

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ



Науково-популярний щорічник
№ 1, 2020 р.
№ 2, 2021 р.

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
ІМЕНІ ІВАНА ЗЯЗЮНА
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ

Науково-популярний щорічник

№ 1, 2020 р.; № 2, 2021 р.

**Київ
Талком
2022**

УДК 159.923:591.139

П86

Затверджено:

Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи 13 лютого 2020 року, протокол № 2;

Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України 24 лютого 2020 року, протокол № 2.

Рекомендовано до друку:

Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України 23 листопада 2021 року, протокол № 11;

Вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України 13 грудня 2021 року, протокол № 12.

Рецензенти:

Завгородня Олена Василівна — доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії психології творчості та провідний науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

Кучерявий Олександр Георгійович — доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу теорії і практики педагогічної освіти Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України.

Психопедагогіка і життя: науково-популярний щорічник. Редакційна колегія: Рибалка В. В. (гол. ред.), Лук'янова Л. Б., Панок В. Г., Ігнатівич О. М., Корнієнко І. О., Романовська Д. Д. № 1, 2020 рік та № 2, 2021 рік. Київ: ІООД імені Івана Зязюна НАПН України, УНМЦППСР НАПН України, 2022. — 280 с.

ISBN 978-617-8016-45-6

Науково-популярний щорічник містить виклад у доступній формі психологічних, педагогічних, психопедагогічних фактів, які можуть зацікавити дорослих і допитливу учнівську молодь та стимулювати їх психологічне і педагогічне мислення, краще організувати їх діяльність та поведінку у різноманітних за складністю життєвих ситуаціях. Він призначений для широкої читацької аудиторії, а також професійних психологів і педагогів, які схильні до популяризації і впровадження корисних наукових психопедагогічних знань у життя.

УДК 159.923:591.139

ISBN 978-617-8016-45-6

© ІООД ім. Івана Зязюна НАПН України,
УНМЦППСР НАПН України, 2022

© Обкладинка: Рибалка В.В., Кабиш-Рибалка Т.В., 2022

З М І С Т

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ, № 1, 2020 рік

Колонка редактора

Про науково-популярний щорічник «Психопедагогіка і життя». *Рибалка Валентин*..... 6

Настанови для авторів та допитливих читачів

Кожен може стати сам собі психолог. *Моляко Валентин*..... 8

Про психологію, педагогіку, психопедагогіку та особистість

Розуміння психології як науки про душу, дух, «Я» та психологічне життя людини.

Рибалка Валентин..... 12

Педагогіка — наука про навчання та виховання людини. *Гончаренко Семен* 17

Психопедагогіка і психологічна педагогіка як живі науки. *Рибалка Валентин*..... 18

Особистість у визначеннях філософів, психологів і педагогів. *Рибалка Валентин*..... 23

Архітектоніка особистості як системи систем. *Рибалка Валентин* 28

Життєвий шлях людини від народження до похилого віку

Роль матері і батька у народженні дитини та її становленні як особистості.

Рибалка Валентин..... 33

Почуття любові як чинник щасливого життя людини. *Рибалка Валентин* 51

Стиль життя особистості. *Петрасинський Збігнев* 54

Честь та гідність особистості. *Рибалка Валентин* 57

Геронтопсихологія особистості похилого віку. *Рибалка Валентин* 62

Парапсихологія і реальність

Чи стає парапсихологія науковою дисципліною і чи можна перевірити та розвинути свої

екстрасенсорні здібності? *Рибалка Валентин*..... 74

Поезії українських психологів і педагогів

Самодрин Анатолій 82

Психологічна бувальщина

Притчі для підтримки емоційного стану особистості. *Калюжна Євгенія* 90

Тренінги для покращення якості життя

Тренінг оптимізму та оптимізації життєдіяльності. Частина 1. *Рибалка Валентин* 93

Домашній тренажер для розвитку інтелектуальних здібностей: усний рахунок.

Арістов Валерій..... 107

Гумор психологів і педагогів

Психологи жартують або історії з великими вченими. Фрагменти. *Моргун Володимир* 111

Спогади про видатних психологів і педагогів

І. А. Зязюн (1938–2014) — духовний лідер українських освітян. *Рибалка Валентин*..... 132

Б. Й. Цуканов (1946–2007) — видатний український психолог, дослідник проблем психології часу і темпераменту людини. *Рибалка Валентин*..... 138

Популярні тести

1. Тест «Як Ви себе почуваете з віком» 141

2. Тест «Чи ви оптиміст» 143

Довідкові матеріали

Словник психологічних і педагогічних термінів. *Колектив авторів*..... 146

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ, № 2, 2021 рік

Спеціальний випуск, присвячений проблемі подолання наслідків пандемії COVID-19

Колонка редактора

Психопедагогіка в період пандемії. *Рибалка Валентин*..... 184

Психологія та педагогіка здоров'я людини у кризових ситуаціях життя

«Всі хвороби від нервів...» або чи не стати вам психотерапевтом для себе та інших.
Рибалка Валентин..... 188

Психологічна робота особистості з надмірним стресом по зняттю його патогенного впливу на здоров'я людини. *Рибалка Валентин*..... 192

Особистісні ресурси духовного та фізичного здоров'я особистості похилого віку.
Рибалка Валентин..... 198

Психопедагогічна профілактика та гігієна особистості під час пандемії COVID-19

Практична психологія і соціальна педагогіка у протидії пандемічній загрозі.
Панок Віталій..... 212

Психологічна профілактика і подолання панічних настроїв під час пандемії.
Ігнатович Олена..... 213

Нормалізація психоемоційного стану завдяки потенційним ресурсам, доступним особистості. *Гніда Тетяна* 216

Відомості від людей, що перехворіли коронавірусною інфекцією

Спогади інфікованих і перехворілих на COVID-19 людей за даними їхнього самозвіту, інтерв'ю та опитування. *Рибалка Валентин, Самодрин Анатолій*..... 219

Міркування філософа як людини, що пережила коронавірусну хворобу.
Москалик Геннадій..... 225

Психопедагогіка карантину в умовах пандемії

Карантинний спосіб життя особистості і суспільства як стимул до раціональної саногенної перебудови свідомості, поведінки та діяльності. *Рибалка Валентин* 228

Психогігієна професійної діяльності педагога в умовах карантину. *Байдик Віта*..... 231

Особливості стосунків батьків і дітей під час карантину. *Радзімовська Оксана*..... 234

Психологічні поради батькам для збереження психічного здоров'я дітей в період карантину. *Романовська Діана* 238

Психологічна діяльність волонтерів в умовах карантину. *Кабши-Рибалка Тамара*..... 241

Психопедагогіка оптимізму та оптимізації життєдіяльності осіб похилого віку при пандемії та карантині. *Рибалка Валентин*..... 243

Профілактика негативних наслідків самоізоляції під час карантину.
Гапанович-Кайдалова Катерина..... 251

Шляхи подолання пандемії психопедагогічними засобами

Психологічний опір пандемії через розвиток людського потенціалу. *Помиткін Едуард*..... 255

Саногенне мислення під час пандемії. *Іванова Оксана* 266

Гармонізація психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження та епідемічної загрози в суспільстві. *Павлик Наталія*..... 270

Рекомендації щодо самозбереження особистості в період пандемії. *Становських Зінаїда*... 276

Наші автори

279

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ

Науково-популярний щорічник

№ 1, 2020 р.

ПРО НАУКОВО-ПОПУЛЯРНИЙ ЩОРІЧНИК «ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ»

Шановний читачу! Перед тобою перший і другий номери науково-популярного щорічника, написаного групою науковців — психологів і педагогів Національної академії педагогічних наук України і закладів вищої освіти України. Вони призначені переважно для дорослих, але можуть бути корисними і для допитливої учнівської молоді. Головним бажанням авторів щорічника стало передати їм в доступній формі найцікавіші відомості їх улюбленої науки, психопедагогіки, в якій поєдналися дві найдивовижніші в світі наукові дисципліни — психологія і педагогіка. Головні принципи роботи авторського колективу визначені в назві щорічника. Він дійсно є науково-популярним, що означає поєднання науковості і популярності, тобто подачу науково досліджених фактів у доступній для сприймання і розуміння їх широкими верствами населення формі. При цьому обрана авторами межа популярності не означає орієнтації лише на школярів або студентів і штучне спрощення іноді дуже складних фактів. Ми звертаємося передусім до освіченого дорослого читача, який у своєму житті вже не тільки стикався, але і використовував такі психологічні і педагогічні поняття, як пам'ять, увага, мислення, свідомість, особистість, навчання, виховання, професійна підготовка тощо, але хоче поглибити їх значення. Адже в Україні живе доволі освічений народ, який вчиться все життя.

Ми розуміємо популярність передусім як життєвість, цікавість запропонованого тексту для різних вікових, статевих, фахових категорій людей, орієнтуючись при цьому передусім на допитливих читачів, які мають повну середню або вищу освіту, можливо, навіть вивчали психологію і педагогіку в загальноосвітній школі, коледжі або вищі.

Ми намагаємося висвітлювати цікавим змістом даних і наступних випусків щорічника різні життєво важливі сторони життя, праці, громадської поведінки та дозвілля людей, але таким чином, щоб запропоновані матеріали виявилися корисними для їх життя, сприяли їх професійним успіхам і громадянським досягненням, продуктивності праці, доброчинності вчинків, якості життя, зокрема його тривалості, здоров'я, добробуту, освіченості.

Успішній роботі щорічника сприятиме ретельність підбору авторських матеріалів, запрошення до співпраці оригінально мислячих, авторитетних, відповідальних, вмілих популяризаторів науки, при цьому редколегія залишає за собою право приймати чи відхиляти надіслані матеріали. Регулярність виходу часопису — один раз на рік.

Щорічник № 1, 2020 року, має наступну рубрикацію:

Колонка редактора.

Настанови для авторів та допитливих читачів.

Про психологію, педагогіку, психопедагогіку та особистість.

Життєвий шлях людини від народження до похилого віку.

Парапсихологія і реальність.

Поезії українських психологів і педагогів.

Психологічна бувальщина.

Тренінги для покращення якості життя.

Гумор психологів і педагогів.

Довідкові матеріали. Словник психологічних і педагогічних термінів.

Спогади про видатних психологів і педагогів.

Популярні тести.

Щорічник № 2, 2021 року, присвячений психопедагогічним питанням пандемії COVID-19 і має такі рубрики:

Колонка редактора.

Психологія та педагогіка здоров'я людини у кризових ситуаціях життя.

Психопедагогічна профілактика та гігієна особистості під час пандемії COVID-19.

Відомості від людей, що перехворіли коронавірусною інфекцією.

Психопедагогіка карантину в умовах пандемії.

Шляхи подолання пандемії психопедагогічними засобами.

Наші автори.

Наступні випуски щорічника можуть містити й інші рубрики, наприклад:

Популярні теорії і концепції психології та педагогіки, цікаві для широкої публіки.

Психологія і педагогіка сім'ї та взаємостосунків між батьками і дітьми, похилими людьми та онуками.

Цікава психологія і педагогіка особистості.

Домашнє консультування, психодіагностика, психогігієна, психопрофілактика і психотерапія.

Практична філософія, психологія та педагогіка.

Психологія праці: раціональні поради на кожний робочий день.

Психологічні і педагогічні проблеми та їх вирішення засобами практичної психології і соціальної педагогіки.

Таємниці психіки і соціального буття, проблема довголіття та вічності особистості у науковому висвітленні.

Правила безпеки життєдіяльності.

Повчальні психологічні та педагогічні історії, випадки, факти та їх пояснення.

Парапсихологія, екстрасенсорика, телепатія та інші паранормальні явища психіки.

Психологічні та педагогічні ігри і розваги для дозвілля та відпочинку.

Художня, театральна психологія і педагогіка.

Біографії та автобіографії непересічних особистостей у психологічному та педагогічному висвітленні.

Психолого-педагогічна творчість, фантастика, мрії особистості.

Ноосферна психологія і педагогіка, планетарно-космічна особистість.

Інтерв'ю з цікавою особистістю.

Афоризми видатних філософів, психологів, педагогів та мудрих особистостей.

Психопедагогіка і релігія.

Хроніка психологічного і педагогічного життя науково-дослідних інститутів НАПН України та закладів освіти.

Весела психопедагогіка (гуморески, анекдоти, притчі і стислі розповіді).

Спогади ветеранів психологічної та педагогічної науки.

Професійна майстерність і мистецтво праці психолога, педагога, вчителя, вихователя, батьків.

Цікаві факти життя громадянського суспільства як інституту прямої демократії.

Практичні рекомендації науковців щодо покращення якості життя.

Популярні тести, тренінги спілкування, вправи з розвитку особистості, правила оптимізації життєдіяльності.

Редколегія приймає пропозиції щодо відкриття інших цікавих авторських рубрик та оригінальних матеріалів від читачів.

Бажаємо Вам приємних і корисних вражень!

Рибалка Валентин
valenty.n.rybalka@gmail.com

КОЖЕН МОЖЕ СТАТИ САМ СОБІ ПСИХОЛОГ

Без перебільшення можна сказати: від народження й до останнього свого дня людина перебуває у вирі проблем. Проблеми ці різні, і людина — залежно від свого віку, досвіду, знань — сприймає їх по-різному, й так само по-різному їх вирішує чи не вирішує, капітулює. Назвати всі ті проблеми — справа марна, тому звернемося лише до тих, що так чи інакше пов'язані з темою цієї книги (*мова йдеться про науково-популярне видання Збігнева Петрасинського «Пізнай себе», що вийшло в Польщі 1982 року, редактором перекладу якого українською мовою у 1988 році виступив професор В. О. Моляко. Його передмова повністю підходить до нашого науково-популярного щорічника, тому ми наводимо його тут за згодою Валентина Олексійовича — Р.В.*).

Насамперед, це проблеми психологічні. З-поміж них виділимо ті, які безпосередньо стосуються нас самих — наших почуттів, думок, волі, уваги, свідомості й самосвідомості, характеру, нашого розвитку, нашої творчості, наших успіхів та невдач у житті. Оскільки ж автор адресує свою книгу передовсім школярам (хоча для кожного, хто мало знайомий з психологією, вона теж буде цікавою і корисною), то давайте спробуємо розібратися, які саме проблеми чекають на кожному кроці підлітків, юнаків та дівчат й дорослих.

Тільки-но ми починаємо більш-менш виразно усвідомлювати оточуючий світ та самих себе в цьому світі, нас все більше хвилює: хто ж ми, що являємо собою, якими ми є насправді — можливо ми видаємося собі зовсім не такими, якими нас бачать наші близькі, товариші та знайомі, люди взагалі? Подібних запитань виникає чимало навіть у дошкільнят, з часом вони нас бентежать все частіше, аж поки у підлітковому віці, у пору юності, молодості та зрілості стають майже нав'язливими, гострими й невід'ємними від нашого повсякденного життя.

Чи не кожен з вас запитує себе: розумний я чи ні, гарний чи відразливий, спокійний чи збудливий, сміливий чи боягуз, сильний духом чи слабкий? Чи під силу мені бути відмінником навчання чи праці? Чи можу я стати вченим, спортсменом, винахідником?

А проблеми — і з ними нові питання — накопичуються знову і знову, немов хвилі. І не завжди ми здатні дати собі раду з відповідями. І не завжди нам у цьому можуть допомогти інші. Добре, коли поруч є хтось, хто зрозуміє, порадить. А коли немає? А частіше ж — немає. От тоді — глухий кут нерозуміння, напруження нервів, зневіри. Де ж вихід?

Книжка, яку ви тримаєте в руках (*це стосується і нашого науково-популярного щорічника — Р.В.*) — ваш друг і порадник. Прочитавши її, ви багато про що дізнаєтесь і, переконаний, багато чого навчитесь. Збігнев Петрасинський не виступає перед вами з високої кафедри як ментор-лектор, а веде неспішну, довірчу й важливу розмову, спираючись на свій чималий досвід, на свої глибокі знання.

Обізнаний з працями З. Петрасинського і знаючи його особисто, відразу скажу: йому можна довіритись, його поради — так, не рецепти, а саме поради — якими б простими вони спершу не видавалися, принесуть вам користь, бо ґрунтуються на останніх досягненнях світової психології.

Звичайно, автор не міг винести на сторінки невеликої за обсягом книги занадто багато питань. Та коло проблем, на нашу думку, визначено ним цілком слушно: з чого починати вивчення психології і як використовувати набуті знання у вирішенні власних проблем, як успішно розв'язувати питання самовиховання, як керувати власним розвитком, як добиватися успіхів, як переборювати невдачі. Окремий розділ присвячено такій складній і важливій темі, як кохання, а завершують книгу поради щодо пізнання та самопізнання, прискорення власного розвитку.

Щоб одержати від цієї книжки максимальну користь, читачеві, на мій погляд, потрібно:

1. Прочитати її від початку до кінця, помічаючи незрозумілі місця;

2. Читати повільно, по окремих розділах, звертаючись при потребі до психологічних словників (*до речі, в кінці першого випуску щорічника наведено саме такий стислий словник — Р.В.*);

3. Повертатись до того чи іншого розділу, коли виникатиме конкретна потреба, прочитавши перед цим хоча б деякі з тих робіт, які ми вам рекомендуємо (*див. список літератури до кожного розділу*).

...Тут наші поради дещо розбігаються з порадами автора, який у зверненні до читачів пропонує читати його книжку у будь-якій послідовності або й взагалі вибірково, орієнтуючись за змістом. Це б було доречно, якби читач був більш менш підготовленим до такого прочитання. І не лише «школою стихійних знань», досвідом, а й сумою знань фахових, психологічних. Хоча б початкових. Бо в іншому випадку, і про це свідчить наш чималий досвід спілкування зі студентською молоддю, може утворитися такий поняттєво-понятійний хаос, з якого складно буде видобути конкретні ідеї навіть для власного вжитку, не кажучи вже про те, щоб дати комусь більш менш корисну пораду. Психологія, як і будь-яка наука, потребує систематичного засвоєння, вона не простіша за, скажімо, ядерну фізику або ще якусь із «складних» наук. Дозволю собі навіть стверджувати, що це одна з найскладніших наук, яку називають мистецтвом жити, школою аналізу, дороговказом на шляху до пізнання себе, інших, світу.

Не будемо переповідати те, про що йдеться на сторінках цієї книжки. Уважний читач, переконаний, зрозуміє всі основні ідеї, думки, поради самостійно. Вдамося лише до побіжного коментування.

Будь-яке твердження, будь-який висновок у якій завгодно галузі знань (і психологія не виняток) повинні спиратися на факти. Щоб якнайкращим чином збирати й аналізувати психологічні факти, слід навчитися їх визначати, відбирати, фіксувати, групувати. Навіть в межах тих невеликих практичних досліджень, який пропонує вам З. Петрасинський. То що ж таке психологічні факти? Виходячи з визначення психологічної науки, можна стверджувати, що такими фактами будуть показники проявів психічної діяльності, поведінки в цілому, або ж окремих функцій психіки, наприклад, уваги, пам'яті, мовлення, праці. Тобто, такими фактами будуть ті чи інші продукти психічної діяльності, а саме: вчинки, дії, слова, жести, малюнки, міміка, будь-яка виконана робота (розв'язана задача, написаний твір, заготовлена на верстаті деталь та ін.), прояви почуттів, поведінка й життєдіяльність в цілому. Не всі ці прояви нас зараз цікавлять, та й не до всіх ми можемо підступитися, бо спиратимемось, насамперед, на такі методи психологічного дослідження, як спостереження та самоспостереження в певних обмежених часом і простором умовах. Але якщо й обмежитись цими методами, не вдаючись до інших (анкетування, бесіда, тест, експеримент), то не слід думати, що вони такі вже прості. Адже метод того ж спостереження, — це метод, яким користується, скажімо, переважна більшість слідчих та детективів. І вигаданих, і реальних. Пригадайте захоплюючі історії про улюблених Шерлока Холмса, Пуаро, Мегре. Що допомагало їм розкривати складні афери та злочини? Думаю, кожний з вас погодиться, що це передусім уважність, допитливість, різнобічні знання, глибокий аналіз кожної ситуації. Нарешті творче мислення, без якого неможливе навіть найпростіше: цілковите усвідомлення того, що сталося. То ж і всім нам потрібно бути своєрідними «детективами» — вчитись спостерігати й відбирати факти, сортувати й оцінювати їх, відзначати найхарактерніші прикмети будь-якого явища, вчинка тощо.

Іншими словами, нам потрібне постійне і регулярне психологічне тренування. Бо на будь-якому етапі життя (не обов'язково це трапляється вже на рівні професійної діяльності) ми, занедбавши свого часу таке тренування, виявляємось не готовими до грамотної діяльності, поведінки, оцінювання тієї чи іншої ситуації, не розуміємо оточуючих і самих себе. Психологічна грамотність — це не щось вторинне, не додаток до наших знань, а життєва необхідність. І чим краще ми знатимемо психологію, тим у нас будуть більшими шанси не припускатись помилок, часом непоправних, невдало будувати свої плани, а зрештою і все життя. Потрібно, щоб це засвоїв кожний з вас і назавжди.

У цій книзі автор частково використовував окремі фрагменти зі своєї попередньої роботи, яка має інтригуючу назву: «Про що ми дізналися занадто пізно?». В ній автор на

численних і дуже переконливих прикладах довів, наскільки важливу роль у нашому житті відіграють ті чи інші знання. Немає сумніву, вказує він, що проблема неодержаних вчасно знань має часом вирішальне значення, особливо для тих, хто хоче досягти успіху в житті, щонайвищого ефекту в роботі, для тих, хто сприймає життя з максимальною серйозністю і з почуттям відповідальності. Які ж знання мають вирішальне значення в нашому житті? Це, стверджує автор, знання про кохання й шлюб, про виховання в сім'ї, про організацію праці. Але, насамперед, — це знання людини про саму себе, інших людей, про розвиток особистості. Тобто знання, про які йдеться на сторінках цієї книжки. Результати численних досліджень, проведених автором, показали — найчастіше люди нарікають на занадто пізнє засвоєння знань про те, що:

- моя загальна самооцінка завищена (занижена);
- я неправильно оцінив свої здібності;
- мій стиль реагування на труднощі негативно позначився на моєму розвитку;
- як протистояти негативному впливові оточення;
- потрібно вміти йти на компроміси...

Ще хтось занадто пізно навчився критично ставитися до авторитетів, хтось занадто пізно оцінив важливість праці над собою... Мабуть і вам, дорогі читачі, в своєму порівняно короткому житті вже доводилося стикатися з цією проблемою. Не раз ми можемо почути один від одного: «Якби я раніше знав! Якби мене хтось попередив!»

Зустрічаючись з різними людьми в процесі роботи над книгою про боротьбу зі шкідливими звичками (алкоголізм, наркоманія) та негативними проявами нашої психіки (зздрість, брехливість), я вкотре переконувався, що саме тверді психологічні знання про самих себе, про особливості своєї волі, мислення, характеру тільки і допомогли б тим, хто не зміг протистояти поганому впливу, пасував перед труднощами, не вірив у свої справжні можливості, оскільки нічого про них і не знав.

Пам'ятайте — можливості нашої психіки необмежені. Можна було б навести багато прикладів на користь цієї тези, але зупинюсь лише на одному. Не так давно ми дізналися про те, що всесвітньовідомий штангіст (і письменник) Юрій Власов багато років сам вів відчайдушну боротьбу з тяжкою хворобою, яка наздогнала його в zenіті успіхів і слави. Хвороба жбурнула атлета у вир неймовірних травм, відірвала його не лише від спорту й письменницької роботи, а й взагалі поставила під сумнів саму можливість нормального повсякденного існування: хронічне запалення легенів, утрата сну, апетиту, часом неможливість пересуватись... Що було робити? Тут і зустрівся Ю. Власов з самим собою — таким, яким він був насправді, зі своїми справжніми психічними якостями, знаннями, звичками. У повісті «Формула мужності: вірити», він напише: «Впродовж десятиліть я закладав помилки в роботу організму і мозку. Довгі роки потрібні, щоб збити інерцію організму і прищепити собі нові якості характеру. Я розумів: головне — вірити. Невідступно вірити в правильність й цілющість того, що творив. Аніскільки не сумніватися в собі, в результатах роботи. Навіть найменша фальш, іронія і сумніви зведуть нанівець будь-які зусилля...»

Не буду тут цитувати Ю. Власова далі, — нехай кожен, хто не читав його повісті, прочитає її сам і сам переконається, наскільки багато вона важить у справі розкриття і використання наших можливостей.

Розвивати особисті творчі можливості — це, по суті, основна ідея і книжки «Пізнай себе». Окремий розділ про стилі життя, інші матеріали утверджують думку про необхідність «самотворення» — самовиховання, самостійного навчання, самокерування у власному розвитку, в житті. Хочеться вірити, що автор (*та авторський колектив щорічника — Р.В.*) досягне своєї мети, кожен, хто прочитає його невеликий «психологічний путівник», віднайде в собі натхнення, творчу снагу для подолання труднощів — зовнішніх і внутрішніх.

Зрозуміло, ця книжка — не звід абсолютних істин. У читача (особливо більш-менш обізнаного з психологією) можуть виникати й виникатимуть певні заперечення, інші точки зору щодо окремих тез, які викладено автором. Зокрема, коли йдеться про відомі концепції таких західних вчених як З. Фрейд, А. Адлер, Е. Фромм та ін., про деякі положення стосовно сексу-

ального життя. Не хотілося б у таких випадках виставляти «охоронні пости», жезлами повчань вказувати читачам, куди має рухатись їхня думка. Бо читач повинен сам вчитися оцінювати, критично розглядати різні наукові концепції. До того ж, як вже зазначалося, існує велика література, де можна буде віднайти інші точки зору, перевірити себе у дискусії з автором книги.

Моляко Валентин. Вступ (скороч.), взято з дозволу автора з книги: Петрасинський З. Пізнай себе: Наук.-попул. вид. / Пер. з польськ. В. І. Романця. Київ: Рад. школа, 1988. 192 с.

РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЇ ЯК НАУКИ ПРО ДУШУ, ДУХ, «Я» ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Термін «Психологія» традиційно пов'язується з грецькими словами *psyche* (душа) і *logos* (наука, учення). Так, стародавній філософ Аристотель ще два з половиною тисячоліття тому у своєму трактаті «Про душу», тобто «Про психіку», описував з позицій античної науки такі душевні, психічні процеси, як мислення, увага, пам'ять та ін. Пізніше про душу, психіку розмірковували у своїх філософських працях Ф. Меланхтон, Х. Вольф, Р. Геккель та інші мислителі. Сам же термін «психологія» почали використовувати лише у XV–XVI століттях саме для позначення учення, науки про душу.

Історики психології вважають, що цей термін був уведений у науковий обіг німецькими схоластами Р. Гокленіусом і О. Кассманом в їхньому творі «Психологія», що вийшов 1590 року (Ждан А. Н., 1999). Проте, існують дані, що поняття психології використовувалося ще у XV столітті, тобто на 100 років раніше, ніж це зробили німецькі схоласти (Рибалка В. В., 2013). У сучасних умовах введене в ті далекі часи тлумачення психології як науки про душу, часто повторюється психологами і переходить з одного підручника до іншого, хоча уважне прочитання цього слова свідчить про певну однобічність і фрагментарність такого його розуміння. Тому виникали спроби уточнити значення даного терміну і навести аргументи для більш змістовного його тлумачення.

Таку спробу здійснив відомий німецький філософ Г. В. Ф. Гегель, стверджуючи у своїй «Філософській пропедевтиці» ще на початку XIX століття, що психологія вивчає «дух, узятий у відповідності з визначенням його діяльності усередині себе самого». В інших своїх працях він трактує психологію як науку про дух і душу, що пов'язані між собою певним чином. Для такої трактовки терміну «психологія» має бути змінене тлумачення поняття «логос», що входить до його складу. Дана смислова суперечність може бути знята, якщо з численних значень слова «логос» (а їх біля двох десятків) вибрати ті, що можуть бути об'єднані інтерпретацією логосу як слова, духу. Інакше кажучи, термін «психологія» може трактуватися як такий, що складений мінімум із двох понять — «душа» і «дух».

Підкреслимо, що Гегель у своїх міркуваннях не відокремлював дух від душі. Так, у своєму листі до Нітхаммера він писав, будучи ректором і професором філософської пропедевтики Нюрнберзької гімназії, що «в середніх класах я думаю вести курс психології більше в якості учення про дух, ніж в якості учення про душу» (Гегель, 1972, с. 308). Відповідно до цього, у своїй «Ієнській реальній філософії», в її другій частині «Ієнська філософія духу» (1805–1806 рр.) він на 100 сторінках тексту використовує поняття «дух» більше 185 раз, поняття «душа» усього 3 рази, а поняття «Я» більше 160 раз (Гегель, 1972, с. 285–385)!

Видатний німецький мислитель поклав категорії духу, душі і Я в центр своєї філософсько-психологічної системи. За його розумінням, дух породжується душею і зворотним чином одухотворяє душу й тіло. Я і Дух виступають ключовими поняттями світоглядної системи вченого і трактуються ним як абсолютні, визначаючи буття людини сили, що спрямовані на самозбереження й організацію життя народу й людини (Гегель, 1972, с. 384]. У цьому аспекті поняття духу певним чином перегукується з поняттями сили життя, ентелехії, життєтворчості, суб'єктності тощо.

Слід особливо наголосити саме на психологічному характері філософських праць Гегеля, який виступає вже у ранніх своїх творах, написаних більше двох століть тому назад, не тільки як філософ, але і як неперевершений ще й дотепер психолог, котрий регулярно, діалектично і системно використовує ще два століття потому такі поширені серед сучасних психологів поняття, як душа, дух, духовний світ, життя, Я, рефлексія, зовнішнє, внутрішнє, сукцесивність, симультанність, розгортання, згортання, воля, свобода, діяльність, дії, ідеал, предмет, мета,

опосередкування, метод, продукт, розум, інтелект, аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення, конкретизація, система, характер, буття, свідомість, самосвідомість, любов, особистість, індивідуальність, життєвий світ, «тут і тепер» та ін. І всі вони трактуються вченим закономірно — відповідно до сформульованих ним законів діалектики. Складається враження, що великий мислитель започаткував ще на початку XIX століття філософську програму розвитку психології, яку втілювали пізніше його послідовники і втілюють зараз сучасні філософи, психологи і педагоги.

Між філософією Гегеля і психологією ряду європейських і американських вчених вже у XIX столітті встановилася очевидна наступність поглядів, що піддавалися з боку радянських філософів і психологів, під впливом пануючої ідеології, упередженій критиці як суто ідеалістичні. Проте зараз тиск з боку такої критики значно послабшав і відбувається певний ренесанс філософсько-психологічних поглядів німецького філософа. Є підстави констатувати певний філософсько-психологічний паралелізм між поглядами Гегеля і рядом вітчизняних вчених, зокрема С. Л. Рубінштейна, Л. С. Виготського, О. М. Леонтьєва та ін. Цьому сприяє також та обставина, що в останні десятиліття відбувається бурхливе відродження уваги ряду філософів, психологів і педагогів до проблеми духовності.

Отже, в контексті ідей Г. В. Ф. Гегеля, а також відповідних міркувань С. Л. Рубінштейна, В. В. Зеньковського, В. Ф. Войно-Ясенецького та інших мислителів, доцільно інтерпретувати значення поняття «психологія» саме через терміни «душа», «дух» і «Я». Кінцівку «я» у понятті «психо-лог-і-я» можна вважати не випадковою, вона постає дуже важливою й означає саме самосвідомість, самоорганізацію, Его, «Я-концепцію», за допомогою яких рефлексується внутрішній і, через свідомість, зовнішній світ людини. Останнє відповідає відомому положенню Г. С. Сковороди про мікрокосмічний, біблійний та макрокосмічний світи людини, вихідному для сучасних уявлень, зокрема В. І. Вернадського, про організовану наукову, психологічну, дійсність. Остання сконцентрована в особистості як суспільній одиниці, згортається в її свідомості й підсвідомості та розгортається завдяки її діяльності у макро-мікро-об'єктивній дійсності, в яку природньо входить і психологічна дійсність як її органічна складова.

Думки Гегеля про психологію підтверджують міркування інших науковців. Про це свідчать зокрема роботи відомого вітчизняного філософа, педагога, хірурга, психолога і теолога В. Ф. Войно-Ясенецького (він же — святий Лука), особливо його праця «Дух, душа і тіло», в якій була показана єдність цих понять. З цієї точки зору психологія виступає як наука про душу, тобто одухотворений, неперервно одухотворюваний і духопороджуючий мозок, що є частиною тіла. На думку В. Ф. Войно-Ясенецького, психологія виступає як наука про душу (як орган тіла), що оперує духом. Якщо ж вважати, що мозок має розвинуті центральний і периферійний відділи і при цьому периферійна нервова система пронизує увесь організм не менш тотально і щільно, ніж кровоносна судинна (капілярна) система, то така трактовка психології як науки про дух-душу-тіло є правомірною. Водночас доцільно звернутися до поняття духу не стільки в релігійному, скільки в науковому його значенні, що передбачає його розуміння як сукупності усієї продукованої і оперованої душею ідеальної продукції (образи, поняття, уявлення, символи, емоції, почуття, смисли, значення тощо), як власне всіх духовних предметів роботи душі, взятих у просторово-часовій єдності, безкінечності та вічності.

Отже те, що В. Ф. Войно-Ясенецький та інші сучасні філософи, психологи і педагоги розглядають психологію в контексті тріади «Дух», «Душа» і «Тіло» має рацію. Адже душа є функцією головного і спинного мозку як тілесного органу, утворюючи разом з ним центральну і периферійну нервову систему, що пронизує нервовими волокнами все тіло, вращена у нього — майже так само щільно, як і капіляри серцево-судинної системи, — завдяки цьому воно «одушевляється та одухотворюється»!

Правомірною, повторимо це, є також буквальна інтерпретація останньої літери терміну «психо-лог-і-я», як прямої вказівки на вивчення психологічною наукою феномену «Я» (Я-тілесного, Я-душевного і Я-духовного). Зрозуміло, що для згоди з таким очевидним, але дещо спрощеним твердженням необхідне проведення додаткових історико-психологічних, психолінгвістичних й інших досліджень. Внаслідок цього може з'ясуватися, що в категорії «пси-

хологія», в межах розглянутої «триадної»+»Я» інтерпретації, вірогідно був первісно закодований важливий закон життя людини, завдяки чому, можливо, саме поняття психології містить певну вічну проблему. При такому розумінні психології відкривається можливість розглядати мозок і психіку людини як творчий, продуктивний психофізіологічний орган людського організму, який призначений для породження духовної продукції, котра розширює просторово-часові можливості людини, що не знають меж у вимірах безкінечності і вічності життя людського роду.

Ми вважаємо, що така інтерпретація змісту поняття психології має важливе значення, оскільки характеризує дію певного закону тріади «дух-душа-тіло»+»Я», згідно з яким особистістю визначається зовнішній і внутрішній об'єктивний предметний світ. За допомогою «Я» рефлексивно самовизначаються різноманітні побудови людства, що відповідають природі людської психіки. Згадаємо вислів ще одного мислителя Античності Протагора: «Людина є міра всіх речей, існуючих — що вони існують, неіснуючих — що вони не існують». А Секст Емпірик додав до цього, що сама людина виступає «...критерієм усіх справ, діянь» своїх. Йдеться, очевидно, про творчі діяння психіки людини на шляху від «існуючого» до «неіснуючого» світу...

У зв'язку з цим, можна вважати, що психологія, подібно до ідей біоніки, тотожно визначає «триадно-рефлексивну» побудову ряду соціальних утворень людства, приміром, системи освіти (учень, вчитель, програма навчання, її духовний зміст, особистість), комп'ютерної техніки (матеріальна конструкція комп'ютера, програма його функціонування, інформація, що циркулює в ньому, користувач), святої Трійці (Бог Отець, Бог Син, Бог Святий Дух і Біблія), навіть самої психології, в якій є психосоматичний, психофізіологічний і наративний розділи, а також рефлексуючі їх теоретична та історична галузі психологічної науки.

У зв'язку з цим, вже філософсько-психологічна концепція Гегеля передбачає включення психології у склад ряду існуючих на той час філософських наук — антропології, учення про права і обов'язки людини, естетики, філософії релігії, історії філософії та встановлення її взаємозв'язку із філософією природи, тобто натурфілософією тощо (Гегель, 1972, с. 425]. Гегель втілював також свої філософсько-психологічні ідеї у педагогічну практику, працюючи на початку XIX століття ректором і викладачем Нюрнберзької гімназії та професором Ієнського і Берлінського університетів. Звичайно, що погляди Гегеля на психологію відображають «дух свого часу», але разом з тим вони актуальні й дотепер, випередивши на століття розвиток цієї науки.

Гегелем була висловлена і значною мірою втілена ідея взаємозв'язків психології з іншими науками. Тобто ним фактично проводилися відповідні дослідження на філософсько-психологічному рівні методологічного простору-часу наукової психології. Згадаємо зокрема те, що саме Гегелю належить думка про єдність простору-часу, що була реалізована пізніше в теорії відносності А. Ейнштейна, а психологія в межах філософських наук була органічно інтегрована з іншими науками на основі єдиного для цих наук поняття духу. Міждисциплінарні зв'язки психології неперервно посилювалися з того часу і зараз вона значною мірою об'єднує комплекс різноманітних наукових дисциплін.

Отже поняття «психологія» позначає науку про одушевлене, одухотворене тіло, душу, дух, душевне та духовне, тобто психологічне життя людини, яка володіє самосвідомістю та іншими властивостями, що забезпечують її існування у світі. Разом з тим, наукова психологія відрізняється від побутової за критерієм, що визначається належністю її предмету до числа об'єктивно існуючих фактів. Не всі предмети психології відповідають цьому критерію достатньою мірою, залишаючись у вигляді явищ. До числа таких явищ відносяться так звані таємниці психіки, тобто широко відомі явища парапсихології — телепатія, телекінез, яснобачення та інші феномени. Вони лише стають предметом строгого наукового експериментального дослідження, хоча як явища дійсно існують, про що свідчить наявність парапсихологічних здібностей у В. Мессінга, Ванги, Джуни, В. Сафонова та інших екстрасенсів. Деякі спеціалісти вважають, що ці феномени дійсно існують й утворюють перспективу наукової психології (Дубров А. П., Пушкін В. Н., 1980; Сафонов В. І., 1990).

До викладеного вище розуміння наукової психології, як науки про одушевлене та одухотворене тіло, душу, дух і Я, наближуються сучасні філософія, психологія, педагогіка та інші науки. Для підтвердження цього припущення можна звернутися до галузевої структури самої наукової психології, що підкріплює запропоновану логіку розуміння терміну «психологія» в його означених складових частинах. Повторимо це — мова може йти в такому разі про психосоматику, психофізіологію, нарративну психологію, психологію самосвідомості. Це відноситься і до інших фундаментальних напрямків психологічної науки — філософської, природничо-наукової, теоретичної, прикладної, практичної, онтологічної та академічної (освітньої) психології. Вказана вище і поки що мало розроблена проблема тріади «дух-душа-тіло»+«Я» вже інтенсивно обговорюється у психології.

Як ілюстрацію тріади «тіло-душа-дух» і Я можна більш конкретно розглянути сучасний персональний комп'ютер. При деякому спрощенні, його металеву, кремнієву, пластикову конструкцію можна вважати «тілом», яке включає процесор, тобто запрограмовану («одухотворену») певним логіко-математичним апаратом «душу»; генерована ж цим «процесором-душею» інформаційна продукція — це «вироблений самим комп'ютером дух». «Я» же представлено особистістю користувача персонального комп'ютера. Зрозумілою постає при цьому тотожність такої структури персонального комп'ютера по відношенню до тілесно-душевно-духовно-рефлексивної сутності особистості людини як його творця і користувача.

Подібна ж тріадна метафора притаманна й педагогіці, де, спрощено кажучи, зростаючий організм дитини (тіло) з його душею, що включає як основу найскладнішу нейронну, центральну й периферійну, психічну й психологічну індивідуальну організацію (душа), одухотворену в процесі навчання і виховання (самонавчання і самовиховання) цілою системою відповідних учбових і виховних програм (духом цих програм), стає з часом здатним вже як особистість (Я) виробляти ту чи іншу духовну продукцію.

За поняттям «Психологія» стоїть в наш час дуже розгалужена, цікава наука. У ній системно інтегруються на різних рівнях позначені спеціальними законами, принципами, методами вітальні сили наукової психології, основним предметом якої виступає особистість як феноменальне соціальне, культурно-історичне, духовне, ціннісне, акмеологічне (вершинне), діяльнісне утворення суспільства і цивілізації.

Сучасна наукова психологія має свою теорію і методологію з численними законами, принципами, підходами, методами, технологіями тощо. Останні можна відтворити у вигляді порівневого методологічного простору, в якому містяться якнайменше сім рівнів. Перерахуємо їх (Рибалка В. В., 2017):

1. **Філософсько-психологічний рівень** методології, що представлений законами діалектики, принципами причинно-наслідкового детермінізму і випадковості, теорією пізнання, культурологічним, аксіологічним, акмеологічним підходами, формальною і неформальною логікою, філософськими категоріями простору і часу та методами пізнання. Врахуємо при цьому той факт, що психологія вперше почала формуватися саме в контексті філософських систем і зберігає з ними так би мовити генетичний зв'язок й дотепер.

2. **Загальнонауково-психологічний рівень** включає, зокрема системний, міждисциплінарний, природничо-гуманітарний підхід, елементи методології вищої математики, теорії вірогідності й математичної статистики, враховує принципи природничих наук — квантової фізики, хімії, закону еволюції, еволюційного учення Ч. Дарвіна з принципами спадковості і мінливості, природного та штучного відбору, генетики, екології, синергетики, навіть геології і мінералогії, приміром, виділеного В. І. Вернадським принципу симетрії у побудові об'єктів (і порушення симетрії — дисиметрії та відсутності симетрії — асиметрії) тощо. Разом з тим, психологія тісно пов'язана з гуманітарними науками, такими як філологія, педагогіка, історія, економіка, політологія, соціологія, мистецтвознавство тощо. Деякі спеціалісти вважають, що такі широкі міждисциплінарні зв'язки дають підстави говорити про центральне, ключове становище психології в системі наук.

3. **Теоретико-психологічний рівень** характеризується головними методологічними принципами вітчизняної психології — детермінізму, відображення, розвитку психіки, єдності

психіки (особистості) і діяльності, системно-структурним принципом — та законами культурно-історичної теорії Л. С. Виготського щодо розвитку вищих психічних функцій (соціогенезу, опосередкування, інтеріоризації, ідентичності індивідуальної поведінки людини її соціальної поведінці, соціальної ситуації розвитку психіки, зони найближчого розвитку особистості тощо), теоріями і методами експериментальної психології. Не можна забувати й інших законів, висунутих зокрема в теорії асоціацій — тотожності, заперечення, сполучення, причиново-наслідкових, випадкових асоціацій тощо. Разом з тим психологічні теорії мають величезне практичне значення, про що свідчать, приміром, теорії З. Фрейда, К. Юнга, Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва тощо. Саме для перерахованих вище трьох методологічних рівнів підходять слова Болцано про те, що немає нічого більш практичного, ніж добра теорія.

4. **Психолого-прикладний рівень** включає відповідні до кожної галузі життя та праці види прикладної психології, приміром, соціальної, інженерної, педагогічної, медичної тощо, їх принципи, технології, методики, алгоритми, проектний підхід тощо.

5. **Практично-психологічний рівень** містить у собі принципи і технології діяльності практичних психологів і соціальних педагогів з вирішення життєвих проблем особистості, він має в своїй основі інноваційну психологічну діяльність, побудовану на певних закономірностях впровадження досягнень наукової психології, реалізації здобутків усіх рівнів методологічного простору у життя людини і піднесення його якості.

6. **Онтопсихологічний рівень**, тобто рівень психології буття, життя людини з його законами, нормами, правилами, максимами, сповідями, науково-популярними уявленнями про психіку тощо.

7. **Академічно-психологічний рівень**, на якому психологія представлена найбільш систематично у вигляді програм, учбових планів, змісту і методів викладання у закладах освіти, зокрема у вишах, психологічних дисциплін, професійної підготовки психологів. Цей методологічний рівень відповідає за породження професійної психологічної компетентності теоретичних, прикладних і практичних психологів.

Відповідно до цього, в сучасній науковій психології виділяються численні галузі, які можна об'єднати у наступні великі групи, такі як: **філософська психологія** (психологія буття, діалектична психологія тощо); **загальнонаукові міждисциплінарні галузі психології** (математична психологія, космічна психологія, психофізика, психофізіологія, екологічна психологія, географічна психологія, біологічна психологія, генетична психологія тощо); **теоретична психологія** (загальна психологія, експериментальна психологія, історія психології, психологія особистості, диференціальна психологія, макро- та мікропсихологія тощо), **прикладна психологія** (психологія праці, інженерна психологія, авіаційна психологія, соціальна психологія, організаційна психологія, медична психологія, ринкова психологія, психологія реклами тощо); **практична психологія і соціальна педагогіка** (психодіагностика, консультативна психологія, психотерапія, психологічна реабілітація, тренінгові психологія, психологічна прогностика тощо); **онтопсихологія** (психологія життя, психосоматика, психологія здоров'я, геронтопсихологія тощо); **академічна психологія** (психологія освіти, педагогічна та вікова психологія, психологія навчання і виховання, психологія вчителя тощо).

Таким чином, своїми галузями психологія охоплює усе життя людини і сприяє її зміцненню, удосконаленню, розвитку.

Література

Гегель. Работы разных лет. В двух томах. Т. 1. Сост., общая ред. и вступит. статья А. В. Гулыги. Москва: Мысль, 1972. 668 с.

Гегель. Работы разных лет. В двух томах. Т. 2. Сост., общ. ред. А. В. Гулыги. Москва: Мысль, 1973. 630 с.

Дубров А. П., Пушкин В. Н. Парапсихология и современное естествознание. Москва: СП «Соваминко», 1980. 280 с.

Ждан А. Н. История психологии: от античности к современности: Учебник для студентов психологических факультетов университетов. Изд. третье, исправленное. Москва: Педагогическое общество России, 1999. 512 с.

Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття: навч. посібник. Вст. ст. В. О. Татенка, Т. М. Титаренко. Вид. 3-тє. Київ: Либідь, 2017. 1056 с.

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

Рыбалка В. В. К вопросу об уточнении значения категории «Психология» // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, № 4, 2013. Научный журнал. Раздел II. Материалы к конференции «500 лет использования понятия «Психология» в литературе, искусстве, науке и практике по факту первого упоминания этого понятия в библиографии работ Marko Marulić», 12 января 2014 года / под ред. А. А. Кроника, Л. Ф. Чупрова. Москва-Черногорск, 2013. 152 с. С. 96–99.

Сафонов В. И. Нить Ариадны. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 301 с.

Святитель Лука (Войно-Ясенецкий). Дух, душа и тело. Клин: Христианская жизнь, 2007. 128 с.

Рибалка Валентин

ПЕДАГОГІКА — НАУКА ПРО НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ

Педагогіка (з грецьк. — «діти» і «веду») — наука про навчання та виховання підростаючих поколінь. Основним джерелом пізнання закономірностей навчання й виховання є вивчення та узагальнення педагогічного досвіду. Педагогічний досвід вивчається також в ході спеціально організованого науково-педагогічного дослідження. При цьому застосовуються методи спостереження, педагогічного експерименту, вивчення документації, бесід з учнями та вчителями тощо. У системі педагогічних наук виділяються такі основні галузі: методологія педагогіки, дидактика, теорія навчання, теорія виховання, теорія управління освітою, методика навчання, дошкільна педагогіка, соціальна педагогіка, порівняльна педагогіка тощо.

Основною діючою фігурою педагогіки є педагог (від грецьк. — «вихователь»). Це особа, фахом якої є навчання й виховання, тобто шкільний учитель, вихователь дошкільного закладу, дитячого будинку, школи-інтернату, виховної колонії; працівник дитячого позашкільного закладу; викладач і вихователь середнього спеціального навчального закладу, вузу тощо. Педагогом також є науковий працівник, який досліджує проблеми педагогіки як науки.

Педагог професійно здійснює свої функції у навчально-виховному процесі. Останній уявляє собою цілеспрямовану, свідомо організовану, динамічну взаємодію вихователів і вихованців, у процесі якої вирішуються суспільно-необхідні завдання освіти й гармонійного виховання. Педагогічний процес — цілісний процес, що органічно поєднує навчання, виховання та розвиток вихованців. Компонентами педагогічного процесу є мета, завдання, зміст, методи, засоби і форми взаємодії педагогів і вихованців, кінцевим результатом чого є людина, особистість.

