особистості в старості передбачає самостійне прийняття рішення про напрямки такої ампліфікації на ґрунті розуміння власних інволюційних дефіцитів.

Звідси випливає, що саморозвиток і самопроекування в старості не виключають розуміння наявності вікової дефіцитарності. Вона, як відомо, супроводжує нормальне

старіння, а її урахування й усвідомлення багато в чому визначають специфіку інтелектуальних проблем в старості.

І у нейропсихологічних дослідженнях [8; 13], і у власне психологічних [20] показано, що провідну системоутворювальну роль і у нормальному старінні, й у кристалізованому інтелекті старої людини відіграє лівокульове, тобто поняттєве мислення.

З іншого боку, чи сприяє процес самопроекування збереженню та компенсаторним можливостям поняттєвого мислення? На це запитання, на нашу думку, слід відповісти позитивно. Більшість фахівців з проектування вважають цей процес інтелектуальним [3; 17; 22]. Дійсно, якщо згадати виділені нами етапи самопроекування, а саме етап рефлексії завдань саморозвитку, етап визначення проекту результату і проекту процесу та відповідних технологій саморозвитку, а також критеріїв події саморозвитку, то не можна не погодитися з тим, що всі указані етапи потребують відповідного інтелектуального забезпечення на рівні поняттєвого мислення, тобто відрефлексованих інтелектуальних дій. Тому взаємну ампліфікацію (взаємне збагачення) самопроекування та інтелекту старої людини теж можна вважати чинником-протектором деменції. Зазначимо, тут ідеться про нормальне старіння, якого виділяють, як правило, три варіанти [8; 13].

В основі першого лежить зниження рівня енергетичного забезпечення активності, про яке уже йшлося вище. Її характерні прояви – це досить довга латентність при включенні у діяльність, відносно невеликий період її ефективного виконання, за яким іде виснаженість і незавершеність дій, а також одноканальність переробки інформації. При цьому передумовами для збереженого психічного функціонування є збереженість критичності, регульовальної ролі мовлення, наявність стратегій, які

забезпечують розподіленість активності у часі та внутрішньому просторі. Тому при цьому варіанті нормального старіння самопроекування має бути спрямованим безпосередньо на ампліфікацію – розвиток цих передумов. Повторимо, що це збереженість критичності, регульовальна роль поняттєвого мислення, розвиток спеціальних стратегій розподіленої активності.

Другий варіант нормального старіння, як уже вказувалось вище, пов'язаний з дефіцитом симультанності у переробці інформації, що виявляється у першу чергу, у зорово-просторовій сфері. Цей варіант старіння може розглядатися як найбільш сприятливий, особливо при цілеспрямованому використанні стратегії подрібнення процедур розв'язування задач, «переведення дій на рівень розгорнутого, поетапного, послідовного, контрольованого виконання» [8], тобто виконання дій та діяльності без так званих автоматизмів. Спеціальна робота із самопроекування та саморозвитку в напрямку оволодіння такою стратегією може позитивно вплинути на дефіцит симультанності.

Однак відомо, що різкі зміни простору життя (у широкому сенсі слова) можуть призвести до декомпенсації, наприклад, зміна місця проживання або лінгвістичного середовища. Тому підготовка до такої зміни потребує спеціальної роботи із відповідного самопроекування і подальшого саморозвитку, як і взагалі ампліфікаційні запити на розвиток за усіма напрямками, де існує потенціал декомпенсації.

Третій варіант старіння характеризується зниженням довільної регуляції діяльності в аспекті прогнозування результату, побудови адекватних програм. Йдеться про імпульсивне прийняття рішень, неадекватну оцінку власних можливостей, що при збереженості когнітивної критичності

може призводити до декомпенсації, переживання неуспіху тощо.

Ясно, що тут необхідними є адекватне проектування і самопроектування результату діяльності, які є підґрунтям його прогнозу.

Якщо досі йшлося про варіанти нормального старіння, які, при усвідомленому завданні самопроектування і саморозвитку, можуть бути компенсовані, то четвертий варіант старіння є небезпечним з точки зору декомпенсації. У ньому переплітаються два небезпечних дефіцитарні чинники: енергетичного забезпечення діяльності та її довільної регуляції. Виникає недостатня спонтанність, звуження сфери інтересів, емоційна монотонність і підвищене забування. Соматичні захворювання і депривація спілкування сприяють трансформації цього варіанту старіння в деменцію [8; 13].

Вище показані основні напрямки нормального старіння, психологічна підтримка якого пов'язана з ампліфікованим розвитком певних конкретних інтелектуальних і діяльнісних складових у старості.

Нагадаємо, що відомими є особливості ментальної моделі суб'єкта, які призводять до принципового погіршення психічного здоров'я в старості. З'ясувалося, що всі такі досліджувані дуже боялися старості і смерті, мали розвинене почуття обов'язку і сприймали життя як сувору повинність, були фіксовані на професійних досягненнях і/або сімейному благополуччі і в той же час малоініціативними [14]. Крім того, їх емоційні, близькі стосунки обмежувались тільки сім'єю, а будь-які невдачі вони сприймали як катастрофи і потребували підтримки. Для таких особистостей слабким місцем був конфлікт у сфері свободи/залежності і автономії/підлеглості. Очевидно, що така ментальна модель

потребує серйозної реінтерпретації в контексті самопроекування та саморозвитку.