Педагог має специфічні здібності — сукупність психічних рис особистості, необхідних для успішного оволодіння педагогічною діяльністю, її ефективного здійснення. Педагогічні здібності насамперед передбачають відповідну спрямованість особи (світоглядну, політичну, моральну); ділові якості (спеціальні педагогічні уміння, навички, досвід); риси характеру (вміння спілкуватися з дітьми, підлітками, емоційну врівноваженість). Важливими складовими педагогічних здібностей є соціальна орієнтація — вміння розбиратися у складних міжособистісних стосунках членів навчальної групи, визначити місце і роль кожного учня (студента) в діловій і соціально-психологічній структурах, особистий приклад педагога; вміння організувати, вести роботу одночасно з навчальною групою і кожним учнем; педагогічне чуття — здатність знаходити для кожного учня відповідну роль у спільній діяльності, знання індивідуальних якостей тих, хто навчається; психологічна культура — здатність тонко відчувати настрої, переживання окремих учнів тощо. Педагогічні здібності ґрунтуються на відповідних нахилах до педагогічної діяльності, вони формуються і вдосконалюються в ході педагогічної практики. Педагогічні здібності є передумовою для вибору особистістю педагогічної професії.

Педагогічне мислення — здатність учителя застосовувати теоретичні положення філософії, психології, педагогіки, методики в конкретних педагогічних ситуаціях навчально-виховної роботи; вирішувати педагогічні завдання; використовувати педагогічні ідеї в конкретних ситуаціях діяльності; «бачити» у конкретному явищі його педагогічну суть. Педагогічне мислення дозволяє вчителю проникати в причинно-наслідкові зв'язки педагогічного процесу, аналізувати свою діяльність, погляди, переживання, знаходити науково обґрунтоване пояснення успіхів і недоліків, передбачати результати роботи.

Вищим проявом здібностей педагога є педагогічна майстерність, тобто характеристика високого рівня педагогічної діяльності. Критеріями педагогічної майстерності педагога виступають такі ознаки його діяльності, як гуманність, науковість, педагогічна доцільність, оптимальний характер, результативність, демократичність, творчість (оригінальність) та ін. Педагогічна майстерність базується на високому фаховому рівні педагога, його загальній культурі та педагогічному досвіді. Необхідними умовами педагогічної майстерності є гуманістична позиція педагога й професійно значимі особистісні риси і якості.

Література

Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с. С. 250–254.

Гончаренко Семен

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЧНА ПЕДАГОГІКА ЯК ЖИВІ НАУКИ

Психопедагогіка як термін почав широко використовуватися після виходу книги «Психопедагогіка» (1984) ліверпульського психолога Едварда Стоунса, який був переконаний, що серйозне удосконалення практики навчання можливе тільки через застосування досягнень психологічної науки. Він вважав, що концентрація уваги на функції навчання, його психологічних закономірностях, а не освіти взагалі, дозволить зблизити і взаємно збагатити психологічну теорію і педагогічну практику. Проте, він не відмовлявся від вивчення освіти в цілому, вважаючи, що потреба у роботах, сконцентрованих на психологічних проблемах навчання, вже давно назріла. Це можна сказати і про наш час, коли ці проблеми вже піддаються дослідженню, але недостатньо узагальнені й усвідомлені.

Отже, психопедагогіка вже на початку свого становлення полягала у застосуванні теоретичних принципів психології у практиці навчання з метою його покращення. У межах цього підходу Е. Стоунс спробував розглянути деякі з принципових ідей психології з точки зору їх зв'язку з навчанням і вихованням. Разом з тим, він намагався представити корисні способи застосування у навчанні психологічних принципів таким чином, щоб цими засобами змогли скористатися вчителі у своїй спільній з психологом чи індивідуальній роботі. А це потребує здійснення передусім експериментального психологічного підходу до навчання. Тобто навчання розглядається водночас як вид експериментальної психології. Упровадження і засвоєння вчителями відкриттів, ідей, гіпотез і здогадок психологів має відбуватися в ході обговорення, навіть полеміки між ними, з критичним ставленням до тих психологічних проблем, котрі найбільше пов'язані з практичними задачами викладання.

Е. Стоунс показав у своїй книзі саме такі психологічні закономірності, що стосуються: взаємовідношень між учнями, вчителями та психологами; психологічних засад навчання; зв'язку мови і навічання людини; впливу думок, мовленнєвої поведінки та дії; мовного спілкування вчителя; типів мовленнєвого спілкування; завдань навчання; аналізу навчання; навчання поняттям, психомоторним навичкам; розв'язання проблем; підкріплення навічання; програмованого навічання; оцінювання навчання і навічання; розробки тестів; навічання навчання тощо. Хоча Е. Стоунс робив те, що намітив, значною мірою під впливом досягнень біхевіористичної психології (психології поведінки), але він використовував також дані представників інших напрямків психології, звертаючись, зокрема, до досягнень Ж. П'яже, Б. Блума, Л. С. Виготського, П. Я. Гальперіна, О. Р. Лурії тощо. Автор передмови до книги Е. Стоунса професор Н. Ф. Талізін відмічає переваги підходу британського вченого, що

пов'язані з розглядом ним головних аспектів учбової діяльності. Зокрема, вона виділяє п'ять етапів цієї діяльності:

1. Це, передусім мотиваційно-потребнісні аспекти, хай це і пов'язується Е. Стоунсом з біхевіориським контекстом. Проте, у цей контекст добре вписуються формування пізнавального інтересу, потягу до успіху, підкріплення.

2. Ключовими для Е. Стоунса є пізнавальні аспекти учбової діяльності, роль мислення, мовлення.

3. Він аналізує роль цілей навчання, звертаючись до таксономії (певної мережевої системи) цілей освіти Б. Блума, типів завдань та шляхів їх розв'язання.

4. Дуже важливим є врахування Е. Стоунсом результативної сторони учбової діяльності, вміння адекватно оцінити досягнуті в ході навчання результати.

5. І нарешті, Е. Стоунс розглядає як найважливіше завдання створення позитивної емоційної атмосфери в класі, емоційне підкріплення успіху в ході навчання.

Погляди Е. Стоунса були враховані вітчизняними психологами і педагогами, які досліджували психологічні закономірності навчальної діяльності і стали логічним фундаментом, зокрема, системи розвитку педагогічної майстерності, що була створена під науковим керівництвом академіка І. А. Зязюна ще у 80-ті роки минулого століття в Полтавському державному педагогічному інституті і доповнена вже на початку XXI століття. Саме зв'язок педагогічної майстерності із більш зрілими формами життєдіяльності учнів і вчителів в оживленій завдяки цьому системі освіти і стало запорукою успіху українського варіанту психопедагогіки. Завдяки психопедагогіці в системі розвитку педагогічної майстерності, на наш погляд, була значною мірою відтворена наступність між материнською педагогікою, загальною і вищою освітою, тобто «альма матір'ю» — як раніше студенти називали університет — дослівно «мати-годувальниця», що дає поживу розумові.

Ідеї психопедагогіки Е. Стоунса знайшли свій розвиток у психологічній педагогіці В. П. Зінченка, вихідця з Харкова, положення якої були викладені спочатку в його роботах щодо психологічних основ освіти у 80–90-х роках минулого століття, а пізніше — у «Великому психологічному словнику» (2003) та у «Психологічному словнику» (2004) за редакцією В. П. Зінченка і Б. В. Мещерякова. За В. П. Зінченком, психологічна педагогіка — це цілісна реалізація живого психологічного знання в освітніх практиках і технологіях, в науках про освіту. Він стверджує, що психологія повільно, але поступово йде до живого знання про людину, що виявляється в її проблематиці, методах і мові. Йдеться, зокрема про живий рух, живий образ, живе слово, живий вчинок, вчинкові мислення і свідомість як творчість і співтворчість, простір і час (хронотоп), смисловий вимір буття як координати розвитку живої душі й особистості тощо. Освіта, на переконання В. П. Зінченка, більше, ніж інші точки прикладення зусиль психології, потребує живого знання про людину. Таким знанням здавна володіють поети, художники, діячі театру, талановиті педагоги-новатори і деякі психологи, котрі створили перші психотехніки (Зінченко В. П., 1998).

Це живе знання є мало концептуалізованим, воно здебільшого інтуїтивне, але саме з ним пов'язане створення оригінальних і продуктивних освітніх систем, освітніх інновацій. До них вчений безсумнівно відносить: систему дошкільного виховання О. В. Запорожця; систему виховання сліпоглухонімих І. О. Соколянського — О. І. Мещерякова; систему початкового навчання Л. В. Занкова та Д. Б. Ельконіна; теорію і практику розвивального навчання В. В. Давидова тощо. До цього переліку слід додати й психолого-педагогічні досягнення наукової психологічної школи Г. С. Костюка, і досягнення педагогів-новаторів — В. Ф. Шаталова, Є. М. Ільїна, Ш. О. Амонашвілі, І. А. Зязюна, і систему особистісно зорієнтованого виховання І. Д. Бега, і систему генетичної психології особистості С. Д. Максименка, і базовану на багатовимірній концепції особистості систему інтедифії В. Ф. Моргуна, і психопедагогіку творчості В. О. Моляко, і систему духовного розвитку Е. О. Помиткіна тощо. Перераховані В. П. Зінченком інновації впливають із культурно-історичної теорії розвитку психіки і свідомості Л. С. Виготського, який продемонстрував її продуктивність у корекційній педагогіці, дефектології.

При створенні цих психолого-педагогічних інновацій використовувався, за поглядами В. П. Зінченка, досягнутий на той час рівень живого знання (розуміння людини в культурі) у психології розвитку, психології учбової діяльності, типології особистості, психології пізнавальних процесів, афектів і волі. Розроблені інноваційні освітні системи базувалися, як вважає В. П. Зінченко, звичайно, на науковому знанні, але не «лягали в очі», не закривали собою безпосереднього бачення дитини і вчителя, оскільки в цих системах на перший план виступали *смисли*, а не значення, дитина сприймалася не як функція, а як партнер по спільній діяльності. Мова йде про діяльність естетичну (О. В. Запорожець), ігрову (Д. Б. Ельконін), учбову (В. В. Давидов), розумову (Г. О. Цукерман), додамо також — трудову (К. К. Платонов), професійну (Є. О. Мілерян) та ін. Творці зазначених освітніх інноваційних систем розуміли, як і сам В. П. Зінченко, численні іпостасі живої дії, в чому їм допомагали у процесі співпраці й обміну інформації талановиті вчителі і методисти.

Учений підкреслював також, що в процесі такої взаємодії педагог отримує живе знання про дію, а психолог — про предмет викладання. Це не виключало випадків суміщення живого знання про предмет і дію в одній особі. Головне, що в цих, на жаль, достатньо рідких випадках, педагог ставав талановитим психологом, а психолог — талановитим педагогом. Отже, підсумовує В. П. Зінченко, «сполучення живої дії (комунікативної, ігрової, естетичної, учбової, трудової тощо) з живим предметом і є метою психологічної педагогіки, оскільки вона — результат партнерства психолога, педагога й учня. Психологічна педагогіка зорієнтована на живе, особистісне знання, особистісний ріст і на духовну практику.

Варто відмітити, що вітальні, тобто життєдайні, тенденції психологічної педагогіки відповідають світовим тенденціям, що знайшло своє вираження у книзі Р. Герріга і Ф. Зимбардо «Психологія і життя», яка на момент перекладення і видання російською мовою у 2004 році вийшла в США 16 (!) виданнями. Автори книги вважають, що завдання сучасної психології, включаючи базові дослідження — описати, роз'яснити, спрогнозувати і навчитися контролювати поведінку. А у практичного психолога є ще одне завдання — покращити якість людського життя. При цьому вони враховують досягнення низки підходів — біологічного, психодинамічного, біхевіористського, гуманістичного, когнітивного, еволюційного та культурологічного.

Психологічне дослідження життєдіяльності, життєвого шляху, життєвих криз, життєтворчості, стратегій проектування і конструювання життя тощо поступово утверджуються у світовій та вітчизняній психології і педагогіці. Можна назвати прізвища українських психологів і педагогів, які займаються даними проблемами, такі як А. М. Гірник, В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков, В. Г. Назаренко, Т. М. Титаренко та ін. Проблема життя, життєдіяльності поступово стає центральною для психологічної педагогіки. Це підтверджується еволюцією поглядів В. П. Зінченка на психологічну педагогіку.

Так, саме на зламі століть, 1998 року вийшла його праця в цьому напрямку під назвою «Психологічна педагогіка», в якій викладені базові положення, принципи даної дисципліни. В. П. Зінченко вважає, що психологічна педагогіка має не стільки проєктувальний, психотехнічний у широкому сенсі слова характер, скільки діалогічний, розмірковуючий, розуміючий, співпереживаючий і співчуваючий характер. Вона спирається передусім на змістовні досягнення культурно-історичної психології і психологічної теорії діяльності (як життєдіяльності), зокрема — на експериментальні дослідження розвитку функціональних органів індивіда, становлення перетворених форм дій, їх інтеріоризації та об'єктивації. Психологічна педагогіка орієнтована, на переконання В. П. Зінченка, не тільки на живе, але і на особистісне знання (див. у М. Полані поняття особистісного знання), особистісне зростання і на духовну практику. «Особистісне знання, рівно як і особистісне розуміння, уявляє собою не тільки використання засвоєного, прочитаного в якості деяких «цінностей», а знання і розуміння в сенсі участі зрозумілого у своєму житті. Завдання полягає в тому, щоб зібрати по частинам живе психологічне знання і у живій формі донести його до педагога і разом з ним примножити його. У цьому і полягає психологічна педагогіка, котра водночас є і наука, і практика, а в ідеалі і технологія, хоча будь-яка технологізація — це втрата суттєвої частки душі. Психологічна

педагогіка жодним чином не є опозицією вікової і педагогічної психології або експансією в ці важливі складові наукових основ освіти» (Зінченко В. П., 1998).

Психологічна педагогіка розглядається вченим як суттєвий крок у розвитку культурно-історичної теорії і практики освіти, що орієнтується на відповідальну дію у становленні педагогіки, допомагає людині стати самою собою. У зв'язку з цим, психологи і педагоги починають думати, за його висловом, не тільки про зону найближчого розвитку, але і про перспективи безкінечного розвитку людини. В. П. Зінченко формулює 12 принципів психологічної педагогіки, базуючись на розмірковуваннях дослідників, причетних до наукової школи культурно-історичної психології Л. С. Виготського. Наводимо стисло ці принципи.

1. Перший принцип психологічної педагогіки полягає у визнанні як головного у розвитку нестримності і творчого характеру життя, породження, а не засвоєння в ситуації взаємодії дитини з дорослим. Цей принцип може реалізовуватися як за допомогою підбору і складення різноманітних вправ, так і проблематизації навчальних курсів.

2. Принцип провідної ролі соціокультурного контексту або соціальної ситуації розвитку при оволодінні знаряддями і предметами, формуванні образу світу, загального стилю поведінки і діяльності. Програми навчання мають бути наповнені культурними та історичними контекстами і паралелями. В. П. Зінченко додає також, що разом із дією запропонованого Л. С. Виготським закону соціалізації варто враховувати також дію індивідуалізації психіки людини, її особистості — разом вони визначають її соціальність та індивідуальність.

3. Принцип орієнтації навчання на сенситивні періоди розвитку, тобто періоди найбільшого сприяння засвоєнню мови, способів спілкування, символів, естетичного сприймання тощо. Така орієнтація вимагає пошуку відповідного до цих періодів предметного, символічного змісту, методів навчання. Важливим є встановлення належного співвідношення між сенситивними періодами і соціокультурним та фізіологічним контекстами розвитку, пошук відповідностей і суперечностей між ними.

4. Принцип сумісної діяльності і спілкування вчителя і учня як рушійної сили розвитку, як засобу навчання і виховання, що найкраще демонструє педагогіка співробітництва. В. П. Зінченко називає новонароджену дитину генієм спілкування, лідером спілкування, який з необхідністю примушує дорослих до спілкування, здатність до якого з віком на жаль втрачається. Відмітимо в цьому місці ту вирішальну роль, котру відіграє спілкування майбутнього вчителя у системі педагогічної майстерності І. А. Зязюна та його колег.

5. Принцип провідної діяльності, її зміни як найважливішої основи періодизації дитячого розвитку, від чого залежать новоутворення кожного вікового періоду. І знову треба говорити саме про зв'язок провідної діяльності із життєдіяльністю дитини, що є базою відповідних перетворень. Тут слід згадати такі види провідної діяльності, як живе спілкування новонародженого з дорослими, гра, учіння, особистісне і професійне самовизначення, праця, професійний труд, громадянська поведінка, сімейне та батьківське самовизначення, акмеологічне самоствердження, генеративна діяльність з передачі досвіду похилими поколіннями молодим, самообслуговування старих людей тощо.

6. Принцип визначення зони найближчого розвитку як метод діагностики здібностей (способів діяльності). Указана зона утворює відстань між рівнем актуального і можливого розвитку дитини, що визначається за допомогою задач, вирішуваних дитиною самостійно і задач, вирішуваних нею під керівництвом і у співпраці з дорослими. Нагадаємо тут думку В. П. Зінченка про те, що низка вказаних зон розвитку не має меж і утворює перспективи безкінечного розвитку людини. Як тут не згадати про цілі завтрашньої радості, середні і віддалені цілі у психолого-педагогічній системі А. С. Макаренка.

7. Принцип ампліфікації (збагачення, посилення, поглиблення) дитячого розвитку як необхідної умови різнобічного виховання дитини. Ампліфікація розуміється В. П. Зінченком, услід за О. В. Запорожцем, як умова вільного розвитку, пошуку і знаходження дитиною себе у різноманітному матеріалі, розмаїтті діяльностей з цим матеріалом, подолання цього матеріалу і самої себе в тій чи іншій формі діяльності та спілкування. І знову не можна не згадати про сотні видів діяльності і поведінки, в які були залучені колоністи і комунари А. С. Макаренка.

8. Принцип неминущої цінності всіх вікових етапів дитячого розвитку, кожний з яких має вичерпати себе, забезпечуючи збереженням своїх досягнень сприятливі передумови для переходу до нових етапів. Так, ігрова дистрофія в дитинстві може стати причиною «тупості» деяких дорослих дядьків...

9. Принцип єдності афекта й інтелекта або близький до нього принцип активного діяча, за яким усі психічні явища розглядаються через призму їх виникнення і становлення у діяльності людини. У цьому принципі інтегруються думки Л. С. Виготського, М. Я. Басова, Б. Ф. Ломова, С. Л. Рубінштейна. Так, останній з них проголосив положення про єдність свідомості і діяльності людини, що означає неперервне становлення з циклічним, спіральним, суперечливим характером. Свідомість у такому разі має діяльнісну, афективну, особистісну природу.

10. Принцип опосередковуючої ролі знаково-символічних структур, слова і міфу, у формуванні предметних дій, знань, становленні особистості (закон опосередкування у Л. С. Виготського). Разом з тим, В. П. Зінченко правомірно розглядає як важливу проблему вияв умов переходу від опосередкованої дії до дії безпосередньої, до вчинку, що відбувається миттєво, так би мовити без розмірковування, але залишається при цьому свідомим, вільним, моральним. Він надає не меншого значення встановленню циклічності та спіральності переходів від безпосереднього до опосередкованого і навпаки. Тут учений є вірним законам діалектики, зокрема — єдності та боротьби (врівноваження — зокрема за І. А. Зязюном) протилежностей.

11. Принцип інтеріоризації та екстеріоризації як механізмів розвитку і навчання, що полягають у переході від зовнішнього до внутрішнього і від внутрішнього до зовнішнього. Найбільшої уваги тут має привернути перехід від думки до образу, від думки до дії, де потрібні емоційна і моральна оцінка і вольові зусилля. В. П. Зінченко поширює процес інтеріоризації-екстеріоризації на сферу виконавчої та пізнавальної діяльності, на переходи від співдії до співчуття, співпереживання, породження нових життєвих смислів і задумів і переходу від них до самостійних, вільних і відповідальних дій-вчинків. Усе це утворює розуміння розвитку як вибудовування ланцюгу перетворених (і спотворених) форм поведінки, діяльності і свідомості. Внутрішні форми психічного виникають в ході інтеріоризації-екстеріоризації через «вроснування» і водночасно «вироснування» свідомості, яка сама виявляється у предметній, комунікативній дії, вчинку.

12. Принцип нерівномірності (гетерохронності) розвитку і формування психічних дій, які проходять етапи чергування, вирівнювання, конкуренції в темпах становлення. Це ж характеризує і процес формування побутового, рефлексивного й духовного прошарків свідомості.

В. П. Зінченко висунув також загальний принцип, який, так би мовити, об'єднує всі попередні і полягає в «очищенні» особистісного шляху життя особистості від обов'язкових правил, заповідей, авторитетів, від переконання, що є хтось, хто може за нас вирішити наші проблеми і хвилювання. Все в своєму житті людина має робити сама, обираючи свій шлях, враховуючи традиції і свій досвід, «свободу і довільність». Реалізація вказаних принципів потребує проведення комплексних досліджень дитинства, формування надсвітової, планетарної свідомості, необхідної нашій культурі і цивілізації. Разом з тим, В. П. Зінченко припускає, що дані принципи мають бути доповнені іншими, в яких реалізуються нові ідеї психологічної педагогіки. Як на наш погляд, то це стосується передусім принципу особистісної орієнтації освіти, а також принципу єдності психології і життя тощо. При цьому важливо ще більше орієнтуватися на закони життя, що пізніше знайшло своє відображення у нових розділах психології, зокрема біологічній психології та психогенетиці.

Доцільно сказати також про те, що певні принципи психологічної педагогіки сформульовані педагогами-новаторами — В. Ф. Шаталовим, Є. М. Ільїним, Ш. О. Амонашвілі, М. П. Щетиніним, І. А. Зязюном, тобто в межах педагогіки співробітництва. Те ж саме можна сказати і про психологів-новаторів, до числа яких слід віднести О. К. Дусавицького, І. Д. Беха, Б. Й. Цуканова, Е. О. Помиткіна, В. Ф. Моргуна, В. О. Моляко та багатьох інших. Підсумовуючи, можна стверджувати, що психопедагогіка передбачає породження, навчання і виховання у дитини вищих форм життя — творчості, винахідництва, наукової діяльності, мистецтва тощо — на основі глибинного наукового вивчення психолого-педагогічних закономірностей саме життя.

Література

Герриг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. 16-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 955 с.

Гірник А. М. Основи психопедагогіки. Київ: КВГІ, 1996.

Зинченко В. П. Психологическая педагогика. Материалы к курсу лекцій. Часть 1. Живое знание. Самара, 1998. 216 с.

Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.; За ред. І. А. Зязюна. 2-ге вид., доп. переробл. Київ: Вища школа, 2004. 422 с.

Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко и Б. Г. Мещерякова. 2-е изд. перераб и доп. Москва: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», ООО «Транзиткнига», 2004. 479 с.

Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого: посібник. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.

Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения; Пер. с англ. / Под ред. Н. Ф. Талызиной. Москва: Педагогика, 1984. 472 с.

Рибалка Валентин

ОСОБИСТІТЬ У ВИЗНАЧЕННЯХ ФІЛОСОФІВ, ПСИХОЛОГІВ І ПЕДАГОГІВ

Одним із центральних понять психопедагогіки є особистість. Визначенням цього найскладнішого у світі поняття займаються вже декілька століть філософи, психологи та педагоги. Звернімося до її розуміння у вигляді стислих вихідних положень про її сутність. Саме з визначень особистості як продукту персонологічного інтелекту їхніх авторів логічно починати знайомство з теоріями особистості. Нами було виявлено в ході пошукової роботи і представлено у монографії «Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике», 48 визначень особистості. Указані визначення зроблені авторитетними вченими, які розробляли у XIX–XX–XXI століттях свій власний дослідницький проєкт, теорію особистості, спираючись на певні аргументи і обґрунтування свого розуміння особистості.

Наведемо частину з них у хронологічному порядку, що відповідає датам народження їхніх авторів (Рибалка В. В., 2015).

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 містяться коріння всього нашого морального життя... Особистістю є не тільки органічна індивідуальність, але і «понадіндивідуальне», 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».

П. П. Вікторов (1853–1929): «Наша особистість є все той же наш організм, тільки виражений в об'єктивно-суб'єктивних термінах нервово-психічного апарату».

С. Л. Рубінштейн (1889–1960): «При поясненні будь-яких психічних явищ особистість виступає як воєдино пов'язана сукупність внутрішніх умов, через які переломлюються всі зовнішні діяння (в ці внутрішні умови включаються і психічні явища — психічні властивості і стани особистості)».

Л. С. Виготський (1896–1934): «Особистість... — є поняття соціальне, вона охоплює надприродне, історичне у людині. Вона не є природжена, але виникає внаслідок культурного розвитку, тому «особистість» є поняття історичне. Вона охоплює єдність поведінки, котра вирізняється ознакою оволодіння».

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

участь в 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».

О. М. Леонтьєв (1903–1979): «Дослідження процесу породження і трансформації особистості людини в її діяльності, здійснюваній у конкретних соціальних умовах, і є ключем до її дійсно наукового психологічного розуміння».

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

Б. Г. Ананьєв (1907–1972): «...Особистість є об'єкт і суб'єкт історичного процесу, об'єкт і суб'єкт суспільних відносин, суб'єкт і об'єкт спілкування, нарешті, що особливо важливо, суб'єкт суспільної поведінки — носій моральної свідомості».

В. А. Роменець (1926–1998): «Особистість як субстрат, носій морального вчинку разом з цим формується завдяки йому, є результатом сукупності вчинків, моральних дій, це стосується і таких рис особистості, як характер, темперамент, обдарованість і т.д.».

Г. О. Балл (1936–2016): «Особистість — це здатність людини ... бути автономним носієм культури... З огляду на активність... соціальних спільнот і особистостей в 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 й 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...».

О. І. Власова (1960): «Особистість — соціальна форма існування людської психіки, яка формується в умовах соціального життя як її особлива інтегральна властивість, що дозволяє людині продуктивно функціонувати в суспільстві, забезпечуючи її соціальне відтворення і розвиток, а також самореалізацію і подальший розвиток особистості».

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».

Особистість характеризується, не зважаючи на відмінність в її визначеннях, певними загальними рисами і підпорядковується певним законам, які треба відшукувати. Можна, наприклад, систематизувати наявні дефініції і сформулювати якесь одне узагальнене визначення. Так, ми вважаємо, що особистість — це людина, особа із соціально та індивідуально зумовленою системою вищих психічних властивостей, що визначається залученістю людини у спілкування та діяльність з оволодіння та створення духовних і матеріальних, культурних і природних цінностей. Ця система виявляється і формується у процесі свідомого міжособистісного спілкування, предметної діяльності та життєдіяльності. Особистість визначає творчий рівень взаємозв'язків людини із суспільним та природним середовищем. У філософсько-психологічному аспекті особистість — це об'єкт і суб'єкт соціального, культурного, історичного процесу і власного життя. В аксіологічному плані особистість є найвищою цінністю суспільства, що переживає свою цінність і самоцінність у формі суспільної честі та власної гідності (Рибалка В.В., 2015).

Можна піти й іншим шляхом, звернувшись, приміром, до можливостей контентно-частотного аналізу і синтезу ряду визначень особистості, коли в них виділяються схожі атрибути, підраховується частота їх повторення і складається їх рейтинговий ряд. Таким чином визначається закономірний порядок вивчення головних ознак особистості. Разом з тим, таким чином може бути побудоване своєрідне загальне визначення особистості, яке складається з ключових слів, атрибутів цієї категорії, що наводяться у певному порядку.

Під час уважного контентно-частотного прочитання усіх наявних в нашому розпорядженні визначень особистості можна було дійсно помітити певну «статистичну» закономірність: одні її атрибути зустрічаються значно частіше, ніж інші. Але спільним для всіх визначень можна вважати те, що вони носять саме цільовий, інструментальний характер, охоплюючи іноді в одному визначенні цілий перелік функцій впливу особистості на свій зовнішній і внутрішній світ. Особистість як цілісний мета-метод являє собою систему різноманітних властивостей як психологічних засобів.

Проведений контентно-частотний аналіз майже п'яти десятків визначень особистості вітчизняних філософів, психологів і педагогів дозволив побудувати рейтингову атрибутивну формулу особистості, в якій її суттєві властивості розташовані у закономірному порядку убудування частоти їх використання вітчизняними вченими як своєрідними експертами по даній проблемі. Нижче наводиться відповідна рейтингова **контентно-частотна атрибутивна формула особистості**, в якій після кожного атрибуту у 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)...

Отже, сукупна контентно-частотна атрибутивна формула особистості утворюється структурною ієрархією ряду основних понять, в яких відображаються її фундаментальні властивості, функції, здібності. Особливість даної формули полягає в її особливому закономірному характері, про що треба сказати окремо.

Так, на першому місці стоїть така начебто очікувана, але навіть для багатьох психологів несподівана властивість, як **соціальність** особистості. До речі, у проведених нами численних опитуваннях фахівців у різних аудиторіях, ми майже жодного разу не отримали на наше запитання: «Яка властивість особистості має стояти на першому місці у списку її атрибутів?» — правильної відповіді. Жодний з декількох десятків опитаних професійних психологів і педагогів не сказав, що соціальність є провідним атрибутом особистості (!?). Тому першочергове значення даної формули полягає саме у визначенні пріоритетного порядку, рейтингу значущості властивостей особистості. Можна стверджувати, що вказану контентно-частотну атрибутивну формулу особистості доцільно розглядати як основу особистісного, точніше — особистісно-аксіологічного підходу до людини. У цьому списку представлені вищі психологічні функції особистості, про які говорив у свій час Л. С. Виготський.

Говорячи про соціальність, точніше психосоціальність особистості, доцільно підкреслити виняткову важливість цієї властивості. При цьому слід згадати відповідні думки на тісний взаємозв'язок між суспільством і людиною таких мислителів Стародавньої Греції та Риму, як Аристотель, Платон, Цицерон та ін. Так, відомий дослідник античності С. Л. Утченко характеризуючи концепцію Цицерона щодо політичного устрою Риму, стверджував у своїй монографії, що «громада або держава (Рим) — вічна і неминуща величина, тому інтереси окремого члена громади, окремого громадянина завжди стають на другому плані, порівняно із інтересами цілого, вони завжди мають поступатися ним і навіть розчинятися в них. «Політика» і «приватне життя» аж ніяк не повинні вважатися несумісними та такими, що не перетинаються між собою площинами, навпаки, вони невід'ємні одне від одного. Держава же має право вимагати від будь-якого громадянина не тільки лояльності, але і певної активності, визначеної діяльності, тобто *деякого служіння* в ім'я і на благо держави» (С. Л. Утченко, 1975, с. 228–229).

У цьому аспекті слушно навести твердження Л. С. Виготського про потенційну соціальність вже новонародженої дитини, в чому він бачив її абсолютну залежність від суспільства дорослих, від здійснюваного ними процесу соціалізації дитини, в цілому — від людської культури тощо. Серед сформульованих Л. С. Виготським законів розвитку вищих психологічних функцій два закони прямо стосуються соціальності — закон соціалізації і закон ідентичності індивідуальної поведінки людини її соціальній поведінці.

У цьому ж контексті доцільно розуміти положення В. М. Бехтерева про розвинуте суспільство як умову розвитку здоров'я особистості і навпаки — про розвинуту особистість, без якої неможливе здорове і розвинуте суспільство. Ці та тотожні ним ідеї інших спеціалістів практично втілені і підтверджені соціальним розвитком ряду сучасних країн, таких як Швейцарія, США, Швеція тощо — з властивим для них розвинутим громадянським суспільством демократичного типу, що є умовою високої якості життя їх громадян.

Після атрибуту соціальності нашим вітчизняним «колективним експертом» поставлений в контентно-частотній атрибутивній формулі особистості наступний і тісно пов'язаний з ним атрибут — **самосвідомість, Я**. Ми можемо продемонструвати закономірний зв'язок між даними атрибутами, посилаючись на особистісне визначення громадянина в його паспорті, в якому спочатку йде прізвище людини, тобто ім'я її родового соціуму (сім'**Я** у трьох поколіннях: дитина, двоє її батьків та четверо дідів і бабусь), потім йде власне ім'**Я** людини, а після цього — по-батькові (зв'язок з ім'**Я**м батька). Але на цьому соціальність не закінчується, адже після цього контекстуально, за адресою будинку, вулиці, міста, країни, постає

«сусідський», територіальний соціум, а при позначенні громадянства — соціум країни. За громад-**Я**-нством же стоїть цивілізаці-**Я**, в яку особистість включається з моменту свого народженн-**Я** в біографічно-історичний час існування свого народу і людства...

Високе друге місце самосвідомості, **Я**-концепції, Его примушує внести деякі уточнення в трактування цього атрибуту. При цьому слід по-новому акцентувати трактовку **Я** у філософсько-психологічній системі Гегеля, в концепції особистості З. Фрейда, в структурі якої домінує саме Его в його 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. Про це майже в такому ж 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».

Відмітимо, що цю лінію розуміння Его як центру особистості фактично підтримав з культурологічних позицій Л. С. Виготський, характеризуючи вищі психологічні функції і в цілому особистість підлітка, стверджуючи: «Те, що прийнято зазвичай називати особистістю, є не чим іншим, як самосвідомість людини, що виникає саме в цю пору: нова поведінка людини стає поведінкою для себе, людина сама усвідомлює себе як певну єдність» (Л. С. Виготський, див. у В. В. Рибалка, 2009, с. 74–82). У цьому ж аспекті варто тлумачити уявлення Г. Сельє про егоїстичний альтруїзм та альтруїстичний егоїзм, а також — шкали особистісного опитувальника Г. Айзенка «Інтроверсія–Екстраверсія». Тобто егоїзм слід розглядати не тільки в етичному сенсі як переважно негативну рису, але і як фундаментальну функціональну характеристику особистості, як її дійсно вищу психологічну функцію. Тобто самосвідомість, саморегуляція, самоорганізація є, після соціальності, найважливішою властивістю особистості.

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**. Якщо ж додати до категорії творчості, тобто творчої діяльності ще й категорію власне **діяльності** у загальному її розумінні (продуктивна діяльність), то сумарна їх частота буде сягати $25+14=39$ використання, тобто більше, ніж будь-який інший атрибут. Логічним є те, що за творчістю, творчою діяльністю стоїть такий базовий атрибут особистості, як **духовність**. Вже з такого розташування перших атрибутів формули особистості (соціальність, самосвідомість, творчість, духовність) випливає висновок про розуміння її гуманістичної сутності як соціальної за своїм походженням, самосвідомої, творчої, духовної складової людини. А таких атрибутів особистості нараховуються десятки і сотні, що потребує пошуку засобів їх систематизації та структуризації.

Література

- Костюк Г. С. Избранные психологические труды. Москва: Педагогика, 1988. 304 с.
- Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психология личности: Підручник. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
- Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
- Утченко С. Л. Политические учения Древнего Рима (III–I вв. до н. э.). Москва: Наука, 1977. 256 с.

Рибалка Валентин

АРХИТЕКТОНІКА ОСОБИСТОСТІ ЯК СИСТЕМИ СИСТЕМ

Отже, вище ми розглянули фактично два можливі варіанти понятійного розуміння особистості — у вигляді їх словесних визначень та рейтингового переліку головних ознак. Ці варіанти можна умовно назвати особистісно-текстовим і особистісно-частотним. Разом з тим, існують схематичні, табличні варіанти презентації цього найскладнішого утворення природи і суспільства. Деякі вчені здійснюють спроби розробки математичних моделей особистості, як це робив у свій час М. М. Амосов. Ми зупинимось на схематичній моделі особистості. Прикладом такої моделі можна вважати розроблювану 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, укажемо, що разом з тим враховувалися структурно-психологічні ідеї М. М. Ланге, 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. Для нас взірцем побудови психологічної структури особистості стала «програма вивчення особистості» видатного психолога, вихідця з Переяслава, О. Ф. Лазурського (1874–1917). Вона була запропонована ним ще на початку ХХ століття.

Ця програма фактично включала в себе систематизацію властивостей особистості, які поетапно конкретизувалися за певним порядком. Так, на першому, найбільш узагальненому етапі конкретизації у О. Ф. Лазурського фігурує саме категорія «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 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 вже за допомогою 72 якостей, а на четвертому етапі докладно описуються вже декілька сотень 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 цілої монографії — «Очерки науки про характер» (1909; 1917), тобто із використанням тисяч понять і образів живої науково-художньої творчості.

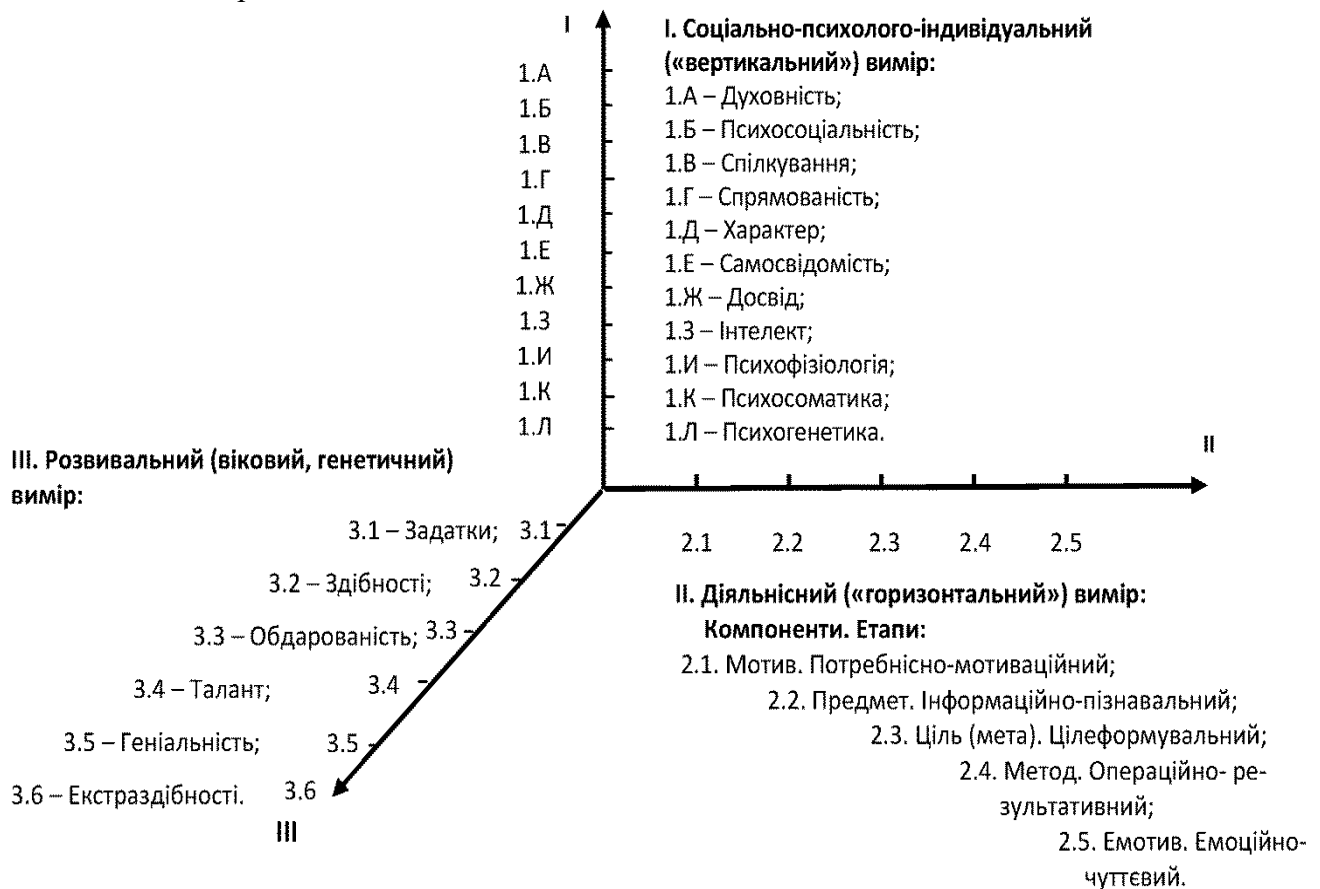
Спираючись на цей взірець, а також на ще одну талановиту спробу побудови психологічної структури особистості, здійснену у 60–70 роки минулого століття відомим, харківським за походженням, лікарем, філософом і психологом — К. К. Платоновим (1906–1985), ми побудували похідну від цих спроб багатовимірну,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

Наведемо далі рисунок, таблицю, 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 рівнем узагальнення своїх атрибутів.
2. На другому етапі особистість конкретизується фактично 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 далі у вигляді таблиці, в якій деталізуються підструктури соціально-психолого-індивідуального, компоненти діяльнісного виміру особистості на віковому періоді розвитку зрілої особистості.

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



Отже, на даному рисунку психологічна структура особистості представлена трьома вимірами.

Перший вимір (I) — соціально-психолого-індивідуальний (С-П-I), «вертикальний», з притаманними йому підструктурами базових властивостей особистості (1.A–1.K).

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

Третій вимір (III) — розвивальний, часовий, віковий, що характеризує рівень розвитку вказаних у перших двох вимірах властивостей та 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 здібності, що забезпечують успішність діяльності та поведінки на основі їх розвитку в ході виховання і самовиховання, навчання і самонавчання на різних вікових етапах життєвого шляху особистості.

Вказані три виміри доцільно розглядати як єдину систему базових категоріальних параметрів цілісної психологічної структури особистості. Засобом їхнього поєднання у 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 зв'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 (розви-

вального, часового, вікового), що відповідають трьом базовим вимірам особистості. Разом вони утворюють єдиний психологічний простір особистості (В. В. Рибалка, 2017).

Наведену на малюнку психологічну структуру особистості можна представити також у табличній, матричній формі

Таблиця 1

Загальнопсихологічна структура (матриця) якостей, функцій, властивостей, здібностей особистості

| Компоненти діяльнісного виміру (II) | Потребнісно-мотиваційний компонент, <i>мотив</i> | Інформаційно-пізнавальний компонент (прийоми пошуку, переробки інформації), <i>предмет</i> | Цілеутворювальний компонент (прийняття рішення), <i>мета</i> | Операційно-результативний компонент (виконання рішення, вироблення духовного продукту діяльності з певною якістю), <i>метод</i> | Емоційно-почуттєвий компонент, <i>емотив</i> |
|---|---|---|---|--|--|
| Підструктури С-П-І виміру (I) | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Духовність (духовні цінності) вні цінності) | Життя як мотив і сенс людини | Світогляд Віра | Людина Надія | Добро Істина | Любов Краса |
| Психосоціальність | Соціальні потреби, мотиви, установки, очікування | Соціальне пізнання, атрибуція, ідентифікація | Соціальні орієнтації, відношення, домагання, прогнозування, цілеутворення, планування, наміри | Соціальні досягнення: статус, громадянська позиція, ролі, професія, посада | Соціальні емоції, почуття, переживання справедливості, солідарності, згуртованості, спільності, довіри |
| Здатність до спілкування | Потреби і мотиви спілкування (афіліація) | Обмін інформацією (комунікація) | Розуміння партнера по спілкуванню (перцепція) | Міжособистісна взаємодія (інтеракція): різноманітні спільноти — партнерські, дружні, групові, суспільні | Емоційно-почуттєві складові спілкування: симпатія (атракція), антипатія, емпатія, апатія |
| Спрямованість | Основні смисли, бажання і мотиви поведінки | Головні пізнавальні інтереси | Ідеали, переконання, цілі | Прагнення і воля у досягненні мети: установки, ідеали, плани, проекти | Емоційно-почуттєва основа спрямованості |
| Характер | Мотиваційні риси характеру | Інформаційно-пізнавальні риси характеру | Риси цілеспрямованості характеру | Риси продуктивності характеру: відношення, ставлення | Емоційно-почуттєві риси характеру |
| Самосвідомість | Потреба у самоусвідомленні власної особистості | Самопізнання та самооцінка особистості | Саморегуляція та самоконтроль на основі мети | Самореалізація та самоудосконалення внутрішнього світу | Емоційно-почуттєві компоненти самосвідомості |
| Досвід | Мотиваційний досвід | Система знань, картина світу, світогляд | Система вмінь | Система звичок і навичок: освіченість, досвід, мудрість, компетентність | Емоційно-почуттєвий досвід |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|--|--|--|--|
| Інтелект | Атенційні установки | Обсяг і переключення уваги | Спрямованість і концентрація уваги | Розподіл уваги: організованість дій у просторі | Атенційні емоції (здивування) |
| | Інтелектуальні настановлення | Сенсорно-перцептивні процеси | Мислительні та імажинативні процеси та прогнозування | Уявлення: образи, ідеї, поняття, візуальні концепти | Інтелектуальні почуття (сумнів, натхнення) |
| | Мнемічні настановлення | Образна і понятійно-логічна пам'ять | Пам'ять у футурогенній функції | Рухова пам'ять: організованість інтелектуальних дій у часі | Емоційна пам'ять |
| Психофізіологія | Психофізіологічні настановлення | Сензитивність, ергічність нервової системи | Рухомість, темп, пластичність нервової системи | Працездатність, продуктивність, оперативність нервової системи | Емоційність, почуттєвість нервової системи |
| Психосоматика | Установчі потребово-мотиваційні психосоматичні диспозиції органів та усього організму (постави, пози і рухи тіла, вирази обличчя) | Орієнтовні інформаційно-пізнавальні стани та рухи органів чуття та усього організму | Цілеспрямовані позиції органів тіла та усього організму («Мислитель» Родена), програмуючі рухи | Продуктивні сенсо-моторні, перцептивно-дійові, розумово-діяльнісні рухи органів тіла та усього організму, оснащені знаряддями: матеріальні, матеріалізовані та ідеальні продукти | Експресивні, емоційно-почуттєві вирази обличчя (міміка), окремих органів та усього тіла (пантоміміка), що особливо притаманна акторам театру, балету, цирку, кіно тощо |
| Психогенетика: вроджені властивості, безумовні рефлекс, інстинкти | Інстинкти як спонуки до самозбереження, виживання, безпеки, агресії, продовження роду, розмноження, свободи тощо | Рефлекси ретикулярної формації мозку, інстинкти когнітивної поведінки: рефлекс установки аналізаторів, орієнтувально-дослідницький рефлекс «що таке?» тощо | Рефлекс мети | Інстинкт прийняття рішення в ситуації вибору варіантів поведінки, в тому числі і тих, що визначаються парністю, полярністю, асиметрією мозкових, тілесних функцій | Рефлекси природжених афективних реакцій: емоційного стресу (дистресу, еустресу), тривоги та задоволення |

На 5-му етапі конкретизації нами розроблені моделі, карти особистості для таких професій і ролей, як вчений (145 властивостей), громадянин (162 властивості), менеджер (350 властивостей). На основі даних карт може здійснюватися особистісно орієнтована профільна і професійна підготовка учнівської молоді за вказаними напрямками. Психологічна структура особистості дає можливість здійснювати особистісно орієнтований, особистісно цільовий підхід, за яким особистість виступає метою як для системи освіти, так і для самої людини.

У цьому місці доцільно зазначити, що на першому-четвертому етапах конкретизації особистість характеризується як суто психологічний феномен, а на п'ятому і наступних етапах починає набувати профільного, професійного, громадянського, гендерного характеру. Можна зіставити ці етапи конкретизації з генетичними, віковими стадіями розвитку особистості, що робить ці характеристики ще більш змістовними. Це дає підстави припустити, що особистість проходить обов'язкову загальну психологічну фазу свого становлення, яка виступає як базова

для наступних більш конкретних її предметних, профільних, професійних, громадянських тощо характеристик. Відповідно до цього доцільно розглядати психічну, психологічну, предметну, професійну діяльність.

Значення запропонованої моделі психологічної структури дорослої особистості може бути значно розширене через вихід у генеративний, міжпоколінний план, коли вона може розглядатися як певна історично-психологічна матриця для формування ряду поколінь особистості, що нормативно забезпечує формування нормальної, ефективної, здорової та довголітньої людини у масштабі певної історичної епохи, що виходить за межі тривалості одиничного людського життя і забезпечує вічність особистості.

Отже, у спробі структурно описати особистість, як найскладніше у світі соціально-психологічно-індивідуальне утворення, можна звернутися до різних спроб побудови її психологічних формул та моделей, розуміючи, що вони мають бути ще більше конкретизовані, систематизовані, ієрархізовані, концептуально зіставлені з іншими спробами формулювання сутності особистості та її діяльності, в тому числі і математично змодельованими.

Література

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

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

Рибалка Валентин

**РОЛЬ МАТЕРИ И ОТЦА В РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА
И ЕГО СТАНОВЛЕНИИ КАК ЛИЧНОСТИ**



*...и Храмом Духа пребывает Материнство...
Ирина Иванова*

Роль матери и отца в становлении ребенка как человека, личности общепризнана, она исключительна, первична и конституциональна по отношению к другим факторам очеловечивания новорожденного человеческого существа. И в то же время явно недостаточно содержательных научных психологических данных о личности родителей, особенно матери, о ее способностях как главном источнике гуманизации, персонализации ребенка, как определяющего его судьбу существа, от которого зависит его будущее. Сам же ребенок в первые годы своей жизни, примерно до 3–6 лет, как правило, лишен четких и полноценных воспоминаний (тем более — понимания) о том титаническом труде, который выполняет ради него самое близкое и родное для него существо — его мать.

Природа как будто специально покрывает пеленой забвения эти годы и включает сознание, «Я» маленького человека, лишь в конце этого дошкольного периода, через несколько лет после его рождения, как бы скрывая некую тайну этого времени, чтобы подольше сохранить какой-то секрет природы, какое-то волшебство существования в те годы уникальной общности матери и ребенка, которой присуще почти полное отсутствие антагонизма, более того — наличие самой искренней взаимной любви, позволяющей матери без каких-либо помех совершать загадочное главное действие и передавать родившемуся из своего тела ребенку, до появления его сколько-нибудь заметной автономности, сознательной саморегуляции, как можно больше человеческих ценностей, гуманистических эталонов развития личности.

Недаром ведь еще Л. С. Выготский утверждал, что новорожденный человек обладает максимальной социальностью и, добавим, гуманностью, духовностью — в своей абсолютной зависимости от человеческой культуры и в своей уникальной ангельской готовности ассимилировать, освоить и развить все человеческое, социальное, личностное.

Представляя всю сложность характеристики личности матери, мы не претендуем на ее полноту в нашем изложении. Разрабатывая ее некоторый вариант, вслед за другими исследователями этой тайны, мы ограничиваем свою задачу попыткой сбора и первичной

группировки имеющихся в нашем распоряжении сведений о психологических качествах женской личности как матери, особенно тех, которые характеризуют ее в акмеологическом, то есть вершинном плане. Ведь известно, к сожалению, что, наряду с талантливыми матерями, а их подавляющее большинство, существуют и такие, которые по ряду причин уже при рождении отказываются от своих детей, а также те, что исполняют свой материнский долг явно неудовлетворительно. На их фоне, а также на фоне тех случаев, когда ребенок остается без матери и попадает в маргинальную среду или даже в звериные стаи (известны многочисленные примеры этого в Европе и Азии), навсегда утрачивая возможность стать человеком, миссия нормальной и выдающейся матери в очеловечивании ребенка, превращении его в человеческую личность особенно отчетлива. Именно эти примеры находятся в поле нашего внимания. Нас интересует способная, одаренная, талантливая мать как источник гуманизма, как созидатель, творец одаренности ребенка, превращения его в человека, в личность. Эта связь между одаренностью матери и одаренностью ребенка очевидна, но природа ее не столь понятна, даже таинственна.

Мы используем при этом данные педагогов и психологов, наших коллег и данные собственных наблюдений и размышлений, опыт сына моей любимой мамы и опыт отца троих детей, помогавшего их матерям в становлении детей как личности. Однако, при всем желании сына, мужа, отца сына и двух дочерей, а также опыта теоретического и практического психолога системы образования — всего этого явно недостаточно, чтобы эмпатически встать на место матери, осознать и пережить ее собственный опыт и описать его. Но в некотором смысле такие попытки все же полезны для понимания данной проблемы и мы также будем на них опираться.

Учитывали мы и то обстоятельство, что материнство, при всем своем очевидном значении для очеловечивания ребенка и формирования его как личности, остается и, по-видимому, всегда будет, а может быть и должно оставаться в достаточной степени тайной, трудно постигаемой прагматичной и не всегда этичной наукой и праздным любопытством публики и поэтому тщательно охраняемой от нас природой. И еще одно — своей попыткой поиска некоторой психологической характеристики свойств личности матери мы хотели бы высказать благодарность своей маме — Анне Ивановне Рыбалке, в девичестве Нижегородцевой, которая родила меня и мою сестру Тамару, взрастила и воспитала в нас, а позже — уже в наших детях и внуках, то человеческое, духовное, творческое, что говорит сейчас и благодарно просится на страницы. Наша мама успела успешно передать нам и нашим детям и внукам свою душу и хранимые в ней духовные ценности нашего народа в труднейшие послевоенные годы и в годы лукавых социальных экспериментов дилетантов, опираясь на помощь нашего отца, фронтовика Рыбалки Василия Федосеевича. И она ушла в мир иной на наших руках с улыбкой удовлетворения от выполненной ею миссии, посылая всему своему потомству последний духовный, зримый знак материнской доброты, красоты и истины, а также — веры, надежды, любви... Поэтому многие черты моей мамы будут приводиться далее как самые достоверные, не искаженные научной рефлексией, самые убедительные факты, относящиеся, по нашему глубокому убеждению, к сущности материнства.

Автору хотелось бы рассматривать эти строки также как своеобразную благодарность всем матерям, с чьими детьми, моими сверстниками, посчастливилось жить в одно время, матерям моих детей — за главный труд их жизни, моим дочерям и их подругам — юным и молодым женщинам, которым предстоит стать матерями. Возможно, некоторые слова этого раздела будут хоть в какой-то степени полезны нашему достойному материнству, в неутомимых трудах создающему наш удивительный народ.

Мы попробуем контурно систематизировать имеющиеся в нашем распоряжении данные о личности матери на основе авторского представления об общей трехмерной психологической структуре личности, систематически используемого в ходе организованной ею научной рефлексии. Вначале будут сгруппированы имеющиеся личностные данные о маме в рамках первого социально-психолого-индивидуального измерения и его одиннадцати подструктур: духовности, психосоциальности, общения, направленности, характера, самосознания, опыта, интеллекта, психофизиологии, психосоматики и психогенетики ее личности. На следующем

этапе мы рассмотрим личность мамы как уникального деятеля — в рамках второго, деятельностного измерения, с его пятью основными компонентами-этапами выполняемой ею созидательной деятельности: потребностно-мотивационным, информационно-познавательным, целеформирующим, операционально-результатирующим, эмоционально-чувственным. И, наконец, в своем третьем, генетическом, возрастном измерении свойства мамы предстанут в своем развитии и в его результатах — собственно как задатки, способности, одаренность, талант, гениальность, экстраспособности. Речь идет, иными словами, о сложнейшей системе надежно хранимых, пробуждающихся и развертывающихся в нужное время материнских инстинктов и рефлексов, актуализируемых и формирующихся потребностей, навыков, знаний, умений, живительных эмоционально-чувственных комплексов, материнских стилей рефлексии, материнских черт характера, особых устремлений и намерений матери, уникальных форм общности с ребенком, которые в совокупности обеспечивают гарантированный успех ее высокой материнской миссии. Все они берут свое начало в этом уникальном существе — человеческой матери — и имеют своим результатом человеческую личность ребенка! Таким образом, рискуя впасть в некоторую формализацию неформализуемых свойств личности матери, мы все же, как ученый, прибегаем к использованию определенных формальных средств для получения содержательной психологической характеристики свойств личности матери. Рассмотрим эти свойства прежде всего в рамках первого, социально-психолого-индивидуального измерения личности, в которое входят такие основные свойства, как духовность, психосоциальность, общение, направленность, характер, самосознание, опыт, интеллект, психофизиология, психосоматика, психогенетика.

Общение матери с ребенком, способность к нему — важнейшая характеристика личности мамы. Мы начнем постижение этой главнейшей способности матери не с фрагментарного описания ее эмоционально-телесного общения с только что родившимся младенцем, а несколько раньше — с периода зачатия и вынашивания плода ребенка. Здесь мы должны коснуться еще одной важной подструктуры личности матери, выражающейся в ее генетически предопределенном общении со своим ребенком и близкими ей людьми — на основе ее **психогенетики**, так как эта подструктура актуализируется особым образом в период беременности, рождении и первых лет жизни ребенка.

В начале всех начал, благодаря любви девушки и особому общению с любимым юношей создается ее удивительная общность с избранником, которая превращает его из влюбленного в жениха, затем в молодожена, в мужа и отца их общего ребенка. С момента так ожидаемого зачатия, когда с любовью объединяются две наследственные, мужская и женская, клетки, начинается непрерывный, управляемый ДНК и РНК процесс развития плода. Он защищен и обеспечен организмом матери, ее заботой о рождающемся в ее утробе ребенке. И конечно же, желанный ребенок испытывает на себе ласку и любовь матери и отца. В контексте этой парной любовной общности постепенно происходит формирование новой общности «мама — ребенок».

Вначале это генетическая, биохимическая, органическая, а затем — психофизиологическая и психологическая общность. Последняя возникает позже, проходя, по-видимому какие-то бессознательные стадии, а вначале, когда появляется уверенность в факте беременности (это сопровождается, как известно, определенными изменениями в самочувствии, например, поташниваниями, головокружениями, изменениями в аппетите, появлением новых вкусов, неизвестных ранее мироощущений, взглядов на жизнь и т.д.). Специалисты рассматривают эти изменения как признаки появления новой жизни в жизни матери, которой постепенно передаются новые предпочтения. Сама же женщина, осознавшая факт своей беременности, испытывает настоящий взрыв чувств и переживаний, меняющий ее сущностное представление о себе и своей жизни — с этого момента она как будущая мать все подчиняет своему главному предназначению.

В пренатальный период единство матери с плодом абсолютно — так как если бы они образовывали один организм. Ведь это так и есть, хотя можно предположить и другую формулу такой общности — плод становится особым органом материнского тела, который

живет в период беременности за счет ее ресурсов, по законам ее организма. В пренатальный период единство матери и ребенка абсолютно еще и потому, что растущий из оплодотворенной яйцеклетки плод находится в теле матери, является как бы ее своеобразной органической частью, тесно связанной с другими ее составляющими через кровеносную, гуморальную, нервную, мышечную и другие системы материнского организма. Это имеет, по видимому и психологические последствия, во всяком случае в этой органической общности не может не брать свое начало последующее общение матери с родившимся ребенком.

Например, мама относится к плоду ребенка и как к самой себе, и как к новому существу, признавая его своей органической собственностью и в то же время — чувствуя его определенную автономность, самостоятельность внутри себя — ощущая его движения, какие-то не совсем «свои» эмоциональные состояния, изменения в органах чувств, в сплесках радостной эйфории или же, наоборот, какого-то тревожного дискомфорта и т.д.

Организм матери выступает в качестве первичной внутренней колыбели, о которой нужно особым образом заботиться, создавать в ней благоприятные условия для жизни плода. В этот удивительный период пренатального созревания плода происходит становление черт личности матери ребенка, таких как заботливость, осторожность, осмотрительность, преданность ребенку, конечно же на основе центрированности, переориентированности матери на потребности и состояния ребенка как частицы себя, вырастающей в особую собственную сущность вне себя.

И когда происходит рождение ребенка, отпочкование его из внутренней телесной оболочки матери, изменение органического характера общности, то с необходимостью развивается новая, уже психологическая общность в форме специфического общения между матерью и ребенком. У матери уже есть развитые внутренние ощущения и чувства общности с плодом, на основе которых быстро формируются внешние формы ощущения, восприятия и переживания существования только что родившегося ребенка. Происходит некоторое отвыкание от пренатальных форм общения и привыкание к новым новорожденным формам общения, но при сохранении определенной преемственности между ними. На почве этой внутренней органической подкладки разрастается новый опыт общения с младенцем — в виде различных форм телесного контакта и новых эмоций и чувств. Появляются новые нежные, ласковые проявления вкусового, тактильного, зрительного, слухового, обонятельного, словесного и несловесного контакта. Автор этих слов никогда не забудет прозвучавшего значительно позже признания моей мамы в том, что: «когда ты родился, сынок, то не было таких ласковых и нежных слов, которые бы я тебе не сказала в первые дни и месяцы твоей жизни...». С этого момента началась передача моей мамой мне всего духовного богатства опыта маминого рода, всего русского народа — в виде русского языка, русских прибауток, стихов, сказок, песен, в том числе и колыбельных и т.д. **Духовность** прежде всего мамы непрерывным потоком, днем и ночью устремлялась через мои ощущения и восприятия в зарождающееся сознание.

Такого опыта нет ни у кого, кроме матери, например, опыт отца является принципиально иным, чисто внешним и поверхностным, более умозрительным и формальным, что может послужить причиной определенного недопонимания им природы происходящего в общении матери с ребенком. Допускаемое сейчас присутствие отца при родах и появлении на свет ребенка производит переворот в его понимании и ребенка и матери, осознании ценности самых близких ему существ. Но тогда, во время моего рождения, мой отец как офицер узнал о моем рождении лишь через несколько дней, только после окончания военных учений. Он поспешил в военный госпиталь, куда была помещена моя мама и где я родился в палате среди раненых и больных солдат и офицеров и только тогда взял меня на руки. Но до этого были несколько дней общения с мамой и медперсоналом госпиталя.

Это общение матери с ребенком меняется с каждым днем после рождения еще и в том отношении, что это уже общение не с существом в своем организме, а общение с существом, выделившимся из материнского лона. Каковы закономерности такого раздвоившегося, но не потерявшего своей целостной природы общения? Возможно предположить, что именно в такой целостной двойственности с изменившейся центрацией зарождаются основы само-

сознания, рефлексии, интегративного отделения «Я» ребенка от «Я» мамы («Я» и «не-Я»). Каковы особенности такого рефлексивного общения и насколько оно передается ребенку и становится через подражание основой зарождения его «Я»? Мы знаем только то, что такое рефлексивное общение осуществляется вначале на, так сказать, эмоциональном, телесном, вкусовом, обонятельном, зрительном, слуховом материале, прежде чем насыщается и опосредуется более емкими, сжатыми во времени и пространстве, все более всеохватывающими значениями и смыслами, усложняющимися вербальными средствами, когда становится возможным смысловое объединение таких противоположных, но единых сущностей, как «Я» и «не-Я». Возможно, это «Я» остается в ребенке как необходимый центр расширяющейся вокруг него и окружающей его действительности?

Движения самосознания матери, сконцентрированные на ребенке и на себе, образуют психологическую базу для последующей гуманизации матерью новорожденного ребенка через себя. Ведь она единственная по близости и органическому единству с ребенком, кто в состоянии предоставить ему целиком себя и на своем чувственном материале, через себя осуществить процесс очеловечивания своей дорогой отделившейся части. Заменить ее в этой функции просто невозможно в силу непреодолимости этими процессами значительно большей дистанционности по отношению к ребенку позиций других людей и близких родственников, например, нянь и бабушек, хотя у последних наибольшие шансы для этого. Нарушение этих приуроченных к определенному возрасту матери и ребенка материнских процессов общения и развития общности между ними становится неисправимым и невозполнимым ничем, что в негативном случае проявляется в неполноценности последующего психического развития таких неодаренных требуемым качественным, но на деле, ущербным материнским общением детей.

Следует отметить, что, начиная с первых дней рождения, у ребенка, «отпочковавшегося» от матери актом рождения-автономизации, действует мощный механизм подражания эмоциональным, поведенческим, вербальным проявлениям матери. На это событие можно посмотреть и с эгоцентрической точки зрения наличия сущностных, генетических сил организма самого ребенка. Он ведь не зря ставится матерью в центр ее интересов, поскольку с позиции требований будущего популяции он уже подчинил себе поведение многих взрослых людей, начиная с матери и отца, бабушек и дедушек, близких родственников — стоит только посмотреть на начавшееся радостное движение вокруг него всего рода по случаю рождения его наследника. Поэтому именно младенец, несмотря на его нынешнюю физическую слабость, властвует над ситуацией и требует передачи ему всех физических, физиологических, психологических ресурсов предыдущих поколений и главным образом — через мать и как можно скорее.

В этом месте мы не можем не обратить внимание на некоторое удивительное преобразование личности матери, обеспечивающее развитие личности ребенка. Речь идет о том, что точно так же, как биологическое развитие плода в утробе матери образует необходимое единство с ее организмом, так и психическое развитие личности ребенка происходит в форме соразвития с личностью матери. В ходе последнего осуществляется непосредственная и опосредствованная передача ребенку базовых свойств личности матери, которая находится на самой близкой и эффективной по отношению к нему дистанции психологического влияния, ближе и действеннее которой у ребенка никогда не бывает. Эта форма сомато-психофизиологического и психологического единства и взаимодействия между женщиной и ее ребенком образует исходные условия для наиболее эффективного соразвития их личности, с которым следует считаться последующим социальным формам развития детской личности — дошкольной, школьной и далее — вузовской, профессиональной, гражданской и т.п.

В ходе такого соразвития происходит, в частности, существенная трансформация личности женщины, для которой присуща актуализация тех ее качеств, которые наиболее адекватно усваиваются психикой ребенка, наиболее успешно «перетекают» из личности матери в личность ребенка. Личность матери трансформируется, как бы предельно ориентируясь, концентрируясь на созревании, возрастном развитии личности ребенка,

приспосабливаясь к его возрастным возможностям усвоения ее человеческих качеств в процессе организуемых ею ведущих деятельностей детства. Это внешне происходит в форме своеобразного омоложения ее психологического возраста, некоторого падения «взрослости» женщины, так называемой «одетизации» ее личности, и ее повторного, с момента рождения ребенка, постепенного, опережающего детское развитие «взросления», подчиненного потребностям возрастного становления личности ребенка. Такой уникальной способности в полноценном ее виде нет ни у отца, ни у родственников молодой мамы и в этом ее уникальная ценность, требующая особого понимания и принятия!

По-видимому, это явление «одетизации» женской личности, ее всецелой направленности на ребенка, приспособленности, уподобленности и преобразованности своей личности по образу ребенка послужило примером для введения в психотерапию такого сильного инструментального средства, облегчающего психотерапевтический процесс, как раппорт. Его сущностью является максимальное смысловое, мотивационное, характерологическое, интеллектуальное, моторное уподобление психотерапевта своему клиенту в стартовый период оздоровительной работы. Мать так же сущностно преобразует свою личность, меняя ее «навстречу» ребенку. Это надо знать окружающим молодую мать людям, прежде всего родственникам, чтобы воспринимать это явление не как примитивизацию женской личности, не как ее «впадение в детство», не как определенное неудобство в общении с другими взрослыми, а как великую миссию материнства, без которой невозможно становление личности ребенка.

Этот коренной конституциональный процесс следует учитывать на всех последующих стадиях социализации, развития психики ребенка как тесно сопряженный с ними. В противном случае, могут появиться отклонения, которые, в силу игнорирования этого исходного базового процесса, могут ложно объясняться другими причинами и понятиями, а поэтому и не решаться адекватно, приводя к необъяснимым пожизненным проблемам, неэффективной жизнедеятельности, девиациям поведения и т.п. Ориентируясь на такую еще больше помолодевшую, ставшую благодаря этому еще ближе к нему маму, ребенок более успешно проходит все последующие фазы возрастного развития своей личности. Мы вполне согласны с мнением профессора В.Ф.Моргуна о том, что личностное развитие ребенка, особенно на стадии новорожденности можно обозначить понятием встречной с его стороны «оматеризации» его духовной, душевной и телесной сущности, без которой, по-видимому, невозможно его нормальное личностное становление. Можно предположить, что в явлениях «одетизации» женской и «оматеризации» детской личности в процессе их соразвития берут свое начало известные философам и психологам процессы опредмечивания и распредмечивания человеком природы и общества, одной личностью другой, явления взаимной персонализации, идентификации и т.п.

Вспомним в этой связи, что в первые годы жизни у ребенка в процессе его «оматеризации» проявляется движение навстречу к маме, например, актуализуются все главные сензитивные периоды наследования и усвоения им культурных, духовных ценностей, тех душевных новообразований, которые обеспечивают создание этих духовных ценностей, тех высоких антропологических телесных новаций, которыми человек выгодно отличается от приземленных животных. Эти сензитивные периоды ориентированы прежде всего на мать, как на самое доверительное и авторитетное для него существо. В этом смысле мать обязана и она стремится всеми силами своей любви к ребенку попасть в эти сензитивные его периоды и в процессе общения передать ему прямо и непосредственно, как можно быстрее и эффективнее, те культурные ценности, прежде всего ценности Добра, Красоты, Истини, Веры, Надежды, Любви, которые усвоены ею раньше, в период ее становления как личности. И у нее, вероятно, также активизируются свои, уже материнские сензитивные периоды такой эффективной передачи указанных ценностей.

Понятно, что успех такой передачи зависит от воспитания, от культуры матери, от уровня ее развития как личности. Обеспечивается такой успех и тем, как организуется вокруг матери круг ее общения с отцом, с бабушками и дедушками, с тетями и дядями, другими близкими и далекими родственниками, друзьями семьи и представителями различных госу-

дарственных институтов, а также... с другими мамами. Известно, как активизируется общение молодой мамы с другими мамами и таким образом происходит лавинообразное увеличение материнского опыта общения с ребенком. Можно утверждать, что, наряду с личной материнской школой по уходу за ребенком ребенка, открывается также неформальный материнский университет, где мама проходит интенсивную подготовку. Передача актуального опыта от мамы к маме превосходит по своей эффективности подготовку в других учебных заведениях, которые приходится оставить в этот декретный период, хотя эта общая подготовка впрок также необходима будущим матерям.

Для общения мамы с ребенком свойственна особая аффилиация, то есть глубинная потребность в общности с ребенком, в общении с ним как с самой собой, ведь это частица ее тела, особый выделенный из нее орган ее материнского организма и с помощью общения она не прерывает связи с ним. Поэтому язык ее общения наиболее понятен ребенку, поскольку он опирается на ощущения и эмоции, пронизывавшие его в утробе матери и потому он принимает ее ласки, нежные прикосновения, звуки, интонации, улыбки, взгляды, поцелуи как живительные токи, силы развития.

Мама понимает его лучше других, как саму себя, и поэтому наиболее правильно оценивает его гуление, крики, плач и гримасы и сразу же удовлетворяет встающие перед ним потребности. Вслед за аффилиацией, коммуникацией, перцепцией осуществляется взаимодействие, интеракция мамы с новорожденным — все они также являются органически слаженными актами общения между ними. Это целостное сотрудничество двух родных существ на основе сопряжения их инстинктов, рефлексов, первичных навыков, все возрастающего фонда привычек, которые опираются на эмоциональное сопереживание между ними... Нельзя не отметить, что материнская эмпатия и симпатия в этот период детства достигают максимума и полностью сосредотачиваются на ребенке.

Мама демонстрирует настоящее искусство общения со своим дитем и, если проследить всю онтогенетическую цепочку коммуникативных способностей и дарований молодой матери, начиная с ее собственного детства, то это скорее напоминает своеобразную эстафету различных видов общения. Это прежде всего общение с собственной матерью и отцом, бабушками и дедушками, игровое общение с куклами и детьми, воспитателями и учителями, общение с первой любовью, любовное общение с избранником, будущим отцом ребенка, семейное общение с ним на первом этапе создания очага, общность соития с отцом ребенка, общение с еще только зачатым и все более заметно растущим плодом как с частью самой себя (здесь появляется целая гамма ощущений и переживаний общности с плодом в теле — от особых признаков изменения самочувствия до одобрительных переживаний от движений плода в утробе и эмоций удовлетворения, гордости за себя и любви к ожидаемому новорожденному ребенку). Это, наконец, после тревожных ожиданий родов, — неповторимый эмоциональный взрыв обожания к только что родившемуся младенцу как оправдавшейся надежде, как к своей родившейся заново сути, что коренным образом меняет жизнь, рождает новую жизнь — и ребенка и матери.

Эта очередная перестройка общения на живительной основе инстинктов защиты ребенка от непривычной новой среды, инстинкта питания сначала грудью, а позже специальным порционным питанием с ложечки, ухода — с бесчисленными прикосновениями рук, например, с укачиванием на руках или свертыванием и разворачиванием пеленок, омовением теплой водой, поцелуями всего тела — как сигналами жизни, здоровья, роста. Это страстные взгляды и улыбки, моления о здоровье и быстрейшем росте, прибавлении в весе, о все более новых и успешных координациях движений и т.д. Другая сторона общения — слезы и рыдания матери в случае неудач, минутной беспомощности, болезней, ушибов, страхов, провинностей, шалостей, криков ребенка, непонятных изменений в его поведении, внешности и т.п.

Общение матери с ребенком выполняет, наряду с мотивационной, коммуникативной, понимающей, разъясняющей, организующей, сотрудничающей, эмоциональной, еще и особую развивающую миссию — всем своим мастерством, искусством общения мать как бы страстно призывает: расти мое любимое дитя, скорее ставай на ноги, не болей, будь здоровым, сильным,

добрым, умным, достойным — об этом говорит каждый жест, каждый взгляд, каждое слово, каждый шаг мамы. И ребенок не может не откликнуться на этот призыв своим развитием...

Не следует забывать, что в период новорожденности и дошкольного детства сознание и подсознание матери переполняется также воспоминаниями собственного детства, отрочества, юности, картинами ухода за ней и воспитания ее собственной мамой, она вспоминает детский опыт «кукольного» материнства, приобретаемый в играх с ровесниками. И если ее мать, уже бабушка, рядом, то этот опыт становится неоценимым для развития ребенка и внука. Объединение сил молодой мамы и опыта бабушки в определенный династический материнский союз часто становится решающим для становления личности ребенка на этом ключевом этапе его детства. Вот почему к общению мамы с ребенком в этот возрастной период следует готовиться заранее, как это происходило раньше в институтах благородных девиц (какое точное название!). Сейчас это вполне может быть Институт Мамы, являющейся самым главным действующим лицом в воспитании ребенка как личности.

Естественной в процессе общения матери и ребенка является передача ему основ родного языка, материнское обучение ребенка тончайшим нюансам этого языка, овладение с его помощью основами народной культуры. Речевое общение матери и ребенка — это и совершеннейшее эмоциональное интонационное кодирование языка, что происходит в процессе пения перед засыпанием ребенка и во сне колыбельных (чем не гипнопедия!) песен, рассказывания сказок (чем не театр!), исполнения народных песен и танцев (чем не концерт!), выполнения обрядов и народных обычаев (чем не праздник карнавала!), приготовления народных блюд (пиршество детства!) и т.д. Так, ребенок никогда не забудет слов матери и бабушки во время приготовления разнообразных каш, аромата домашнего хлеба и борща, парного молока и киселя, вкуса пирожков и печенья в форме птичек и зверушек, запаха цветов и вишен возле дедовой и бабиной хаты, видения цветущих яблонь и акации и т.п.

Даже если материнское общение происходит в городской квартире, все равно позже даже бетонные или кирпичные стены грезятся и звучат в памяти ребенка, подростка, юноши фоном для восприятия лица и голоса матери, предназначенными только для своего ребенка словами, интонациями, даже многозначительным молчанием мамы. Лишь гораздо позже родная живая мамина речь в ребенке встречается с более общей, формальной, абстрактной речью воспитателей, учителей, руководителей, но это уже не страшно — основа родного языка уже заложена и готова к отражению разнообразных речевых эксцессов отчуждения, безразличия, противостояния, конфликтов и т.д. Каким сладостным для юного человека становятся воспоминания о сказочном общении с мамой как с образцом человечности, доброты, любви, признания своей исключительности, уникальности в этом мире и многом другом сокровенном...

Общение с мамой происходит непрерывно в течение многих лет — явно и даже в ее отсутствии. Много будет ярчайших и интереснейших собеседников позже на жизненном пути ее ребенка, но нет и никогда не будет в его жизни такого неутомимого и заинтересованного собеседника, как мама, так глубоко интуитивно и точно понимающего его сущность, переживания, страдания, надежды, разочарования, удовлетворение и т.д. И сколько раз прозвучит в жизни ее ребенка призывное слово «Мама!», когда не с кем будет поговорить в труднейшие моменты жизни: вспомнится тогда сам дух общения с мамой, выручающий в самых неразрешимых ситуациях и коллизиях судьбы.

Направленность личности мамы, ее желания и намерения как закон определяют будущее ребенка. Еще Я. А. Коменский (1592–1670) в своих советах матери (Хрестоматія з історії дошкільної педагогіки, 2004, с. 11) утверждал, что главной целью семейного воспитания является высокое создание — разумная душа ребенка. Поэтому наибольшего ухода заслуживает душа, как главная часть человека, чтобы она могла пребывать в теле как можно лучше украшенной. «...А об теле следует заботиться для того, чтобы оно стало жилищем, пригодным и достойным бессмертной души» (там же). Он утверждал, что мать, желающая видеть своих будущих детей живыми, здоровыми и сильными, должна заботиться об этом уже во время беременности, то есть быть сдержанной и рассудительной, не объедаться, не принимать алкоголя, избегать поста, очищения, кровопускания, простуд, не истощать свои

силы тяжелым трудом — и не ослаблять тем самым своего ребенка. Другими словами, она должна избегать любых чрезмерностей, пока беременна. К этому можно добавить и другие требования современной пренатальной медицины, психологии и педагогики.

Так, очень важно для будущего развития ребенка сразу же после рождения прикладывать его к своей груди, не прерывать этого естественного способа питания и продолжать кормление грудью как можно дольше — один-два-три года (отец автора этих строк, родившийся и проведший свое детство в селе, нередко вспоминал, как в три-четыре годика забегал между играми в хату и просил у своей мамы грудь с таким нежным молочком...). Это важное условие во многом обеспечит не только здоровье, но и нормальное физическое и психическое развитие ребенка и матери. А для этого мать сама должна быть обеспечена нормальным питанием и поддержкой в этом вопросе со стороны мужа и близких.

Говоря о целях воспитания детей родителями, Я. А. Коменский советовал устанавливать тройственную цель, состоящую в воспитании благочестия, добронравия и знания языков и наук. И все это именно в указанном порядке, а не наоборот: «Прежде всего следует приучить детей к благочестию, потом — к добрым нравам или достоинствам и наконец — к наиболее полезным наукам» (там же). Необходимым условием для этого является приобщение к посильному труду. Вспомним, в связи с этим, что основой украинской народной педагогики составляло воспитание ребенка матерью в этом направлении! Историки так пишут об этом: «В волшебном мире, который создавала в семье украинская женщина-мать, брали свое начало идеалы народной педагогики, в основе которой было воспитание любви к труду и чувства человеческого достоинства, У мальчика, будущего казака, воспитание этих черт, а также таких, как отвага, самоотверженность, смелость, осуществлялось на гуманистической почве, которая создавалась матерью в семье с помощью песни и эстетического содержания быта» (Мицик Ю. А., Плохий С. М., Стороженко І. С., 1991, с. 158–159).

Какие же желания присущи матери в воспитании своего ребенка? Это, по мнению Я. А. Коменского, стремление привить ему такие свойства, как:

- а) умеренность в еде и питье;
- б) опрятность в уходе за телом, во время еды и в одежде;
- в) уважение к старшим, к их словам, взглядам и действиям;
- г) любознательность и исполнительность;
- д) способность говорить только правду;
- е) справедливость;
- ж) благотельность;
- з) привычка к труду;
- и) умение не только говорить, но и молчать там, где это надо;
- й) умение терпеть и обуздывать свои страсти;
- к) деликатность (гуманность) и готовность слушать старших;
- л) утонченность манер, умение приветствовать, подавать руку, сгибать колени, благодарить за услугу;
- м) умение держать себя с достоинством, вести себя сдержанно и скромно и т.д.

В отношении так называемых вольных искусств (и наук) Я. А. Коменский давал следующие советы — одни искусства и науки знать, другие «делать», а о третьих уметь говорить и лучше всего — знать, делать и говорить все, кроме плохого [Хрестоматія з історії дошкільної педагогіки, 2004, с. 12–15].

Я. А. Коменский справедливо указывал, что в уходе за младенцем матери следует соблюдать осторожность и постепенность, учитывая малость, слабость и хрупкость тела и души ребенка, последовательно переходя от простого к более сложному, от естественного к искусственному во всем — в еде, учебе, лекарствах, одежде, обучении, контактах с чужими людьми. Он говорил об этом так: «ребенок — сокровище драгоценнее золота, однако он более хрупкий, чем стекло, легко может поддаться сотрясению и оказаться покалеченным, а вред от этого может быть неисправимым» (там же, с. 16). Все это выдвигает свои требования к матери, которые она должна соблюдать, чтобы сохранить здоровье ребенка.

Но, помимо здоровья и физического роста ребенка, мать стремится раскрыть перед ним мир вещей, явлений и человеческих отношений, сначала путем прямого показа, затем словесного указания на них, их названия, означения, осмысливания, постепенного расширения актуального рационального их круга, приучая все более самостоятельно действовать в этом многослойном и по-разному психологически дистанцированном мире. Вот тут-то и формируется направленность на этот внешний предметный и человеческий мир через всю многосложность потребностей в нем, интересов, мотивов, смыслов, стремлений, намерений, целей, планов, программ, проектов освоения этого мира и жизни в нем. Этот расширяющийся, возвышающийся и углубляющийся вовне и вовнутрь мир потребностно и мотивационно ассимилируется ребенком под маминым руководством, он влечет к себе бессознательно и сознательно как предстоящее, будущее. Понятно, что в таком мотивационном осознании мира ребенок как бы все больше забегает во времени вперед, в потребное будущее, живет в нем в каждый текущий момент настоящего больше, чем в прошлом, но опираясь на это прошлое. Очень точно сказал в этом плане о сущности памяти профессор Г. К. Серeda, выделив в качестве ведущей ее футурогенную функцию — память существует для будущего, как и все интеллектуальные, мыслительные процессы (принцип детерминизма, прогнозирования будущего). Ведь и герои детских сказок и игр говорят ребенку своим пережитым в прошлом опытом преимущественно о счастливом будущем.

Мама терпеливо и целенаправленно помогает осваивать ребенку этот предметный и человеческий мир как опытный учитель, практически и теоретически намечая и овладевая перспективные линии поведения ребенка. Это прежде всего орудийная линия в сфере самообслуживания, например, овладения ложкой, чашкой и другими инструментами. Это важная линия ухода за ребенком, переходящая в самообслуживание, например, при овладении одеждой — от пеленок, распашонок, чепчиков и штанишек до обуви, платья, брючек, фуражек и школьных костюмчиков. Ребенок как космонавт осваивает все усложняющиеся элементы своего своеобразного скафандра, необходимого для все более дальнего и длительного выхода в космос предметного и социального мира... Это также линия все более «взрослеющей» еды — от маминого молочка, молочных смесей, отваров и каш до порционных блюд и все более усложняющегося кулинарного мира растущего организма и... связанная с ней линия подгузников, горшков и унитазов. Успешное овладение этими линиями проходит при непосредственной руководящей роли и при нескрываемом одобрении мамы как «менеджера роста» ребенка и организатора движения по этой непрерывной и самой длинной, в жизнь человека, линии судьбы.

Мама налаживает порядок следования по каждой линии развития, оснащая ребенка соответствующими первичными желаниями, знаниями, умениями, навыками, чувствами. Каждая перспективная линия начинается, если надо, с показа, затем реализуется и отрабатывается в совместной деятельности и лишь потом осуществляется ребенком, при утверждающем одобрении мамы, самостоятельно. Это вроде бы незаметное искусство овладения через содеятельность предметным миром нормальными детьми под руководством матери выпукло выступает в других, по-настоящему драматических случаях, например, в развивающих занятиях специалистов со слепоглухонемыми детьми, лишенными зрения, слуха, немыми от рождения...

Мама выступает первым учителем, наставником, тренером, воспитателем в этом маратоне накопления ребенком опыта жизни во всех ее сферах. Разве можно отрицать, и об этом правильно сказал все тот же Я. А. Коменский, что мама, реализуя одну из самых перспективных линий, каковой является линия познания, становится первым учителем и руководителем познавательных действий своего ребенка в таких науках, как физика (сколько зацеловано ею шишек, синяков и ошпаренных по незнанию пальчиков, что сопровождает овладение ребенком свойствами познаваемых таким способом через себя предметов), химия (воздух и вода, молоко и каша, сахар и соль, хлеб и масло во всем их вкусовом и обонятельном своеобразии, вызывающем любознательность юного химика, которую во многом удовлетворяет первый и самый авторитетный учитель химии — мама).

Такое материнское введение в науки происходит и по линии биологии (домашние любимцы — собачки, кошки, хомячки, мышки, птички), арифметики (счет предметов, прибавление в весе и росте, отмечаемом черточками на дверном косяке, убывание изношенной и порванной одежды, количество подарков, кукол и игрушек и т.д.), геометрии (размеры, формы, устройство кровати, комнаты, квартиры, дома, хаты, двора, улицы, города и т.д.), географии (поездки из города на дачу, в село, в другие города и страны вместе с мамой и папой), астрономии (солнце и луна, день и ночь, недели и месяцы, календарь и расписание занятий, годы и десятилетия, небо и звезды, Млечный путь и падающие метеориты и т.д.), оптики (бабушкины очки и папин бинокль, подзорная труба деда и дядина линза), истории (прошлое семьи, рода, общины, народа, страны, мира, представленное в таких важных и интересных рассказах о былом мамы и папы, дедушки и бабушки), экономики (семейный и карманный бюджет, копилка, деньги в кредит, долги, счета, квитанции и т.д.), политики (обсуждение в семье поведения кандидатов на выборах и действий избранной власти, положения в стране и мире, домашняя и школьная демократия и т.д.), психологии (свое «Я» и «Я» других, переживания, взаимоотношения между людьми), педагогики (родительские «углы размышлений» на коленях о своем поведении, «кнуты и пряники» учителей, идеалы и разочарования, воспитание и самовоспитание, школьный опыт, проблемы поступления в вуз и профессионального становления, непрерывное образование и совершенствование всю жизнь...) и т.д.

Начала начал всех наук, как оказывается, пройдены и освоены еще до детского садика и школы при участии все той же мамы и папы, каждое слово которых весомо и буквально приковывает внимание ребенка к тем или иным наукам, становится исходным пунктом интеллектуального развития юного исследователя в определенном направлении познания мира.

Отметим, что мама организует познание мира в доступной и понятной для ребенка форме, подводя его к открытию первых закономерностей окружающего его мира, расширяя горизонты его познания до возможных для его понимания пределов, для чего используются все средства — от логики до интуиции, от очевидных форм демонстрации фактов до таинственных фантастических предположений и идей, от уговоров и слез до поцелуев и денежных премий. Благодаря этому, некоторые мамы, а папы особенно — выступают для ребенка в качестве мудрого философа, подлинного «научного руководителя», профессора, обучающего его в диалоге домашней диалектике, с присущим ей искусством задавать вопросы и давать ответы на них, различать добро и зло, понимать истину и ложь, разрешать противоречия, конфликты и проблемы. Мама и папа буквально за руку, одним прикосновением ладони, чарующим взглядом, волшебными звуками голоса, нежным поцелуем вводят своего ребенка в мир науки и искусства. Мама делает это через колыбельные и народные песни, сказки и былины, любимые книги и поэзию, кружение в танце и радостное пританцовывание от своего материнского счастья...

Пожелания мамы и папы в отношении ребенка растут вместе с ним, вырастают из усмотрения и понимания его желаний и вновь переходят в детские устремления, опережая развитие ребенка своими мечтами и надеждами на счастье родного сыночка или доченьки, они всегда опираются на существующие и растущие детские потребности — естественные и культурные, материальные и духовные.

К этому процессу домашнего материнского обучения подключается после работы и в выходные дни папа, со своими вопросами, показами интересных фактов и т.д. Автору этих строк хорошо запомнилось, как однажды в дошкольном детстве, во время ужина отец задал нам с сестренкой вопрос о том, почему уровень жидкости в стакане чая не поднимается, если в него всыпать несколько ложек сахара... А сколько таких вопросов и демонстраций преподавали нам дедушка и бабушка, дяди и тети, взрослые друзья — чтобы удивить, поразить, вдохновить на всю жизнь...

Характер мамы, а также папы и ближайших родственников может быть настоящим собранием высших добродетелей человечества, обращенных к ребенку, поскольку его черты реализует всю благодатную, гуманистическую, развивающую сущность человека на благо жизни, здоровья, развития, счастья ребенка. С рождением своего дитя мама, телесно

отделяясь, дистанцируясь относительно новорожденного, обращается к новым средствам интеграции с ним, роль которых выполняют также и ее характер как система отношений к природе и обществу, к труду и отдыху, к вещам и идеям, к людям и к себе, но главное — исключительного отношения к своему ребенку как центру ее бытия. Ради этого происходит определенная поляризация черт ее чарующего характера, когда одна, наиболее гуманизирующая новорожденного существо их группа, концентрируется и прямо обращается к ребенку, а другая — к остальным людям, прежде всего — к близким. Это особенно ощущают старшие дети мамы, которые с появлением новорожденного братика или сестрицы чувствуют вначале себя несколько обделенными ее вниманием, поскольку она охвачена новыми материнскими чувствами, обращенными к только что родившемуся ребенку. В число таких обделенных прежним вниманием мамы могут попасть и отец, и бабушка, и дедушка, дяди и тети — но они относятся к этому с пониманием.

Можно перечислить черты интенсивно гуманизирующего младенца характера мамы. Это доброжелательность, внимательность, ласковость, нежность, честность, терпимость, трудолюбие, преданность, верность, мудрость, неутомимость, ответственность, жертвенность, безграничная любовь к своему ребенку. Черты характера матери — как система ее отношений к миру, к природе, к обществу, к людям, к детям, к себе, к вещам, к труду — концентрируются в главном теперь для нее отношении к ребенку и становятся постоянно действующим фактором очеловечивания, развития ребенка, своеобразной матрицей репродуцирования ее собственных черт характера и всех других свойств ее нежной и мудрой личности в личность ребенка. Характерологическая одаренность матери, проявляющаяся в силе и глубине отношений к миру через черты характера, его действенность, стабильность, интенсивность, устойчивость, становится источником характерологической одаренности ребенка.

Характер матери в этот период и позднее, всегда наиболее благосклонен по отношению к своему ребенку, его потребностям и состояниям. К характеру, к личности мамы ребенок всегда может обратиться за защитой, за помощью, за душевным комфортом, за силой, за ориентирами, за ответами на любые вопросы, не требуя на это разрешения и согласия самой матери. Этот материнский характер как кладезь жизненной силы всегда открыт для ребенка, рассматривающего его как абсолютную собственную душевную опору на жизненном пути.

Эта характерологическая миссия матери должна быть глубоко осознана другими членами семьи и близкими, оказавшимися на другом, более охлажденном, полюсе характерологических влияний матери — они должны помочь ей пониманием и принятием ее великой миссии, согреть, подпитать ее позитивными чувствами, советами, помощью, сотрудничеством. Другими словами, ими должна быть поддержана эта характерологическая, личностная колыбель отношений, в которой растет, очеловечивается ребенок, питаясь живительными эмоциональными соками жизни, источаемыми личностью мамы.

Самосознание, внутреннее «Я» мамы, ее рефлексивная одаренность определяется тем уникальным обстоятельством, что после рождения ребенка они хотя и становятся более автономными по отношению друг к другу существами, но обращаются к новым средствам интеграции между ними. Как ближайшее к своему новорожденному ребенку существо мама лично и личностно наиболее ответственна за его жизнь, здоровье и развитие — даже при полной поддержке и ответственности отца и других членов семьи и общества. Она ближе всех к ребенку и теснее всех соприкасается с ним, наиболее влиятельна по отношению к нему, максимально самостоятельна и поэтому полагается на свое «Я».

Мать воспитывает дитя по своему образу и подобию, продолжая в этом смысле путь его рождения из себя, опираясь в этом на чрезвычайно развитую у ребенка способность к подражанию — сначала телесному, состоящему во все более полном уподоблении всей двигательной системе матери (от подражания мимике, движениям тела, рук до подражания стоянию, прямохождению, более сложным инструментальным движениям и обращению с предметами). Поэтому так важно родовое физическое и психологическое развитие будущих матерей как будущих «моделей» для подражания детьми. Об этом свидетельствует программа обучения девушек в уже упоминавшихся институтах благородных девиц.

О взаимном уподоблении двух самых близких существ свидетельствует и подобие в красоте лиц матери и ребенка, так хорошо выступающее на картинах Рафаэля, Леонарда да Винчи, Т. Шевченка и других живописцев. Можно предположить, что подобная будущему ребенку ангельская красота юной женщины вначале специально предназначена для его будущего отца, который в любви к этой красоте его матери может увидеть и принять образ своего будущего ребенка. Мать своей красотой как бы представляет будущему отцу его ребенка и эмоционально-эстетически договаривается посредством своеобразного любовного согласия с ним о его совместном зачатии, рождении и воспитании общего ребенка... После же его рождения эта красота достается уже самому ребенку. При этом красота матери становится для ребенка и его отца абсолютным эталоном на всю жизнь.

Для нас в этом месте важно то, что мать рефлексивует (отражает) свою сущность в ребенка и в этом берет, по нашему убеждению, свое начало самосознание ребенка — поскольку и он подражает этому процессу, в котором постепенно возникает и его собственное, данное от мамы «Я».

Рефлексивная деятельность матери связывает нарастающее и вначале элементарное неразвитое внутреннее субъективное «Я» ребенка (через естественную передачу ему «Я» матери) с более масштабным, удаленным, и поэтому почти невидимым, макромиром и менее масштабным, но таким же трудноразличимым внутри себя и предметов таким же невидимым микромиром. С помощью такой двойной (за себя и за ребенка) рефлексии матери («Делай как «Я»!) ребенок постепенно овладевает своей точкой зрения на макро- и микромир и собственной промежуточной Я-позицией взаимодействия между этими мирами...

Опыт, компетентность, искусство быть матерью являются уникальными среди всех видов человеческих дарований. Что может делать мама? С точки зрения ребенка — все! Она обладает всеми нужными для ребенка желаниями, знаниями, умениями, навыками, стойкими и надежными эмоциями и чувствами! Мама:

– искренне желает ребенку добра, здоровья, мудрости, успешного взросления, счастья и действеннее всех стремится к исполнению этих желаний;

– для этого она знает все на свете и удовлетворяет все познавательные запросы и интересы растущего ребенка, а если сама не может ответить на его вопросы, то передоверяет ответить на них папе, бабушке, дедушке, другим заслуживающим доверия экспертам;

– умеет все делать как настоящая хозяйка дома, такого уютного и теплого, защищающего ребенка от непогоды и опасностей, согревающего душу и тело, где со временем у ребенка появляется сначала свой уголок, комната, а затем и весь дом становится родным, родительским домом, центром малой и большой Родины, Вселенной;

– умеет все готовить — такие вкусные каши, супы, компоты, кисели, оладьи, жареную картошку, пироги, торты «Наполеон» (оставляя крем от него специально для маленького сластуна), консервировать и мариновать, делать варенье и многое другое — самое вкусное в мире;

– умеет купать тебя, постирать, посушить, погладить твою одежду и сделать так, что ее ребенок на улице, в детском садике, в школе, в институте и на работе будет выглядеть лучше всех, быть аккуратным, опрятным, одетым по детской и взрослой моде и т.д.;

– умеет пожалеть, выслушать, вытереть слезы и нос, сама всплакнуть, понять, посоветовать, поддержать, напутствовать, проводить в дорогу и ждать возвращения своего ребенка (сколько бы ему не было лет) всю жизнь;

– умеет помочь решить любую задачу, понять труднейшую проблему, пожалеть при неудаче, воспрянуть духом перед трудным выбором;

– умеет защитить от всех неудобств и угроз, готовая полностью пожертвовать собой, всей своей жизнью, любым органом своего тела ради благополучия и здоровья ребенка;

– имеет неоценимые навыки общения, труда, заботливого ухода, гостеприимства, создания домашнего уюта, комфорта во всем, не требуя за это никакой благодарности, но счастливая от благодарного отношения к ней ребенка;

– обладает навыками сопереживания и любви к ребенку без всяких условий и просьб и т.д.

Мама любит своего ребенка больше всего на свете и может отдать свою жизнь и здоровье ради его жизни и здоровья и в этом ей нет равных по самопожертвованию.

Ни один человек из окружения ребенка, кроме матери, не выполняет без усталости в течение многих лет и всей жизни столько работы для ребенка, обеспечивая его вынашивание, рождение, кормление, уход за ним, сотрудничая, общаясь с ним, осуществляя воспитание, обучение, лечение, наставление, защиту так, что ребенок не может не быть обязанным ей на всю жизнь. И в трудные минуты жизни, в мгновения опасности с надеждой на спасение и защиту призывно звучит его обращенное к самому родному существу заветное «Мама!»

Интеллект мамы определяется необходимостью решать разнообразные проблемы своего ребенка, связанные с созданием благоприятных условий для его развития как человека и устранением угроз для его жизни и здоровья. Мотивационный интеллект, ощущения и восприятия, внимание и память, мышление и воображение, практический и эмоциональный интеллект матери предельно актуализированы насущными задачами обеспечения нормальных условий жизнедеятельности вначале совершенно беспомощного существа, полностью зависящего от взрослых и, прежде всего — от матери. Своим интеллектом мать должна на несколько шагов опережать развитие ребенка и подготавливать заранее благоприятные условия для его нормального роста как организма, развитие его психики как индивида и формирование основ становления его личности.