Висновки. Самопроекування є інтенціональним підґрунтям саморозвитку у людей похилого віку, а також засобом ампліфікації саморозвитку. Специфіка самопроекування у старості проявляється на всіх його етапах, а саме етапі рефлексії завдань саморозвитку, етапі визначення проекту результату, проекту процесу і відповідних технологій саморозвитку, а також критеріїв події саморозвитку. Для похилого віку є очевидним неприйнятність прискорення (акселерації) психічного розвитку, його неможливість в умовах обмеженого життєвого ресурсу. Тому можна говорити тільки про певну ампліфікацію, збагачення психічного розвитку в старості. Усвідомлене самопроекування особистості в старості передбачає самостійне прийняття рішення про напрямки такої ампліфікації на ґрунті розуміння власних інволюційних дефіцитів.

Всі указані вище етапи самопроекування потребують відповідного інтелектуального забезпечення на рівні поняттєвого мислення, тобто відрефлексованих інтелектуальних дій. Тому взаємну ампліфікацію самопроекування та інтелекту старої людини можна вважати чинником-протектором деменції при нормальному старінні. У той же час самопроекування має бути спрямоване і на загальну реінтерпретацію ментальної моделі світу в старості.

Позитивний вплив на саморозвиток у похилому віці чинять рефлексія необмеженості його ампліфікації, яка покращує суб'єктивне сприйняття часу, а також усвідомлене самопроекування особистості і самостійне прийняття рішення про напрямки такої ампліфікації. Серйозною є також роль самопроекування у боротьбі з танатофобією.

Список використаних джерел

1. Анцыферова Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития / Л.И.Анцыферова // Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Изд-во „Институт психологии РАН”, 2006. – С. 355– 381.
2. Балтес П.Б. Всевозрастной подход в психологии развития: исследование динамики подъемов и спадов на протяжении жизни / П.Б.Балтес // Психология развития : Хрестоматия. – Спб.: Питер, 2001. – С. 436 – 459.
3. Генисаретский О.И. Философия проектности.: Из истории проектной культуры второй половины XX века /О.И.Гентсаретский – М.: Ленанд, 2016. – 400 с.
4. Елютина М.Э. Геронтологическое направление в структуре человеческого бытия / М.Э.Елютина. – Саратов, Саратов. гос. ун-т, 1999. – 139 с.
5. Ермолаева М.В. К вопросу о потенциалах развития личности в старости / М.В.Ермолаева, С.Б.Пряхина // Мир психологии. – 2008. – №2. – С.244-255.
6. Запорожец А.В. Избранные психологические труды./А.В.Запорожец – В двух томах. - Т.1. Психическое развитие ребенка. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.
7. Коваленко-Кобилянська І.Г. Специфіка надання психологічної допомоги з урахуванням особливостей пізнього геронтогенезу [Електронний ресурс] / І.Г.Коваленко-Кобилянська // Технології розвитку інтелекту. Т. 1, № 2 (2011). – Режим доступу www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/43.

8. Корсакова Н.К. Нейрогеронтопсихология: развитие идей школы А.Р. Лурия // I Международная конференция памяти А.Р. Лурии. Тезисы докладов / под ред. Е.Д. Хомской. – М.: МГУ; РАН; РАО, 1997. – С. 50–51.
9. Костюк Г.С. Принцип развития в психологии / Г.С. Костюк // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1969. – С. 118–152.
10. Кудрявцев В.Т. Психология развития человека: основания культурно-исторического подхода./ В.Т.Кудрявцев – Ч.1, ПЦ «Эксперимент», Рига, 1999.
11. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В.Чепелевої. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 276 с.
13. Роцина И.Ф. Исследование нормального и патологического старения (нейропсихологический подход) // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 2(31) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>
14. Семкова М.П. Непрожитая старость [Электронный ресурс] / М.П.Семкова // Режим доступа www.samlib.ru/s/semkova_m_p_/neprozhitaya_starostx.shtml
15. Смолькин А.А. Социокультурная динамика отношения к старости / А.А.Смолькин – Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук по специальности 22.00.04 – Социальная структура, социальные институты и процессы. – Саратов, 2004. – 144 с.

16. Смульсон М.Л. Интеллект і ментальні моделі світу / М.Л.Смульсон // Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. Тематичний випуск “Сучасні дослідження когнітивної психології” – Острог: Вид-во Національного університету “Острог”, 2009. – Вип.12. – С. 38 – 49.
17. Смульсон М.Л. Місце самопроекування в проектній парадигмі / М.Л.Смульсон // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка, 2014. – Том П. Психологічна герменевтика. – Вип. 8. – С. 16 – 29.
18. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту/М.Л.Смульсон – К.: Нора-друк, 2003. –298 с.
19. Хойфт Г. Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия / Г.Хойфт, А.Крузе, Г.Радебольд – Г. : Издательский центр «Академия», 2003. – 370 с.
20. Холодная М.А. Психология понятийного мышления: От концептуальных структур к понятийным способностям / М.А.Холодная – м.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 288 с.
21. Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроекування особистості / Н.В. Чепелева // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». – Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. – Вип. 24. – С. 7 – 11.
22. Щедровицкий Г.П. Рефлексия в деятельности / Г.П.Щедровицкий [Електронний ресурс], 2007 – [Код доступу] <http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/5242>

23. Щукина М.А. Направления исследований саморазвития личности в современной зарубежной психологии / М.А.Щукина // Вопр. Психологии. – 2014, №4. – С. 94 – 105.
24. Horn J.L. The theory of fluid and crystallized intelligence in relations to concepts of cognitive psychology and aging in adulthood/ J.L. Horn // Aging and cognitive processes / Ed. by F.I.M. Craik, S. Trehuh. – New York: Plenum, 1989. – P. 76–112.

Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць. Чернівці – Київ, 2016.