У мамы естественно обостряется чувствительность ощущений и восприятия ребенка, точность понимания его потребностей и реакций, она пользуется особым языком сигналов о благополучии или неблагополучии ребенка, умеет принять правильное решение о необходимых в той или иной ситуации мерах, благодаря своему интеллекту она адекватно реагирует на поведение ребенка, используя как общие, так и интеллектуальные эмоции и чувства, чтобы поддержать ребенка, направить его творческую активность в нужное русло или затормозить некоторые нежелательные виды активности. Своим интеллектом мама всегда рядом или даже внутри ребенка, например, она знает, когда у него расстроен желудочек, что его беспокоит, чему ребенок отдает предпочтение в питании, в общении, в интересах, в симпатиях и в антипатиях. В этом, конечно, сказывается ощущение единого организма, сформированное во время беременности, чувство психологической общности, возникающее после рождения ребенка и опыт всестороннего общения с ним в последующие возрастные периоды его жизни. Мы можем утверждать на основании наблюдения за интеллектом мам, что он состоит из трех разнонаправленных во времени видов — праматеринского интеллекта (впитывающего в себя опыт предыдущих поколений матерей), ситуационного (здесь и теперь) материнского интеллекта и проматеринского интеллекта (устремленного в будущее ребенка): благодаря этому перекрываются ретроспектива, настоящее и перспектива жизненного пути растущей под интеллектуальным покровительством мамы детской личности.

Все проблемы ребенка являются проблемами мамы и она решает их максимально синергетически, однако не абсолютизируя свои решения, сменяя их в случае необходимости более удачными находками других мам, папы, родственников, врачей, педиатров, педагогов, детских психологов. В интеллектуальном плане мама обнаруживает полное отсутствие категоричности, но иногда проявляет удивительную настойчивость в достижении успеха. Для нее истинным является все, что полезно ребенку. Именно поэтому многие привычные для взрослых абстрактные истины теряют свое значение для мамы как не соответствующие потребностям детства и, к удивлению, например, папы, низвергаются до положения псевдоистин. Он вначале борется с этим, но потом соглашается под влиянием нового убедительного критерия материнских истин — благополучия ребенка. Именно поэтому мама иногда выглядит как молчаливый нигилист в мире взрослых норм и научных истин, игнорируя их в интересах своего ребенка.

Тот же Я.А.Коменский отмечает своеобразную диалектику мышления матери, подчиненную благополучию ребенка, которая берет свое начало в ее и ребенка многочисленных вопросах и ответах на поток трудных ситуаций в жизни ребенка. Сначала она задает их молча, потом вслух, затем — прислушиваясь к «своим» вопросам в устах ребенка и отвечая им,

а затем — и к ответам ребенка на них. Сам диалог с ребенком пронизан такими вопросами к «себе-ребенку» и ответами-решениями на них. Не берет ли свое истинное начало в таком «разделенно-объединенном» диалоге, в диалектическом мышлении «матери-ребенка» взрослое мышление человека?

Вот где действительно находится истинный кладезь познания ребенком мира — в интеллекте мамы. Это уже доказано исследованиями о зависимости интеллекта ребенка от интеллекта мамы, а также папы, от их интеллектуальных установок, от их внимательности и понятливости, размышлений и фантазирования, тонкости ощущений и восприятий, равноправно разделенных с ребенком. Ребенок чувствует интеллект матери, подражает ему, повторяет тысячи интеллектуальных решений мамы, тем более, что они касаются его лично и проникнуты любовью к нему, понимая, что предметом материнского интеллектуального искания истины является самая главная из них — он сам как высшая истина! И любовь к такой истине не может не остаться на всю жизнь — и у мамы и у ребенка! И чем успешнее рост личности ребенка, удачнее его судьба, тем ярче проявляются стоящие за ними интеллектуальные способности, интеллектуальная одаренность и талант матери.

Особый расцвет материнского и детского интеллекта проявляется с постепенным вхождением слова, словесных сочетаний, предложений, литературных произведений, например, сказок, рассказов в общение матери с ребенком. При этом какой бы сюжет ни затрагивался, ребенок всегда в центре воображаемых событий, среди сказочных героев, он общается, взаимодействует с ними, решает совместно с ними общие проблемы, развивая свое собственное мышление и воображение. Ну как тут не появиться, рядом с маминым «Я» и «Я» воображаемых героев, «Я» ребенка как диалогического, диалектического отклика на сияние яркого материнского солнца. Не это ли таинственное «Я» матери интериоризируется, присваивается ребенком в детстве и потом всю жизнь считается человеком своим неповторимым уникальным собственным «Я»?

Не в интеллектуальном ли общении с матерью постепенно складывается первичная способность маленького существа к обмену мотивами, знаниями, умениями, навыками, эмоциями, к пониманию на этой основе других людей, к взаимодействию с ними, к симпатии и эмпатии, способности любить людей и через эту любовь и любовь к самому близкому к нему среди людей человеку, матери, — любить в ней себя, свое «Я»?

Таким же образом, через интеллектуальное общение, через его «матери-ализованную» аффилиацию, коммуникацию, перцепцию, интеракцию, аттракцию, передаются ребенку от матери базовые мотивы, интересы, смыслы, цели, планы, интенциональные чувства и т.д. Призывное и спасительное слово «Мама!» вновь и вновь звучит при каждом обострении жизненной ситуации, в каждой неожиданно возникающей острой проблеме, неудаче, трагедии, появлении угрозе жизни. Оно появляется как первое и главное слово-заклинание к абсолютному авторитету любимого человека, готового прийти на помощь и отдать всю себя ребенку. Оно может быть и последним для человека, когда его уход из жизни, сама потеря жизни становится сопоставимой с утратой самого дорогого в жизни существа — матери, то есть почти что себя, ибо мама — самая ценная собственность ребенка, мама, которая всей своей жизнью показала, что ее ребенок — самая ценная ее собственность!

Автор этих строк никогда не забудет последних слов своей умирающей на 88-м году жизни матери, бабушки и прабабушки своих детей, внуков и правнуков, последний раз обратившейся за три дня до своего ухода с прощальным плачем к своей маме: «Мамочка, возьми меня к себе, к своим косточкам!» Никто не мог ей помочь встретить последнюю минуту забвения жизни, кроме ее собственной матери, образ которой прожил в ней до самых последних дней ее жизни и облегчил горе угасания... Эти слова к нашей прамаму всколыхнули тогда всех присутствующих рядом родных и близких нашей родной мамы... Собственно, эти слова и заставляют думать без лишнего теоретизирования об исключительной роли матерей в судьбах всех последующих поколений их детей. Ведь мы, все присутствовавшие в тот момент рядом с нашей мужественно уходящей мамочкой, с рыданиями увидели в своем

растревоженном воображении образ нашей многопоколенной Праматери, не ошибусь, если скажу — Богоматери...

Индивидуальность матери, представленная неисповедимыми глубинами ее **психофизиологической, психосоматической, психогенетической природы**, не поддается какому-либо точному научному анализу, она может быть лишь поверхностно обнаружена в некоторых ее переживаниях, чувствах и эмоциях. Очевидно, что в период вынашивания, рождения, ухода и воспитания собственного ребенка у мамы актуализируются уникальные материнские инстинкты, рефлексы, привычки, обостряется психофизика, появляется особая чувствительность нервной системы ко всему комплексу ощущений и восприятий, эмоций и моторики ребенка. Более того, появляются, по-видимому, какие-то неведомые науке экстраспособности, которые действуют потом всю жизнь и проявляются в отношениях с людьми как паранормальные в их восприятии способности, за что некоторых матерей (и их дочерей и внуков) называли в темные времена то ли колдуньями, то ли ведьмами, а сейчас — экстрасенсами. Таков, по-видимому, сохраняющийся на всю жизнь эффект материнского усиления чувствительности, интуиции, воображения, возможно — умножающегося и передаваемого в ходе наследования от матери к дочери, от бабушки к внучке опыта многих поколений матерей. Об этом свидетельствуют наблюдения философов и поэтов — вспомним «принцип матерей» Гейне и сотни тысяч невинных в своих экстраспособностях, но сожженных инквизицией в средние века ведьм и колдуний!?. Вспомним также взошедших на мраморный пьедестал античного монументального искусства Венеру Милосскую, Артемиду, Мнемозину и других богинь, отраженных в полотнах эпохи Возрождения и Просвещения мадонн Рафаэля, Леонарда да Винчи, Микельанджело, Рубенса и др., воспетую в музыке Аве Марию, опозитизированную Шекспиром Джульетту и т.д. Утвердившийся благодаря религии и искусству культ Матери становится самым заслуженным и незапятнанным из всех порожденных человеческой культурой культов личности!

Мама, опираясь на свою индивидуальность, на бездонные ресурсы своей живительной природы, осуществляет, как это очевидно, уникальное очеловечивающее, гуманизирующее, одухотворяющее воздействие на своего ребенка. Возможно, к периоду материнства относятся особые сензитивные проявления женской личности, усиливающие ее гуманистический потенциал как не принадлежащий лишь ей, а щедро передаваемый ребенку и являющийся совокупной собственностью этих двух родственных существ. Вопросы, вопросы, вопросы об этой тайне индивидуальности личности мамы... Один из них мы не можем не поставить — он касается целебной силы мамы как естественного врачевателя детского тела, души и духа. По-видимому, можно говорить об особой коренной материнской терапии, душевной и духовной маматерапии, раскрытие тайны которой может способствовать совершенствованию существующей медицинской и немедицинской психотерапии. То, что истоки медицины, психологии, педагогики, почти всех наук, находятся в материнской личности, сверхличности, не вызывает сомнений...

Мы не говорим здесь о роли типа темперамента матери и ребенка, которые могут совпадать и тогда наблюдается замечательнейшая из психофизиологических гармоний в общности «мама и ребенок». Но они могут и не совпадать — тогда мама проявляет удивительнейшую по своей мудрости толерантность к различиям между их темпераментами, снимая противоречие между ними своей любовью... Любовь мамы спасает и объединяет ее с ребенком и в случае других различий между ее индивидуальностью и все более проявляющейся индивидуальностью ее дитяти — по полу, возрасту, интересам, чертам характера, проявлениям интеллекта, по всем другим различиям, выступая в условиях их действия главным фактором формирования общности между различными по своим психологическим и другим особенностям людьми.

Деятельностное измерение жизненной миссии матери, вечный труд мамы по утверждению жизни в ее детях — уникальное явление в человеческой популяции и обществе. Мать — это неутомимый труженик, влюбленный в свой труд, в его предмет — ребенка, стремящийся к успеху и только к успеху, считающий, что ее ребенок — самое лучшее и прек-

расное творение и поэтому она готова к любому рабскому труду ради его счастья. Так что же такое мама, готовая почти в одиночку, не отвергая конечно помощи отца, родственников, близких и общества, как богиня создать из ребенка-ангела взрослого человека, гражданина, героя, бога...

Повторим, что божественная созидательная сущность матери издавна нашла свое отражение в искусстве, науке и религии. Так, почти во всех религиях мира есть богородицкие праздники, посвященные Богоматери, например, в православии из 12 важнейших религиозных праздников 4 посвящены Божьей Матери, а всего в его церковном календаре насчитывается 262 праздника, связанные с ее именем. Матери посвящены величайшие памятники архитектуры, например, собор Парижской Богоматери, библейские сказания, духовные музыкальные гимны, не говоря уже об увековечивании образа матери в народном творчестве, в прозе и поэзии, в театре и кинематографе.

Мать неустанна в своих ежедневных и еженощных созидательных усилиях и трудах во имя жизни и развития ребенка. С его же детской стороны действует на нее какой-то божественный эликсир молодости и силы, когда она встает в заботе о нем раньше и ложится спать позже всех, а иногда и не спит ночами возле больного ребенка и при этом — от нее не услышишь ни одной жалобы на судьбу. Вся подвижническая деятельность матери как бы пронизана действием некоего катализатора, содействующего выполнению ею великой миссии становления личности ребенка, его взросления на «дрожжах» любви, она особым образом мотивирована, активирована общением с ребенком, соотнесена с ним своим материнским характером, организована материнской рефлексией, уникальным материнским опытом, практическим житетворческим интеллектом, особой психофизиологией материнской души. И за свою божественную деятельность она не требует ничего, кроме одной награды — здоровья, благополучия, радости и счастья своего ребенка.

Возрастное, развивающее измерение, начало жизни материнской личности удивительно проявляется в том, что в восприятии детей, внуков и правнуков она всегда, на всех возрастных этапах их жизненного пути, остается вечно молодой. Она сама, конечно, была младенцем, малышкой, девчонкой, подростком, девушкой, невестой, молодой женой, но стала мамой, авторитетной матерью семейства, бабушкой, прабабушкой, вручающей дар жизни последующим поколениям своего рода, и поэтому, даже после ухода в мир иной, остается в памяти поколений дольше, чем кто-либо из близких людей. Именно поэтому реальный родовой, семейный матриархат всегда был и поныне остается гендерной доминантой жизни — и не зря на заре человечества, в трудные, холодные и голодные, опасные и тревожные тысячелетия его становления именно матриархат был спасительной основой жизни человеческих родов и племен. Весь праматеринский опыт и возрастная компетентность мамы положены к ногам последующих поколений детей, внуков, правнуков. Мать выступает гениальным изобретателем, конструктором, технологом, работником, хранителем жизни. Говоря словами С.Лема, мама владеет всей суммой технологий воссоздания и утверждения жизни, ткания непрерывного полотна жизни ребенка (и не одного — ведь еще столетие назад количество детей в семье ничем не ограничивалось и нередко достигало десяти и больше). Труд самого многочисленного класса (цеха) матерей создает основу разрастания жизни целостной человеческой популяции, цивилизации, человечества. Классический труд матерей на протяжении всего жизненного пути, подготовка к нему на ранних стадиях и осуществление его позже в различных формах и видах включается в вечный и бессмертный жизненный путь всего человечества, на котором матери выступают как верные служительницы жизни, благодаря чему и жив род людской, за что великая им благодарность от человечества!

Понятно, что все другие члены семьи и общества должны понимать эту святую миссию матери и всецело помогать ей в ее осуществлении. Это относится, прежде всего, к ее мужу и отцу их общих детей, который должен всемерно обеспечивать эту миссию, помогать матери, защищать ее от неблагоприятных внешних влияний, могущих принимать иногда самые неожиданные формы, например, советов даже от самых близких родственников отказаться от кормления грудным молоком младенца — напротив, это кормление должно быть как можно

более длительным, в чем состоит одно из главных условий здоровья детей. Отец должен принимать участие во всех бытовых заботах матери о детях, помогать в профилактических мерах по сохранению здоровья матери и ребенка, формированию и поддержанию здорового образа жизни семьи. Отец может очень многое сделать в психическом, интеллектуальном, личностном развитии ребенка, в частности, с помощью рассказывания старых и сочинения новых сказок, хитроумных игр с различными предметами, первого опыта в рисовании, пении, выполнении простых физических упражнений, формировании привычки к аккуратности, точности, организованности в действиях, первых трудовых умений и навыков, элементарных нравственных поступков, проявляя верность, уважение, любовь к матери и детям.

Что же касается научной проблемы выявления материнских задатков, способностей и талантов, то главный критерий их определения очевиден — это мамыны дети, их жизненное, гражданское и профессиональное благополучие, способности и одаренность!

Разумеется, описанный здесь в кратком изложении процесс соразвития личности женщины и ее ребенка при поддержке отца, родственников и окружающих требует более глубокого изучения в различных аспектах, но прежде всего — в главном аспекте признания материнства и детства базовым психологическим феноменом, с которого начинается отсчет психического развития личности ребенка.

Материнские задатки и таланты женской личности — главный источник жизненных способностей и одаренности ребенка! Честь и слава нашим матерям!

Литература

Азаров Ю. П. Семейная педагогика. 2-е изд. Москва: Политиздат, 1985. 238 с.

Кісарчук З. Г. Проблеми батьківства і материнства. Київ: Тов-во «Знання» УРСР, 1990. 17 с.

Короткова З. М. Богородичные праздники. Изд. 2-е. Москва: Политиздат, 1975. 79 с.

Луцький І. М. Правова мораль в охороні матері і дитини (згідно законодавства України та країн ЄС): Монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 140 с.

Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / За редакцією С. Д. Максименка. Київ: Видаництво ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

Мицик Ю. А., Плохій С. М., Стороженко І. С. Як козаки воювали: Історичні розповіді про запорізьких козаків. 2-ге вид. Дніпропетровськ: Січ; Київ: МП «Пам'ятка України», 1991. 302 с.

Никитина Л. А. Мама и детский сад: Кн. для воспитателей детсада и родителей. Москва: Просвещение, 1990. 93 с.

Рыбалка В. В. Психология чести и достоинства личности: культурологические и аксиологические аспекты: научно-метод. пособие / В. В. Рыбалка; НАПН Украины, Ин-т пед. образования и образования взрослых; Ин-т одаренного ребенка; МОН и НАПН Украины, Укр. науч.-метод. центр практ. психологии и соц. работы. Одесса: «ІНТЕРПРІНТ», 2010. 414 с.

Спок Б. Разговор с матерью / Пер. с англ. Киев: Варта, 1994. 192 с.

Хорват Ф. Любовь, материнство, будущее. Москва: Прогресс, 1982. 96 с.

Хрестоматія з історії дошкільної педагогіки: Навч. посіб. / За заг. ред. З. Н. Борисової. Київ: Вища школа. 2004. 511 с.

Рыбалка Валентин

ПОЧУТТЯ ЛЮБОВІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЩАСЛИВОЇ ЛЮДИНИ

Феномен любові добре описаний у творах митців і вчених, але й дотепер залишається однією з найбільших таємниць людства. Так, Платон виділяв чотири її види — пристрасну любов, любов-дружбу, сімейну любов, досконалу любов. У Ф. М. Достоєвського ми знаходимо мрійливу і діяльну любов, а у В. О. Сухомлинського — інстинктивну й мудру.

Справжньою поетичною енциклопедією любові є книга віршів сучасного українського філософа, математика, митця Ярослава Миколайовича Николаичука (псевдо — А. Ян) «Незаймана Любов у даліні Світів: Поетична повість». Він є доктором технічних наук, професором, директором Карпатського державного центру інформаційних засобів і технологій Національної академії наук України, автором комп'ютерної математичної моделі геному. Водночас, як сучасний український Байрон, він поетично досліджує таємницю любові в масштабі планети Земля і Всесвіту. Ми наважуємося лише виділити, з дозволу автора, який подарував нам у лютому 2009 року цю унікальну книгу, ті види любові, котрі названі А. Яном, щоб показати всеосяжність, безкінечність і вічність цього почуття.

Ось цей список в оригінальному авторському формулюванні та послідовності наведення у тексті книги: «Незаймана любов»: таємна любов; достеменно правдива Любов східних жінок; Любов-Доля; Любов земних чоловіків та їхніх демонічних начал; Любов — недоторкана, непорочна, незалежна від суспільних основ; прихована любов Сходу; неземна любов; Любов полатана-подерта нанівець; Вічна Любов; роз'ятрена розлючена любов; мерехтлива любов; скрита Любов».

Подасмо також, тимчасово перериваючи цей перелік, оригінальне поетичне визначення А. Яном явища любові:

Я скажу тобі про Любов — це Дух,
Таємних думок Душі розмова,
Його немає в грошах
і трамвайний рух не містить
— це неземна основа.

Продовжимо далі список видів любові: «Таємна зникаюча Любов до мене; минула любов; нове кохання; Любов несказима; Моя Любов до тебе — Демонічна; Любов одинока; Любов світла і висока; Любов моя — космічна сила; четверта вже Любов; Твоя Любов; Безмежна моя до Тебе Любов; Любов моя; Моя найщиріша Любов — неземна; Моя Любов — моя печаль; Моя Любов — зникаю сам; Любов в Тебе; Свята світла Любов; Любов щира; Любов моя — безмежна; На віддалі — Любов моя; Любов ця — нескорима; Духовна Любов; Любов зелена; Неземна Любов; Любов лише Душ — повстала».

І знову — поетичне визначення любові, тепер вже у зв'язку з волею —

Дамо їм наше відкриття:
Основи Душ — кохання.
Для них неволя — забуття,
А Воля оживання!

Далі — «Любов — моя безмежна; весняна Любов; чиста Любов; Любов Бога; Символ Любові — Любов моя — Це незгасиме палке кохання!; Єдина Ти моя Любов, Незрима, буйно-неймовірна; Мені Любов ця — Богом дана; Одна Любов у мене — Ти Глибин думок — Душі єднання; Любові вовк голоден; Твоє Життя — Любов; справжня й дійсна Любов; Любов зеленої Фатими; Любов, що привертає; Любов, що виникає; Любов тільки наївна; Твоя Любов; Немає Любові — без ласки; Нема почуття Любові — в масці; Любов велика; Любов ніжна; Любов — надія; Любов жагуча; Любов твоя; Любов моя ненасичувана; Дух Світлої Любові; Здійснене і майбутнє кохання; неймовірне кохання; Демон Чорної Любові; Демон Світлої Любові; Любов скрита; Колапс Таємної Любові; Чорні світи скритої Любові; Шалена Любов; Трепет скритої Любові; ласки щирої Любові; Любов без двозначностей і масок; Любов бездонна; Любов кривава; наша Любов — ілюзія мені дурному; потаємна Любов; Демон дуже скритої Любові; Демон священної Любові; Демон Любові-Долі; Демон Любові; Демон Світлої

Любові; Демон скритної Любові; Демон щирої Любові; Демон Великої Любові; Демон нашої Любові; Надтаємна Любов; Таємно далека дорога Любов; жахлива, таємна Любов; таємна, безмірна, жахлива любов; вільна любов; неземна і вічна Любов моя предвічна; Любов в колапсі щира і безпечна; Священна Любов; Прекрасна Любов; Любов безмовна; Любов самотня й бездомна; Любов-фортеця-замок; Щира Любов; Сяюча, ласкава і всеосяжна; кара-Любов; палка Любов Священна; Свята Любов на Волі; напруження-Любов; Безтілесна наша Любов; Ця любов напасна; Любов чарівна в цьому світі; Любов ця Демонова; Любов повстала; Любов зникаюча у небі; Любов моя — тебе кохаю;

Люби мене, Любов моя,
Ти моя радість — моя Мрія!

Прекрасний стан Любові-Сили; таємно-жахлива любов; Жахливо таємно-неземна Любов; таємна плачуча Любов; Любов шалено-трудна;

Я твій, іду в любов,
як на війну!
Цілюються Душі — в Любові...
Заборонена — каменована Любов;
Цілюються Душі — тільки щирі
В любові і бажаннях,
Хай буде їх ласка в мирі,
В земнім безкінечним коханні...

Любов вічна; Ревнива Любов; Любов-вогонь нескоримий; Любов палка; Любов тремка, мов світло жінки-Комети; зникла Любов; нова любов; щира демонічна Любов; зрадлива Любов, підступна Собою; чудовисько Любові; Не проста Любов; Любов-досконала; Земна Любов; своя Любов світла; справжня Любов; Любов-Доля; «така Любов»; звірська Любов; Любов-хіть; Любов чарівна; Партизанська Любов; Любов Свята; Перша Любов-часто трагічна; буйна, з небезпечним кінцем Любов; Любов Демонічна, з таємним жахливим лицем; Друга Любов-сімейна; Ця Любов практична, елейна; Третя Любов — платонічна в символах радості або ненависті стає; інші Любові — цілком таємні. Хитрі, зрадливі, свавільні, палкі. Людям вони особливо приємні; є ще Любов — надтаємна. Партизанською зветься вона, окрема з трудним початком, досконала, метка, професійна, свідомо, хитра, поважна, велична, достойна, взаємно-потворна і безстидно-проста; Ця Любов не губить Сімейну Любов, вона співіснує з таємним коханням палким, вона зараза якась надприємна; жахливим своїм змістом таким і розвитком коротких любовних подій стрімких; свавільна Любов Галатеї; Любов до Неї (Галатеї) — вся даремна; Таємна жахлива Любов; Така Любов — як будяки; земне кохання; Любов моя палка; земна розгнuzдана Любов; Любов-Галатея» (А. Ян, 2005).

Ми можемо додати до цього списку й такі види любові, як материнська і батьківська любов, синівня й дочірня любов, романтична й реалістична, сліпа і зряча любов, бабусина й дідусева любов, патріотична і ностальгічна любов тощо. Існує також педагогічна і психологічна любов. Ви можете продовжити цей перелік далі... Таким чином можна змістовно відповісти на запитання, поставлене у назві книги Я. Корчака «Як любити дітей?» та у названій таким же чином статті В. О. Сухомлинського.

Значення любові для утвердження цінності життя людини, її честі і гідності очевидне. Наведемо лише один приклад. Так, американські лікарі провели доволі простий експеримент із декількома сотнями учнів коледжів. На першому етапі вони з'ясували у бесіді з ними, чи любили або не любили їх у дитинстві їхні батьки і чи відчували вони цю любов або нелюбов. Їх відповіді, а також дані про стан здоров'я були занесені в експериментальні протоколи. Через 35 років вони знову зустрілися зі своїми піддослідними і з'ясували статистично достовірний факт, що серед тих, кого любили батьки, було багато успішних людей і усього 25% мали хронічні хвороби. В іншій же групі, яких батьки не любили, успішних у життєвій долі і кар'єрі виявилось значно менше, а хронічні хвороби виявилися у 87% опитаних. Відповідними до цих відсотків були і переживання членами зазначених груп почуття честі і гідності особистості.

Любов підносить людину й особистість, робить їх сильнішими і здоровішими. Тому людина має право на вибір й утвердження власного виду(ів) любові як почуттєвої основи свого духовного потенціалу серед усієї величезної гами цього життєдайного почуття і використання його на всіх вікових етапах і в усіх ситуаціях життєвого шляху для підвищення ступеня успішності, тривалості життя, для отримання щастя. Адже, як стверджує французький філософ Марсель у своїй книзі про природу любові, сказати людині «Я люблю тебе!» — це означає сказати їй: «Ти ніколи не вмреш!».

Як на наш погляд, гуманістичні психологи та педагоги мають володіти здатністю духовно любити своїх клієнтів, учнів, колег, вмінням щиро сказати їм: «Я Вас люблю!» в момент, коли від цього залежить їх здоров'я і саме життя. Це особливо стосується психотерапевтів і консультантів. У практиці автора цієї статті неодноразово траплялися випадки, коли така здатність рятувала життя людей...

Отже, психолого-педагогічне вивчення проблеми любові має бути продовжене і не перериватися у психології та педагогіці, зокрема у таких її аспектах, як розкриття духовного, гуманістичного потенціалу почуття любові, вплив мудрої любові дорослих на розвиток особистості дитини, збереження духовності, благородства, щирості й дієвості любові у стосунках між людьми. Любов має виступати як вищий духовний ресурс покращення навчальної, трудової, творчої професійної діяльності, соціальної поведінки, життєдіяльності і життя, в цілому. Особливої уваги потребує захист любові від різних форм викривлення, виключення випадків маніпулювання любов'ю, що може призвести, зокрема, до гострих психотравм і виникнення суїцидальної загрози для учнівської молоді і дорослих. Любов має породжувати, розвивати і підтримувати не тільки новонароджену людину, особистість, в цілому, життя, але і умови їх існування, розвитку, тобто — життєдіяльність, створення нового, більш досконалого предметного, духовного і матеріального, світу. Вона має включатися як начало, джерело, каталізатор в усі види творчості, інновації, продуктивної праці, утворювати гуманістичний стрижень громадської поведінки і суспільного життя. Саме тому слід говорити, услід за В. О. Сухомлинським, про мудрість любові, формування якої слід здійснювати вже у дошкільному та шкільному віці зусиллями батьків, вчителів, психологів і самих учнів.

Доречним видається становлення таких наукових галузей, як психологія і педагогіка любові! Вони потрібні для того, щоб людина вміла протистояти ненависті, щоб життя перемогло смерть! Хочеться навести на завершення слова мудрої людини, академіка В. М. Сіньова, сформульовані ним російською мовою: «Давайте относиться друг к другу, как Друг к Другу!»), тобто з любов'ю!

Література

- Большая психологическая энциклопедия. Москва: Эксмо, 2007. 544 с.
- Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1992. 376 с.
- Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 312 с.
- Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1980. 440 с.
- Корчак Я. Как любить ребенка: Книга о воспитании: Пер. с польск. Москва: Политиздат, 1990. 493 с.
- Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / За ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
- Миколайчук Я. М. Незаймана Любов у даліні Світів: Поетична повість. Тернопіль: Економічна думка, 2005. 384 с.
- Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаев Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
- Сухомлинский В. А. Избранные произведения. Т. 5. Статьи. Киев: Рад. школа, 1980. 678 с.
- Челпанов Г. И. Очерки психологии. Москва; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2009. 248 с.

Рибалка Валентин

СТИЛЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Життя людини складається з безлічі дій, які утворюють певні види діяльності, такі як гра, навчання, праця... Іноді корисно поглянути на сукупність різних видів діяльності з великої відстані для того, щоб виділити основні лінії нашого життя, визначити його характерні риси і загальний напрям. Одним із понять, які можуть поліпшити це завдання і які дедалі частіше звертають на себе увагу, є поняття «стилю життя».

Поняття «стиль життя» має свій прототип серед деяких буденних понять, які коротко характеризують дії і прагнення різних людей. Це такі поняття, як «домосід», «громадський діяч», «аскет», «людина діла», «світська людина». Всі вони відображають те, що ми вкладаємо в поняття «стиль життя»

С т и л ь ж и т т я — це найзагальніша характеристика життєвої діяльності даної суспільної групи або окремого індивіда, у якій виділено специфічні для цієї групи чи індивіда види діяльності або життєві цінності. **С п е ц и ф і ч н і в и д и д і я л ь н о с т і** — це види діяльності даної групи (або індивіда), які відрізняються від видів діяльності інших груп (або індивідів), з якими ми їх порівнюємо. Оскільки основою для порівнянь є різноманітні і часом довільно вибрані риси, то типологія й описи стилів життя можуть бути різноманітнішими. Наприклад, поширеними є визначення стилів життя за участю у громадському та культурному житті, проведенням вільного часу, ставленням до людей тощо.

Соціологи звертають увагу на те, що стиль життя визначається суспільним становищем і відображає це становище. Як різоче, наприклад, відрізнялися стилі життя аристократа і селянина-кріпака. Перехід індивіда до нової верстви або суспільного класу як правило вело до відповідної зміни стилю життя. Ця зміна зумовлюється і прискорюється тиском з боку нового середовища, яке виявляє негативне ставлення до поведінки, що не відповідає прийнятним у ньому нормам.

Психологи звернули увагу на те, що в стилі життя індивіда відбуваються більш-менш радикальні зміни. Ці зміни обумовлені переходами від одного віку до іншого, змінами суспільного становища, самовихованням, змінами в ієрархії цінностей. У зв'язку з цим, вироблення власного стилю життя для сучасної людини — це не розкіш, а одне з важливих творчих завдань і один із шляхів розвитку власної особистості...

Особистість впливає на стиль життя індивіда і, в свою чергу, змінюється під впливом стилю життя.

Наведемо короткі характеристики основних стилів життя.

1. **Г е р о ї ч н и й (п р о м е т е ї в с ь к и й) с т и л ь ж и т т я**. При такому стилі життя людина підпорядковує свої дії, думки й сподівання тривалим надособистим інтересам, виявляє готовність іти заради цих інтересів на страждання й муки і навіть жертвувати життям. Символом такого стилю життя є міфологічний Прометей, який, бажаючи добра людству, повстав проти богів, спричинивши тим самим жорстоку помсту з їхнього боку. Представників героїчного стилю життя ми знаходимо, зокрема, серед борців за національне визволення, серед реформаторів і революціонерів. Для реалізації цього стилю життя потрібні як особливі історичні умови, так і виняткові особистості. Той же Прометей був одним із гігантів, а отже, істотою божественного походження, наділеною надлюдською силою.

2. **Ж и т т я , п і д п о р я д к о в а н е п р а ц і (п р о д у к т и в н и й с т и л ь)**. Праця — це основна форма людської діяльності. Як необхідність в житті кожної людини, вона стає для одних важким тягарем, а для інших — покликанням і джерелом натхнення. Якщо йдеться про працю як джерело заробітку, то така праця потребує відмови від сьогоденних прагнень заради виконання певних завдань, які є внеском окремої людини у колективний процес. Результати такого процесу ми дістанемо в майбутньому у формі заробітної плати. Отже, життя, що підпорядковується праці, дисциплінує і визначається в певному напрямі...

Праця ... дає простір для творчості й особистого розвитку. Творчість уже сьогодні стала в деяких професіях реальною формулою справді щасливого життя. Але на заваді до загального її поширення стоїть бюрократія, поширювані нею заорганізованість та адміністрування, що

ускладнюють застосування принципів творчої праці, зводять нанівець ініціативу окремих працівників, груп і колективів.

За таких умов зростають шанси іншого — споживацького — стилю життя, корені якого ми знаходимо у відомому з давніх часів гедонізмі.

3. **Г е д о н і с т и ч н и й с т и л ь ж и т т я.** Цей стиль життя полягає в пошуках приємностей і в насолоді від кожної миті відповідно до закликів Горация: ... «насолоджуйся життям, якнайменше покладаючись на майбутнє». Прихильники такого стилю життя віддають перевагу чуттєвим насолодам, хоча й не відкидають духовних... Освічений гедоніст знаходить радощі в усьому. Цінуючи швидкоплинні насолоди і теперішній час як єдину гідну уваги реальність, він не бажає присвячувати себе майбутньому. Дуже важко мириться він зі злигоднями, нестатками та важкою працею, яких неможливо уникнути в житті і які доводиться терпіти в ім'я кращого майбутнього.

Патологічні форми гедоністичного життя — це алкоголізм і наркоманія. Звичайно, лише тоді, коли шкідливі звички справді є наслідком прагнення до насолоди за будь-яку ціну, а не спробою втекти від труднощів або страху.

4. **С п о ж и в а ц ь к и й с т и л ь ж и т т я.** Він пов'язаний з традицією гедонізму і являє собою сучасний його різновид, масово доступний у промислово розвинутих країнах. Людина, яка сповідує цей стиль життя, дисципліновано працює за фахом, але її «справжнє життя» полягає в насолодженні радощами вільного часу, здебільшого завдяки скороченню робочого тижня. Основа цих радощів — володіння речами, що прикрашають життя, роблять його приємнішим, а також користування широкою мережею різних служб, завдання яких полягає в тому, щоб задовольняти потреби людей. Простодушні прихильники цього стилю життя вважають, що їхня радість від життя зростатиме прямо пропорційно вартості придбаних речей. Пропозиції та заклики зайнятися надособистими важливими справами вони вважають за підступні перешкоди на шляху справжнього щастя. Пристосовництво і споживання матеріальних благ — ось їхня філософія...

Суспільства, в яких завдяки високій продуктивності праці споживацький стиль життя охопив широкі верстви населення, сьогодні досить гостро відчувають його негативні прояви. Посилюючи в людині бажання заробляти більше з метою придбання ще більшої кількості речей, цей спосіб спочатку сприяє зростанню виробництва продукції та піднесення добробуту. Однак після задоволення апетитів перегони в споживанні тривають і далі, але вже не стільки в ім'я гедоністичного насолодження, скільки в ім'я суперництва за престиж. Марка і ціна власного автомобіля стають визначниками суспільного становища і джерелом гордості або страждань, амбітні прагнення знову кидають людину в життєвий вир гонити за грошима.

Отже, стиль життя, що полягає головним чином у гонитві за предметами розкоші, не надто привабливий і переконує, що ідеологія комфорту не дає задовільної відповіді на одвічні питання: «Як жити?», «Яке життя найбільш гідне людини і варте найбільших зусиль?»

Такої відповіді не варто дошукуватись і в аскетизмі та у відмові від автомобіля та інших речей. Матеріальна цивілізація дає нові можливості для духовного розвитку, але тільки за умови, що, стаючи власником предметів розкоші, людина завжди пам'ятає про найважливіші питання буття, які ставлять філософи і поети.

5. **У д о с к о н а л ю ю ч и й с т и л ь ж и т т я.** Йдеться про моральне вдосконалення індивідуальною своєю особистістю і про підпорядкування свого життя етичним нормам та принципам, які він вважає за важливі й обов'язкові. Звичайно, додержуватись прийнятих у суспільстві норм повинні всі, але деякі люди бачать у реалізації моральних цінностей сенс існування. Відданість таким цінностям є домінантою їхньої діяльності.

Люди, котрі визнають лише цей стиль життя, пов'язують його з діяльністю на користь суспільства. Одна з цінностей, яку вони пропагують, — це зразок гідної поведінки. Водночас ці люди реалізують свій власний ідеал. Вони намагаються долати зовнішні перешкоди і власну слабкість так, як це роблять лише сильні духом. Надокучливого ментора, який тільки те й робить, що на кожному кроці набридає своїми повчаннями, ми, ясна річ, не визнаємо за представника цього стилю життя. Адже він прагне не до власної досконалості, а до того, щоб продемонструвати

удавану перевагу над іншими. Для представників удосконалюючого стилю суддею їхніх вчинків є сумління. Тому вони не дуже звертають увагу на мінливість думки тих, хто їх оточує, а також на зрадливість долі. Адже цей стиль життя не вимагає від людини ставити перед собою віддалені зовнішні цілі, такі, наприклад, як сходження по щаблях кар'єри або реалізація творчих планів. При цьому стилі часто виникає необхідність застосовувати силу волі, коли імпульсивне бажання зробити щось зіштовхується з усталеною нормою поведінки. Проте, це зовсім не означає страдальницького самозречення, як іноді думають. Часто буває, що людина працює для інших людей або виконує певні обов'язки з ентузіазмом, одержуючи від цього задоволення...

Удосконалюючий стиль життя, як правило, об'єднує елементи інших стилів. Він пропагується основними релігійними системами і деякими суспільними ідеологіями. Видатними представниками цього стилю були стоїки, що вважали розум, раціональні засади життя основою справжньої мудрості, яка викриває позірну цінність слави, високого суспільного становища, розкошів та інших предметів людських бажань.

6. Т в о р ч и й с т и л ь ж и т т я проявляється в тому, що людина переходить межу набутого досвіду в тій чи іншій галузі життєвої діяльності, збагачує світ і саму себе шляхом пошуків, виявленням ініціативи, удосконаленням певних аспектів життя. Цьому стилю життя властива характерна риса роду людського, що виражається в назві «Homo creator»: адже ми — єдині, хто здатний створювати культуру і підкорювати сили природи. Всі люди беруть творчу участь у прогресі людства, чи лише деякі? Чи не є творчість привілеєм обраних, котрі за покликанням займаються мистецтвом, наукою або винахідництвом? Не тільки традиція, а й авторське право обмежує поняття творчості і визнає його лише стосовно деяких оригінальних і водночас ужиткових творів. У зв'язку з цим, доречно згадати, що поняття творчості лише протягом останніх століть увійшло в обіг і в наш час розширює межі свого вжитку...

Психологія розширила межі поняття творчості, розрізнявши творчість **о б'є к т и в н у** (яка дає людям доти невідомі речі) і **с у б'є к т и в н у** (коли дитина чи доросла особа самостійно повторює шлях до відкриття, яким хтось уже пройшов раніше). Суб'єктивна творчість — це корисна підготовка до творчості об'єктивної, це засіб подолання бар'єрів, що перепиняють шлях до нової інформації...

Одне можна сказати напевно: пересічна людина має в своєму житті значно більше простору для ініціативи й творчості в широкому розумінні цього слова, ніж прийнято вважати. Велике значення при цьому мають зміни, що відбуваються в

- родинному житті,
- громадському житті,
- культурному житті,
- керуванні життям у цілому,
- роботі,
- навчанні,
- розвагах.

Однак наші творчі здібності використовуються досить рідко, оскільки в своєму прагненні пристосуватися до існуючих соціальних умов ми звичайно йдемо надто далеко в напрямі, за висловом одного з фахівців, «адаптаційного самообмеження». Через це завжди пам'ятайте про невикористані можливості, задумуйтесь над творчим стилем життя, який треба розуміти як доповнення до інших стилів або як умову конструктивних перетворень.

За вияв творчого стилю життя ми вважаємо не тільки творчість художників, винахідників, учених, реформаторів, а й творчість меншого масштабу, пристосовану до потреб близької чи родинної групи або окремого індивіда. Отже, творчим життя буде тоді, коли воно, беручи все краще з нагромадженого досвіду, підноситься над ним у тій чи іншій ділянці і сприяє поліпшенню, наприклад, роботи, виховання або й розваг.

Однією з рушійних сил такого життя є настанова на те, щоб давати людям і світу ті чи інші цінності. Це конструктивне ставлення до життя виражається в подоланні споживацької настанови на те, щоб взяти якнайбільше за щонайнижчу ціну, і заміні її прагненням давати людям і світу цінності, які ми створюємо...

Виявами творчого стилю життя ми вважаємо також і формування своєї особистості та долі, творення власного стилю життя, який об'єднує найрізноманітніші зразки, що їх дає культура, в окрему композицію. Ця композиція відповідає нашій індивідуальності й умовам існування. Проте будь-який із розглянутих стилів життя — не лише спрощена модель незліченної кількості способів, які ми зустрічаємо в історії суспільства та в житті окремих індивідів...

Вище було сказано, що творчий стиль життя виражається у впровадженні змін та нововведень. Однак самі лише нововведення, які втілюються, наприклад, у праці, ще не дають підстав говорити про творче життя. Скільки ж тоді треба таких нововведень чи змін? Значення тут має, либонь, не кількість, а повторюваність нововведень протягом тривалого періоду. Ще більше важить те, чи виходять ці нововведення за межі якоїсь ділянки життя. Ми, наприклад, не назвемо творчим життя такої людини, яка мислить творчо лише біля свого верстата, що ж до інших сфер життя, то тут вона повністю перебуває в полоні усталених звичок і поглядів. У такому разі можна сказати, що ця людина виявляє творчість у сфері своєї професійної діяльності, але аж ніяк не в стилі життя. Стиль життя стане творчим тоді, коли у виявленні новаторства вона вийде за межі професійної діяльності і реалізується в інших сферах життя, хай навіть в організації вільного часу (ініціатива в популяризації спорту, художньої самодіяльності тощо).

Творче життя виявляється насамперед у діях, які приносять користь для оточення. Шляхи для цієї чи не найвищої форми людського існування різні. Особи, які в дитинстві не мали захоплюючих прикладів для наслідування, ставши дорослими, змушені самотійно йти до вершин творчості, пам'ятаючи про важливість і навіть необхідність свідомого формування власного життя. Вихідною точкою в такому разі може бути усвідомлення того, що в повсякденному прагненні до найближчої мети (складання екзамену, захист дипломної роботи, одруження, одержання нової квартири, підвищення в посаді, купівля нової речі) ми звичайно забуваємо про цілісність свого існування. Через це потрібно час від часу зупинитися і поглянути на свої справи ніби збоку. Варто, наприклад, проаналізувати свій стиль життя, систему цінностей і прагнень, щоб запланувати певні зміни. Зважимо, що в нашому повсякденному житті ми знаходимо час на короткий, триваліший і навіть тритижневий відпочинок, але в нас немає часу для того, щоб задуматися над справами, які найбільше того варті.

Духовний розвиток людини потребує від кожного індивіда зусиль, спрямованих на формування власного життя, перетворення його на своєрідний мистецький витвір і водночас на суспільне завдання. Докладання цих зусиль і повторення їх з наполегливістю, гідної великої справи, належить до важливих виявів, а часом і умов, творчого стилю життя. Навичок докладати ці зусилля треба вчитися вчасно. Мабуть, ще в школі. Дуже важливо при цьому відповідно заохотити учня і спрямувати його на правильний шлях.

*Петрасинський Збігнев. Пізнай себе. Переклад
З польської В. І. Романця. Київ: Рад. школа. 1988. С. 41–54.*

ЧЕСТЬ ТА ГІДНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Поняття честі та гідності знайомі людству вже понад 2,5 тисячоліть і використовуються як керівні духовні настанови поведінки людини. Вони зустрічаються вже у Конфуція, Демокріта, Протагора, Аристотеля, а пізніше — у Ф. Аквінського, І. Канта, Г. В. Ф. Гегеля та багатьох інших мислителів. Честь і гідність розуміються у філософії, етиці та психології як особлива властивість особистості, що виявляється в усвідомленні та переживанні людиною своєї соціально-психологічної цінності та індивідуально-психологічної самоцінності як об'єкта і суб'єкта культури і життя. Оскільки у логічному визначенні категорії культури головним атрибутом є цінність, то в центрі професійної діяльності психолога, педагога, соціолога, керівника і кожної людини повинно стояти розуміння поняття особистості як найвищої цінності, котра усвідомлюється і переживається нею у феноменах честі та гідності.

При цьому мова йде не стільки про периферійні цінності особистості (матеріальні та духовні, природні і культурні), скільки про центральну цінність самої особистості, яка включає ці цінності як складові у свою соціально-психологічну цінність та індивідуально-психологічну самоцінність як культурологічні й аксіологічні засади, відповідно, честі та гідності. Останні мають займати в ціннісній сфері людини саме центральне, пріоритетне місце серед інших, периферійних до неї цінностей, а не навпаки. Розуміння цього утворює головну трудність усвідомлення проблеми!

Коли говориться про цінність і самоцінність особистості, про їх усвідомлення та переживання у формі честі та гідності, то слід враховувати цілий ряд аспектів. Це, насамперед, об'єктивний і суб'єктивний аспект, тобто об'єктивна соціальна цінність та суб'єктивна індивідуальна самоцінність особистості. Їх усвідомлення означає, за науковими даними, зокрема за поглядами А. В. Петровського, що вони постають предметом свідомої інтенції, тобто мотивування та смислоутворення, пізнання і самопізнання, цілепокладання і програмування, творчої і продуктивної діяльності та поведінки, рефлексії й емоційно-почуттєвого переживання самою особистістю — у відповідь на визнання чи невизнання, піднесення або приниження, використання чи нехтування з боку інших тощо. Тобто головною психологічною умовою втілення категорій честі та гідності в життя є послідовне й ефективне їх усвідомлення громадянами і суспільними інститутами.

Психолого-педагогічне значення честі і гідності учня і педагога для підвищення ефективності педагогічної праці й учбової діяльності школярів добре продемонстрував американський філософ, психолог і педагог У. Джемс. У своїй книзі «Бесіди з учителями про психологію» він ще 1892 року підкреслював принципову роль «спонукань честолюбства» в успішності навчання, вмиле використання яких педагогом, у своїх вищих і благородних формах гордості й запалу, може призвести учня до більшої заповзятливості у навчанні, до демонстрації «вищої межі його здібностей». Психотерапевтичний сенс понять честі та гідності у житті людини розкрив відомий австрійський психіатр А. Адлер у створеній ним індивідуальній психології та психотерапії комплексу неповноцінності і вищості.

Видатний вітчизняний педагог і психолог А. С. Макаренко у виховній роботі з дітьми керувався правилом: «якомога більше вимогливості до людини і якомога більше поваги до неї». Показово, що останнім твором А. С. Макаренка стала повість «Честь» (1938 рік), яку можна вважати програмною у його розумінні перспективи розвитку суспільства, системи освіти, людини! Цікаво, що в цей же час відомий польський педагог Януш Корчак сформулював своє положення про «Право дитини на повагу». Таким же програмним твором стала для Я. Корчака, так само як для А. С. Макаренка повість «Честь», один із останніх його творів «Слава». В основу сюжету цієї роботи польського генія покладено створення дітьми «Союзу лицарів честі». Дослідники підкреслюють головну думку педагогіки поваги Януша Корчака: «Дитина рівна нам — цінна — людина!»

Можна припустити, що український і польський педагоги майже одночасно виступили в кінці 1930-х років, незалежно один від одного, із своєрідним педагогічним і художнім попередженням світовій громадськості проти ідеології вищості однієї людини над іншою, одного народу над іншими. Це попередження прозвучало, але не було сприйнято суспільством (захопленим обговоренням інших «актуальних» проблем — економічних, політичних, матеріальних, а не ключової проблеми цінності кожної людини в усіх країнах — для цього мало було жертв і трагічного приниження народів у попередній першій світовій війні!), напередодні другої світової війни, яка була розв'язана німецьким фашизмом саме на засадах ідеології вищості однієї нації над іншими народами (Дойчланд, дойчланд убер аллес!!!), кричущого ігнорування їх національної честі та гідності, що визначило їх долю як другорядних для цієї ідеології народів, котрі підлягали тотальному знищенню...

Вже після цієї жахливої війни, котра катастрофічно знецінила людину, особистість, аналогічну до поглядів А. С. Макаренка і Я. Корчака позицію зайняли видатні українські філософи, психологи і педагоги в екзилі С.-М. Балея, Г. Ващенко і український радянський педагог В. О. Сухомлинський. Розуміючи руйнівні наслідки знецінення людини після глобальних

катастрофічних подій першої половини ХХ століття (а вони живуть ще й дотепер!), В. О. Сухомлинський висловив свою педагогічну і громадянську позицію у статті «Людина — найвища цінність» (1970 р.), запропонувавши такі методи піднесення особистості, її честі та гідності, як всебічний (розумовий, моральний, патріотичний, альтруїстичний, трудовий, естетичний, емоційно-почуттєвий, фізичний) розвиток особистості, любов до дитини та її щастя.

Якщо повернутися то системи освіти, яка залишається допоки bastionом духовності, гуманізму, то психологи і педагоги починають все краще розуміти, що причиною академічної неуспішності учнів, відхилень в їх поведінці і навіть випадків суїциду виступають різні форми надмірного приниження або піднесення цінності і самоцінності учнівської особистості, її честі та гідності. Тому виникає потреба визначення засобів профілактики такого неадекватного приниження або піднесення цінності і самоцінності особистості, методів певного піднесення або пониження честі та гідності, врівноваження переваг учнів і педагогів у міжособистісних стосунках тощо.

В атрибутивному плані честь і гідність особистості включають такі основні етико-психологічні, соціально- та індивідуально-психологічні риси, як:

Чесність: Потреба в повазі до себе та визнанні іншими своїх заслуг перед людьми, своєї соціальної цінності; Переконаність у власній значущості для суспільства; Чесність перед людьми; Репутація, престиж; Совість; Почуття обов'язку перед людьми; Висока моральність у стосунках; Честолюбство тощо.

Гідність: Потреба в самоповазі, у визнанні своєї самоцінності; Вимогливість до себе; Шляхетність; Авторитет; Сумлінність; Правдивість перед собою; Самоконтроль; Почуття відповідальності перед власною совістю; Самолюбство тощо

В такому розумінні поняття честі та гідності суттєво доповнюють категоріально-поняттєвий апарат гуманістичної психології. За цими поняттями стоїть величезний культурний, духовний, творчий потенціал особистості, її величезна цінність і самоцінність, ключем доступу до яких є честь і гідність людини! Честь і гідність виступають внутрішніми критеріями духовності особистості учня і педагога, сучасного робітника, їх відповідності ідеалам Добра, Краси та Істини. Людина честі та гідності внутрішньо детермінована виконувати свою громадську поведінку та трудову діяльність шляхом дотримання високих етичних норм, критеріїв прекрасного, засад правди та істини, відповідаючи при цьому передусім перед власною совістю!

Дуже важливим для розуміння сутності честі та гідності є їх статичний і динамічний аспекти, пов'язані з постійністю та мінливістю у свідомості людей переживання цінності і самоцінності своєї особистості, її честі та гідності, їх приниження, врівноваження і піднесення у міжособистісних взаєминах, в трудовій і професійній діяльності та у власній самосвідомості. Узагальнення відповідних наукових даних, практичний досвід роботи та спеціальні спостереження свідчать про те, що існує закономірна аксіопсиходинаміка переживання честі та гідності особистості, яка коливається у свідомості людей у визначених межах — від так званого крайнього полюсу гіперприниження або аксіоциду, з одного боку, до протилежного до нього крайнього полюсу гіперпіднесення або аксіокульту, з іншого. Ці полюси є крайніми на шкалі зміни ціннісної основи честі та гідності, що можуть бути як сприятливими, так і небезпечними для особистості.

При аксіоциді відбувається максимальне суб'єктивне знецінення особистості, втрата нею честі та гідності, інакше кажучи — максимальна ресоціалізація людини. У цьому стані межового знецінення часто здійснюються певні деформації особистості, навіть втрата соціальності, особистісності, зокрема виникають субдепресія, відчай, дистрес, агресивність, суїцидальні і летальні тенденції. Водночас, слід зазначити, що на ці рівні іноді доволно «опускає» свій аксіопсихологічний потенціал і сама особистість, начебто «відпочиваючи» від напруження, концентрації особистісності у вирішенні складних проблем (адже особистісний рівень психічної регуляції характеризується значною мобілізацією духовних, моральних, естетичних, пізнавальних, творчих зусиль людини, що потребує релаксації, яка іноді несвідомо або свідомо відбувається у примітивних, викривлених формах алкоголізму, наркоманії, девіантності поведінки тощо).

При аксіокультурі ж, навпаки, особистість набуває такої гіперцінності, коли вона набуває величезного творчого (соціального в тому числі) потенціалу, використання якого на засадах духовності може принести особистості і суспільству багато благ. Згадаймо культ Бога, матері, дитини, творчої людини, великого митця, майстра своєї праці, від чого походять, зокрема, слова «культура навчання», «культура праці», «громадянська культура» тощо. Проте, за відсутності вказаних умов, в особистості можуть з'явитися і негативні властивості — марнославство, честолюбство, зневага до інших, добре знайомі явища амбіційності, понадлюдськості, нарцисизму, гордовитості, «зіркової хвороби», власне культу особи (відомих і невідомих, «діячів» цього гатунку). У такому стані особистість часто стає неадекватною у своїй соціальній поведінці, професійній діяльності та життєдіяльності, виступає чинником помилкових і руйнівних дій, джерелом приниження інших, що може супроводжуватися різними формами експлуатації, підпорядкування, володарювання душами, знуцання, агресивності, нищення особистості в інших, що часто призводить до їх злочинних дій щодо людей. Самій же культовій особистості це загрожує психічними відхиленнями від норми, навіть психіатричними хворобами, зокрема паранойою. В обох випадках годі й говорити про нормальну навчально-виховну, трудову, професійну діяльність, громадянську, політичну поведінку, не кажучи вже про її ефективність.

До зазначених крайніх полюсів примикають: знизу — така ж неоднозначна, як і аксіоцид, в цілому, більш небезпечна межа аксіодепресії та аксіоспаду, в яких теж простежуються негативні, гальмівні процеси знецінення особистісного потенціалу та погіршення його інноваційного втілення у працю та громадянські стосунки, а зверху — межі аксіосходу та аксіолерату — що є, навпаки, найбільш сприятливими для розвитку і самоактуалізації потенціалу особистості. В цілісному і неперервному діапазоні аксіопсиходинаміки честі та гідності людини існує центральна, найбільш комфортна зона — область аксіоцентру, окреслена зверху межею аксіонорми+, а знизу — межею аксіонорми, в яких коливання вказаних феноменів є звичайними, безпечними, нормальними для особистості.

Педагогу слід працювати у нормальній зоні аксіодинаміки, виводячи при вирішенні творчих, продуктивних завдань учнів у зону аксіосходу та аксіолерату, в яких навчання і виховання спираються на самотворчий, самоорганізаційний потенціал особистості і тому здійснюються легко і продуктивно, як процеси самонавчання і самовиховання, саморозвитку і самоактуалізації особистості. Мистецтво піднесення учня і працівника до рівня аксіолерату забезпечує найкращі творчі умови для розвитку і праці людини!

З метою психологічної профілактики надмірного приниження честі та гідності особистості учня практичним психологам, соціальним працівникам, педагогам, звичайним людям слід уникати таких принижуючих її ситуацій, як: необґрунтовані заперечення, заборони, гостра прилюдна критика, звинувачення, негативна несправедлива оцінка; підозра в поганих учинках; публічна образа і засудження; байдужість до досягнень і успіхів; невдячність; недовіра; ненависть; брехня, різка відмова в симпатії і любові; знуцання, обзивання; публічний конфлікт; лайка і фізичний вплив; несправедливість; авторитаризм, деспотизм, маніпулювання; нівелювання; безправ'я; грубість, вандалізм; хронічні невдачі, провали; зрада; самотність; депресія; відторгнення у колективі; важка хвороба; зневага; заздрість; лінь; дистрес; тривога, страх; неповага; придушення особистості та ін. Усі вони утворюють інтегративний негативний фактор приниження особистості (Ф-пад. або F-down)

Для превентивної профілактики аксіопсихологічних відхилень у поведінці учнівської та робітничої молоді і формування сприятливих розвивальних умов для становлення і прояву їх особистості слід створювати ситуації адекватного піднесення цінності особистості, захисту, підтримки та утвердження її честі та гідності. Вони складаються шляхом виключення, подолання, зняття зазначених вище ситуацій приниження і переходу: а) від фізіологічних потреб до сенсу життя; б) від антипатії і ненависті до симпатії і любові; в) від безпосередності психічної активності до опосередкованості психологічної діяльності особистості; г) від використання обмежених, грубих і спотворених образів дійсності до побудови повних, змістовних і точних уявлень про людей та світ; д) від локальних і короточасних ситуаційних

рефлекторних реакцій організму до успішних особистісних вчинків та діяльності; е) від низьких, елементарних, грубих і випадкових афектів до високих, складних і тонких почуттів; ж) від переважного споживання до створення цінностей і від репродукування до творчості; з) від апатії та байдужості до емпатії і зацікавленості в людях, і) від внутрішніх та міжособистісних конфліктів до гармонії внутрішнього світу і згоди з оточуючими; к) від пригнобленого, приниженого стану до стану свободи і одухотворення; л) від почуття провини до почуття прощення, від помсти до співпраці; м) від егоїзму до альтруїзму — через альтруїстичний егоїзм до егоїстичного альтруїзму; н) від буденного і рутинного до божественного і натхненного; о) від зла до добра, п) від варварського, тваринного до гуманістичного, культурного, духовного; р) від нещастя до щастя та ін. Вони утворюють інтегративний позитивний фактор піднесення особистості (Ф-схід або F-up).

При цьому доцільно здійснювати піднесення в діапазоні від аксіоцентру до аксіонорми+, аксіосходу та аксіолерату, а іноді обережно і тимчасово (профілактично прививаючи імунітет до негативних сторін цього явища), що привабливо, але не дуже небезпечно — до рівня аксіокульту, на якому можуть виникати згадувані вище негативні явища надто піднесеної особистості. Якщо ж вони виникають, то слід використовувати спеціальні засоби профілактики або самоподолання особистістю своєї гордовитості, амбіційності, «зіркової хвороби», понадлюдськості, нарцисизму, культу особи тощо (Рибалка В.В., 2010, 2011).

Для здійснення свідомої діяльності з утвердження честі та гідності, створення ситуацій «нормального» розвивального або творчого піднесення особистості робітника доцільно використовувати добре знайомі у психології та педагогіці засоби розвитку особистості, формування позитивного психологічного клімату у колективі, актуалізації позитивних емоцій і почуттів, досягнення успіху, стимуляції й організації творчості, умови радісної спільної праці, дотримання етичних правил тощо. Тобто необхідно створювати у виробничому колективі систему духовного піднесення, утвердження і захисту честі та гідності працівників. Мова йде про певну етико-психологічну та аксіопсихологічну систему піднесення особистості всіх учасників навчально-виховного і виробничого процесу — на кшталт запропонованої ще у 30-х роках минулого століття в США системи Д. Карнегі. Адже відомо, що запровадження цієї системи піднесення особистості працівників, утвердження їх честі та гідності, сприяло виходу американського суспільства із глибокої і драматичної соціально-економічної кризи («Великої депресії» початку 1930-х років), покращенню психологічного клімату у суспільстві та народному господарстві США, в управлінні підприємствами, підняло ефективність бізнесу та менеджменту.

Можуть бути використані і додаткові чинники, викладені в художньо-філософських поглядах на честь і гідність О. С. Пушкіна, Т. Г. Шевченка, Ф. М. Достоєвського, Л. М. Толстого, Л. Українки, І. Я. Франка, психолого-педагогічні ідеї У. Джеймса щодо ролі честі та гідності у навчанні молоді та педагогічній праці, психотерапія комплексу неповноцінності та вищості особистості А. Адлера, аксіопсихологічний досвід запровадження у навчання, життя та працю клієнтів особистісно центрованої психотерапії К. Роджерса, система виховання культурної особистості у колективі А. С. Макаренка, педагогіка поваги до дитини Януша Корчака, педагогічна система В. О. Сухомлинського з піднесення честі та гідності учнів радістю і щастям, філософія, психологія і педагогіка добра і культури І. А. Зязюна, філософія людиноцентризму В. Г. Кременя, психологія любові до особистості С. Д. Максименка та інші подібні до них навчально-виховні системи. З цією ж метою доцільно звернутися до аксіопсихологічного потенціалу соціально-психологічних тренінгів, тренінгів спілкування, інтелектуальних і творчих тренінгів, наприклад, тренінгової системи КАРУС академіка В. О. Моляко. Все це може підвищити ефективність існуючих систем соціалізації і протидіяти тенденціям ресоціалізації молоді і дорослих громадян і працівників.

У професійній діяльності психолога, педагога та соціального працівника, а після певної підготовки — менеджерів освіти і виробництва, доцільно використовувати спеціальні стратегії і тактики аксіопсихологічної діяльності, які можна застосовувати при виникненні проблемних ситуацій становлення честі та гідності особистості. Ми виділяємо п'ять таких основних стратегій:

1. Нормалізуюче піднесення честі та гідності іншої особистості.
2. Нормалізуюче пониження честі та гідності іншої особистості.
3. Врівноваження честі та гідності іншої і власної особистості.
4. Доцільне самопіднесення честі і гідності власної особистості.
5. Доцільне пониження честі та гідності власної особистості.

Найбільш перспективною у міжособистісних стосунках слід вважати стратегію врівноваження честі та гідності особистостей, якій мають підпорядковуватися інші чотири стратегії. Засобами реалізації цієї врівноважуючої стратегії виступають такі відомі форми спілкування, як діалог, полілог, перемовини, взаємодія, компроміс, взаємні поступки, дебати, дружба, товаришування тощо. Усі вони об'єднуються у так званому аксіологічному факторі паритетного врівноваження честі та гідності особистостей (Факт-паритет або Fact-paritus).

Представлені вище положення про честь і гідність особистості учня, педагога, трудівника звичайно потребують своєї подальшої розробки й уточнення у наступних дослідженнях — з метою створення і вдосконалення психодіагностичних, психопрофілактичних, психотерапевтичних, розвивальних засобів професійної роботи психологів і педагогів системи освіти із зазначеними феноменами, що необхідно для процвітання як окремої особистості, так і всього суспільства. Воно має бути суспільством честі і гідності кожного громадянина, кожного працівника, кожної людини — як це передбачено мудрістю попередніх поколінь, видатних мислителів, сучасних вчених, митців, кінець кінцем Конституцією України. І в цьому плані психологічні та педагогічні дослідження і наявний практичний досвід роботи психологів і педагогів з проблемами честі та гідності особистості може виступати певною моделлю роботи з особистістю честі та гідності, корисною для політологів, соціологів, економістів, менеджерів тощо.

Література

Ващенко Г. Загальні методи навчання: Підручник для педагогів. Київ: Українська Видавнича Спілка, 1997. 441 с.

Конституція України, прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року зі змінами та доповненнями згідно із Законом України «Про внесення змін до Конституції України» № 2222-IV. Харків: ФОП Співак Т.К., 2010. 48 с.

Макаренко А. С. Сочинения в семи томах. Том шестой. Честь. Москва: Изд-во АПН РСФСР, 1958. 448 с.

Рибалка В. В. Честь і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога. Київ: Шкільний світ, 2010. 128 с.

Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти: наук.-метод. посіб. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2011. 428 с.

Сухомлинський В. О. Людина — найвища цінність / Вибрані твори. В 5-ти т. Т. 5. Педагогічні статті. Київ: Рад. школа, 1977. 639 с.

Шюрман Г. Духовна праця / Пер. з нім. Н. Лозинська. Львів: Свічадо, 1999. 72 с.

Рибалка Валентин

ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ

У другій половині ХХ століття у вітчизняній психології з'являється нова галузь, геронтопсихологія — наука про такий важливий віковий період життя, як старіння людини. Це складний, суперечливий, нелінійний і фазний процес. Він характеризується зростанням недостатності таких біологічних механізмів життєдіяльності, як метаболізм, гомеостаз і чутливість. Разом з тим, у геронтопсихології велике значення набувають соціальні, економічні, етичні та психологічні питання. Геронтопсихологи розглядають три стадії старіння: 1) «Віддалення людини від справ» (або, за виразом Д. Бромлея, «відставка», що відбувається у 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)» (Л. В. Долинська, Л. М. Співак, 2012, 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 і 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 (там же, с. 170).

Останніми роками 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 старіння або геронтогенезу навіть до пренатального періоду, адже процеси анаболізму і катаболізму, асиміляції та дисиміляції, власне життя і смерті, починаються вже до 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 і молодого віку.

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 ним напрямками роботи. Це такі, 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 і 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 і вічності життя особистості, при цьому беруться до уваги факти тривалості різних форм життя як у міжвидовому, так і внутрішньовидовому плані розуміння *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.

Водночас варто одразу ж наголосити, що в центрі геронтопсихології має стояти категорія особистості у процесі її розвитку впродовж усього життя. Показовим в цьому плані є назва фундаментальної праці Л. І. Анциферової, друге видання якої вийшло 2006 року — «Розвиток особистості і проблеми геронтопсихології». Саме вікові особливості геронтогенезу особистості визначають сутність проблем геронтопсихології, як науки про довголіття людського тіла, душі і духу.

Уже перші кроки у становленні геронтопсихології показали односторонність традиційної психології в розумінні розвитку психіки, її захопленість переважно лише першими періодами онтогенезу психіки, внаслідок 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 уходу із 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 похилих людей у загальному народонаселенні; б) виникненням геронтології як науки про дослідження віддалених провісників старіння; в) «постарінням» тих, хто проводив класичні лонгітюдні дослідження дитячого розвитку у 20–30-ті роки минулого століття. Це підштовхнуло вікову і педагогічну психологію до визнання наукової та суспільної значущості аналізу усього прижиттєвого розвитку людини (Л. В. Долинська, Співак Л.М., 2012, с. 137–138).

Усевіковий підхід сформулював на даний момент основні положення, які отримані передусім в ході експериментального дослідження інтелектуального розвитку людини на протязі

усього її життя. Одним із найважливіших серед цих положень є твердження, що **інтелектуальний розвиток відбувається усе 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 в 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 (там же, с. 139). Тому психічний розвиток впродовж життя характеризується багатовимірністю та багатоспрямованістю.

Це підтверджується зокрема появою у 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 у 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. В межах одного з підходів мудрість визначається як «експертні знання про фундаментальні життєві закони і реалії» (Л. В. Долинська, Л. М. Співак 2012, 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. В наш час складається психологічна теорія мудрості, про що свідчать праці таких психологів, як Л. І. Анциферова, П. Б. Балтес та ін.

Другим важливим положенням усебікового 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 слід визначати як будь-які, позитивні чи негативні, зміни адаптивних можливостей організму. Розвиток на абиякому відрізку життєвого шляху є, повторимо це, одночасно 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» (Л. В. Долинська, Л. М. Співак 2012, с. 144–145).

Третє фундаментальне положення всебікового підходу стосується **великої пластичності** процесу розвитку, багатоваріантністю розвитку однієї й тієї ж людини, що визначає той потенціал, яким вона володіє для реалізації різних форм поведінки і розвитку. Це було підтверджено дослідженнями вправності 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, похилі люди можуть виконувати інтелектуальні вправи на тому ж рівні, що і молоді люди. Пластичність інтелекту дозволяє по-різному ставити проблему його кордонів і меж розвитку психіки в різні віки, в тому числі похилому та старечому, досліджуючи три градації

пластичності, зокрема а) базовий рівень інтелектуальної діяльності; б) основний резерв можливостей; в) резерв розвитку можливостей (там же, 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 (Психогенека: хрестоматія, 2006).

Ряд положень всевікового підходу стосуються **культурно-історичної зумовленості і 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 таких як: історичні та культурні фактори; діалектичність і контекстність розвитку тощо. В якості основних джерел міжкогортних розбіжностей у розвитку розумових здібностей на протязі 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 в процесі розвитку: вікові, історико-часові та індивідуальні — вони діють протягом усього життя, їх вплив з часом акумулюється і від них залежить хід усього розвитку людини (Л. В. Долинська, Співак Л. М., 2012, 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 аспекті їхні погляди збігаються з ідеями Б. Г. Ананьєва про комплекс наук, необхідних для вирішення проблем людинознавства. Саме за цих умов геронтопсихологія має великі перспективи.

Важливим для розуміння сутності старіння і визначення шляхів довголіття став **соціально-психологічний підхід**, в центрі якого постали питання ролі суспільства і культури, певних інститутів суспільства і держави, таких як сім'я, економіка, урядова політика, релігія, наука, освіта тощо. Слід особливо відмітити 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, типів організації та управління, приміром таких, як авторитарність, демократія чи лібералізм. Вони створюють сприятливі чи такі, що утрудняють, гармонізують або дизгармонізують геронтопсихологічні умови. Найбільш сприятливим для здоров'я і довголіття виявився демократичний тип соціальності (В.В. Рибалка, 2019). Статистика свідчить, що у країнах з розвинутим демократичним устроєм тривалість життя перевищує на 10 і більше років тривалість життя в 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 їх змін та модернізації ставлять серйозні вимоги для недостатньої професійної мобільності літніх людей. Гострими є питання недостатньої психологічної готовності літніх людей до звільнення з роботи, уходу на пенсію, банкрутства фірм тощо (Л. В. Долинська, Л. М. Співак, 2012, с. 202–203). До перерахованих треба додати також питання «зайнятості» старих людей, їх розсуспільнення, втрати комунікації, потрапляння їх в так звані «групи пригнічених» тощо.

Важливими постають для людей в цей віковий період, що отримав назву «третього віку», зміни у 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 передбачень данського соціолога Е. Фриїза, більшість старих людей значно ізольовані від суспільства, в тому числі і 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. Це є наслідком різноманітних негативних соматичних та психічних змін в їх особистості.

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 забезпечення здоров'я та довголіття. Цей підхід містить у собі величезні можливості, адже розвинута особистість виступає суб'єктом життєдіяльності і часто визначає якість свого життя, зокрема її тривалість. У третьому віці людина має своєрідно розвинуту особистість, індивідуальність та соціальність. Тому по відношенню до неї точніше було б говорити не про особистісно-орієнтований, а про особистісно-опосередкований підхід, коли усі взаємодії з нею відбуваються через її особистість, індивідуальність, соціальність, через притаманні їй властивості, що утворюють її психологічну структуру.

Усєвіковий підхід може бути доповнений, на наш погляд, також **імунологічно-психологічним 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 — у психологічному. Тобто, в 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 враховувати 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 літньої особистості, забезпечити довершеність, повноцінність, перфектність (а не фрагментарність, частковість) виконання біологічного і соціального проєкту життя та його максимальну тривалість. Цей підхід значною мірою спирається на поняття ортобіозу І. І. Мечникова (1988) та вітаукту В. В. Фролькіса (1988).

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, мінливість, 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 похилих людей, враховуючи при цьому, що змістовна сторона мовлення залишається на високому рівні. Подібна діалектика гетерохронності спостерігається і у сфері пам'яті, у перцептивній сфері тощо (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 133–135]. Можна виділити, за цим законом, також неоднакову тривалість існування різних сторін особистості, якщо розглядати її як єдність тіла, душі і духа (В. В. Рибалка, 2015). 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» [(Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 194]. Разом з цим 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 і 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 в період геронтогенезу набувають у групах людей похилого віку більшого розмаху, ніж у групах молодих і зрілих людей. Вказаний закон виявляє все зростаючу індивідуалізацію людей в період старіння (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 135–136].

Своєрідним законом геронтології слід 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 вже 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 меті життя і «дають по можливості повну відповідь на це питання. Відмічаючи поступовість розвитку душевних здібностей людини та порівняно запізнений, на жаль, іноді надто запізнений, розвиток **«інстинкту життя»** без пояснень дає відчувати сенс і мету існування» (І. І. Мечников, 1988, 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 (там же, 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» (там же, 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 зор» (там же, 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»** (там же, 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» (І. І. Мечников, 1988, с. 266).

І. І. Мечников говорить про важливість так званих правил ортобіозу, до яких відносяться певні моральні принципи, теоретичні і практичні знання тощо (там же, с. 272). Одне з таких правил полягає у 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 їх

недосягнення призводить до незадоволення потреб людини, до фрустрації, до хронічних стресів, хвороб, а іноді і 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 при її невиконанні до розчарування в її керівництві, недовіри до нього та його політичного курсу, до економічного відставання від передових країн світу і, врешті решт — до розпаду держави... Те ж саме стосується і окремих індивідів, неперфектність яких призводить до відсутності значущих наслідків діяльності, її неефективності і кінець кінцем — до невдач, відхилень у житті та навіть до летальних ситуацій.

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

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

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

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

Із законами та принципами геронтопсихології кореспондують її **теорії і 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 тотожності, 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, генотипу та зовнішньою духовно визначеною поведінкою та діяльністю людини та її фенотипу.

За цими гіпотезами всі ієрархічні рівні організму людини певною мірою структурно-функціонально тотожні 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 та феноменальний ізоморфізм реалізується і діє завдяки певним механізмам відповідності, аналогії, тотожності, асоціації, ідентифікації, конгруентності, міжрівневого взаємозв'язку і взаємовпливу в особистості.

5. Гіпотеза щодо ізоморфічного взаємовпливу позитивних і негативних соціогенних та психогенних чинників на генетичний проєкт розгортання життя, захист здоров'я і 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 в процесі самоорганізації особистості, її поведінки та життєдіяльності в певних суспільних умовах.

7. Гіпотеза щодо наявності прямих і зворотніх 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) в 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 при передачі інформації між різними ієрархічними рівнями організму, індивіда, особистості, а конструктивним життєстверджуючим фактором здоров'я та довголіття вважається негентропія; в такому разі механізмами негентропії виступають різні засоби самоорганізації, інтеграції, синтезу, синергії, творчості, спілкування, асиміляції, асоціації, конгруентності тощо.

Аналіз існуючих геронтопсихологічних даних дозволяє виділити ряд обговорюваних в науці **факторів старіння та інволюції** психіки, таких як:

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, що 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, строгою 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 (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 182);

б) важливим зовнішнім, соціально-економічним та культурним, за своєю природою, фактором, визнається освіта, що протистоїть старінню і гальмує інволюційний процес (там же, с. 157);

в) ключовим внутрішнім психологічним фактором, що стримує 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 (там же, 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 (там же, с. 159);

д) цікавий погляд на фактори довголіття запропонував американський біолог Вільямс, який виділив два їх 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 відносять також спадкові, расові, антропологічні, хоча відповідні впливи вважаються дискусійними;

є) факторами довголіття вбачається різночасовість різних сторін людини, приміром гетерохронність (власне часова), гетеротопність (просторова), гетерокінетичність (швидкість), гетерокатефтенність (спрямованість), гетеростатевість (жінки як правило в 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 в цьому плані так званий синдром прискореного 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 у більш ранні роки (атеросклерозу, ішемічної хвороби серця і мозку, артеріальної гіпертонії, діабету тощо) (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 190);

і) до числа позитивних факторів запобігання передчасного старіння відноситься так званий вітаукт, який запропонований відомим українським геронтологом В. В. Фролькісом і 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. Високий рівень процесу вітаукту визначає надійність і тривалість функціонування організму людини; до тих пір, доки процес вітаукту підтримується на високому рівні, жива система зберігає свої адаптаційні можливості. Проте, коли старіння починає домінувати над процесами вітаукту, коли порушуються його механізми, бурхливо прогресує вікова деградація організму. Вчений виділяє два типи проявів вітаукта — генотипові, коли вони генетично запрограмовані та їх реалізація залежить від передачі спадкової біологічної інформації, і фенотипові, які визначаються соціально, духовно і мобілізуються в ході життєдіяльності на основі включення особистісних механізмів саморегуляції, активізації зворотніх зв'язків і перебігу інформації з об'єкта 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» (В. В. Фролькіс, 1988, 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 у будь-якому віці замислюватися над сенсом життя, і чим раніше це відбудеться, тим менше буде втрачено, тим більше буде досягнуто.

В. В. Фролькіс говорить про етагенологію як проблему майбутнього, відповідно до якої не буде штучного протиставлення окремих вікових періодів, а, навпаки — вивчатиметься увесь індивідуальний розвиток людини від запліднення до неминучої смерті у глибокій старості. Адже всесилля людини полягає «у можливості збільшення кількості та покращення якості життя, у розумінні смертності кожного з нас окремо і безсмертя усіх нас разом — людства» (В. В. Фролькіс, 1988, с. 235).

к) внутрішня суперечливість розвитку особистості, що виявляється у нерівномірності та гетерохронності зміни її суспільних функцій, ролей і станів, є фактором, що підсилює внутрішню суперечливість онтогенетичної еволюції в 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» (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, 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 (там же, 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 (працездатність) у часі не співпадають, і подібна герерохронність зрілості зберігається в усіх формаціях» (там же, с. 200). При цьому найбільш збережені молоді функції гальмують старіння інших функцій.

л) говорячи про фінал людського життя, тобто про зупинення матеріального існування, тобто 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» (там же, 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 їх «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» (там же, с. 200), врешті решт — 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, які сприяють такій ізоляції (майже повна відсутність однолітків у своєму середовищі, різке зниження зору, слуху тощо). В таких випадках збереження особистості забезпечується до самої смерті людини, навіть якщо вона настає 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» (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 201]. Вчений 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» (там же, с. 202). Тобто повноцінність розвитку особистості постає важливим геронтопсихологічним фактором.

Перерахуємо вірогідні **проблеми геронтопсихології**, які доцільно ставити та вирішувати психологам і педагогам в ході геронтопсихологічного супроводу:

- а) проблема усвідомлення життєвої значущості довголіття для особистості;
- б) проблема імплементації принципів геронтопсихології у процес постановки її проблем та їх 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, мортидних загроз і смерті;
- ж) актуальними для старої людини постають такі питання, як гігієна, профілактика психосоматичного здоров'я, наочуваність, придатність до праці, що зближує соціальну геронтологію та геріатрію з психологією та педагогікою;

з) важливе місце серед цих питань займає сформульована американськими вченими Дж. Розеном, Б. Нойгартеном, Е. Каммінгом і В. Генрі проблема розсуспільнення, що виявляється у «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 (Л. В. Долинська, Л. М. Співак, 2012, с. 210). Змінюються взаємостосунки між генераціями, знижується «зайнятість», збільшується дозвілля, розпадається патріархальна сім'я, молоді покоління вже не потребують підтримки від старого, старі відходять від своїх традиційних обов'язків на виробництві і ролей у сім'ї та відокремлюються від колег, дітей і онуків. Така людина з втраченим статусом знижує активність, її постаріння прискорюється.

і) з попередньою тісно пов'язана проблема так званої генеративності, тобто проблема взаємозалежності у взаємостосунках між поколіннями молодих і похилих людей, коли старше покоління зацікавлене у допомозі молодим в упорядженні їх 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 у явищі ейджизму, тобто появи такої соціально-психологічної установки, що полягає у невиправдано високій самооцінці 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 її фінал. У масштабі неперервного життя поколінь розв'язання цієї проблеми стосується також і самої молоді, яка швидко переходить від одного віку до іншого і тотожно наближується до віку своїх старіючих батьків. У цьому аспекті ефективна генеративність передбачає дію доцільного механізму передачі естафети життя від покоління до покоління, тобто механізму забезпечення вічності людства (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 217–218).

и) 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 (там же, с. 224–225). В. Франкл як психотерапевт впевнений, 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 же, набагато збільшує термін їх життя». Він наводить приклад з великим Гете, який вже у похилому віці сім років працював над своєю поемою про доктора Фауста і тільки через декілька місяців після її закінчення, у 82 роки пішов із життя. Гете зберігав жагу завершити власний великий твір — і смерть відступила. Напружена творча праця впродовж семи років допомагала великому письменнику перемагати смерть.

Тому В. Франкл приєднується до думки професора Штранського, котрий довів необхідність геронтопсихогієни 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. В іншому разі «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» (Л. В. Долинська, Л. В. Співак, 2012, с. 226). Психотерапевт посилається при цьому на протилежні випадки, коли у людей, що втратили роботу, виникав так званий «невроз безробіття», важка депресія та різні психічні відхилення. Психотерапія та психогігієна повертає у такому випадку прагнення людині будь-якого віку ставити життєві цілі і задачі, почуття служіння людям, бажання бути — для когось і для чогось через суспільно корисні справи, через тягу до радісного, сповненого подіями життя (там же, с. 227–228).

Складність проблем старіння породжує у спеціалістів численні **мрії** щодо можливих шляхів їх розв'язання, зокрема способів гальмування старіння, омолодження організму, душі і духу людини, щодо безсмертя людини тощо. Вирішення цих проблем має велике гуманістичне значення для людства.

Література

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

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.

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

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

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

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

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

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

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: Радянська школа, 1989. 609 с.

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

Максименко С. Д. Развитие психики в онтогенезе: [в 2 т.]. Т. 1: Теоретико-методологические проблемы генетической психологии. Київ: Форум, 2002. 319 с.

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

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

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

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

Рибалка В. В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: методичний посібник. Київ: Талком, 2019. 209 с.

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

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

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.

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

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

Рибалка Валентин

ЧИ СТАЄ ПАРАПСИХОЛОГІЯ НАУКОВОЮ ДИСЦИПЛІНОЮ І ЧИ МОЖНА ПЕРЕВІРИТИ ТА РОЗВИНУТИ СВОЇ ЕКСТРАСЕНСОРНІ ЗДІБНОСТІ?

Поставлені в назві цього розділу питання хвилюють багатьох читачів. Особливо це стосується юних дослідників, допитливість і фантазію яких збуджують численні повідомлення про таємниці психіки. Автор цих рядків був у юнацтві настільки вражений феноменами психіки, зокрема телепатією, що вже на першому курсі університету проводив власні експерименти з передачі думок на відстань. Разом з цим використовувалися відомі карти Зенера, в які треба було уважно вдивитися і передати образи простих фігур товаришеві, який знаходився в сусідній кімнаті, за стіною. Результати досвідів виявилися скоріше негативними, ніж позитивними. Ми звернулися тоді з Віталієм до одного з відомих дослідників телепатії, і той, посилаючись на західних вчених, порадив нам для посилення екстрасенсорних здібностей спробувати застосувати наркотики (ЛСД). Але ми злякалися цієї пропозиції і припинили пошуки. Цей епізод студентських років породив тоді скепсис у ставленні до парапсихології, проте зацікавленість цією проблемою зберіглася надовго.

Проїшли роки і зараз сам факт існування парапсихологічних явищ визиває все менше сумнівів, особливо у тих, хто чув про дивовижні прогностичні здібності Мішеля Нострадамуса, здатність до яснобачення і передбачення Ванги, можливості Вольфа Мессінга знаходити заховані речі і відгадувати думки, незвичні лікувальні здібності Джуни Давіташвілі, В. І. Сафонова та багатьох інших відомих і невідомих екстрасенсів. Автор ще у 1960-х роках двічі відвідував публічні психологічні сеанси Вольфа Мессінга, на яких він демонстрував і намагався пояснити власні феноменальні здібності, вірив в їх об'єктивне існування і закликав вчених розгорнути серйозні наукові дослідження цих феноменів. Теж саме робила і Джуна Давіташвілі, а Володимир Іванович Сафонов, судячи з його робіт, навчився цілеспрямовано розвивати в себе екстрасенсорні здібності та використовувати їх для лікування на відстані.

Парапсихологічні феномени намагалися вивчати у нас і за кордоном з різних наукових позицій. Так, у 60-х роках минулого століття в Нью-Йорку вийшла книга Ч. Хензела — С. Е. Hansel ESP. «A scientific evaluation», що 1970 року була видана російською мовою під назвою «Парапсихологія». У ній професор Хензел ретельно розглянув з точки зору вимог науки численні експериментальні дані щодо чотирьох екстрасенсорних процесів, таких як:

1. Телепатія, тобто сприймання однією особою думок іншої особи без їх передачі по відомим сенсорним каналам.
2. Яснобачення — набуття відомостей про який-небудь об'єкт чи подію, що отримані без участі органів чуття.
3. Проскопія — впізнавання майбутніх думок іншої особи (проскопічна телепатія) або майбутніх подій (проскопічне яснобачення).
4. Психокінез (ПК) — здатність діяти силою думки на фізичний об'єкт або подію, приміром, на падіння гральної кістки.

Ч. Хензел піддав критичному аналізу накопичені різними авторами майже за 80 років експериментальні дані в світлі строгих методологічних і методичних критеріїв, оцінив дискусії щодо надійності самих фактів та точності їх інтерпретації, проаналізував позитивні та негативні висновки різних дослідників. Були розглянуті наукові дані 1934–1940-х років, пізніші експерименти Пірса-Претта, Претта-Вудраффа, Соула-Голдина, досвіди з уельськими школярами-телепатами, експерименти по психокінезу в Університеті Дьюка, досвіди Хемфрі, Кана, розповіді про дивні події та нероз'яшені випадки, явища спіритизму, розумові медіуми тощо. Книга Ч. Хензела читається як науковий детектив, що може захопити будь-якого читача. Цікавими та інтригуючими є висновки науковця, які він робить у заключенні роботи. Вони подаються у вигляді двох альтернативних запитань. З одного боку, він ставить в якості висновку запитання щодо фактичності, достовірності екстрасенсорних сприймань, тобто

піддає сумніву твердження, що вони є реальним фактом. А з іншого боку, в нього виникають такі ж серйозні запитання щодо того, чи є продемонстровані феномени підробкою... Тобто, на його думку, використані вченими на той час наукові можливості не вирішують проблеми. При цьому неперервно виникають факти, які свідчать про певну життєстійкість парапсихологічних феноменів у свідомості багатьох людей. Тому, на його думку, потрібен перегляд наукових підходів і методів дослідження екстрасенсорних явищ.

Такі зміни у наукових дослідженнях відбулися у 80-х роках минулого століття, про що свідчить, зокрема, книга вітчизняних вчених, докторів наук, професорів — біофізика О. П. Дуброва та психолога В. Н. Пушкіна — «Парапсихологія і сучасне природознавство», що вийшла 1989 року. Вчені спиралися у своїх міркуваннях на численні теоретико-експериментальні дослідження, проведені в СРСР, КНР, США, Європі та інших країнах. Під час цих досліджень виявилися, поряд із традиційно досліджуваними, також нові факти, гіпотези і робочі поняття, наприклад, такі, як пси-явища (телекінез, психокінез, левітація), полтергейст, пірогенія, яснобачення, проскопія, ретроспекція, психометрія, дистанційне діяння (сугестологічне навіювання).

Внаслідок нової хвилі досліджень утвердився нейропсихічний статус екстрасенсів та пси-явищ, були намічені можливі механізми телепатичного зв'язку, екстрасенсорні явища стали пов'язуватися з психоенергетичними процесами та біологічним полем тощо. О. П. Дубров і В. Н. Пушкін були переконані в тому, що парапсихологія набуває мультидисциплінарного статусу, вона втручається в різні сфери сучасного природознавства, вносить у традиційні наукові поняття незвичний смисл. До вивчення паранормальних явищ стають причетними, на їх погляд, такі науки, як космогонія (ідея семантичного Всесвіту, космічної тотожності людини, Великого розуму, космічної свідомості), квантова фізика (використання понять теорії вірогідності, теорій прихованих змінних, ролі мікро- та макроквантових явищ, фізичного вакууму), медицина (нетрадиційні методи діагностики та лікування) тощо.

Незважаючи на неперервні дискусії, скептичні настрої та потік критичних зауважень з боку представників майже всіх наук, все ж формується та збільшується альтернативне ортодоксальній науці товариство вчених з представників ряду відомих університетів, кафедр і лабораторій, котрі продовжують дослідження феноменів парапсихології і складають вихідні теоретичні положення цієї незвичної дисципліни. О. П. Дубров і В. Н. Пушкін наводять у цьому контексті так звані аксіоми та постулати парапсихології саме як науки, основані на існуючих фактах:

1. Усі пси-явища і феномени є вираженням дії і перетворення психічної матеріальної сутності (або декількох з них).

2. Психічна сутність, матеріальний субстрат психіки, є похідним елементом діяльності певних структур мозку і піддається його свідомому та підсвідомому контролю.

3. Психічна матеріальна сутність володіє наступними основними властивостями:

а) взаємодіє з вакуумом і є основою негентропійних процесів у організмі;

б) перетворюється в різні види полів та випромінювань;

в) здатна переносити, передавати і сприймати різні види інформації на будь-якій відстані;

г) акумулює в собі історію минулих поколінь (епігенез) і родословної історії даної людини;

д) проявляється через сугестивне або мануальне діяння;

е) здатна до короткочасної або тривалої екстеріоризації з організму;

є) діє на основі резонансного механізму, а її енергія може бути сконцентрована або розсіяна;

ж) екранується тільки мисленнєвим діянням;

з) проявляє фізичні риси, схожі з гравітаційним полем;

і) впливає на поведінку людини та її функціональний стан.

5. Існує інформаційно-енергетичне поле як одна з оболонок Землі. Людина здатна взаємодіяти з цим та іншими типами інформаційно-енергетичних полів, що оточують Землю.

Ці аксіоми сформульовані на основі аналізу публікацій про деякі сучасні експерименти. Так, в їхнє коло потрапило повідомлення про проведене в КНР вивчення здатності деяких осіб до дематеріалізації предметів та їх переносу з місця на місце за допомогою мисленєвих зусиль. Мова йде про такі невеликі за розмірами предмети, як сірниковий коробок із радіопередавачем, комахи, годинники, фотоплівка, які переносилися з одного пакету або карману в інший тощо. Використовувався об'єктивний контроль за переміщенням предметів за допомогою електронного обладнання — відеомагнітофонів, рентгенівських установок, радіоустроїв тощо.

О. П. Дубров і В. Н. Пушкін наводять також дані про тривалі досвіди Х. Шмідта з вивчення здатності людей передбачати події випадкового процесу — радіактивного розпаду елементів, про експерименти вчених Принстонського університету з дослідження далекобачення на великій дистанції, коли одні учасники знаходилися в США, а інші в Європі, та багато інших. Ці дослідження визвали численні дискусії між прибічниками та противниками парапсихології, що дозволило виявити предмет спору між ними. По-перше, постають як поки що нез'ясовані питання про те, що є діючим агентом у пси-явищах, по-друге — звідки береться енергія для здійснення пси-явищ, по-третє — який канал комунікації, тобто передачі інформації або діяння між організмами та ними і середовищем. Відповіді на ці запитання потребують знаходження нової наукової парадигми. Висуваються нові ідеї стосовно природи парапсихологічних явищ. Так, В. Н. Пушкін виділяє думку про те, «що існує така реальність, котра, будучи цілком матеріальною, одночасно володіє здатністю психічного... Інакше кажучи, психіка, якщо її розглядати в аспекті буття, в онтологічному плані постає своєрідною формою матерії... Зараз можна лише ставити задачу вивчення цієї нової для природознавства реальності...»

Автори монографії переконані, що «сучасна наука подібна до піраміди, на вершину якої час і наукове знання висуває парапсихологію. Вона концентрує в собі вузлові питання і проблеми психології і медицина, фізики і біології, філософії і космогонії. Проблеми парапсихології відображають складну сутність оточуючої нас Природи, світу поза нами та всередині нас, пов'язаного діалектичною єдністю живого і неживого в одне єдине ціле. Вивчення всіх цих питань синтезною наукою логічно веде до створення такої дисципліни, котру умовно можна назвати когнітивною біофізикою, фізикою пізнання сутності людини.

Гадані парадокси парапсихології уявляють собою пробіли у сьогоднішньому знанні природи, сутності людини, так само як парадокси сучасної фізики є просто ще непізнаними її закономірностями... Наука єдина у своєму прагненні пізнання істини...»

Про зв'язок парапсихології з життям свідчать екстрасенсорні здібності багатьох людей. До числа таких відноситься Володимир Іванович Сафонов, інженер-будівельник за освітою, журналіст, який зацікавився паранормальними явищами, почав розвивати їх в собі, успішно використовував у своїй діагностичній та лікувальній практиці. Він описав свій унікальний досвід у власній книзі, що вийшла 1990 року і включає два твори — «Нитка Аріадни» та «Несусвітна реальність». У книзі наводяться цікаві дані про історію спостереження та вивчення парапсихологічних явищ, самоспостереження за їх проявами у власній лікувальній практиці, спроби систематизації та опису цих явищ, протоколи їх об'єктивного дослідження, пропонується програма їх наукового вивчення.

Обмежимося розглядом лише деяких з наведених автором даних.

Так, В. І. Сафонов наводить результати своїх власних, проведених з об'єктивних позицій, розслідувань екстрасенсорних явищ. Так, він був особисто знайомий з Розою Кулешовою, що бачила скриті предмети своєю шкірою. Факт наявності в неї вказаних явищ шкіробачення був підтверджений спеціальними експериментами по визначенню нею кольору зображень, скритих у спеціальних конвертах.

Він зацікавився також явищами месмеризма, названого так по імені австрійського лікаря Франці Антона Месмера, що жив у середині XVIII століття і займався лікуванням засобами тваринного магнетизму. В. І. Сафонов наводить систематизований опис учення Месмера, який дивно нагадує аксіоми та постулати сучасних дослідників парапсихологічних явищ, навіть якщо взяти до уваги відмінності між розвитком тогочасної та сучасної науки.

В. І. Сафонов брав інтерв'ю в самого Вольфа Мессінга, ознайомився з рукописом М. В. Хвастунова «Мессінг про самого себе», який був зі скороченнями опублікований у журналі «Наука і релігія», але без розділу самого екстрасенса «Я ясновидець і телепат».

Переконливими є спогади автора книги про зустрічі з Вангою, яка вразила його точністю ясновачення нею скритих обставин його життя і проблем в деталях.

Підходячи до феноменального досвіду десятків людей з матеріалістичного «інженерного підходу», з певною обережністю, В. І. Сафонов все ж не відкидав розглянуті явища і врешті-решт прийняв їх фактологічно настільки, що наважився спробувати використовувати власноруч на запит хворих знайомих, колег і мало знайомих людей. І йому вдалося у багатьох випадках реально знімати біль людей власними руками, контактено і безконтактно, визначати хвороби на відстані, виявляти живий і неживий стан людини за її фотографіями або речами тощо. При цьому мова йде не про перекази подібних фактів від третіх осіб, а про свідчення самого виконавця цих незвичайних дій.

Цінним є те, що В. І. Сафонов неперервно вивчав свої парапсихологічні здібності, ділився своїми враженнями на численних публічних виступах, лекціях, бесідах із зацікавленими цими явищами людьми, відповідаючи на їх запитання. Так, на питання про те, чи здатний кожний займатися «лікувальним магнетизмом», він відповідав солідним списком із 10 необхідних для цього умов. Така людина має володіти певними властивостями, наприклад, наступними:

1. Схильність до здатності долати «внутрішній бар'єр зневір'я» у можливість виділяти із себе «біовипромінювання».

2. Добре здоров'я та відсутність поганої спадковості.

3. Вік від 30 до 50 років.

4. Володіння можливо великими знаннями з медицини та фізіології людини.

5. Безкорисливість та людяність.

6. Дух творчого пошуку.

7. Наявність вільного часу.

8. Відсутність сліпої віри в авторитети.

9. Потяг до популяризації зроблених спостережень.

10. Дотримання існуючого законодавства.

Усі десять пунктів є обов'язковими для бажаючих стати екстрасенсами, для чого автор наводить переконливі аргументи. Він посилається при цьому на наукові праці відомих учених, зокрема К. Е. Ціолковського, який висловлював думку про взаємозв'язок усього суцього на Землі і в космосі, про те, що існують конкретні механізми встановлення такого взаємозв'язку, до числа яких відносяться екстрасенсорні здібності. Для того, щоб переконатися в цьому, В. І. Сафонов пропонує спробувати кожному віднайти в собі такі здібності. Для цього він рекомендує дотримуватися чотирьох правил тим, хто хоче досягти успіху в дистанційній діагностиці. Для цього потрібно:

1. Позбутися настійливого бажання вгадувати.

2. При проведенні діагностики слід відкинути особисте емоційне та фізичне напруження, не реагувати на шум, розмови, музику та інші відволікаючі фактори.

3. Ставитися з повною байдужістю до того, що відкривається при діагностиці. Це особливо важливо при діагностуванні родичів та близьких людей: особисті симпатії та прив'язаність призведуть до видачі бажаного за дійсне.

4. Не втрачати самовладання у великих, незнайомих аудиторіях, навіть якщо відомо, що серед зібраних присутні недоброзичливці. Запорука успіху — абсолютна безпристрасність та спокій.

5. Для досягнення успіху потрібне нормальне самопочуття екстрасенса, знання ним своїх реальних можливостей.

При проведенні діагностики і лікування важливо враховувати та забезпечувати нормальний зовнішній вигляд і поведінку цілителя, розумну тривалість енерговіддачі, тактику діагностування, мати достатній реквізит і використовувати адекватні методи. В. І. Сафонов

використовував різноманітні методи біодіагностики: візуальні, інтуїтивні (очний та заочний), уявний через посередника, по голосу, по скульптурним портретам, фото людей, тварин, предметів тощо. Говорячи про методи своєї парапсихологічної роботи, він наводить деякі проведені ним експерименти:

1. В. І. Сафонову представили рукописний текст (декілька рядків), написаний жінкою, — треба було провести біодіагностику і виявити захворювання. Співпадіння з наявними захворюваннями склало 100%.

2. За наявним збільшеним відтиском на папері нігтьової фаланги пальця необхідно було провести діагностику — співпадіння з наявними хворобами дорівнювало 75%. Досвід, повторений з відтиском нігтьової фаланги пальця іншої людини, результат склав 80%.

3. Невідомою екстрасенсу особою було запропоновано намалювати один одного (скласти суб'єктивний портрет). Коли йому показали виконані малюнки, то співпадіння з наявними в особи хворобами сягало 85%.

4. Йому показали рентгенівський знімок частини якогось кісткового утворення. Виявлені всі 100% наявних захворювань. Виявилось, що на рентгенівському знімку була частина черепу.

5. Велася діагностика по фотографії, на якій зображена рука людини, — наявні захворювання визначені на 70%.

6. П'ять фотографій різних людей покладені в п'ять однакових конвертів, котрі перетасовувалися. Екстрасенсу запропоновано взяти один з п'яти конвертів і здійснити діагностування, не розкриваючи конверта. Після діагностики конверт був відкритий — співпадіння з наявними захворюваннями у особи, зображеної на фотографії, склали 100%. До відкриття конверту йому запропонували сказати що-небудь про зовнішність та одяг — сталися часткові співпадіння.

7. Йому був даний словесний портрет конкретної людини — точність діагностики склала 100%.

В. І. Сафонов продемонстрував також великі можливості своєї біодіагностики в галузі криміналістики, навівши декілька вражаючих випадків розкриття злочинів. Наприкінці його книги наводяться протоколи чотирьох експериментів, проведених з використанням сенсорної діагностики і впливом на задані точки на тілі людини.

Екстрасенс вважає, що за певних умов справа біодіагностики та цілительства має певні перспективи прогресу, але є причини, які заважають цьому. Серед них він називає появу, поряд зі справжніми спеціалістами, так званих псевдо-цілительів. Він наводить список з 15 ознак ПСЕВДО, які ми не наводимо тут, відсилаючи читачів до його книги.

Усвідомлюючи всю складність парапсихологічних феноменів та нез'ясованість її природи, В. І. Сафонов пропонує себе як піддослідного, щоб провести серйозні експерименти за наступною програмою:

1. Здійснити широке, різнобічне вивчення всіх наявних у нього незвичних можливостей з метою перевірки тверджень, що фізична та психологічна діяльність людини не обмежується периферією його тіла.

2. Дослідити, з відповідним протоколюванням, можливості дистанційного діяння на людину, тварини, різні живі організми.

3. Перевірити можливості діагностики неживих предметів та впливу на їх цілісність і стан в момент проведення експериментів.

4. Експериментально визначити різні реакції речовин, сумішей, сплавів тощо (прискорення і гальмування процесів в них, що відбуваються при дистанційному діянні).

5. Організувати всіляко ускладнені експерименти з біодіагностики різноманітних видів живого (риби, тварини, мікроорганізми, рослини) — очно, дистанційно та заочно, по збереженим зображенням, відбиткам, звукам.

6. Визначити максимальні відстані можливих результативних діянь на живі організми (людина, тварини, рослини, риба) при очному або іншому (по зображенню, голосу) знайомстві з об'єктом експерименту.

7. Опробувати різні матеріальні та енергетичні екрани, що можуть служити перешкодою для дистанційного і візуального діяння на об'єкти експерименту.

8. Провести експерименти з яснобаченням, що випереджає події.

9. Здійснити експерименти по далекобаченню (баченню чужими очима).

10. Реалізувати експерименти з космічними об'єктами, приміром, визначення по одній ділянці місячної поверхні рельєфу іншого району, що стикається з ним.

11. Здійснити спроба реєстрації присутності так званих фантомів (живих і мертвих) при діагностиці по зображенням.

12. Спробувати зареєструвати енергополя навкруги експериментаторів та об'єктів експерименту при здійсненні біоенергетичних діянь.

13. Перевірити вплив атмосферних явищ, часу доби на результативність експериментів.

14. Провести експерименти з отримання інформації про людей по предметам, що їм належать.

15. Вивчити можливості діагностики по записаному на плівку навмисно зміненому голосу.

16. Навчитися відбірати людей, що володіють екстрасенсорними здібностями, та підключати їх до проведення запропонованих експериментів.

В. І. Сафонов був готовий до проведення серйозних експериментів, хоча і не сподівався на їхнє здійснення. Такі або близькі за сутністю експерименти проводилися в групі О. П. Дуброва і В. Н. Пушкіна, зокрема з вивчення впливу біополя людини на рослини. Подібні експерименти проводилися також членами Міжнародної академії біоенерготехнологій в Україні, що відображено в їхніх працях, зокрема, у книзі «Грані пізнання».

Наприкінці ХХ століття англійський психолог, професор психології Лондонського університету Ханс Айзенк випустив разом з доктором парапсихології Кембриджського університету Карлом Сарджентом бестселер «Перевірте свої екстрасенсорні здібності». В цій книзі автори пропонують тести, ігри та експерименти з вивчення, розвитку та використання цих здібностей. Х. Айзенк відомий своєю книгою «Перевірте свої здібності», яка вийшла російською мовою ще 1972 року. У новій книзі він разом з колегою, доктором парапсихології (!), розглядає практичні аспекти визначення, розвитку та підсилення здібностей до понадчуттєвого сприймання, передбачення, телекінезу, екстрасенсорних сновидінь тощо. Автори розглядають досліджувані феномени в межах нової наукової дисципліни — психології екстрасенсорики. Їх пропозиції ще декілька десятиліть могли б сприйматися як фантастика, але зараз в їх книзі наводяться конкретні екстрасенсорні тести та опитувальники, докладно обґрунтовуються методологічні основи і правила індивідуального та групового тестування понадчуттєвого сприймання — яснобачення, телепатії, передбачення. Розвиток та підсилення здібностей до понадчуттєвого сприймання практично здійснюється на основі спеціальних методів релаксації, розкріпачення духу, використання особливих вправ, рольових ігор, змагань, із застосуванням певних стимуляторів мозкової активності, зокрема з врахуванням міжпівкульової функціональної активності, з акцентом на праву півкулю (яка, за припущенням Х. Айзенка та А. Сарджента відповідає за екстрасенсорні здібності), здійснення спеціальної підготовки до розвитку уяви, почуттєвого сприймання тощо. Авторами подаються рекомендації та поради щодо розвитку екстрасенсорного сприймання, телепатії та передбачення у стані бадьорості, напівсну, уві сні. Завдяки цій та подібним до неї працям багатьох дослідників парапсихологічних феноменів відкриваються нові можливості психології та педагогіки.

Отже, вже на цій стадії стисло висвітлення розглянутої у даному розділі проблеми, ми можемо ствердно відповісти на питання, що поставлені у його назві. Так, парапсихологія стає науковою дисципліною і завдяки цьому вже зараз можна перевіряти та розвивати свої екстрасенсорні здібності! Але для цього слід значно більше зануритися у дану проблему, зокрема — уважно перечитати рекомендовані далі праці.

На автора цих строк, як вченого, що вже більше півстоліття професійно займається психологією та педагогікою, проаналізовані в розділі факти і погляди на парапсихологію

справили передусім велике теоретичне враження. Ми відчули евристичний вплив наукових досліджень проблем парапсихології на власні наукові погляди, які почали формуватися ще в юнацькому віці під впливом інтересів до таємниць психіки. Тому наважуємося висловити деякі гіпотетичні думки щодо природи екстрасенсорних явищ.

Хочемо почати виклад наших міркувань з наведених у книзі Володимира Івановича Сафонова вражень про ... війну. Майбутній екстрасенс пережив їх ще 1942 року як фронтовик, що після поранення ніг півроку лікувався у військовому шпиталі. Він пише на початку своєї книги «Нитка Аріадни» такі слова: «Єдине надприродне, що мені довелося бачити на фронті, була фантастична, воістину нелюдська жорстокість ворога, який залишав нам попелища сіл, що були всіяні трупами розстріляних мирних жителів...» Ми переконані, що ці слова були недаремно сказані ще на початку книги, адже саме потрясіння від жахів війни, що закарбувалося у пам'яті цієї людини, стало каталізатором виникнення і самоактуалізації в нього пізніше екстрасенсорних здібностей.

Біографічні дані про відомих екстрасенсів, зокрема В. Мессінга, Ванги, Джуни та інших, свідчать про те, що їхні феноменальні здібності виникали внаслідок пережитих ними гострих екстремальних ситуацій. У цьому для нас головним є те, що всередині людини потенційно містяться невідомі їй у звичайних умовах життя феноменальні можливості. Останні актуалізуються в них у надзвичайних ситуаціях і виявляються далі так би мовити про запас, на добро. Тобто організм, зокрема, спадковий апарат, мозок людини накопичує, акумулює в собі величезні можливості, багатогранний досвід попередніх поколінь. Можливо, в спадковості людини, у його геномі концентруються в біохімічно та біофізично закодованому вигляді, саме цей унікальний еволюційний, історичний досвід мільйонів попередніх поколінь людства. І в загрозливих ситуаціях виживання він актуалізується у рятівних цілях.

Тому є всі підстави припустити, що людський організм, його спадкова, нервова система, психіка, духовність, що пронизують усе тіло людини, мають надзвичайну пластичність і безмежні функціональні можливості. Про це свідчить той факт, що новонароджена людина може набувати в перші місяці і роки життя різноманітних здібностей, як негативних, так і позитивних, зокрема тваринних і суто людських. Це демонструють, з одного боку, факти формування тваринної психіки в дітей-мауглі, модус поведінки яких жорстко фіксується — настільки, що його вже неможливо далі повністю змінити на людський модус, якщо така дитина повертається у людське середовище. Точно таким же чином формується і фіксується звичайний людський модус поведінки, в якому закріплюються основні ознаки людини — прямоходіння, вивільнення рук, здатність до гри, навчання, праці, людська особистість тощо. При цьому дані ознаки можуть бути різними за своїм змістом, рівнем розвитку і ступенем доступності для використання людиною. Механізмом такої фіксації постає, на думку етологів, тваринний імпринтинг та його людський аналог — імпресінг, який вивчав у своїх працях по педагогічній генетиці В. П. Ефроїмсон. До речі, про те ж саме фактично говорить і Роберт Антон Уїлсон, який зафіксував подібні явища в поняттях генетичного імперативу, імпринта, кондиціювання, навчання.

Цікаво, що для формування в ході імпринтингу та імпресінгу фіксованої людської поведінки необхідні одна чи декілька спроб при наявності зразка поведінки під час так званого сензитивного періоду. Поза цим періодом для формування інших людських здібностей потрібні вже сотні і тисячі спроб, вправ, тренувань. Так, О. М. Леонт'єв продемонстрував це у своїх експериментах з формування фоточутливості шкіри руки (що відсутня у звичайних дорослих людей), для чого були потрібні сотні та тисячі рефлекторних вправ з позитивним підкріпленням. Так само, вироблення музично-виконавчих та спортивно-чемпіонських здібностей у «обдарованих» та «талановитих» представників мистецтва і спорту потребує повторення тисяч вправ і тренувань, щоб пробудити їхні феноменальні здібності. Якби такі вправи були показані дитині в сенситивні періоди, то дитина стала б «обдарованою» саме в ці періоди. І якби зразки екстрасенсорної поведінки демонструвалися дитині в моменти найвищої чутливості в сенситивні періоди, то вона оволоділа б парапсихологічними здібностями як нормальними ще з дитинства.

Можна припустити, що такі зустрічі з певними зразками феноменальної поведінки відбуваються у деяких людей саме «сенситивно» в дитячому віці в певних сімейних обставинах, під свідомим або несвідомим впливом матері або батька, бабусі або дідуса, талановитих родичів тощо. Можливий й інший варіант, коли сенситивний період настає або мистецьки формується поза віком дитинства і саме тоді молода або доросла людина результативно зустрічається з моделлю екстрасенсорної поведінки. У деяких випадках одночасно відбувається, свідомо формується або знаходиться, і те і те. Тобто наші погляди на парапсихологію пов'язані з внутрішніми та зовнішніми умовами формування психологічної сенситивної готовності людини до формування екстрасенсорної поведінки. Саме таким чином звичайна людина піднімається до «вершини парапсихологічної піраміди», про що говорив психолог В. Н. Пушкін. Цікаво було б глибше подивитися на дослідження проблеми самоактуалізації та формування парапсихологічних здібностей з точки зору висловлених щойно міркувань. Саме прояснення цього складного, але цікавого, питання бажає автор допитливим читачам.

Література

- Айзенк Г. Ю. Проверьте свои способности. Москва: Мир, 1972. 177 с.
- Айзенк Х., Сарджент К. Проверьте свои экстрасенсорные способности: Тесты, игры, эксперименты. Пер. с англ. Л. К. Ключкина. Москва: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 208 с.
- Бич А. М. Паранормальные явления: попытка осознания. Рецензент Рыбалка В. В. Киев: Издательский дом «Киево-Могилянская академия», 2013. 584 с.
- Грани познания / сост.: В. А. Ткаченко, В. В. Олешкевич, Ю. П. Батурин; под. науч. ред. доктора экономических наук, профессора В. А. Ткаченко. Днепр: Монолит, 2017. 252 с.
- Дубров А. П., Пушкин В. Н. Парапсихология и современное естествознание. Москва: СП «Соваминко», 1989. 280 с.
- Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. Москва: Изд-во Московского ун-та, 1972. 576 с.
- Роберт Антон Уилсон. Психология эволюции. Перевод с англ. Киев: «Janus books», 1998, Санкт-Петербург: ООО «Экслибрис», 2002. 304 с.
- Сафонов В. И. Нить Ариадны. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 301 с.
- Феномен «Д» и другие (Вольф Мессинг, Нинель Кулагина, Джуна Давиташвили) / Сост. Л. Е. Колодный. Москва: Политиздат, 1991. 335 с.
- Хэнзел Ч. Парапсихология. Пер. с англ. Ф. В. Широкого. С послесловием А. И. Китайгородского. Москва: Мир, 1970. 320 с.
- Эфроимсон В. П. Педагогическая генетика. Москва: Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

Рибалка Валентин

САМОДРИН АНАТОЛІЙ ПЕТРОВИЧ



Анатолій Петрович Самодрин народився 16 січня 1954 року в селі Котовка Магдалинівського району Дніпропетровської області, нині Новомосковський район Дніпропетровської області.

Батьки — корінні жителі Котовки. Батько — Петро Григорович (1926–1982) — колгоспник, фронтовик, був важко поранений, працював спочатку обліковцем тракторної бригади, пізніше — сільським механізатором. Мати — Надія Петрівна (1928–2013) пропрацювала майже все своє трудове життя бухгалтером автотранспорту у відділенні «Сільгосптехніка».

У Котовській школі захоплювався фізикою, писав вірші з 8 класу, займався в баскетбольній секції, відвідував фотгурток, гурток з географії, брав активну участь у грі «Зірниця» тощо. Сама школа формувала колективного вчителя — була співдружністю вчителів, батьків і учнів. Учні й батьки пишалися своїми вчителями, а школа зцілювала Котовку й найближчі села — Степанівку, Мінівку, Заплавку, Краснопілля — допомогою колективним господарствам. Найулюбленішими вчителями були Толстой В. О. (вчитель фізики), Редько Д. В. (вчитель географії), Тарасенко І. Л. (вчитель біології, директор школи), Сизонтенко О. Я. (вчитель української мови і літератури, класний керівник). Особливою зразковою соціальною роллю батька-господаря володів директор школи — Тарасенко Іван Лукич — він навчав мислити середовищем: ростити сад, доглядати город, дбати про довкілля, про суспільство... Класний керівник Сизонтенко Олена Яківна була дбайливою і вимогливою матір'ю-господинею. Після закінчення Котовської середньої школи імені братів-партизанів Гейків навчався на фізичному факультеті Дніпропетровського державного університету імені 300-річчя Возз'єднання України з Росією, нині — Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, — який закінчив у 1976 році та отримав спеціальність «фізик, викладач фізики».

Першим робочим місцем з 1 вересня 1976 року стала посада вчителя фізики Шевченківської середньої школи Магдалинівського району Дніпропетровської області. Отриманий освітній потенціал в школі і вузі подвиг працювати так, що молодого вчителя на другому році було нагороджено Грамотою МО УРСР. З 1979 року став працювати заступником директора з навчально-виховної роботи цієї ж школи. Поряд з основною

діяльністю виконував понад 14 громадських доручень: депутат сільради, пропагандист на молочної фермі, голова ради молодих учителів району, актор-аматор будинку культури тощо. З 1980 — по добрій волі вирішив 2 роки послужити Батьківщині.

У 1980–1989 роках служив у Збройних Силах СРСР, дослужився до чину майора, мав відомчі відзнаки. У 1982 році екстерном закінчив з відзнакою Донецьке вище військово-політичне училище інженерних військ і військ зв'язку. У 1989 році, після звільнення в запас за скороченням Збройних Сил, працював викладачем початкової військової підготовки в СПТУ № 20 м. Кременчука Полтавської області.

У 1990–1991 роках навчався в Харківському державному педагогічному інституті імені Г.С. Сковороди, нині — Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, отримав диплом з відзнакою за фахом організатора народної освіти. З 1991 по 2000 роки працював директором загальноосвітньої школи № 3 м. Кременчука Полтавської області, яка в цей час мала статус експериментального педагогічного майданчика з упровадження авторської технології профільно-диференційованої школи.

З 1992 почав досліджувати ідеї академіка В.І. Вернадського в освіті.

У листопаді 1998 року захистив в Інституті педагогіки АПН України кандидатську дисертацію «Організація діяльності профільно-диференційованої середньої загальноосвітньої школи», науковий керівник Пikelьна Валерія Семенівна — доктор педагогічних наук, професор Криворізького педагогічного університету. 1999 року став кандидатом педагогічних наук за спеціальністю 13.00.01 — загальна педагогіка, історія педагогіки.

2000 року почав працювати у вищій школі. У 2000–2002 роках — доцент, завідувач кафедри історії, культури і права Інституту економіки і нових технологій у м. Кременчук. У 2002–2004 роках — проректор з наукової роботи Кременчуцького інституту Дніпропетровського університету економіки і права. Водночас разом з колегами створював Сучасний гуманітарно-економічний інститут, який у 2004 році був реорганізований, а контингент переведений до Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». З 2004 року — проректор Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», директор Кременчуцької філії, завідувач кафедри психології і педагогіки. У 2007 р. присвоєно вчене звання дійсного члена (академіка) Міжнародної академії проблем людини в авіації і космонавтиці.

З 2007 року, після приєднання студентів Кременчуцької філії Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» до Полтавського інституту економіки та права Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», працював доцентом, з 2011 до жовтня 2014 року — професором, завідувачем кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Кременчуцького інституту Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. У травні 2014 року присвоєно звання «почесний викладач Кременчуцького інституту Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля».

У березні 2011 року захистив в Інституті педагогіки НАПН України докторську дисертацію «Теоретичні засади системи профільного навчання в умовах регіону» і отримав ступінь доктора педагогічних наук за спеціальністю 13.00.09 — теорія навчання. Науковий консультант — Бондар Володимир Іванович, академік НАПН України, доктор педагогічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

З жовтня 2014 року обіймав посаду професора кафедри соціальної роботи і соціально-гуманітарних дисциплін Кременчуцького інституту Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля, у вересні 2017 року кафедра отримала назву «економіки, маркетингу та соціальної роботи», з вересня 2018 року — «економічного проєктування і соціальної роботи».

У 2017 році обрано дійсним членом Міжнародної Академії Біоенерготехнологій, м. Дніпро.

З серпня 2018 року перейшов працювати до Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту «Бейт Хана», м. Дніпро, де став обіймати посаду професора кафедри педагогіки і психології, а з лютого 2020 р. перебуває на посаді проректора з науки.

Має понад 300 наукових публікацій, серед яких такі праці: «Архітектоніка профільної освіти» (2019), «Формування навчально-освітнього простору регіону» (2006), «Впровадження системи профільного навчання в умовах регіону» (2008), «Концепція комплексного моделювання навчально-освітнього простору регіону засадами профільного навчання (Проект)» (2005), «Вступ до профільного навчання» (2005), «Профільне навчання в середній школі» (2004), «Педагогічна організація регіону: теорія і практика» (2006), «Технологія відбору учнів до профілів навчання в умовах профільно-диференційованої школи: формування профілів в 6–11 (12), 5–9 класах гімназії, 8–11 (12) класах ліцею» (1999), «Профільно-диференційована школа як педагогічна проблема» (в 2-х ч.), (1995, 1998), «Навколишнє середовище» (1996, 1997, 1998) та ін.

А.П. Самодрин входить до складу спеціалізованих вчених рад із захисту докторських і кандидатських дисертацій зі спеціальностей 13.00.01, 13.00.09. Є членом редколегій наукових видань — «Імідж сучасного педагога» (м. Полтава), «Science Rise» (м. Харків), «Вісник Університету імені Альфреда Нобеля», серія «Педагогіка і психологія» (м. Дніпро), «Збірник наукових праць» ПУ ВНЗ «МГПІ» Бейт-Хана» (м. Дніпро).

На теренах Кременчуччини разом з колегами ініціював проведення більше 20 конференцій за напрямом «Ідеї В.І. Вернадського в освіті» (2001–2017).

У 2021 році організував на громадських засадах науково-дослідну лабораторію з вивчення і розроблення гуманітарних ідей академіка В.І. Вернадського при Комісії НАН України з розроблення наукової спадщини академіка В.І. Вернадського.

Одружений, є син В'ячеслав (1978) і донька Наталія (1987), внуки Максим (2006), Марія (2012), Федір (2014). Дружина Людмила (1956) — вчителька.

Науково-педагогічна і громадська діяльність А.П. Самодрин оцінена державними відзнаками. Нагороджений знаком «Відмінник освіти України» (1995 р.), Грамотою Міністерства освіти України (1978 р.), іншими нагородами.

Опублікував більше 20 літературних художніх творів, серед яких чотири поетичні збірки: «Тополиный снег» (1993), «Метель пылет» (1996), «По ту сторону памяти» (2006), «Мыслями улыбаюсь» (2021). На його вірші написано понад 10 пісень.

Школьные года

Прозвучал медным звоном
Школьный старый звонок,
И со вздохом тревожным
Ты идешь на урок.

Ах, промчались года,
Голубые лета,
Ты, мой друг, сохрани
Этот миг навсегда.

В медной музыке этой
Плыли школьные дни.
Как Колумбы по свету,
Мы уходим от них.

Ах, шальные года,
Голубая вода,
Нас уносит от Вас,
Навсегда, навсегда.

И притих в ожиданьи
Слов учителя ты,
Даже слышно как в классе
Говорили цветы:

Ах, промчались года,
Голубые лета,
Ты, мой друг, сохрани
Этот миг навсегда.

1971

* * *

Зорею засвітилися очі доньки,
Сини на крила зіп'ялись свої.
Та школу залишили не надовго
І, як батьки, відвідують її.

І ледве спалахне багрянцем осінь
Осмиленість заповнить життя.
До гурту всі, і чубчики і коси!
Нас школа закликає в майбуття.

Спішать струмки добра до мого серця,
Бо ти, як мати, любиш всіх дітей...
Хай доля не злама душі осердя
У школи, що є долею людей!

Кружляють в передзвонах листопади,
До школи поспішають вчителі.
Вони і совість, і Верховна Рада.
І наш народ — і в місті, і в селі.

І ледве спалахне багрянцем осінь,
Осмиленість заповнить життя.
До школи всі, і чубчики і коси,
Нас Україна кличе в майбуття!

1994

Школа рідна моя

Українська земля
Розмайттям квітує,
Рідна школа моя
Стоголоссям дзвенить.
В коловирі життя
Обігріє, згуртує.
Ти поклич нас здаля,
Пригорни хоч на мить!

Я доторкнуся до рідної землі,
Відчую серце доброго биття...
Учителі — батьки і матері,
Вам не буває в світі забуття!

Добра школо моя,
Всіх дітей пам'ятаєш.
Хай не згасне зоря,
Що веде їх в житті.
Крізь терни до зірок
Ти надії плекаєш,
І живуть поміж них
Вчителі, вчителі...

Долі в далі летять,
Стоголосять крізь весни...
Оченьта горять
У онуків. І ти —
Рідна школа моя,
Моя ненька безсмертна —
Поведеш, як і нас,
До мети, до мети!

Я доторкнуся до рідної землі,
Відчую серця доброго биття...
Учителі — батьки і матері,
Вам не буває в світі забуття!

1995

* * *

Мов та птаха на перелеті,
Стільки років — у вирії все...
Є багато в неї секретів
Яке-ся долю свою несе.

Осінь дзвонить щороку до школи.
Непомітно зміцнієм, підем...
Прийде юнь — і по колу, по колу
Коловирить життя твоє...

В вирі тому — все долі, долі...
Ти — це мудрі твої вчителі.
Я вам кланяюсь, сивочолі,
Наші друзі — батьки й матері!

Ті, що жити все нас учили...
Ті, що мріяли, ніби ми...
Що, забувши про втому, сили
Перенесли до учнів своїх.

Хай же мудрою буде влада,
Той народ переможе все:
Де є школа, учитель, радість,
Де лелека дітей несе!

1995

* * *

Мов та птаха на перелеті,
Стільки років — у вирії все...
Є багато в неї секретів
Яке-ся долю свою несе.

Осінь дзвонить щороку до школи.
Непомітно зміцнієм, підем...
Прийде юнь — і по колу, по колу
Коловирить життя твоє...

В вирі тому — все долі, долі...
Ти — це мудрі твої вчителі.
Я вам кланяюсь, сивочолі,
Наші друзі — батьки й матері!

Ті, що жити все нас учили...
Ті, що мріяли, ніби ми...
Що, забувши про втому, сили
Перенесли до учнів своїх.

Хай же мудрою буде влада,
Той народ переможе все:
Де є школа, учитель, радість,
Де лелека дітей несе!

1995

Ріка життя

Ріка життя тече здаля...
Про добре лише мріється...
Зігріта сонечком рілля
Житами влітку вкриється.

Гойдається гойдалочка:
Радіють малюки.
І мамам посміхаються,
Як вранішні зірки.

В веселім гомоні юрба
Шматає килим осені.
Дзвенить коса — то дзвін життя:
Нас школа кличе вдосвіта.

Гойдається гойдалочка,
Гойда десятый клас.
І всім нам пригадалося,
Як школа стріла нас.

Ріка життя тече здаля
Нехай же добре сіється!
То ж не лякайте журавля —
Він нам несе, що мріється.

Гойдається гойдалочка,
Ростуть, ростуть роки !
Та думкою лишаємось:
Усі ми — малюки.

1996

Зоря надії

Майбутніх злетів України
Наука заклада проєкт,
«Будь гідним імені «людина»,
Нас закликає інтелект.

І, по-дитячому відверто,
Нам посміхається здаля
Зоря надії і безсмертя,
Людського розуму зоря!

Весніє світ і прославля знання
Усяк, хто здоленим не хоче жити,
Розумне серце — плідних нив рілля,
То наша доля, наше щедре жито.

Весніє світ і прославля знання
Усяк, хто здоленим не хоче жити,
Розумне серце — плідних нив рілля,
То наша доля, наше щедре жито.

1998

Куди б ти поглядом не кинув
Помітен розуму політ.
До істини наш пошук лине,
У нього коловир доріг.

* * *

З вершин Божественної сили
Все діло йменням обіймем...
А те опиниться без тіла
І перевершить суд нікчем...

Мені не байдужа дорога,
Що зветься в нас «остання путь»...
Всі дійдуть до свого порога,
А з нього прямо — в саму суть...

Тож, щоб ідеї розростались
І множилось довкіл життя,
Мені не байдуже, щоб сталося
Мое останнє каяття...

Ось там, і з'явимося всі ми —
Предстанем в новому — та й ну...
...І я під осінь більше вірю,
І сподіваюсь на весну...

2000

* * *

Я ще на землю повернусь
І все геть порахуємо...
Та не прийдеться мені чуть
І бачити таку її...

Я ще на землю повернусь.
Наскрізь плугами зорану.
Це лиш для них — остання путь.
Для мене — ранок зоряний!

В розмаях проросте зерня,
Народжене в обіймах:
Мое життя — моя земля...
І є тому надія!

Я віддаю себе розтнуть.
Вбивайте цвяхи ковані...
Мені б лише тебе відчуть —
Вода нової повені...

2000

* * *

З вершин Божественної сили
Все діло йменням обіймем...
А те опиниться без тіла
І перевершить суд нікчем...

Тож, щоб ідеї розростались
І множилось довкіл життя,
Мені не байдуже, щоб сталося
Моє останнє каяття...

Мені не байдужа дорога,
Що зветься в нас «остання путь»...
Всі дійдуть до свого порога,
А з нього прямо — в саму суть...

Ось там, і з'явимося всі ми —
Предстанем в новому — та й ну...
...І я під осінь більше вірю,
І сподіваюсь на весну...

2000

* * *

Спить загорнута в пам'ять рілля,
Спить життя в ДНК-овій основі.
І моє, і твоє майбуття
Вже давно тому Богу відомі...

Чорне — сон, світле — рух... Без кінця
Трусить соняшник чорне насіння,
Щоб злипалися в щасті серця,
Щоб росло і гілля, і коріння...

Щоб осмислено мудрість жила,
Щоб жили вчителі між народу...
Хай кричить немовля іздала,
З ДНК-ової сутності роду.

2004

* * *

Сіється жито роками...
Стелиться нива життя...
Небо старими руками
Борошно снігу згорта.

Душі, обернуті в зорі,
Щедро народжують світ...
В світі — і щастя, і горе,
Кредо і наш заповіт.

Стріхою котиться лихо,
Смуток вбирають літа...
Жити — то завше любити!
Думкою в небо злітатъ...

Дні проминають і ночі...
Лине крізь вічність життя...
Лагідні мамині очі
Сяють для нас з майбуття...

Будуть і щастя, і горе
Ниву життя напувать
І оживатимуть зорі,
І оживатиме — час...

Стріхою скотиться лихо,
Смуток вода віднесе,
Будемо жити й любити,
Мудрість ростить надусе.

2004.

* * *

Нестерпно хочеться додому
Пірнуть у роки молоді.
Там сивиною повні скроні
Течуть у літечка малі...

Дощами осінь дзвонить в дзвони,
Хитає жовтолист життя...
Але душа спішить додому,
Спішить у мрію, в майбуття...

Злітає музика, мов птаха...
Об пам'ять вдарилась крилом.
І вже радіють, мама й тато,
І хата, всіяна добром.

Нестерпно хочеться додому,
Спада на серце каяття...
Спішить і встигнуть бути вдома,
Бо так влаштоване життя.

2004

Дороги

Дороги-рушники течуть із мого серця,
Народжує весна мереживо життя...
За кожною з доріг є батьківське осердя,
За кожною з доріг — учителька моя...

За кожною з доріг — дороги в бурю
й тишу...

Дороги-матері, дороги крізь зорю...
Майнула полотном хатина найрідніша,
Сипнула із душі усю мою рідню.

Дороги до душі, дороги проміж Сонця —
Невидимі мости у далі поведуть...
Десь буде сумувать у рідному віконці
Матусина надія як філософська суть.

2005

* * *

Ми живемо не в своєму часі,
Через те й вмираєм до пори...
Нас їдять, мов яблука, в зачатті:
Наші непомітні вороги...

Нас приспали матері з дитинства,
Бо тремтіли за своє життя.
Ми смиренні свиноводи свинства:
Сила сала дух перемага.

Ми живемо не в своєму часі,
Косить нас життя мов бур'яни...
Наші хати — діток повні шата —
Сняться свиноводам уві сні...

Яблука до осені червиві
Обрізаєм, сушимо в узвар...
Дбаємо старанно про могили,
Уникаємо всіляких свар...

Не про себе гидко, про Україну...
Про життя, що зводим напопа,
За для того, щоб гуляли свині
І утроба грала гопака...

4.11.2006

Ведучий рубрики Рибалка Валентин

ПРИТЧІ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Притча «Світло для інших»

Якось Молла Насреддин похвалився:

— Я бачу навіть у повній темряві!

— Тоді чому вечорами ти ходиш вулицями, освітлюючи шлях ліхтарем?

— Це щоб інші люди не зіткнулися зі мною.

Притча «Співчуття»

Одного разу Вчитель зі своїм учнем повертались після ранкової прогулянки до храму. Несподівано до них ззаду підбіг якийсь чоловік, вдарив Вчителя палицею по спині та втік.

На превеликий подив свого учня, Вчитель навіть не озирнувся, а продовжував іти, ніби нічого не сталось. Учень у повному збентеженні спитав:

— Вчителю, чому Ви не реагуєте? Що з Вами? Адже той чоловік так сильно Вас вдарив, а Ви навіть не озирнулись!

Вчитель на це відповів:

— Це виключно його проблема. Він, мабуть, навіжений. Бідолаха, я дуже йому співчуваю. Якщо я озирнуся, він може відчутти провину, подумати, що я його засуджую. Ні, це не гуманно, якось не по-людськи — він і так нещасний. Немає жодної необхідності створювати йому нові проблеми.

Притча «Світло і Тьма»

Одного разу Тьма прийшла до Творця і сказала:

— Я прийшла не для того, щоб жалітися, та це Світло мене вже замучило. Я ніколи не робила йому нічого поганого, але воно мене завжди переслідує. Куди б я не пішла, Світло мене всюди знаходить і я вимушена бігти звідти. Я не можу навіть спокійно відпочити. Не хочу нарікати, та з мене досить! Скільки це буде тривати? А я ж нічого не зробила проти Світла, нічого поганого не сказала. Я взагалі вперше про це говорю.

Творець той же час наказав покликати Світло. Коли воно прийшло, Творець спитав:

— Навіщо ти переслідуєш Тьму?

Світло здивовано відповіло:

— Про що йдеться? Я ніколи у житті не зустрічало нічого такого, що називалося б Тьмою.

Тоді Творець озирнувся навколо і не побачив Тьми — вона кудись зникла. Світло сказало:

— Як тільки Ви зможете привести до мене Тьму — я одразу ж перед нею вибачусь, чи що там ще у таких випадках необхідно. Я не знаю, може я несвідомо, зовсім не бажаючи того, її чимось образило. Та дозвольте мені хоча б подивитись на неї — на ту, що виказує незадоволення мною.

Притча «Рай»

Якось помер один священник. Звісно, за життя він був упевнений, що після смерті потрапить у Рай.

Опинившись у надзвичайно красивому будинку, про який можна було тільки мріяти, священник не сумнівався, що він у Раю. Тільки-но в нього виникало якесь бажання, як одразу з'являвся слуга, готовий виконати будь-які його забаганки.

Якщо священник був голодний, перед ним той час представав слуга, тримаючи в руках блюдо з їжею — найсмачнішою з усього того, що він коли-небудь куштував. Якщо священник відчував спрагу, то ще до того, як його бажання оформлювалося в думку, доки воно було лише відчуттям, з'являвся слуга із вишуканими напоями.

Так все це й тривало деякий час, і священник був дуже щасливий два чи три дні, аж поки не став відчувати якийсь неспокій, оскільки за життя був дуже активним та звик увесь час щось робити: церковні служіння, місії, проповіді. Тепер же священник просто не міг всидіти без діла і дуже через це непокоївся.

Раптом з'явився слуга і спитав:

— У чому справа? Чого ти хочеш? Що тебе непокоїть?

— Я не можу отак просто сидіти тут без усякого діла. Я хочу займатися якоюсь справою, — пояснив священник.

— На жаль, це неможливо, — заперечив слуга. — Усі твої бажання тут будуть виконуватись, що за потреба тобі щось робити? У нас таке не передбачено.

Священник занепокоївся ще більше й відчайдушно викрикнув:

— Та що ж це за Рай у вас такий?!?

На що слуга здивовано відповів:

— З якого дива ти вирішив, що це Рай? Це — Ад.

Притча «Невелика різниця»

Якось один східний володар побачив страшний сон, нібито в нього повипадали один за одним повипадали всі зуби. Дуже схвилюваний, він покликав до себе тлумача снів. Той стурбовано вислухав його і сказав:

— Володарю, я мушу повідомити тобі сумну звістку — ти втратиш усіх своїх рідних.

Ці слова викликали гнів володаря. Він наказав кинути нещасного до в'язниці й покликати іншого тлумача, який, уважно вислухавши сон, сказав:

— Володарю, я щасливий повідомити тобі радісну звістку — ти переживеш усіх своїх рідних.

Володар дуже зрадів і щедро нагородив його за це пророцтво. Придворні були дуже здивовані. Вони запитали у другого тлумача снів:

— Але ж ти сказав володарю те саме, що й твій нещасний попередник, то чому ж він був покараний, а ти — нагороджений?

На що отримали відповідь:

— Ми однаково витлумачили сон. Та головне — не *що сказати*, а як *сказати*.

Притча «Некерований характер»

Один учень прийшов до Майстра з такими словами:

— Майстре, в мене зовсім некерований характер! Що мені робити, як впоратись із цим?

— То вияви свій характер, аби я зміг на нього подивитись, — відповів на це Майстер.

— Я не можу це зробити наразі, — сказав учень. — Я не готовий показати його тобі просто зараз.

— Ну гаразд, покажеш потім, — посміхнувся Майстер. — Прийдеш до мене як тільки це проявиться знову.

— Але я не зможу показати тобі це одразу ж, — заперечив учень. — Це завжди трапляється несподівано, і я не певен, що не втрачу цього, доки йтиму до тебе.

— У такому разі, це не може бути твоєю невід'ємною частиною. Якщо в тобі щось дійсно є, ти можеш показати це будь-кому й будь-коли. Коли ти народився, ти не мав цього, отже, це прийшло до тебе ззовні. Я раджу тобі, щоразу як твій нестримний характер дошкулятиме тобі, бий себе палицею, аж доки він не покине тебе, — посміхаючись, порекомендував Майстер.

Притча «Забирай своє собі»

Якось Будда зі своїми учнями проходив повз село, в якому жили супротивники його релігії. Жителі села повискакували з будинків, оточили Будду й учнів, і почали їх ображати, на що учні Будди стали вигукувати образи у відповідь. Але Будда повернувся до своїх учнів і сказав:

— Ви розчарували мене. Ці люди роблять свою справу — вони розгнівані. Їм здається, що я ворог їхньої релігії, їхніх моральних цінностей. Вони ображають мене, і це природно.

Але чому ви гніваєтеся? Чому ви дозволили цим людям маніпулювати вами? Ви зараз залежите від них. Хіба ви не вільні?

Жителі села не очікували такої реакції. Вони були здивовані й притихли. У тиші, що настала, Будда звернувся до них:

— Ви все сказали? Якщо ні — у вас ще буде можливість висловити мені все, що ви думаєте, коли ми будемо повертатись.

Селяни в повному замешканні запитали:

— Але ж ми ображали тебе, чому ж ти не гніваєшся на нас?

— Ви — вільні люди, і те, що ви зробили, — ваш вибір. Я на це не реауюю.

Я теж вільна людина. Ніщо не може змусити мене реагувати, й ніхто не може впливати на мене й маніпулювати мною. Я господар своїх емоційних проявів. Мої вчинки відзеркалюють мій внутрішній стан. Я не приймаю ваших образ — отже, вам доведеться залишити їх собі — робіть із ними все, що хочете.

Література

Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.

Калюжна Євгенія

ТРЕНІНГИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ

ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ОПТИМІЗМУ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ

Частина 1.

Призначений для поліпшення 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 і перцептивної складових». Він виступає «як один із методів групового консультування», як «активне групове навчання навичкам спілкування і життя у суспільстві взагалі: від навчання професійно корисним навичкам адаптації до нової соціальної ролі з відповідною корекцією «Я-концепції» і самооцінки». Професор Л.І.Мороз вважає, що «специфічними рисами тренінгів, які вирізняють його серед інших методів практичної психології, є такі (Л.І.Мороз, 2004, с. 8–9):

- 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».

До принципів соціально-психологічного тренінгу відносять наступні (Соціальна психологія, 2004, 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 зворотнього зв'язку — відкрите, аргументоване та конструктивне висловлення кожним членом групи своїх думок про все, що проводиться 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 виносити змісту спілкування на тренінгу за межі групи.

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

Характеризуючи поведінку учасників тренінгу, С.А.Єфремцева (1994, с. 13) наголошує, що усі вони:

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

Тренінгове заняття звичайно складається з чотирьох етапів (Соціальна психологія, 2004, с. 68):

- створення єдиного психологічного простору, а також зворотнього 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.

Підтримуючи наведені вище принципові положення щодо організації тренінгу, додамо 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. При цьому 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.

Вже ознайомлення з наведеними вище епіграфами дає змогу 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, все, 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» (Філософський енциклопедичний словник, 2002).

Отже оптимізм — це філософський погляд на життя з позитивної точки зору, впевненість у найкращому майбутньому житті, очікування позитивних результатів при зіткненні та подоланні людиною життєвих суперечок, проблем, конфліктів, що виникають при досягненні поставлених цілей на основі прикладення адекватних зусиль і досягнення бажаного. Оптиміст — це людина, яка позитивно і водночас адекватно оцінює дійсність і при цьому 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, побудов навчально-виховного процесу, аби він приносив найкращі за даних умов результати». Ця теорія лежить в основі оптимального «управління педагогічним процесом, який передбачає науково обґрунтований 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 — обґрунтоване 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» (Енциклопедія освіти, 2008).

Коли ми говоримо про оптимістичний погляд на життя та його оптимізацією в усіх його формах, то слід краще усвідомлювати, що таке **життя**. Ознаками життя науковці визнають такі як: саморозвиток (в 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 із оточуючим середовищем (В.В.Рибалка, 2015, с. 217), а також — генетична вічність життя, популяційне безсмертя та індивідуальна обмеженість життя у часі, смерть, генеративність як досягнення вічності життя через зміну поколінь, життєва *сила* (ентелехія у Аристотеля, життєтворчість, енергія життя, любов тощо), прийняття оптимальних рішень в ситуації наявності життєвих альтернатив, необхідність і свобода (позитивна і негативна), концентрація та експансія життя та ін.

Відповідно до зазначеного вище, тренінг оптимізму базується на ідеях гуманістичної психології та педагогіки, на авторській теорії особистості, в центрі якої стоїть психологічна структура особистості як суб'єкта життєдіяльності (В.В.Рибалка, 2015, с. 217). Структура особистості є багатовимірною і у 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 уся 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 у собі такі її базові властивості, що, за умов розвинутості, 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 та тілесних засад життя, здоров'я і довголіття.

1.11. Психогенетика, генотип як основа фенотипу, тобто генофеноменології 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-емотив споживання продукту діяльності, здорового, довголітнього суб'єкту життя.

III. Розвиток особистості як циклічне розгортання та згортання життя на основі феному та геному (феногеному) в 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, охороннооздоровчий, геронтопсихологічний вимір: генофеноменологія життя, психологічна, психотерапевтична та 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 більшої ефективності. Мова йде про психогенетику, психосоматику, психофізіологію, інтелект, досвід, самосвідомість, характер, спрямованість, спілкування, психосоціальність, духовність особистості — як все більш зростаючі у своїй ефективності рівні регуляції життєвої активності, поведінки, котрі у людини набувають форми діяльності.

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

Слід відмітити системність взаємозв'язку, функціонування усіх підструктур, етапів діяльності та рівнів розвитку особистості, що забезпечують оптимальну життєдіяльність і здоров'я людини на усіх вікових етапах її життя, довголіття, духовне безсмертя. При цьому головна ознака системності, порівнева організація особистості, розуміється не просто як взаємодія різних її рівнів як окремих утворень, а як системна сполученість, поєднанність цих рівнів, що дає, із втіленням їх в активність, поведінку, діяльність все зростаючий життєтворчий ефект. В цьому сенсі елементарні процеси життя: прийом і виділення біохімічних речовин в ході 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 — все 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 при цьому функціональну діяльність внутрішніх органів — неперервну роботу серця, легенів, серцево-судинної системи, ендокринних залоз, шлунку, м'язів, електричну активність мозоку і всього організму тощо, з чим має узгоджуватися, координуватися психологічна діяльність і зовнішня поведінка у всіх своїх особистісних проявах. Тобто внутрішній функціональний рух організму, в 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 слід згадати про формування властивостей особистості як результату психологічної діяльності і поведінки, розвитку і водночас — як їх передумови. Спокій людині тільки сниться...

Ізоморфізм, функціональна сполученість життєдіяльності з іншими видами поведінки і діяльності, які ми об'єднуємо у поняттях психологічної та предметної діяльності (психогенетичної, психосоматичної, психофізіологічної, інтелектуальної, компетентнісної, рефлексивної, характерологічної, мотиваційної, комунікаційної, психосоціальної, духовної) виявляються у тому, що вони системно пронизують одне одного, забезпечують більш ефективне здійснення одне одного і загальну ефективність функціонування людини як особистості! І виняткову роль в 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 і людства!

Отже, вершиною психологічної структури особистості безумовно є її духовність, духовні цінності, що утворюються найціннішими ідеальними творіннями діячів мистецтва, релігії, філософії і науки, в яких відображається людина і світ і завдяки яким виникає оптимістичний потенціал їх прогресивного розвитку і функціонування. Можна сказати й інакше, умовно відносячи до глибинних основ біосфери в людині її психосоматику і психогенетику, а до вершинних проявів — її психосоціальність та духовність. Думка про духовність особистості, що інтегрує її з іншими особистостями як безсмертна апріорна 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.Васянович і В.Д.Онищенко, В.Г.Кремень, Е.О.Помиткін тощо (В.В.Рибалка, 2015).

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

І. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГО-ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИМІР ОСОБИСТОСТІ, ЯКИЙ МІСТИТЬ У СОБІ 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.

В мистецтві, релігії та філософії духовні цінності розділяються на позитивні і 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 з 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 в 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, в процесі породження, засвоєння, існування в системі «особистість-суспільство» та збереження свого індивідуального, соціального і духовного здоров'я, довголіття та безсмертя.

Песимізм-байдужість-оптимізм
 (варварство-цинізм-гуманізм)

Хворобливість–Нестійке здоров'я–Стойке здоров'я–Довголіття–Духовне безсмертя
 $\infty - \max - \min - 0 - \min - \max - \infty$

| | | | | |
|--|--|--|-------------------|---|
| ∞ \uparrow \updownarrow \downarrow ∞ | $\leftarrow \leftrightarrow \rightarrow$ | Зло Потворність Неправда Зневір'я Розпач Ненависть Темрява Смерть Тварина | \leftrightarrow | ДОБРО КРАСА ІСТИНА ВІРА НАДІЯ ЛЮБОВ СВІТОГЛЯД ЖИТТЯ ЛЮДИНА |
|--|--|--|-------------------|---|

Σ Негат. духовних цінностей \leftrightarrow 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 і 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.

В цьому місці доцільно зазначити, що оптимістичним є обговорення впродовж 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. Як на наш погляд, в умовах розвитку сучасної науки постає потреба у зміні статусу поняття безсмертя із гіпотетичного і фантастичного на статус робочого поняття науки і життя, що створює передумови практичного безсмертя, зокрема у філософії, психології та педагогіці. Завдяки цьому відкривається принципово нова сфера оптимістичних смислів для молоді, зрілих і похилих людей, в 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 вдивитися в ці індивідуальні і 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 вдивлятися в контексті зміни попередніх, теперішнього і майбутніх поколінь безлічі людей. Саме тоді і з'являється явище безсмертя і науково виявляються біолого-генетичні, генотипичні, і 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 і людства, як любов, сім'я, род, особистість, суспільство, освіта, наука, медицина, мистецтво, цивілізація, біосфера і ноосфера. Тоді окрема людина виступає учасником, суб'єктом безсмертного життя людства, спираючись на ресурси безсмертя, що містяться у біологічній спадковості та духовному фонді цінностей. Саме в цьому містяться 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. В 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 яку говорить відома американська актриса Джейн Фонда, вік якої перевищує, на момент написання цих строк, 80 років. На її думку, збільшення тривалості життя — це неперервний і 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 вже більше 36 тисяч людей, вік яких більше 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.

Все вищесказане є підставою для більш широкого наукового використання поняття особистісного безсмертя людини як робочого поняття психології і 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 у свій час І.І.Мечников, В.М.Бехтерев, Г.М.Ситін та ін. Мова йде, повторимо це, про реальне безсмертя передусім 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, зростаючи, мотиваційно впливають на покращення повсякденного життя.

Складається таке враження, що в 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.П.Дубінін і психолог Г.С.Костюк). Якщо розглядати цей процес увічнення людства і людини в космічному масштабі, то слід 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 і домінування його мотивів—Вибір провідного мотиву—Прийняття рішення про добродійну 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 Хунзакутії та Швейцарії. В останній 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 — в цих країні середня тривалість життя сягає 83 років, вже більше століття немає війн, страйків, низький рівень міжособистісних конфліктів та суїцидальності. Устрій Швейцарії має бути доповнений етичними стосунками Хунзакутії, де люди живуть, в середньому, 120 років.

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 духовне безсмертя тощо.

Вже 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 партнеру такі запитання, на які отримуєте від нього лише позитивні відповіді «Так!», а не «Ні!».

Згадайте, як поведуть себе оптимісти у суспільстві, школі, класі, сім'ї, у стосунках з Вами. Які риси оптиміста можуть бути властиві Вам, особливо у критичних ситуаціях в різних суспільних умовах? Як Ви долаєте песимізм? Іноді можна навмисно виконувати роль оптиміста, щоб переіграти песиміста у своєму партнерові та в собі. Для цього слід 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 у 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 тому, що у 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 позитивних інструментальних, експресивних та почуттєвих властивостей особистості.

Образ дружби, представлений в 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, їх можливості та результати спільної діяльності. Тому люди усіх часів і народів шанували дружбу, вважали її величезною соціальною і моральною цінністю. В Києві є вулиця 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», переможними, незламними. Особливо ефективно виховання молоді, основане 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 вказаних 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. Цей кодекс складають такі дружні якості, як:

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

Життя: глибокі інтимні, конфіденційні стосунки, братство;

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

Віра: вірність, довіреність;

Надія: надійність;

Любов: платонічна любов, приємність, емоційна привабливість, дружелюбство (ми в одній із 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 у 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 щочку або ручку) теплового погляду по колу (по годинниковій стрілці або навпаки), тобто утворення своєрідної «хвилі» симпатії, дружби, любові — сидячи або через вставання в одному або протилежному напрямі тощо.

Тренінги, вправи дружби часто зустрічаються з Інтернеті — знайдіть їх в онлайн-режимі і реалізуйте в ході 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 і почуття симпатії та емпатії, гуманістичний діалог за Г.О.Баллом, комунікативне здоров'я, гігієна спілкування (відсутність мовного сміття, жаргоніцини, нецензурицини, соціальних бактерій, словесної інфекції, фейкізмів, фальсифікації тощо), комплімент, щастя.

Одразу ж відмітимо, що в 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-віта-ння тобто при життєвому

контакті) і прощаванні, коли прощаємо людині її провини і тим самим бажаємо їй здоров'я, щастя, цікавимося новинами її життя тощо.

Дуже важливим є співзвуччя, взаєморозуміння між партнерами спілкування, що добре використовує техніка рапорту — підладнання під партнера, коли учасники спілкування начебто ототожнюються одне одному у своїх мотивах, смислах, поглядах, 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 у суспільстві, науці, мистецтві, релігії, в інших галузях культури, варто спиратися на певні об'єднуючі людей правила. Він пропонував називати їх саме «діалогічними універсалиями». «...Попри всю різноманітність ситуацій соціальної взаємодії, діалогічні універсалиї заслуговують на виділення, ретельний аналіз і втілення у свідомості й діяльності професіоналів (передусім, у сфері широко витлумаченого соціального управління)» (В.В.Рибалка, 2015).

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

Першим є принцип поваги до партнера по діалогу, до його якостей як органічної цілісності і 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 в нас чи нам у селянських дітей?»), на Я.Корчака («Як любити дітей?»), на І.О.Синицю (з його розумінням «педагогічного такту»), на Б.Г.Матюніна (з його думкою про гармонійне поєднання знання і 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 проєкція, 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 висунута 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 універсалиєю 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 їх 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 звууженню, 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 універсалиї 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 при 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 (В.В.Рибалка, 2015).

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. При цьому 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 відзеркалюють, 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»)» (В.В.Рибалка, 2015, 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 разі системний опис-2 «характеризує знання про досліджуваний 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 в об'єкті 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» (там же).

Важливим є оптимістична емоційна атмосфера спілкування, що в американській культурі у XX столітті було забезпечено заклик 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 — все має бути в міру. Головне, щоб сміх був справедливий, ні в якому разі не надсміховуючий, здоровий і визиваючий симпатію оточуючих. Для нас прикладом такого веселого оптимізму був доктор філософських наук, професор, бувший ректор Київського театрального інституту імені Карпенка-Карого В'ячеслав Олександрович Кудін (1925–2018), з обличчя якого ніколи не сходила доброзичлива посмішка, яка начебто провокувала 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 Мікрософт Біллом Гейтсом та ін.

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

Добре, якщо Ви можете створити і розповісти веселу історію, анекдот. Він має бути оригінальним, пристойним. Розповім вам один такий анекдот в тему.

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

Зараз можна навчитися складати анекдоти по Інтернету, хоча найкращі посмішки визивають дотепні експромти по ситуації.

Добре, якщо оптимістичне спілкування відбувається у позитивному оточенні і саме по собі створює, зміцнює такі спільноти, як партнерство, товариство, братство, побратимство, дружбу, сімейство.

Повторими в цьому плані 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 має вміти створювати пікові почуття, зокрема почуття щастя. При цьому слід пам'ятати слова А.С.Макаренка про те, що щастя однієї людини неможливе без щастя усіх людей. Саме через спілкування можливо передавати щастя від однієї людини до іншої, примножуючи його у 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? Включіть свою увагу, згадайте побажання візаві, врахуйте його уподобання, пофантазуйте.

Вправа 3. Як підтримати один одного та уникнути сварки? Підтримка може бути матеріальною, але не тільки квітами, подарунками, 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.

Література

- Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», издание 2-е, испр. и доп., 2006. 512 с.
- Вишев И.В. Иммутология — современный вызов смерти / Вестник Южно-Уральского государственного университета, № 9 (142), 2009. С 112–122.
- Гончаренко С.У. Український педагогічний словник.— К.: Либідь, 1997.— 376 с.
- Готовність учня до профільного навчання / Упорядник В.Рибалка. За ред. С.Максименка, О.Главник. Київ: Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
- Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В.Г.Кремень.Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
- Сфремцева С.А. Тренінг спілкування для старшокласників / За ред. Ю.З.Гільбуха. Київ: Ін-т психології АПН України, 1994. 76 с.
- Ігнатович О.М. Психологічні основи розвитку фахової інноваційної культури педагогічних працівників. Монографія (друге видання). Київ: ДКС-Центр, 2018. 376 с.
- Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов / С.С. Кашлев. Минск: Высшая школа, 2002. 95с.
- Коваленко О.Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
- Мечников И.И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.
- Мороз Л.І. Основи професійно-психологічного тренінгу: (У запитаннях та відповідях): Навч. посібник. Київ: Вид. ПАЛИВОДА А.В., 2004. 130 с.
- Найдьонов М.І. Формування системи рефлексивного управління в організаціях. Київ: Міленіум, 2008. 484 с.
- Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. Київ: Логос, 2015. 383 с.
- Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2007. 280 с.
- Помиткін Е.О., Рибалка В.В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник / За ред. Рибалки В.В. Київ: Талком, 2020. 184 с.
- Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В.Сельченко. Минск.: Харвест, 1999. 640 с.
- Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И.Франко, 2015. 872 с.
- Рибалка В.В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: Метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.
- Самодрин А.П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методичний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2019. 504 с.
- Соціальна психологія. Навчально-методичний посібник / Укл. В.М.Радчук, О.М.Головешко. Чернівці: Рута, 2004. 88 с.
- Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Москва: Энергоатомиздат, 1990. 416 с.
- Сытин Г.Н. Энциклопедия исцеляющих омолаживающих настроев для всей семьи. Санкт-Петербург: Весь, 2015. 672 с.
- Філософський енциклопедичний словник / В.І.Шинкарук — голова редколегії. Київ: Абрис, 2002. 746 с.
- Цуканов Б.Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.

Рибалка Валентин

Продовження у випуску № 3, 2022 р.

ДОМАШНІЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ: УСНИЙ РАХУНОК

*Швидше рахуєш — швидше живеш,
більше устигаєш!*

Вирішення багатьох ділових питань часто залежить від елементарного уміння рахувати в умі. Усний рахунок (УР) потрібний не лише школярам, але і інженерам, учителям, медичним працівникам, ученим і керівникам різного рівня. Хто швидко рахує, тому легше вчитися і працювати.

Володіння усним рахунком дає можливість відчувати дихання чисел, тенденцію змін величин, їх кореляційну залежність, робити екстра- та інтерполяцію, а головне — дозволяє передбачати або передчувати результат. Уміння швидко рахувати в умі дає учневі упевненість в собі. Як правило, добре вчаться в школі або у ВНЗ ті, хто швидше за усіх лічать про себе. Якщо відстаючого учня навчити швидко рахувати в умі, то це обов'язково благотворно вплине на його успішність, і не лише у природничонаукових, але і в усіх інших предметах.

УР поглиблює і концентрує увагу учня, розвиває його оперативну пам'ять і мислення. УР впливає також і на якість викладу, створюючи миттєво з наявних стереотипів фраз логічні конструкції речення під час розмови. Учень, який навчився швидко рахувати в умі, як правило, починає швидше мислити.

Той, хто добре рахує, природно виявить розум у будь-якій іншій науці. Той, хто рахує повільно, навчаючись цьому мистецтву і опановуючи його, зможе поліпшити свій розум, зробити його гостріше (Платон). Усний рахунок — це найстародавніша наука, на базі якої з'явилася математика. Усний рахунок зміцнює фундамент усіх наукових знань. Чим він міцніше, тим вище «поверхів» можна збудувати на ньому.

Освоєння УР розвиває образне і системне мислення, розширює оперативну пам'ять, діапазон сприйняття, привчає до мислення на декілька кроків уперед, підвищує якість мислення, оперуючи кількісними характеристиками об'єктів. УР розвиває упевненість в собі, а також вольові якості (терпіння, усидливість, витривалість, працьовитість). Привчає до глибокої і стійкої концентрації уваги, домислення і домовленість початих фраз (особливо у дошкільнят і учнів початкових класів), доведення початих справ до кінця. Тому навчання усному рахунку потрібно розпочинати не з 7–10 років, а з 4–5 років.

Багато хто після закінчення навчальних закладів, особливо технічних, непогано вміли рахувати в умі. Проте з часом, мозок «розмагнічується», перестає робити математичну зарядку, і тоді частіше доводиться вдаватися до рятівної допомоги калькулятора, комп'ютера або олівця й паперу.

Саме на етапі засвоєння усного рахунку виявляються перші гуманітарії та «технарі». Суспільство починає швидко поляризуватися, якщо ж зрівняти дані можливості на цьому етапі, то наступний може виявитися значно пізніше, і залежати він буде вже більше від вчителя, а не від учня.

Хто швидко рахує в умі, той, як правило, ясно мислить, швидко сприймає і глибше бачить.

Домашній тренажер побудований на принципі систематичних математичних тренувань шляхом виконання арифметичних вправ на додавання, віднімання, множення та ділення. Процедура виконання цих вправ передбачає концентроване раціональне занурення у виконання набору вправ, послідовне і все більш досконале здійснення арифметичних операцій та їх оцінювання за критеріями точності, швидкості й гармонійності. Робота домашнього тренажера нагадує неперервні тренування спортсмена, вправи музиканта, репетиції актора, в основі яких лежить не механічне, а осмислене повторення та заучування арифметичних операцій на основі формування все більш логічного власного алгоритму обчислювання рядків чисел. При цьому учень мотивується на виконання цих вправ на рівні спортивних досягнень, перемоги у змаганні, отримання посвідчення спортсмена III, II та I розрядів, звання кандидата, майстра спорту, чемпіону тощо. Для цього регулярно проводяться конкурси, змагання,

чемпіонати по усному рахунку в сім'ї, класі, школі, клубі, ВНЗ, спеціальному закладі освіти тощо.

Нижче наводяться вправи, тести на додавання, віднімання, множення та ділення, а також кваліфікаційні норми для оцінювання результативності тренувань з усного рахунку. Для контролю терміну виконання вправ слід використовувати годинник із секундною стрілкою або спортивний секундомір. Тренування краще проводити двічі на добу — вранці після просипання та ввечері перед сном. Для кращої презентації успішності навчання доцільно малювати графік успішності усного рахунку за критерієм точності та часу виконання вправ.

Тест № 1. Додавання двоцифрових і одноцифрових чисел:

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 43+9 = | 32+9 = | 43+7 = | 32+6 = | 22+6 = |
| 80+7 = | 43+6 = | 80+8 = | 43+9 = | 33+9 = |
| 84+4 = | 88+5 = | 84+7 = | 88+6 = | 78+6 = |
| 34+9 = | 17+6 = | 34+9 = | 17+4 = | 17+3 = |
| 52+7 = | 54+8 = | 52+6 = | 54+8 = | 44+8 = |
| 21+6 = | 96+7 = | 21+6 = | 96+4 = | 21+2 = |
| 83+5 = | 83+5 = | 83+5 = | 83+7 = | 83+6 = |
| 54+7 = | 59+7 = | 54+6 = | 59+5 = | 54+8 = |
| 81+6 = | 63+3 = | 81+4 = | 63+7 = | 81+6 = |
| 29+8 = | 55+7 = | 29+6 = | 55+9 = | 29+7 = |

ПІБ _____ Дата _____ Час _____

Тест № 2. Додавання двох двоцифрових чисел:

| | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| 96+35 = | 22+45 = | 21+22 = | 22+48 = | 21+75 = |
| 83+46 = | 30+46 = | 83+31 = | 30+53 = | 83+38 = |
| 59+54 = | 67+73 = | 54+63 = | 67+44 = | 54+18 = |
| 63+54 = | 11+64 = | 81+38 = | 11+63 = | 81+26 = |
| 55+73 = | 32+77 = | 29+69 = | 32+32 = | 29+17 = |
| 43+87 = | 24+58 = | 32+54 = | 24+47 = | 32+35 = |
| 80+56 = | 43+95 = | 43+55 = | 43+64 = | 43+14 = |
| 84+75 = | 85+46 = | 88+58 = | 85+43 = | 88+22 = |
| 24+45 = | 46+45 = | 36+65 = | 46+32 = | 36+47 = |
| 74+43 = | 68+54 = | 42+60 = | 68+33 = | 42+57 = |

ПІБ _____ Дата _____ Час _____

Тест № 3. Віднімання одноцифрових від двоцифрових чисел:

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 69-4 = | 95-3 = | 69-9 = | 95-8 = | 69-5 = |
| 86-9 = | 85-7 = | 86-8 = | 85-3 = | 86-9 = |
| 43-7 = | 19-3 = | 43-9 = | 19-6 = | 43-6 = |
| 75-9 = | 52-4 = | 75-3 = | 52-3 = | 75-9 = |
| 57-8 = | 12-3 = | 57-9 = | 12-5 = | 57-7 = |
| 30-9 = | 18-1 = | 30-7 = | 18-3 = | 30-9 = |
| 21-4 = | 53-3 = | 21-9 = | 53-9 = | 21-8 = |
| 45-9 = | 98-8 = | 45-4 = | 98-3 = | 45-4 = |
| 56-2 = | 26-3 = | 56-9 = | 26-2 = | 56-7 = |
| 73-9 = | 62-4 = | 73-3 = | 62-3 = | 73-8 = |

ПІБ _____ Дата _____ Час _____

Тест № 4. Множення двоцифрових чисел на одноцифрові:

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| $23 \cdot 3 =$ | $22 \cdot 8 =$ | $23 \cdot 3 =$ | $22 \cdot 4 =$ | $23 \cdot 6 =$ |
| $82 \cdot 5 =$ | $88 \cdot 6 =$ | $82 \cdot 5 =$ | $88 \cdot 5 =$ | $82 \cdot 4 =$ |
| $43 \cdot 3 =$ | $83 \cdot 8 =$ | $43 \cdot 3 =$ | $83 \cdot 3 =$ | $43 \cdot 3 =$ |
| $75 \cdot 7 =$ | $82 \cdot 5 =$ | $75 \cdot 9 =$ | $82 \cdot 8 =$ | $75 \cdot 7 =$ |
| $57 \cdot 3 =$ | $27 \cdot 8 =$ | $57 \cdot 3 =$ | $27 \cdot 7 =$ | $57 \cdot 3 =$ |
| $30 \cdot 9 =$ | $32 \cdot 9 =$ | $30 \cdot 2 =$ | $32 \cdot 8 =$ | $30 \cdot 5 =$ |
| $21 \cdot 3 =$ | $27 \cdot 8 =$ | $21 \cdot 3 =$ | $27 \cdot 9 =$ | $21 \cdot 3 =$ |
| $45 \cdot 4 =$ | $54 \cdot 2 =$ | $45 \cdot 8 =$ | $54 \cdot 8 =$ | $45 \cdot 9 =$ |
| $52 \cdot 3 =$ | $75 \cdot 8 =$ | $52 \cdot 3 =$ | $75 \cdot 6 =$ | $52 \cdot 3 =$ |
| $73 \cdot 6 =$ | $44 \cdot 4 =$ | $73 \cdot 7 =$ | $44 \cdot 4 =$ | $73 \cdot 6 =$ |

ПІБ _____ Дата _____ Час _____

Тест № 5. Ділення трицифрових чисел на одноцифрові:

| | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| $126 : 2 =$ | $324 : 6 =$ | $624 : 2 =$ | $204 : 6 =$ | $266 : 2 =$ |
| $678 : 6 =$ | $514 : 2 =$ | $444 : 6 =$ | $684 : 2 =$ | $581 : 7 =$ |
| $200 : 8 =$ | $525 : 7 =$ | $376 : 8 =$ | $116 : 2 =$ | $312 : 6 =$ |
| $198 : 6 =$ | $192 : 6 =$ | $726 : 2 =$ | $581 : 7 =$ | $288 : 8 =$ |
| $585 : 9 =$ | $207 : 9 =$ | $371 : 7 =$ | $430 : 2 =$ | $144 : 6 =$ |
| $144 : 6 =$ | $531 : 3 =$ | $176 : 4 =$ | $192 : 6 =$ | $426 : 2 =$ |
| $514 : 2 =$ | $144 : 6 =$ | $144 : 9 =$ | $378 : 6 =$ | $312 : 6 =$ |
| $288 : 6 =$ | $116 : 2 =$ | $312 : 6 =$ | $333 : 9 =$ | $680 : 8 =$ |
| $358 : 2 =$ | $204 : 6 =$ | $266 : 2 =$ | $198 : 6 =$ | $369 : 9 =$ |
| $136 : 2 =$ | $342 : 6 =$ | $384 : 2 =$ | $144 : 6 =$ | $436 : 2 =$ |

ПІБ _____ Дата _____ Час _____

Кваліфікаційні норми з усного рахунку для шкільного й клубного конкурсу:

| Тест 1 | До 8 | До 10 | До 12 | До 14 | До 16 | Старше 16 |
|------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| $00 + 0 =$ | років | років | років | років | років | років |
| III розряд | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | 4 хв. | 3 хв. |
| II розряд | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. | 4,5 хв. | 3,5 хв. | 2,5 хв. |
| I розряд | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | 4 хв. | 3 хв. | 2 хв. |

| Тест 2 | До 8 | До 10 | До 12 | До 14 | До 16 | Старше 16 |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| $00 + 00 =$ | років | років | років | років | років | років |
| III розряд | 9,5 хв. | 8,5 хв. | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. | 4,5 хв. |
| II розряд | 9 хв. | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | 4 хв. |
| I розряд | 8,5 хв. | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. | 4,5 хв. | 3,5 хв. |

| Тест 3 | До 8 | До 10 | До 12 | До 14 | До 16 | Старше 16 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| | | | | | | років |

| | | | | | | |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|---------|
| 00 — 0 = | років | років | років | років | років | |
| III розряд | 9,5 хв. | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | 4 хв. |
| II розряд | 9 хв. | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. | 4,5 хв. | 3,5 хв. |
| I розряд | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | 4 хв. | 3 хв. |
| Тест 4 | До 10 | До 12 | До 14 | До 16 | Старше 16 | |
| 00 x 0 = | років | років | років | років | років | |
| III розряд | 9 хв. | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | |
| II розряд | 8,5 хв. | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. | 4,5 хв. | |
| I розряд | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. | 4 хв. | |

| | | | | | |
|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| Тест 5 | До 10 | До 12 | До 14 | До 16 | Старше 16 |
| 000 : 0 = | років | років | років | років | років |
| III розряд | 10 хв. | 8,5 хв. | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. |
| II розряд | 9 хв. | 8 хв. | 7 хв. | 6 хв. | 5 хв. |
| I розряд | 8,5 хв. | 7,5 хв. | 6,5 хв. | 5,5 хв. | 4,5 хв. |

Після виконання тестів на I розряд можна виписати собі відповідне посвідчення, щоб зафіксувати своє досягнення в усному рахунку і використовувати це уміння у повсякденному житті.

Література

Арістов В.І. Усний рахунок — інтелектуальний вид спорту: Практичний посібник. Київ: Видавництво Європейського університету, 2008. 87 с.

Аристов В.И. Устный счет для всех и гениев: практическое пособие. (Домашний тренажер). Киев: Педагогична думка. 2021. 184 с.

Арістов Валерій

ПСИХОЛОГИ ЖАРТУЮТЬ АБО ІСТОРІЇ З ВЕЛИКИМИ ВЧЕНИМИ

*Моїм незрівняним і незабутнім
Учителям психології, педагогіки і життя,
з глибокою повагою та вдячністю присвячую*

До статті увійшли неординарні, часом парадоксальні, часом забавні й захопливі історії, що відбувалися з відомими вітчизняними психологами та педагогами, учасником або свідком яких автору пощастило бути в останню третину ХХ — на початку ХХІ століть. Він розглядає ці повчальні випадки не як намагання «поплескати великих по плечу», а як спробу доповнити їх наукові біографії цікавими епізодами життя. Автор високо шанує своїх героїв, які (подібно персонажам відомої серії, яку започаткувала збірка «Фізика жартують»), ставши докторами наук, професорами, академіками — видатними Вченими, змогли залишитися Людьми. Історії з поміткою «(за автором)» ніяк не означають приналежності автора до великих, а тільки — до осіб, що не позбавлені почуття гумору. Іноді, правда, зі «сльозами на очах».

Автор

**1.1. Різновіковий загін та «метод вибуху»-1 (за Антоном Макаренком),
або Як десятикласник за півтори години став...місцевим поетом?**

Як вчений не дуже вірю в чудеса. Але почати ці історії випало з опису психолого-педагогічних див, які пов'язані з ім'ям видатного педагога, соціального психолога колективу, психолога виховання особистості та письменника — Антона Семеновича Макаренка, що трапилися на моїх очах зі мною, коли я був учнем 10-го класу СШ № 3 м. Павлодар (тепер — Республіка Казахстан), та з учнем восьмого класу СШ № 14 м. Полтава Сергієм — нещодавно. Макаренко описав і практикував так званий «метод вибуху» в педагогіці. Коротко сутність його полягає в глибоких змінах особистості, які відбуваються за... один виховний епізод. Метод вибуху можна порівняти з феноменом кульової блискавки: всі щось про неї чули, але мало хто бачив на власні очі.

Автору пощастило протягом життя бути свідком «методу вибуху» (кардинального стрибка в розвитку особи за один педагогічний епізод) принаймні двічі.

Метод вибуху-1. Вчителька 10 класу вирішила провести спарений урок-зустріч з місцевими поетами. І ось перед учнями з'явилися: десятикласниця з сусідньої школи, журналіст років 30 з місцевої газети, слюсар-сантехнік місцевого ЖЕДу років 40 і пенсійного віку «фізрук» нашої школи № 3 м. Павлодару (1963), який теж виявився місцевим поетом.

Коли справа дійшла до слюсаря-сантехніка, то він забув сказати про секрети своєї поетичної творчості й перейшов відразу до вірша, як він оголосив, про свою професію.

Хтось з «дотепників» класу кинув репліку: «Хлоп'ята — зараз пролунає ода ... каналізації». Діти прикрили роти долонями і почали ховатися під столи, давлячись від сміху. Урок-зустріч із поетами опинився під загрозою зриву.

Вчителька, рятуючи ситуацію, попросила слюсаря сказати все-таки про секрети. Поет відповів, що особливих секретів творчості немає: коли на нього «находить» якийсь слово або словосполучення, то поки він не напише про це вірша, «манія словесного переслідування» не припиняється.

— Вгадайте, яке словосполучення стало причиною вірша про мою професію?, — звернувся він до нас.

Тим часом за вікном було мінус 38 градусів цілинної зими, а в класі — тепло, затишно. Я не запам'ятав вірша, але ключове словосполучення твору — назавжди. Воно складалося з чотирьох слів: «по трубам сонце расплескал!»

Ми різко заповідали поета-сантихніка, а я під впливом «методу вибуху», тобто зустрічі з «різновіковим загоном» місцевих поетів («не Боги горщики обпікають!»), в наступний свій твір із літератури включив два власні вірша, і поповнив ряди... місцевих поетів. Того, чого не вдавалося зробити вчителям за 10 років мого учнівства в 6-и школах України і Казахстану, вдалося досягти різновіковому загонові поетів за... 1,5 години.

Допитливий читач знайде опис методів роботи з різновіковими навчальними і виховними колективами в роботах А. С. Макаренка, О. А. Захаренка, І. П. Іванова, В. К. Дьяченка та ін.

1.2. Комплімент невстигаючому та «метод вибуху»-2 (за Антоном Макаренком), або Як запеклий двієчник за декілька хвилин перетворився на... успішного учня?

Вдруге диво «педагогічного вибуху» автор спостерігав не так давно на виховній годині восьмикласників ЗОШ № 14 м. Полтави, яка раз на місяць присвячувалася оприлюдненню і фіксації у таблиці творчих справ учня найкращого, на думку школяра, його досягнення за минулий місяць. Статистична обробка отриманих досягнень, за методикою вчителя-новатора І. П. Волкова у модифікації автора, дає надійний прогноз у виборі профілю освіти та професії.

Цього разу збори по досягненнях співпали за датою з батьківськими зборами. Вирішили почати зустріч із досягнень дітей, а потім залишити батьків на четвертні збори. У Сергія була чергова двійка за першу четверть із креслення, а на виховну годину досягнень він приніс портрет Віктора Цоя у графіці. Боротьба школи і батьків проти систематичних двійок Сергія у попередні роки була марною. Коли дійшла черга до новоспеченого «художника», класна керівниця на чудовий портрет відреагувала так:

— Сергій, невже ти не можеш виправити ту нещасну двійку з креслення, адже ти намалював такий чудовий портрет Віктора Цоя в графіці?

— Можу, — відповів Сергій і... витримав обіцянку. Бо, можливо, вперше в житті, йому дорікали за двійку без остогидлих принижень, а через... комплімент за портрет співака!

З цього моменту питання про невстигаючого Сергія зникло з порядку денного всіх наступних батьківських зборів нашого класу.

2. ПСИХОЛОГІЯ ОСВІТИ: ВИХОВУЄМО І НАВЧАЄМОСЯ У ВИШІ

2.1. Іван Зязюн: Як студентам подолати шкідливі звички?

Твердити про шкідливість п'ятики в часи, коли десятками літрів пива, горілки й коньяку заливаються щодня очі й вуха телеглядачів? Або — про отруйність нікотину, коли пейзажі з чистим повітрям затуляються величезними бігбордами з рекламою «найкращих» у світі сигарет? (Як, взагалі, щось шкідливе можна називати найкращим? Це що — найкраще за шкідливістю?).

Коли в одній із кращих шкіл Полтави учасників конкурсу «Учитель року» на східцях між поверхами учні обдмухали тютюновим димом (?), а керівництво школи пройшло мимо і потім виправдовувало це неподобство... «боротьбою за контингент» учнів (?!). Коли тротуари заставлені пляшками з-під пива, а мусорні бачки закидані недопалками сигарет — твердити, повторюю, про шкідливість усього цього — здавалося б, наївно, утопічно і безглуздо!?

А втім є досвід майбутнього доктора наук, професора, академіка і міністра освіти України, а тоді — молодого кандидата філософії Івана Андрійовича Зязюна, якого колишній керівник області Федір Трохимович Моргун запросив на посаду ректора Полтавського державного педагогічного інституту (тепер — національного університету) імені В. Г. Короленка. Виконуючи настанови по покращенню підготовки майбутніх педагогів, передусім — для сільських шкіл, колектив інституту на чолі з І. А. Зязюном розробляє цільову програму «Вчитель: школа — педвуз — школа», що достатньо повно викладена у його книгах «Учитель,

котрого ждуть» (1988) та «Педагогіка добра: ідеали і реалії» (2000). Тут торкнемося тільки шкідливих звичок — паління і випивок.

Ректор Зязюн використовує гуманне кредо макаренківської педагогіки: «якомога більше поваги до людини, якомога більше вимогливості до неї». А щоб вимогливість до майбутніх студентів швидше перетворилася на самовимогу — не пити й не палити, принаймні в університеті, — ці вимоги були внесені до статуту закладу, і відповідно профорієнтаційна робота спрямовувалася на роз'яснення двох взаємопов'язаних істин:

– якщо хочеш, щоб тебе поважали твої батьки, викладачі, колеги-студенти, майбутні учні, щоб ти поважав себе сам — позбудься шкідливих звичок;

– не бажаєш чи не можеш відірватися від пляшки з цигаркою — оминай Полтавський педагогічний десятою дорогою.

Тому, ще абітурієнтом, кожен здійснював вільний вибір — студентську вольницю інших закладів чи сувору дійсність «жорстоких» вимог «диктатора» Івана Зязюна. А, вибравши, робив ці вимоги самовимогами, принаймні прилюдно, і не помилявся.

2.2. Ніжка стільця як найкраще знаряддя дисципліни (за Олександром Лурією)

Сьогодні, коли операторами мобільного зв'язку нав'язаний ідеал особистості-балакухи, демократично-охлократичний простір університету під час занять нагадує суміш аудиторних студій із поодинокими зомбованими фігурами студентів, у яких біля вух «приклеєні» трубки мобілок чи наушники. Одні ховаються для безлімітних розмов під столами; більшість — не ховається; інші виходять, як сомнамбули, не питаючи дозволу викладачів, і підпирають стіни коридорів, східцевих клітин, буфетів чи туалетів. Деякі з останніх, після виснажливих теревенів ... повертаються до занять. Коротше кажучи, двері в аудиторіях постійно у роботі. Прогрес, на жаль, торкнувся не лише мобільно-калькуляторної дебілізації молоді, а й дверних ручок у студентських аудиторіях: старі міцні ручки-петлі замінили на хлипкі ручки-гачки.

Дуже простий і ефективний спосіб налагодження дисципліни під час лекцій використовував видатний нейропсихолог МДУ, що мав найвищий індекс цитування (кількість послань) серед іноземних учених, — Олександр Романович Лурія (автор моторно-спорідненої методики — прототипу «детектора брехні»). На кожну свою лекцію він приходив із асистентом. Не встигав Лурія встати за кафедру, як асистент брав стілець і ... встромляв ніжкою в міцну петлю дверної ручки. Запізньє і «дікарей» у моїх однокурсників на лекціях Лурії — як і не бувало.

Кращого способу дисциплінування студентів на лекції — не зустрічав і досі.

2.3. Гуманістична психологія на екзамені (за Блюмою Зейгарнік)

Блюма Вульфівна Зейгарнік — всесвітньо знана учениця Курта Левіна, авторка знаменитого «феномену Зейгарнік» (незавершена дія запам'ятовується краще, ніж завершена), відомий спеціаліст з патопсихології, яку ми з задоволенням слухали на лекціях і не меншим задоволенням складали їй екзамени.

На екзамен із патопсихології до Зейгарнік намагалися потрапити навіть тяжко хворі студенти, бо тільки за саму явку Блюма Вульфівна ставила «добре» (!), а якщо хоч пару слів відповіси по білету — «відмінно» (!!)) було гарантоване.

Однак ложками дьогтю для студентів були випадки, коли з метою прискорення складання екзамену приходили допомагати Блюмі Вульфівні... інші викладачі, гуманізм яких аж ніяк не дотягав до рівня філантропії лектора.

...Що ж, кожен варіант позитивної психотерапії має й зворотний бік медалі.

2.4. Час читати та вік писати (за Володимиром Зінченком)

Володимир Петрович Зінченко — парадоксально відомий як інженерний психолог і представник вітчизняної гуманістичної психології, що намагався зібрати до купи розпорошену вузькими спеціалістами психіку в цілісну душу людини.

Нам В. П. читав курс методології психології. На останній лекції оголосив, що йому набридло приймати іспит за білетами і запропонував новий спосіб: кожен студент вибирає із сучасних психологічних видань статтю, опрацьовує її й на екзамені робить методологічний аналіз.

Одна студентка з нашої групи вийшла після іспиту й розповіла таке:

— Почала аналізувати вибрану статтю і розумію, що В.П. її не читав.

— Я, візьми і спитай, а Ви що, статті — не бачили?

— Ні, не бачив. Я вже в такому віці, що чужі статті не читають, а пишуть власні, — з втомленою посмішкою зауважив Зінченко.

2.5. «Неперекладена іноземка» ... Катерина Шорохова

Катерина Василівна Шорохова — відомий соціальний психолог, методолог науки, тоді — завідувача лабораторією Психологічного інституту АН СРСР (Москва).

Якось моя дипломниця Марина Бабінцева у МДУ в своїй роботі багато разів цитувала праці Катерини Василівни, але у... викладі інших вітчизняних авторів. Зазвичай студенти так посилаються на іноземних учених, тексти яких їм недоступні. Я звернув на це увагу студентки, втім, не наполіг на пошуках оригінальних книг і статей Шорохової.

Але трапилося так, що головою державної екзаменаційної комісії того року була запрошена саме... Шорохова.

Звичайно, під час захисту вона звернула увагу на цитування своїх праць у тексті роботи (!) й на... відсутність жодного першоджерела — у списку літератури (?).

Катерина Василівна суворо, але не без гумору, зауважила:

— Що це Ви з мене зробили «неперекладену іноземку»?

Втім, після вибачення з боку дипломниці, голова комісії вчинила благородно і погодилася з оцінкою «відмінно».

2.6. «Трійка смерті» у складі державної екзаменаційної комісії психологів Московського університету (Юлія Гіппенрейтер, Софія Карпова, Ніна Талізінa) вносить вердикт про ... помилування

Склад трійки: Юлія Борисівна Гіппенрейтер — видатний психолог у галузі психології сприйняття та загальної психології, гроза ледащо і студентів-двійошників;

Софія Миколаївна Карпова — видатний дитячий психолог, гроза ледащо і студентів-двійошників;

Ніна Федорівна Талізінa — видатний педагогічний психолог, гроза ледащо і студентів-двійошників.

...Якось у кінці другого півріччя навчального року підходить до мене, молодого асистента кафедри педагогічної психології МДУ, доцент кафедри фізичної культури Б. Й. Новіков із проханням виручити команду лижників факультету психології й допомогти оперативно виконати курсову роботу за IV курс студентці Н. Ю. Ткачовій.

Я мав цікаву тему з періодизації розвитку особистості, студентка швидко «написала» курсову на цю тему, й питання було закрите.

У кінці п'ятого курсу історія повторилася з тією різницею, що тепер треба було оперативно подати до захисту на державній екзаменаційній комісії роботу вже не курсову, а... дипломну.

Але ні дослідження, ні повноцінної теоретичної праці зроблено не було — лише попередня курсова та купа цитат за темою. Тому наш перший термін захисту за розкладом ми

«прогавили». Допомагаю студентці писати у чотири руки, але не встигаємо і в термін захисту паралельних груп.

На третій день після закінчення літньої сесії (останній термін перескладань за графіком сесії) встигли, але, коли дізналися про склад збірної комісії для хворих і «хвостистів» (типу нас), то це був шок. У комісію, склад якої студенти одразу назвали... «трійкою смерті», було призначено Юлію Гіппенрейтер, завідувачу лабораторією сприйняття із кафедри загальної психології, Софію Карпову, завідувачу кафедрою дитячої психології, та Ніну Тализіну — завідувачу кафедрою педагогічної психології — це все одно, що зібрати разом три... «залізні леді» на кшталт Маргарет Тетчер.

Отримати хоча би «трійку» за нашу теоретичну дипломну від «трійки смерті» здалося недосяжною зіркою на небі.

Але після виступу Н. Ю. Ткачової, у якому вона обґрунтувала мою гіпотезу про розповсюдження критеріїв періодизації розвитку особистості за Л. С. Виготським не тільки на дитинство, а і на дорослі віки, трапився безпрецедентний випадок. Адже класичні періодизації корифеїв Московсько-Харківської психологічної школи Льва Виготського, Лідії Божович, Данила Ельконіна до того часу обмежувалися... дитинством.

У обговоренні дипломного дослідження взяли участь... всі три члени комісії (прямо, як на захисті кандидатської дисертації!). У наслідок їх... схвальних відзивів Надія не тільки отримала «п'ятірку», а ще й дві рекомендації: до публікації дипломної роботи (!) і вступу випускниці до аспірантури (!!).

...У 1981 році у видавництві МДУ вийшла друком моя перша книжка (у співавторстві тепер уже не тільки з кращою лижницею факультету) під назвою: «Проблема періодизації розвитку особистості в психології», а згодом Н. Ю. Ткачова успішно захистила кандидатську дисертацію щодо проблеми «мотиваційних комплексів» студентів під керівництвом... С. М. Карпової з моєю, вже неформальною, участю.

2.7. Про дві свободи студента (за автором)

Дякуючи учениці П. Я. Гальперіна, завідувачці кафедри педагогіки і педагогічної психології факультета психології МДУ, видатному педагогічному психологові Ніні Федоровні Тализіній, я не тільки отримав у 1971 році місце асистента на цій кафедрі, а й перше відповідальне доручення — куратора групи першокурсників. На своєму студентському досвіді про кураторство я не знав, можливо тому, що ми були першим набором факультету, і нами опікувалися всі викладачі.

Втім, перед першою зустріччю зі студентами приготував невелику «тронну» промову — про два погляди на свободу студентського життя-буття.

Перший погляд — свобода від обов'язків, яка стимулюється послабленням батьківського контролю, особливо для тих, хто живе в гуртожитках або на квартирах. Сприяє їй і відсутність жорсткого контролю відвідувань занять та готовності студентів до лекцій, семінарів, лабораторних. Узагальнити такий погляд на свободу можна жартом: «Від сесії до сесії живеться студенту весело». Ясно, що така вольниця пов'язана з постійним ризиком бути виключеним за прогули чи неуспішність. Про якість підготовки спеціаліста взагалі не йдеться.

Другий погляд на свободу — має таку фінальну сцену розподілу молодого спеціаліста на останньому курсі навчання. Випускнику пропонують аспірантуру (стажування) за кордоном, аспірантуру або місце на кафедрі у рідному закладі, місця наукових співробітників у провідних науково-дослідних інститутах тощо. А студент, користуючись свободою вибору, вільно вирішує, кого з роботодавців ошчасливити своєю кадровою присутністю. Зрозуміло, що для реалізації цього погляду на свободу необхідно... І тут я звернувся до кмітливих студентів, які дружним хором завершили «незавершене речення» словами класика, які в ті часи можна було спостерігати в кожній школі:

— ...Вчитися, вчитися і вчитися.

Закінчив свою коротку промову кураторською обіцянкою всіляко заважати реалізації першого погляду на свободу і всіляко сприяти другому.

Невдовзі доля розвела мене з цією групою, а через багато років по тому один із моїх колишніх вихованців зробив цікаве визнання. Виявляється, моя палка промова справила на студентів таке велике враження, що майже вся група обрала другу концепцію свободи, найкраще вчилася, брала активну участь у студентському науковому товаристві, влаштувалася на тимчасові роботи лаборантами, погоджувалася бути коштовними і безкоштовними піддослідними у наукових лабораторіях... У наслідок цього мої студенти отримали найбільше пропозицій до аспірантури, на вакансії викладачів, старших лаборантів.

Значно пізніше я усвідомив, що реалізував знамените кредо А. С. Макаренка і своєчасно подбав про «завтрашню радість, проміжну і віддалену перспективу розвитку особистості» молодого спеціаліста.

2.8. Шановні студентки, або Як автор із Миколою Степаненком піклувалися про повагу громадян України до себе і української мови

Шановні студентки, прошу Вашого вибачення, але вимушений звернутися з відкритим листом до трьох панн із нашої групи, які вкотре ігнорують зусилля своїх рідних на їх освіту, ігнорують свою викладачку української мови, ігнорують мене як свого куратора, якому вже соромно потрапляти на очі колегам із кафедри філологічних дисциплін...

Ви що, не маєте здібностей опанувати українську мову? Так у Ваших шкільних атестатах Ваші вчителі поставили Вам... позитивні оцінки!?

Ви такі зайняті, що не маєте часу саме на українську? Так негайно складайте сесію і беріть академвідпустку, а коли з'явиться час на навчання, тоді повернетесь і будете, врешті, вчитися.

Ви такі патріотки України, що нехтуєте справжніми патріотами України, які проливають кров і віддають життя на східному фронті, зокрема і заради того, аби Ви мали можливість говорити у своїй країні рідною / державною мовою?!...

В одному з моїх віршів є такі рядки:

***Україну неможливо звоювати,
лише зрада дає владу окупантам...***

Вам не здається, що коли ми зневажаємо рідну мову, то починаємо трохи зраджувати? Подумайте, будь ласка, над цим і якомога швидше зробіть правильні висновки. Згадаймо мудреця: **якщо не знаєш, що робити, то роби... правильно.**

Усім — міцного здоров'я, вдалої сесії й гарного літнього відпочинку (і не тільки під зимовими ковдрами та парасольками від дощу)!

Ваш куратор, Володимир Моргун.

Полтава, 8–9.06.2021

Р. С. 1. Надіслав цього листа-звернення своїм студенткам і видатному україністу України і світу, ректору Полтавського педагогічного 2009–2020 років — Миколі Івановичу Степаненку.

Вельми поважний Микола Івановичу!

Прошу Вашого вибачення, що відволікаю, але вирішив поділитися кураторськими «успіхами» у боротьбі з трьома своїми другокурсницями, «боржницями» з української мови. Можливо, Ви чи Ніна Степанівна (якій — вітання!) підкажете слово, яке візьме їх за душу, і вони таки, принаймні, складуть залік, а то й... полюблять рідну солов'їну...

Вранці отримав відповідь видатного україніста, що надихає:

«Якщо Ваше слово на студентів не вплине, то — біда».

***Микола Степаненко,
Полтава, 9.06.2021***

Р. С. 2. Шановний Володимире Федоровичу!

Дякую Вам за вражаюче-проникливого листа! Маю надію, що дівчата візьмуться за розум, і все складеться вдало.

*Староста групи — Світлана Безручко.
Полтава, 9.06.2021*

Р. S. З. Дев'ятого червня відкритий лист куратора викликав жваве обговорення в групі студенток; мовчали тільки ті, до кого він був адресований.

Не знаю, чи лист вплинув, чи так співпало, але протягом двох днів трійка «винуватиць» свої семестрові заборгованості ліквідувала й залік із української мови, врешті, склала.

Біду, за влучним висловом Миколи Степаненка, вдалося зупинити.

2.9. Педагогіка відтермінованої дії, або Наші діти будуть розумнішими за нас (за Андрієм Остапенком)

На початку викладацької кар'єри в Полтавському педагогічному (80-ті роки минулого століття) мені довелося читати курс загальної, вікової та педагогічної психології на фізико-математичному факультеті. У групі фізиків виділявся стрункий юнак Андрій Остапенко, який носив борідку, грав на гітарі, писав чудові романси і виконував їх в конкурсах авторської пісні. Я бував на багатьох концертах із його участю, а йому на моїх лекціях, в силу великої творчої зайнятості, бувати майже не вдавалося.

Але я не був фанатом психології настільки, щоб вважати її головною для майбутніх фізиків дисципліною, тому спокійно ввійшов у положення талановитого студента і зарахував йому залік і поставив іспит автоматом. ...Судячи з того, що перестали потрапляти оголошення про концерти з його участю, з Полтави, після отримання диплому вчителя фізики в 1986 році, він вибув.

І яка ж приємна несподіванка чекала мене (зовсім як у Дюма-батька, автора «20 років потому»), коли мені майже 20 років потому... зателефонував незнайомий кандидат педагогічних наук (!), який приїхав із Кубані відвідати батьків, і вважає мене ... своїм учителем (зокрема, спирається на багатовимірну теорію особистості в своїй докторській, близької до завершення!), хотів би продовжувати співпрацю, тепер уже очно, на ниві педагогіки і психології (!), ім'я якого... Андрій Олександрович Остапенко.

Воістину — наші діти будуть розумнішими за нас! А якщо вони ще й не страждають синдромом безпам'ятства і невдячності — це найбільша радість і нагорода для вчителя. З талановитим доктором педагогічних наук, професором, поетом і музикантом Андрієм Остапенком співпрацюємо і дружимо досі, сподіваюся, що тепер, за допомогою Інтернету, — без великих перерв і назавжди...

3. ЗАХИСТ ДИСЕРТАЦІЇ

3.1. Скільки відсотків новизни повинно бути в дисертації для її успішного захисту? (за Валентином Моляком)

Цю повчальну історію приписують лідеру української психології творчості та поету — академікові Валентину Олексійовичу Моляку. На питання про необхідну і достатню для успішного захисту кількість новизни в дисертації правильна відповідь, за Моляком, така — 10 відсотків новизни. Виникає нове запитання — чому саме 10?

— Якщо новизни буде 11 відсотків, то вчена рада заявить про... незбагненно велику новизну і проголосує проти.

— Якщо новизни буде 9 відсотків, то спецрада скаже, що... немає нічого нового і також «завалить» дисертацію.

Висновок, за Виготським: зона найближчого розвитку вченої ради дорівнює двом відсоткам ($11 - 9 = 2$). І тільки той дисертант, хто потрапить у цю зону, може сподіватися на успішний захист. Примітка студентам: та сама формула працює і під час захисту курсової, бакалаврської, дипломної та магістерської кваліфікаційних робіт.

3.2. «Ідеальний варіант» автореферату (за Ніною Тализіною)

Академік РАО Н. Ф. Тализіна була науковим керівником кандидатської дисертації автора, присвяченій проблемі виховання пізнавального інтересу у молодших школярів. Коли у 1979 році дисертація була підготовлена до захисту, то Ніна Федорівна продивилася її й порадила, щоб я скоротив обсяг тексту в 1,5 рази, а літератури — вдвічі.

— Зайве залиште для докторської дисертації, — пожартувала вона.

Але за автореферат взялася дуже прискіпливо. Довелося редагувати його... 17 разів! Коли я знову отримав її побажання доопрацювати текст, то, зневірившись у своїй спроможності щось покращити, впав у відчай і у 18 раз приніс керівниці ... першу версію автореферату.

— Нарешті — ідеальний варіант!, — задоволено промовила Н.Ф. після ознайомлення з текстом.

Таємницю змісту «ідеального варіанту» ризикнув розкрити своїй шанованій керівниці тільки після успішного захисту.

Всі ми учні, і академіки теж, — перефразувала народну мудрість неперевершена Ніна Федорівна.

3.3. Як здобувач наукового ступеня Микола Нечаєв опонента... пожалів?

Зазвичай церемонія захисту кандидатської дисертації досить передбачувана і спокійна для більшості учасників. Про це свідчить і відомий жарт: «Ученим можеш ти не бути, а кандидатом — зобов'язаний». Але бувають і такі захисти, де дійсно «нападають» і дійсно «захищаються». Мені пощастило бути на такому захистові кандидатської дисертації учня П. Я. Гальперіна, тепер відомого академіка РАО Миколи Миколайовича Нечаєва.

Там було все: і принципова наукова дискусія здобувача з першим опонентом, відомим фахівцем з програмованого навчання Л. Н. Ландою, і питання з залу, і виступи майже кожного з членів ученої ради, і валідол молодого здобувача, який ніколи не скаржився на здоров'я, і тривалість дебатів ледь не до ночі...

Але найбільше вразила відповідь Нечаєва на докір опонента стосовно того, що здобувач у списку джерел не вказав жодної праці Ланди, які прямо стосуються теми дисертації, та ще й після цього насмілився запросити його... першим опонентом.

— Невже хтось може припустити, що мені невідомі праці шанованого опонента? Я його просто... пожалів, бо не хотів піддавати ці праці... нищівній критиці! — відповів, ковтнувши валідолу, молодий учений.

Не знаю, які були б результати голосування в іншій установі, але на рідному факультеті МДУ М. М. Нечаєв кандидатом психологічних наук таки став. Захист був по-справжньому бойовим: хай не битва при Ватерлоо, але — при факультеті психології — точно!

3.4. Чингіз Ізмайлов захищав кандидатську, а присвоїли... докторську!

Безпрецедентний випадок стався на захисті кандидатської дисертації Чингіза Ізмайлова, учня відомого психофізіолога Євгенія Миколайовича Соколова. Трикольорова модель зору та її експериментальне обґрунтування були настільки потужними і переконливими, що спеціалізована вчена рада факультету психології Московського університету не тільки присвоїла здобувачеві ступінь кандидата, але й постановила протягом місяця Чингізу

Ізмайлову підготувати новий автореферат і захистити ту саму дисертацію як... докторську. Що і було зроблено!

Вже тепер я цікавився, чи передбачена така можливість в українському ВАКові? Якщо не помиляються мої джерела, то на шляху до омріяної істини цю наукову норму ми, на превеликий жаль, ... втратили. А кажуть, що в Україні демократії більше.

3.5. «Яснобачення» крізь ... автореферат (за автором)

На кафедрі психології Полтавського педагогічного доволі часто надсилають автореферати дисертацій з проханнями дати відзив. Користуючись тим, що у вимогах Вищої атестаційної комісії (ВАКу) немає прямої вказівки про відповідність висновків поставленим завданням не тільки якісно, але й кількісно, майже всі здобувачі «накручують» кількість висновків і роблять їх більше, ніж ставлять у роботі завдань. Працює хибний міф: чим більше висновків, тим солідніше виглядає робота. Усе б нічого, якби ця кількісна невідповідність не призводила і до якісних вад у структурі роботи. Іноді висновки робляться відповідно до неіснуючих завдань (?!), іноді на одне завдання приходиться три висновки, а на сусіднє — жодного (?!). А головне — більшістю здобувачів ігнорується чітка вимога ВАКу, дотримання якої знімає всі ці невідповідності: кожен висновок у своєму формулюванні повинен вказувати на те завдання, якому він відповідає.

Тому, коли деякі здобувачі приносять свої автореферати особисто, я дозволяю невеликий розіграш і заявляю:

– Хотите, продемонструю сеанс «яснобачення» і не розкриваючи брошури, вкажу на одне зауваження щодо її змісту?

Як правило зацікавлені гості погоджуються і тоді продовжую:

– У Вашому авторефераті кількість висновків не відповідає кількості поставлених завдань (!?).

Здобувачі негайно перевіряють правильність передбачення і переконуються в моїх «надзвичайних екстрасенсорних здібностях».

До останнього часу я помилився в сеансі «яснобачення» тільки один раз. Це був автореферат дисертації, виконаної під керівництвом академіка С. Д. Максименка, що чітко містив 5 завдань і 5 висновків. Але зусилля в цьому напрямку знаходять все більше прихильників, що значно полегшує роботу опонентів і рецензентів, а головне — покращує логічну структурованість наукових праць.

4. ПСИХОЛОГІЧНА НАУКА

4.1. Диференціальна психологія наукових шкіл (за Олексієм М. Леонтєвим)

Олексій Миколайович Леонтєв — видатний вітчизняний психолог, організатор психологічної освіти і науки, перший декан факультету психології Московського університету, автор фундаментальних праць «Проблеми розвитку психіки» і «Діяльність. Свідомість. Особистість», в яких розкриваються психологічна теорія діяльності та здобутки його наукової школи.

Якось на лекції з загальної психології про мислення він застеріг нас від бездумного захоплення математичними методами і навів приклад кореляції рівня інтелекту з... довжиною стопи людини, отриманої одним лєнінградським дослідником. На риторичне запитання Леонтєва:

— І що це означає? — відповіді не надійшло.

У цьому контексті Олексій Миколайович, не без самоіронії, навів психологічний жарт (який, можливо, сам і придумав) про диференційні відмінності лєнінградської (тепер — санкт-петербурзької) та московської психологічних шкіл.

Кредо Санкт-Петербуржців: експериментально дослідити (виміряти) слід *усе*, а теоретично обґрунтувати — *скільки зможемо і встигнемо*.

Кредо москвичів: теорію повинно розробити про *все*, а експериментально дослідити — *скільки зможемо і встигнемо*.

Мудрий психолог підвів нас до висновків, що полягають у діалектичному поєднанні обох підходів. Бо, як також застеріг проти крайнощів В. П. Зінченко, захоплення емпіричним спостереженнями загрожує... ілюзіями, а захоплення зарозумілими теоретизуваннями... — шизофренією.

4.2. «Побиття немовляти» (за Олександром Смирновим), або Подяка ... Маху з Авенаріусом

Олександр Олексійович Смирнов — видатний спеціаліст у галузі довільної пам'яті, колишній директор Інституту психології АПН СРСР, редактор журналу «Вопросы психологии» (Москва). Свою першу аспірантську статтю «Психологічні проблеми мотивації навчання» за порадою наукового керівника Н. Ф. Талізної я відніс у редакцію саме «Вопросов психологии».

Через певний час надійшла рецензія, з якої було зрозуміло, що писав її сам головний редактор О. О. Смирнов і що це «хрест на могилі» мого опусу, присипаний аж вісьмома «смертельними» його зауваженнями. Було прикро, але я змирився з вимогами редакції.

На запитання Н. Ф. стосовно долі мого матеріалу відповів про вісім зауважень, що не лишили від нього каменя на камені.

— Глибоко помиляєтеся, — відповіла Н. Ф., — якби Олександр Олексійович відхилив статтю, то він би обмежився одним «вбивчим» аргументом. Тому раджу зробити так: ті зауваження, що «по ділу», врахуйте і виправте у тексті статті, а ті, що вважаєте «не по ділу», поясніть на окремому листі.

Прислухався до поради, і стаття ... вийшла у 1976 році. Вона отримала позитивний резонанс (індекс цитування) серед вітчизняних фахівців із мотивації навчання.

...Один кумедний епізод із цією статтею стався за кордоном. На науковій конференції в Празі (1988), із проблем розвитку особистості, учасникам оголосили про екскурсію до музею старовинного психологічного обладнання, на якому в ХІХ столітті досліджували відчуття та сприйняття знамениті «герої-агностики» ленінської книги «Матеріалізм та емпіріокритицизм» — Мах із Авенаріусом.

На момент початку екскурсії серед допитливих бажаючих виявилися троє: молода жінка (зі своїм чоловіком у супроводі) і я. Дорогою, ідучи древнім мостом закоханих через Влтаву, розговорилися. Попутницею виявилася словачка Єва Дротарова, науковець і викладач психології Університету Павла Йозефа Шафарика в Кошицях, другому за величиною місту в Словаччині. Коли діло дійшло до знайомства, і вона почула прізвище Моргун, одразу зупинилася, як вкопана, і вигукнула:

— Оце так несподіванка! Я ж, дякуючи Вашій концепції мотивації навчання, що була оприлюднена у «Вопросах психологии», захистила кандидатську дисертацію! Уявляла Вас сивим або лисим метром психології, тому приємно вражена невідповідністю реальності з іміджем у моїй уяві (у згадані дати авторові було відповідно 29 (надрукована стаття) і 41 рік — конференція в Празі. — Авт.) й ще раз дякую за змістовну статтю.

— Головна подяка... Маху з Авенаріусом, адже завдяки нашому інтересу до їхньої старовинної психофізіологічної апаратури з приємністю дізнався про свою «знаність» за кордоном, — відповів я, і ми втрьох дружно розсміялися.

4.3. «Сміливий чоловік» завдяки академіку Артуру Петровському

Артур Володимирович Петровський — видатний лідер російської психології колективу і особистості, автор і редактор самого тиражного підручника загальної психології для педінститутів, колишній президент АПН СРСР.

На науковій конференції у Харкові Артур Володимирович у черговий раз виступив проти категорії провідної діяльності, взагалі, й провідної діяльності як одного з критеріїв періодизації Виготського — Божович — Ельконіна, зокрема. Основний аргумент: дитина бере участь у багатьох діяльностях, тому говорити про якусь одну провідну — недоречно.

Беру слово і, в порядку дискусії, намагаюся спростувати «відміну» провідної діяльності. Користуюся простою аналогією: якщо ми заперечуємо провідну діяльність у загальній і віковій психології (бо діяльностей багато), то з таким же успіхом ми повинні відмовитися й від поняття «референтної групи» в соціальній психології (бо груп членства у людини також не одна). Але згоди відмінити референтні групи з боку класика вітчизняної психології й автора методики референтометрії не отримав.

Але отримав репліку від харківського психолога О. В. Ламма, що сидів поруч:

— Володимире Федоровичу, Ви — дуже смілива людина!

— Хіба знаменита максима — «Платон мені друг, але істина дорожче» — вже втратила сенс? — пошепки здивувався я.

4.4. У чому цінність таблиці Менделєєва і теорії Моргуна? (за Вадимом Петровським)

Вадим Артурович Петровський — відомий російський фахівець у галузі психології особистості, творчості, надситуативної активності й методології. У своїх останніх працях про особистість Вадим Артурович применшує наукову цінність багатовимірної теорії особистості (за Моргуном), зводячи її переважно до «дидактичної». На цій підставі він навіть запропонував редакції «Вопросов психологии» вилучити мою статтю, присвячену даній теорії, з теоретико-методологічного розділу (який все-таки живучий цей «песик» наукового монополізму!). Але така кваліфікація викликає, принаймні, два питання. Якщо теорія не має цінності, то навіщо її викладати студентам-психологам? Якщо ж дидактична необхідність викладання визнається, то цінність теорія все-таки має?

Не випадково вона отримала широкий індекс цитування в працях М. Гамезо, І. Домашенко, В. Єльченка, І. Кулагіної, академіка І. Зязюна, академіка С. Максименка, А. Остапенка, В. Панка, В. Рибалки, Л. Фрідмана, академіка Т. Яценко та ін.

Ситуація нагадує муки Д. Менделєєва, який придумав таку свою таблицю, щоб його студенти нарешті зрозуміли взаємозв'язки між хімічними елементами. Але нікому і в голову не прийде обмежувати видатне теоретичне надбання хіміка лише «дидактичною цінністю» таблиці для студентів (?!).

До речі, за аналогією з періодичною системою, яка дозволила передбачити відкриття нових хімічних елементів, багатовимірною теорією особистості призвела, наприклад, до відкриття нової діяльності — «самодіяльності», предметом якої є власна особа, робота людини над собою як у напрямку саморозвитку, так і, на жаль, самодеградації. На відміну від розуміння «самодіяльності» К. Марксом і С. Рубінштейном або «самоактуалізації» А. Маслоу, які пов'язують ці категорії з творчим саморозвитком особистості.

4.5. Шостому здобувачеві чергу за докторським науковим ступенем... не займати (за Олексієм Матюшкіним)

У 80-х роках ХХ століття я приїхав із Полтави до Москви координувати тему своєї докторської дисертації, яка була логічним продовженням кандидатської й стосувалася проблем мотивації навчання.

Тоді очолював координаційну раду АПН СРСР директор Інституту психології О. М. Матюшкін — відомий учений у галузі психології мислення, проблемного навчання і творчості.

Олексій Михайлович прочитав мою тему і сказав, що не може її затвердити.

— Про мотивацію навчання вже подано п'ять тем, твоя — шоста, тому придумуй щось оригімальніше.

— А про психологію вчителя? — після миті розгубленості спитав я.

— Годиться, будеш другим, — задоволено відповів координатор.

І я пішов готувати новий пакет документів на нову тему, «черга» на яку була невеличкою.

Але і досі не покидають такі риторичні питання-сумніви: чому, якщо хтось у черзі вчених шостий, то обов'язково — найгірший за попередників? Хіба в науці повинна панувати черговість подання тем, а не рівень творчих здобутків учених у цих темах, яка, виходить, нікому не цікава (?!).

4.6. Благородний ... плагіат (за Сергієм Максименком)

Сергій Дмитрович Максименко — академік, директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, всесвітньо визнаний лідер української психології кінця ХХ — початку ХХІ століття.

Коли буваю в Києві, стараюся зайти привітатися до Сергія Дмитровича, обмінятися книгами, новинами. Якось візит співпав з виходом його монографії, присвяченій психології особистості. Максименко, крім усіх своїх обов'язків, ще й головний борець із плагіатом у ВАКові України, підписує мені свою фундаментальну працю, піднімає окуляри на лоба і з гоголівською посмішкою додає:

— Володую, ну, якщо щось не виходить із твоєю багатовимірною теорією особистості, перепиши оцю мою книгу без посилань на автора і, нарешті, ... захисти свою докторську дисертацію!

5. ТАЄМНИЦІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВІДКРИТТІВ

5.1. Коли джерельна база теми дисертації... відсутня, або Як науковий керівник Борис Ананьєв аспіранта Олексія Бодальова заспокоїв

Цю історію розказав нам відомий фахівець з психології творчості Яків Олександрович Пономарьов під час викладання однойменного спецкурсу. Молодий здобувач наукового ступеня Олексій Олександрович Бодальов отримав від свого наукового керівника видатного лідера Санкт-Петербурзької наукової психологічної школи Бориса Герасимовича Ананьєва цікаву тему кандидатської дисертації, присвячену соціальній перцепції (сприйняття та розуміння людини людиною).

Через певний час розчарований молодий науковець поскаржився керівникові на майже повну відсутність джерельної бази з даної теми в країні, зокрема — наукових монографій.

— Не хвилюйтеся, молодий чоловіче, — заспокоїв здобувача Ананьєв.

— Це дуже добре, що немає книг за темою! Швидше... пишіть свою!

5.2. «Кожному — своє» (за Петром Гальперіним — Михайлом Гамезою)

Петро Якович Гальперін — видатний психолог, представник Московсько-Харківської наукової школи, що вважав психологічною лише орієнтувальну частину дії, автор знаменитої теорії поетапного формування розумових дій, улюбленець студентів факультету психології МДУ імені М. В. Ломоносова (у 1966–1977 рр., і не тільки).

У великій аудиторії сусіднього факультету журналістики відбувається офіційне засідання на честь 70-річчя видатного вченого.

Слово надають академіку Михайлу Вікторовичу Гамезові, який заінтригував аудиторію питанням:

— А чи знаєте ви, як Петро Якович відкрив теорію поетапного формування розумових дій?

Зазвичай, хто й знав, той промовчав. А діло було так. Гамезо захищав кандидатську дисертацію, присвячену психологічним аспектам орієнтування військових на місцевості по карті, яке складалося з етапу моделювання місцевості на пісочниці, потім — на малюнку,

потім — на карті, потім — у мовленнєвій та розумовій формах. За ці етапи Гамезо отримав науковий ступінь кандидата, а Гальперін, який у Гамезо був опонентом, узагальнив ці етапи і відкрив ... свою теорію поетапного формування розумових дій.

Коли оратор завершив розповідь, Петро Якович, який сидів у президії, нахилиється до сусіда і щось шепоче по секрету на вухо, але мікрофон, що стояв непомічений навпроти,.. розносить репліку шанованого ювіляра на всю залу:

— Кожному — своє!

5.3. «...Хто найбільший у світі біхевіорист?» (за Петром Гальперіном)

Продовження святкування ювілею П. Я. Гальперіна (див. вище нарис 4.2) мало місце на квартирі його учениці Ніни Федорівни Тализіної (академік РАО). Піднімаючи келих за здоров'я ювіляра, господиня відмічає низку його заслуг, зокрема, подолання біхевіористського тлумачення навчального процесу.

Розробник *моторної (матеріальної, практичної, праксичної) форми дії* як вихідної (базової) в структурі навчання, згідно з теорією поетапного формування розумових дій, П. Я. Гальперін, сидячи за столом, тихо дивується:

— Невже ніхто й досі не здогадався, що найбільший у світі біхевіорист — це ... Петро Гальперін?

5.4. Данило Ельконін: «Я спеціаліст із психології дитинства, а про дорослу особистість у нас дбає ... ЦК КІРС»

Данило Борисович Ельконін — видатний дитячий психолог, спеціаліст у галузі психології гри і розвивального навчання, виходець із Полтави. Закінчуючи свій спецкурс із періодизації розвитку особистості в дитячому віці в МДУ (1971 р.), Данило Борисович вирішив провести залік «навпаки»: відмовився від традиційних відповідей студентів на... питання і перетворив залік на складні питання з боку... студентів до викладача! Ми зраділи, що здобули «автомати», і не одразу зрозуміли, що поставити нове питання — це навіть складніше, ніж визубрити відповідь на питання поставлене.

Нарешті ставлю запитання, яке все-таки придумав:

— Чому всі найвідоміші вітчизняні періодизації (Виготського, Божович, Ельконіна) обмежуються дитинством, і як бути з дорослістю?

Ельконін із сумним і ризикованим жартом відповів:

— Я фахівець із психології дитинства, а за дорослу особистість у нас дбає... ЦК КІРС.

Потім продовжив без жартів:

— Хоч я не є фахівцем із дорослості, але, зрозуміло, що розвиток особистості не обмежується дитинством. Втім, вважаю, що критерії розвитку дорослої людини мають бути іншими, ніж соціальна ситуація, провідна діяльність Виготського, які годяться для дитинства, — завершив думку Ельконін вже серйозно.

Десять років безуспішно автор шукав нові критерії періодизації розвитку особистості дорослого і не знайшов. У книзі «Проблема периодизации развития личности в психологии» (1981, у співавторстві зі своєю дипломницею Н. Ю. Ткачовою; див. вище нарис 1.8), висунув і обґрунтував гіпотезу про переієрархізацію критеріїв Л. С. Виготського у дорослого: місця соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності (вирішальних для дитинства) посідають особистісні новоутворення (які стають провідними і вирішальними для дорослості). Адже діти не вибирають своїх батьків, а дорослі, навпаки, супутників життя — вибирають, так само, як вибирають і професійну діяльність. Ось чому справедлива народна мудрість для дорослих: або живи з людиною і не жалійся, або не живи з людиною і не жалійся!

5.5. Інсайт (прозріння) на... ожеледиці

(за Данилом Ельконіним)

Ця проблема цілісної періодизації зачепила мене надовго, і в 1981 році вийшла вже згадувана книжка «Проблема періодизації розвитку особистості в психології» (див. вище нарис 4.4).

В один із приїздів до Москви дочекався Д. Б. Ельконіна після останньої лекції для «вечірників» факультету психології. Чомусь він був без супроводу, ми зайшли на кафедру дитячої психології, де він роздягався, і я передав йому книгу з дарчим надписом.

Він із подякою її взяв, прочитав назву і сказав дві новини. Хорошу, що цю книгу він уже має, і погану, що пише на мою й періодизацію, здається, В. Н. Карандашева (з Мінську),... розгромну рецензію.

На моє питання — за що ж так? — чіткої відповіді не надійшло. Я зрозумів, що корифей психології книги не читав, а відтворює установки, нав'язані першим, невідомим мені «доброзичливцем»-дарувальником книги.

Я почав пояснювати, що тут розглядаються критерії Виготського, які за певних умов годяться й для періодизації дорослості.

Ельконін погодився, що за це громити не варто. Але, листаючи книгу, він надібав на «самообслуговування» як провідну діяльність людей похилого віку:

— А це що за самообслуговування? Де ви його відкопали? Ви, молоді люди, були в моєму віці?

Тут мені крити було нічим, мовляв, це тільки гіпотеза, яку ще слід перевіряти.

З таким рахунком — 1:1 — ми і вийшли з факультету психології на вулицю. І втрапили у «колдобатини» ожеледиці, які утворилися з ранішнього мокрого снігу, що надвечір замерз.

Ельконін зробив крок із порогу, послизнувся і ледве не впав. Я вчасно підходив його під руку і запропонував свої послуги: провести до очищеної і посипаної піском доріжки, що виднілася метрів за десять. Старий метр психології демонстративно відвів мою руку і заявив:

— Я сам! (продемонструвавши, тим самим, класичний зразок прагнення ... до «самообслуговування в похилому віці!»).

Усвідомивши несподіване емпіричне підтвердження провідної діяльності похилого віку, ми обидва дружно... зареготали. Студенти, що проходили повз, здивовано поглядали на двох наче «несповна розуму» чоловіків. Відсміявшись, Ельконін таки повільно (але самостійно!) дістався до нормальної стежини (підтвердив нашу гіпотезу про самообслуговування на практиці до кінця!).

Через рік Данило Борисович пішов до Бога, і його вже позитивна думка про новий варіант цілісної періодизації дитинства та дорослості земляка з Полтавщини так і не побачила світ.

6. НАУКОВА ЕТИКА ПСИХОЛОГІВ

6.1. Приклад наукового редагування Лідії Божович

Лідія Іллівна Божович — автор знаменитої монографії «Особистість та її формування в дитячому віці», до війни працювала викладачем у Харкові, Полтаві, після Великої Вітчизняної війни — у Москві.

Мені пощастило прослухати в МДУ її спецкурс із психології дитини, а особисто доля звела з нею в ролі рецензента моєї статті в журналі «Вопросы психологии» (Москва). Стаття була присвячена проблемам мотивації діяльності школярів. Коли мене викликали до редакції на зустріч із Лідією Іллівною, то між нами відбулася коротка розмова. Вона сказала, що уважно прочитала статтю і має одне суттєве і декілька дрібних зауважень. Дрібні — помічені в тексті, а суттєве полягає в тому, що в неї... своя концепція мотивації навчання. Тому, після виправлення дрібних зауважень, Божович порадила авторові попросити редактора журналу,

щоб мені призначили іншого рецензента, аби не ставати на заваді альтернативному погляду на мотивацію учнів.

Таким чином, автор отримав урок справжньої наукової етики, бо згодом увійшли в моду таємні («чорні») рецензенти, і оперативний науковий діалог із приводу нових підходів, на жаль, припинився. Пригадується і чорний гумор із цього приводу: «Велич ученого вимірюється тим періодом часу, на який йому вдалося зупинити розвиток науки». Але, дійсно великий Учений, як це продемонструвала Л. І. Божович, не опуститься до ролі примітивного гальма поступу науки.

6.2. Доктор психології з Півдня: «Навіщо хороша педагогіка Макаренка?»

У відрядженні в одному з великих міст Півдня зайшов до місцевого університету і у давнього знайомого, доктора психологічних наук, який займався ще й психотерапевтичною практикою, попросив дозволу на зустріч зі студентами.

— Про що ж Ви плануєте з ними говорити? — спитав він.

— Про полтавські здобутки в психології, зокрема, про психологію особистості в педагогіці А. С. Макаренка...

— Ви що! — перебив мене господар, — пропагуєте цього тоталітарного педагога?!

— Запрошую Вас на бесіду зі студентами про Макаренка, і через 10 хвилин переконаєтесь, що він — не тоталітарний педагог! — відповів я.

— Ні, не прийду, бо не маю часу, — сказав господар і прохопився (майже за Фрейдом):

— Та і навіщо мені хороша педагогіка Макаренка, якщо вона загрожує зменшити кількість... моїх клієнтів на психотерапію (?!).

У повітрі повисла пауза зняковілості...

— Жартую, жартую!, — схаменувся господар, усвідомивши сенс сказаного.

...А я й досі перебуваю під негативним враженням від цієї «обмовочки» — антиетичного прориву підсвідомості титулованого колеги.

6.3. Вибачитися ніколи не пізно, або Як професор Володимир Моргун ледь академіка Леоніда Бурлачука не підвів

Видатного фахівця України у галузі психологічної діагностики зі світовим ім'ям Леоніда Фоковича Бурлачука на установчому з'їзді Всеукраїнської психодіагностичної асоціації (ВПА) в 2016 році було обрано президентом, а автора — почесним членом асоціації.

Однією з проблем, що обговорювалася, була проблема обов'язковості психологічних обстежень, бо і досі звернення до психолога переважно залишається справою доброї волі клієнта, примхою керівника тощо. Більше того, перехід, наприклад, на лас-вегаську одно-разово-явочну процедуру реєстрації шлюбів взагалі не передбачає ніякої психологічної допомоги шлюбній парі (бо на це просто немає часу).

Тому автор у «Зверненні до органів влади щодо використання психодіагностичного інструментарію (психологічних тестів)» запропонував теке доповнення:

«Наслідуючи кращі світові практики, в Україні необхідно створити систему превентивної психодіагностики населення, особливо на доленосних етапах життя (таких як вибір навчального закладу, професії чи партнера для шлюбу тощо), оскільки помилки в цих рішеннях зустрічаються доволі часто та призводять до прикрих наслідків, невдоволення своїм життям та деморалізації, що негативно відображається на загальному стані психічного здоров'я та благополуччя не тільки окремих індивідів, але також малих і великих соціальних спільнот».

Із тексту і контексту пропозиції видно, що йдеться про превентивну психодіагностику як «обов'язкову, випереджальну» процедуру, яка передує вступу до навчального закладу, шлюбу тощо. Але на шляху до голосування чомусь потрапляє... прямо протилежна редакція доповнення (та ще й із акцентом на добровільності):

«...Створення системи ДОБРОВІЛЬНОЇ превентивної діагностики на етапах: вибору середнього навчального закладу (13 — «за», 3 — «проти», 4 — «утримався»); вибору вищого навчального закладу (17 — «за», 2 — «проти», 1 — «утримався»); вибору спеціальності / професії, місця роботи (18 — «за», 1 — «проти», 1 — «за»); вибору партнера для шлюбу (13 — «за», «5» — проти, 2 — «утримався»)).»

Хоча у випадку вступних випробувань, наприклад, абітурієнтів, обов'язковість превентивних випробувань уже давно нікого не лякає. Адже, якщо абітурієнт не буде складати вступні випробування, то його обов'язково не зарахують на навчання. Тому обов'язкові випробування є, і їх не слід боятися.

Для тих психодіагностів, які вважають обов'язкове превентивне обстеження передчасним (мовляв, слабкий психодіагностичний інструментарій) або авторитарним (неправомірне втручання в особисте життя людини), є компромісний варіант психологічної допомоги. Психодіагностика повинна бути обов'язковою і превентивною, але в певних випадках — може мати дорадчий, рекомендаційний голос під час прийняття рішення. Наприклад, психолог доповідає шлюбній парі про ризики «несумісності характерів», але рішення про шлюб приймає (відкладає, відмінює) не психолог (що радить, зокрема, і «клієнт-центрована психотерапія» одного з лідерів світової гуманістичної психології К. Роджерса), а самі клієнти.

Отже, автор, по-перше, просить у президента ВПА вибачення за лінгвістично-психологічне непорозуміння, що виникло (краще пізніше, ніж ніколи), і, по-друге, пропонує на одному з майбутніх з'їздів ВПА повернутися до голосування пропозиції про *обов'язкову превентивну* психологічну діагностику в авторській редакції.

7. ПСИХОЛОГІЯ, ПЕДАГОГІКА І ВЛАДА

7.1. «Яйця курицю не вчать» (за Григорієм Середою)

Григорій Кузьмич Середя — відомий спеціаліст у галузі психології пам'яті, завідує відділенням психології Харківського державного університету (тепер — це факультет національного університету).

На одному зі з'їздів психологів СРСР, на який я приїхав із Полтавського педінституту, в кулуарах підійшов привітатися з В. П. Зінченком, що розмовляв із Г. К. Середою.

Після рукостискань В. П. звертається до Григорія Кузьмича:

— Ти знаєш цього хлопця?

— Ні, не пригадую.

— Це — толковий психолог школи Гальперіна — Талізінної, очолив кафедру в Полтаві, тепер твій сусід. Зверни на нього увагу і радься з будь-яких питань.

Мені було дуже приємно від високої оцінки моєї скромної персони з боку В. П. і не менш приємно від товариських стосунків, які в мене пізніше склалися з Г. К. Середою. Із задоволенням протягом трьох років, на його запрошення, очолював державну екзаменаційну комісію ХДУ з психології, друкував свої праці у авторитетних харківських виданнях, брав участь у наукових конференціях. Але найбільша вдячність Григорію Кузьмичу за те, що цей делікатний чоловік у наших стосунках жодного разу не порушив відому мудрість — «яйця курицю не вчать» — і не ставив мене в незручне становище радника.

7.2. Як Олександр Захаренко вчительку астрономії у трудову педагогіку влюбив

Колеги видатного освітянина України, який за понад тридцять років директорства разом із «різновіковим загоном» учителів, батьків і старшокласників спорудив методом толоки (але не чекаючи поки школа згорить!) найкращу в світі Сахнівську (Корсунь-Шевченківського району Черкаської обл.) 11-річку, стверджують, що все в них усі роки було гладенько, одностайно, без конфліктів.

Але з пісні слова не викинеш, бо цю історію повідав невеличкій полтавській делегації освітян сам Олександр Антонович.

Найсмівливішим борцем проти «трудового насильства над людьми» з боку Захаренка виступила сахнівська вчителька астрономії. Її лист-скаргу про тирана, який гвалтує село толочною працею, чого не дозволяє собі жоден директор школи Радянського Союзу (!), перевіряла найавторитетніша об'єднана комісія ЦК КПУ (Київ) та ЦК КПРС (Москва).

Приїхавши до Сахнівки, комісія попросила вчительку дати відповідь на декілька запитань:

— Чи просив директор усно чи письмово особисто вчительку чи інших учителів працювати на будівництві?

— Ні.

— Чи зірвано працею-толокою хоч один урок астрономії або з інших предметів?

— Ні.

— Чи допущено бодай одну серйозну виробничу травму в дітей чи інших учасників толоки?

— Ні.

На останнє питання комісії:

— Чому ж Ви виходите на толочну роботу? — Відповідь була такою:

— Всі ж ідуть, ось і я — разом!?

За такої бесіди підстав для зняття директора з посади комісія не знайшла.

Найцікавіше трапилося, коли директор замість того, аби звільнити наклепницю, методом толоки побудував їй (разом із нею!)... обсерваторію і планетарій (див. нижче нарис 7.3). Вчителька астрономії заповідала Захаренка, визнала толоку як хороший засіб трудового виховання і ... перестала скаржитися. Переконаємося, що трудова педагогіка добра здатна перевиховати не тільки дітей.

7.3. Як Олександр Захаренко для шкільної обсерваторії телескоп підібрав

Хутко казка бається, та не так швидко діло робиться, бо шалені кошти на справжній обсерваторний телескоп ніхто ніякій школі не дасть. Але — хто шукає, той завжди знайде.

Чарівною паличкою виступила газета «Правда України», в якій вийшла велика стаття про успіхи Кримської обсерваторії (діло було задовго до російської анексії півострову), де встановили новий телескоп. Була там і ложка дьогтю — фраза: «А старий телескоп валяється під баштою й іржавіє».

Статтю прочитало багато директорів шкіл і вчителів астрономії України, але тільки у Захаренка народилася безумно-авантюрна (або дуже розумна!) думка звернутися в обласне управління освіти в Черкасах і попросити лист, адресований директорові Кримської обсерваторії, з пропозицією передати старий телескоп із балансу кримської науки на баланс черкаської освіти (*безкоштовно!*), що і було ним самим негайно зроблено з великою вдячністю від директора обсерваторії.

Тут доречно нагадати не про геніальність Захаренка, а про дві народні мудрості («Не проходите мимо того, що погано лежить»; «Хто хоче щось зробити — шукає компаньйонів, способи і засоби; хто не хоче нічого робити, легко знайде купу причин для байдикування»). Захаренко мимо телескопу, що валявся в Кримській обсерваторії, не пройшов, а підібрав і... отримав прекрасний технічний засіб навчання для своєї экс-наклепниці (див. вище нарис 7.2), а тепер соратниці — вчительки астрономії Сахнівської школи та своїх учнів!

7.4. Секрет Героя Праці (за Іваном Ткаченком)

Іван Гурович Ткаченко — відомий педагог України, директор Богданівської школи, що на Кіровоградщині, Герой Соціалістичної Праці. Знаменитий своїми досягненнями в інтернаціональному вихованні й поєднанні навчання з працею дітей. Коли до Василя Олександровича

Сухомлинського приїздили гості, які цікавилися трудовою макаренківською педагогікою, то Сухомлинський направляє їх у сусідній район до Ткаченка, бо «у нього краще».

Щетинін Михайло Петрович — відомий російський педагог, який отримав популярність за ідею і втілення шкіл-комплексів на Белгородщині, тепер — академік РАО. Після того, як не спрацював тамтешнім керівництвом, його приютила Україна, надавши посаду директора Зибківської школи Онуфрієвського району на Кіровоградщині, де проживають російські старовіри. Тут він відпрацьовує ідею «концентрованого навчання» («занурення»). Значну методичну допомогу надає йому Полтавський державний педагогічний інститут імені В. Г. Короленка на чолі з ректором І. А. Зязюном.

Але Щетинін «не зійшовся характерами» з частиною вчителів і з освітянським керівництвом України, які вважали багато його починань педагогічними авантюрами. Великі нарікання мав від місцевого керівництва за те, що вчив сільських дітей музиці, хореографії, живопису:

— З такою підготовкою вони всі повтікають до міст, — докоряли директорів.

— Як хорошою роботою і заробітною платнею повернути молодь до села — це ваші проблеми, а мої — підготувати молодь до повноцінного життя і в селі, і в місті, — відбивався М. П.

У підсумку — був вимушений залишити Зибківську школу і повертатися на рідну Кубань. Мені пощастило бути присутнім на зустрічі двох директорів: українського «зубра» І. Г. Ткаченка і російського «невгамовника» М. П. Щетиніна. Ось фрагмент їхнього діалогу після чергової прощальної рюмки «чаю» (я завжди за рулем):

І. Т.: — Ти знаєш, чому тебе знову звільнили з посади директора, а мене не тільки не звільняють, а ще й присвоїли Героя Соціалістичної Праці?

М. Щ.: мовчить.

І. Т.: — Пригадай, як ти починаєш свої публічні виступи?

М. Щ.: — Ну, як? Звичайно... Ми в нашій школі... Я в нашій школі...

І. Т.: — Е-е-е... Страшенна помилка. Я всі свої виступи починаю однаково: «На виконання Ваших (керівництва!, — В.М.) рішень ми у нашій школі здійснили».

На ранок всі сексоти школи докладають усьому керівництву над школою, що директор І. Г. Ткаченко знову хвалив їхні рішення, на виконання яких ми в нашій школі ще щось і здійснили!

— Звичайно, — додав Іван Гурович, — дурні рішення керівництва я не виконував, але хвалив його завжди.

...Я слухав українського педагога і подумав, що цей простий секрет мудрої людини коштує не однієї поради Д. Карнегі.

8. ПСИХОЛОГІЯ І ПРОВІНЦІЯ

8.1. Що муляє «принцєві на горошині» в... англійському університеті? (за Євгеном Субботським)

Відомий спеціаліст у галузі психології морального розвитку дітей дошкільного віку Євгеній Субботський після невдалого захисту докторської на рідному факультеті психології МДУ (бо — молодий?) і вдалого повторного захисту в Грузії (бо на рік постарішав?) майже водночас із моїм переїздом на батьківщину до Полтави був запрошений у дальнє зарубіжжя — професором в один із провінційних університетів Англії. Вчинили ми так всупереч відомій думці столичної міліції, що ділила все населення СРСР на дві категорії: вже прописаних у Москві та бажаючих у столиці прописатися.

Але час від часу альма-матер нас зводила разом. Якось, десь років десять по переїзді, на питання — як життя в Англії? — Євгеній відповів, що задоволений абсолютно всім, окрім тих моментів, коли аборигени туманного Альбіону, буває, перекинуться між собою, здається, зовсім незначущими фразами і починають безпідставно... сміятися, а ти не розумієш причин сміху і ніяковієш від випадіння з контексту.

...Мимоволі пригадуються слова з пісні братів Костянтина і Валерія Меладзе, що справедливі, принаймні, для першого покоління іммігрантів будь-якої країни: «Я повсюду иностранец, забери меня мама домой!».

8.2. Несподіваний провінціалізм (за Олексієм Бодальовим)

Олексій Олександрович Бодальов — ученик Б. Г. Ананьєва (Санкт-Петербурзька наукова школа), у 1980 році змушений був очолити факультет психології МДУ імені М. В. Ломоносова, коли після смерті декана академіка О. М. Леонтєва його послідовники протягом року не змогли консолідуватися навколо когось із учнів метра Московсько-Харківської психологічної школи. З цієї нагоди В. П. Зінченко, який теж брав участь у перегонах за посаду декана, жорстко пожартував на адресу колег-конкурентів: «Невже вони такі впевнені, що кожен із них... — Леонтєв» (?!).

На першому методологічному семінарі академік О. О. Бодальов зізнався, що, даючи згоду стати деканом факультету психології МДУ, дуже страждав на комплекс провінціала.

— Але, коли поспілкувався з місцевою московською психологічною елітою, то страждати перестав, бо зітнувся з таким... «столичним провінціалізмом», — додав корифей психології сприйняття людини людиною.

8.3. У Полтаву, поблизу Диканьки, «долой», із науки... не «вон» (за Олексієм Бодальовим)

Із явищем подолання «столичного провінціалізму» автор зітнувся, коли очолив кафедру психології Полтавського державного педагогічного інституту імені В. Г. Короленка.

Заяву на звільнення в Москві підписував саме О. О. Бодальов, який щойно став деканом. Він особисто мене не знав, але сказав, що старожили факультету психології жалкують із приводу мого від'їзду.

Десь через рік-два з Москви телефонує до Полтави Олександр Шмельов і замовляє статтю з мотивації в збірник, що готує до друку факультет. Я дякую і цікавлюсь, хто ж це згадав провінціала «з хутора поблизу Диканьки»?

Олександр несподівано засвідчив: це були не старожили факультету, а саме... Бодальов! Слава Богу, столичним провінціалізмом Олексій Олександрович не заразився.

8.4. Найголовніше — «одеський тезаурус» (за Олексієм Чебикіним)

Ніхто не може конкурувати з одеським гумором, хіба що Полтава з її Котляревським, Гоголем, Вишнею, Тарапунькою, Веркою Сердючкою...

Олексій Якович Чебикін — академік, відомий ректор Південноукраїнського національного університету імені К. Д. Ушинського, знаний у світі спеціаліст у галузі психології емоцій, погодився бути науковим керівником аспірантки Аліни Кленчу (Сизоненко) з Полтави.

Зазвичай, враховуючи скрутну економічну ситуацію в країні, аспіранти залишаються сумісниками (на 0,5 ставки) в своїх рідних колективах. Так само вчинила і наша новоспечена одеситка. Але після першої поїздки до Одеси, вона принесла мені заяву про ... звільнення з Полтавського педагогічного. Підписуючи документ, цікавлюся причиною такого рішення.

— Олексій Якович вважає найпершим завданням аспіранта — змінити тезаурус (понятійний апарат) на одеський, а для цього необхідне постійне перебування за місцем навчання, — серйозно пояснила здобувачка наукового ступеня.

...З тих пір, коли доводиться спілкуватися з А. М. Кленчу, цікавлюся успіхами із заміною тезаурусу. Судячи з того, що вона вийшла заміж, захистила дисертацію, стала одеситкою і народила дитину, заміна полтавського тезаурусу на одеський пройшла напрочуд успішно.

9. ПСИХОЛОГИ ВІДПОЧИВАЮТЬ

9.1. Тост за прекрасних панн у версії Василя Давидова

Василь Васильович Давидов — видатний теоретик і практик розвивального навчання, автор книги «Види узагальнення в навчанні», яскравий пікнік — життєлюб та епікуреєць. Його лекції-роздуми користувалися особливим інтересом студентів, які з любов'ю називали його між собою «Вась-Вась».

Мій перший банкет із нагоди захисту дисертацій Людмилою Обуховою та Тетяною Габай співпав із черговою антиалкогольною кампанією в СРСР. Тому після захисту його учасники були запрошені у кав'ярню на «день народження» двох «іменинниць».

Серед перших слово для тосту взяв Вась-Вась. Він наголосив, що праці обох дисертанток виконано на дуже високому науковому рівні, а також звернув увагу на надзвичайну жіночу вроду новоспечених кандидатів психологічних наук і завершив словами:

— Так вип'ємо за прекрасних панн, які... не роблять із цього висновків!

9.2. «Таранька-тест» професійної придатності психолога (за Василем Давидовим)

У розпалі того ж банкету після захисту прекрасних панн В. В. Давидов чомусь опинився біля мене і відкрив свого портфеля, з якого не одразу, а після певних зусиль, вилучив кульок із двома в'яленими нечищеними тараньками.

Помітивши, що я приховано за ним спостерігаю, простягнув одну з рибин мені й став спостерігати у відповідь. У ті часи в СРСР не було не лише сексу, а і біло-гарячечної реклами горілки та пива, тому я не знав, що робити з найкращою закускою до пива. Мою «таранькову» безпорадність Вась-Вась викрив одразу, і між нами відбувся такий діалог.

В. Д.: — Ти хто такий?

В. М.: — Психолог.

В. Д.: — Чий?

В. М.: — Із кафедри педагогічної психології Н.Ф. Тализіної.

В. Д.: — Що ж ти за психолог, якщо навіть не знаєш, як впоратися з... таранькою!?

9.3. Мислення, песик і антимонопольний комітет у науці, або Як ледь не посварилися Василь Васильович (Давидов) із Володимиром Петровичем (Зінченком)

Той же банкет. Дуже згодом, майже під кінець. Опиняюся біля двох корифеїв вітчизняної психології — Василя Васильовича Давидова і Володимира Петровича Зінченка, видатного інженерного психолога дуже широкого профілю. Щойно перед цим В. П. надрукував, здається у «Вопросах психологии», статтю, присвячену перцептивному мисленню. Давидов, видно, її прочитав і під кінець банкету (!) вирішив висловити своє враження колезі.

— Володя, ти — спеціаліст зі сприйняття, ото сприйняттям і займайся. Не лізть у мислення, в якому нічого не розумієш (!?).

Декілька довгих-довгих секунд панувала загрозлива тиша...

Нарешті Зінченко підвівся і перед тим, як демонстративно піти геть у відповідь на образливу пораду, ледь стримуючи себе, кинув:

— Вася, ти що? О _ _ _ _ _ в (позначив. — Авт.) те мислення, мов песик, і нікого на цю територію не пускаєш (!?).

Трапився не найкращий епізод для одного і не найгірший для іншого лідера вітчизняної психології, але головне, що справа не дійшла до боксу, бо це був би надважкий бій у надважкій ваговій категорії та ще й без участі наукового антимонопольного комітету в ролі арбітра.

9.4. Урок етикету, або Дрес-код трударя для конгресу та

джентельмена для банкету (за Василем Давидовим)

Міжнародна психологічна конференція з розвитку особистості у Празі (ще Чехословаччина-1977). Літо, спека. Я ходжу на пленарні та секційні засідання при повному параді з «зя-зюнчиком» (краваткою «по-полтавському»), а В. В. Давидов з'являється у дуже потертих джинсах і косоворотці в клітинку.

На прощальний банкет вирішую наслідувати В. В. і вдягаю безрукавку з джинсами. Підходжу до банкетної зали і, до свого великого подиву, спостерігаю таку картину:

Вась-Вась у... смокінгу з «бабочкою», немов завзятий швейцар, відчиняє перед жінками двері й цілує кожній пані ручку.

Підхожу, вітаюся і жартома кидаю докір на його адресу:

— Ось, вирішив на вечірку вдягнутися, як Ви — у безрукавку та джинси, а Ви несподівано — при повному параді.

— Молодий чоловіче, то ж я в робочому одязі ходив на роботу, а на банкет до панн слід з'являтися у вечірньому костюмі, — дав наочний урок трудового і парадно-чоловічого етикету видатний психолог.

9.5. Гост Володимира Зінченка від психологічної опозиції: «В історії бувають — особистості, а бувають — періоди...»

Після смерті О. М. Леонтєва на черговому з'їзді психологів СРСР головою Товариства психологів було обрано Олексія Михайловича Матюшкіна, представника Рубінштейнівської школи психології, який зробив великий внесок у психологію творчості та проблемне навчання.

В останній день з'їзду, на банкеті у ідальні гуманітарних факультетів Московського університету на Ленінських горах (тепер — Вороб'їові) далеко не перший гост промовив послідовник Леонтєвської психологічної школи, яка тоді опинилася в опозиції, В. П. Зінченко. Він сказав:

— В історії науки бувають особистості, а бувають періоди. Так вип'ємо ж за те, щоби цей період в історії вітчизняної психології... скоріше скінчився!

Новообраний голова Товариства психологів встав і демонстративно покинув банкетну залу. Шкода, що він не чув про песика з попередньої історії (див. вище нарис 9.3), бо якщо в ній замінити «мислення» на «Товариство психологів СРСР», то, на жаль, це буде дуже подібна історія, тільки в ролі песика, що «позначає» свою територію, тепер опинився сам ... Зінченко.

9.6. Психологія святкового подарунку, або Прекрасна половина людства і... шахи (за автором)

Якось, у період чергової скрути в країні, трапилося чергове свято 8 Березня. Мізерний чоловічий контингент кафедри психології Полтавського педагогічного з п'яти осіб налічував двох любителів шахів — доцента Івана Кіндратовича Тарасенка й автора. Втім, самих шахів ми не мали, позичалися на фізмати, а дуже кортіло придбати свою шахівницю. Оскільки грошей було обмаль, то вирішили подарувати на свято нашій прекрасній кафедральній жіночій більшості, яка до шахів виявляла повну байдужість, саме... шахи.

Для психопрофілактики, аби не отримати від деяких темпераментних викладачок шахівницею по голові, автор склав і написав із внутрішнього боку дошки таку посвяту (оскільки «пішак» у російській мові жіночого роду — «пешка», то текст подано саме нею):

«Дорогим Женицинам кафедри психологии

в честь Международного праздника — дня 8 Марта посвящается!

Женицина в жизни, что Королева в шахматах — самая прекрасная фигура! Она, как Королева, самая подвижная и вездесущая. К ней так и льнут, продираясь сквозь острые углы, и белые, и черные офицеры. Круша все на своем пути, устремляются роскошные

ладьи. Предел мечтаний каждой пешки — дойти до последней черты, но стать... Королевой!

Что же касается Короля, то без Королевы он быстро скатывается до мата и вообще прекращает игру. Его не спасет даже ход конем.

А жизнь — великая игра, и Женщина в жизни, что Королева в шахматах — самая прекрасная фигура!»

Люблячі чоловіки кафедри психології

Ми не помилилися, бо, хоча жодна колега кафедри не захоплювалася шахами, але почувши цю посвяту, наші жінки розчулилися й вибачили нам такий зухвалий подарунок. Тож, святковий чай пройшов на традиційно високому рівні...

10. ПРО ПОПЕРЕДНИКІВ І НАЩАДКІВ,

або

НА ПЛЕЧАХ ГІГАНТІВ

10.1. Анти-обман

у порівнянні наймолодших кандидатів
на посаду ректора Полтавського педагогічного —
Івана Зязюна у 1975 році та Сергія Шевчука у 2021

*Є люди, які підуть на будь-яку підлість,
аби довести свою... «порядність».*

Із народної скарбниці

Усі вчителі шкіл і викладачі закладів вищої освіти України повинні дотримуватися Кодексу академічної доброчесності, головними пунктами якого є повага до високих норм етики, моралі тощо. Але коли на кону крісло ректора, то найкращі Конституції й найдоброчесніші Кодекси можуть залишитися на папері, а в життя проникає... обман (?!).

...Хтось із журналістів звернув увагу, що один із кандидатів у ректори-2021 Полтавського педагогічного, Сергій Шевчук (1983), за своїм віком, 37 років, ледь не повторив рекорд наймолодшого ректора-1975, тоді — в масштабах не тільки України, але й колишнього СРСР, Івана Зязюна (1938–2014), який посів цю посаду, 46 років тому назад, саме у віці 37 років! Висновок журналіста — *не бійтеся голосувати за молодого кандидата в ректори, бо як засвідчує блискуча кар'єра Зязюна (від ректора — до академіка НАПН і Міністра освіти України!), молодість — це не завжди недолік.*

І тут почалася... вакханалія чорного піару, або, простіше кажучи, обману. І вживу, і он-лайн, і в мережах Інтернету молодому кандидату приписали... нескромність (?!), нахабство (?!) аж до манії величчя (хіба можна порівнювати себе з такою великою людиною, як пан Академік і пан Міністр?!). Висновок чорно-піарщиків вбивчо-простий — не дамо самозакоханому хвальку стати ректором.

Але, давайте заспокоїмося, і спростуємо, принаймні, два обмани.

По-перше, порівняння з віком попередника зробив не кандидат у ректори, а ... журналіст.

По-друге, порівняння кандидата-2021 на старті кар'єри із здобутками кандидата-1975 у кінці кар'єри, тягне, м'яко кажучи, на фальсифікацію.

Якщо ж порівняння зробити **науково, коректно і правдиво** — на старті ректорської кар'єри обох кандидатів у ректори, то маємо таку картину.

| Порівняльні характеристики кандидатів у ректори | І. А. Зязюн-1975 | С. М. Шевчук-2021 |
|---|--|--|
| 1) вік | 37 років | 37 років |
| 2) посада | доцент кафедри філософії Київського театрального інституту імені І. Карпенка-Карого | проректор із наукової роботи ПНПУ імені В. Г. Короленка; професор кафедри географії і краєзнавства ПНПУ |
| 3) науковий ступінь | кандидат філософських наук | доктор географічних наук |
| 4) досвід керівної роботи у ЗВО | зав. лабораторії творчих процесів Театру опери і балету імені Т. Г. Шевченка | завідувач кафедри географії і краєзнавства ПНПУ імені В. Г. Короленка |
| 5) досвід роботи на керівних посадах у регіоні | – | директор Департаменту освіти і науки Полтавської облдержадміністрації; |
| 6) досвід роботи на виборних посадах у місцевих органах влади | – | голова депутат. комісії з питань освіти, науки, культури Полтавської облради 7-го скликання (2015–2020 рр.) |
| 7) група підтримки | очільник Полтавської області того часу Ф. Т. Моргун, який запросив І. А. Зязюна на посаду ректора зі сторони і добився його призначення | прихильники з колективу рідного ПНПУ імені В. Г. Короленка |

Як бачимо, об'єктивне правдиве порівняння свідчить про **набагато вищий стартовий кар'єрний потенціал** кандидата-2021 Сергія Шевчука. Щодо групи підтримки, то у колективу Полтавського педагогічного ще буде нагода обрати молодого претендента на посаду ректора, як це колись сміливо зробив Федір Моргун стосовно Івана Зязюна і... не помилився!

Аби історія була б завершеною, і ми могли порівняти здобутки обох героїв цього нарису в кінці кар'єри, варто обрати ректором і другого.

Полтава, 2.05.2021

P.S. Більш докладно про майже детективну історію початку ректорства молодого «по-наїхавшого прибульця» І. А. Зязюна в Полтавському педагогічному допитливий читач дізнається у працях:

Моргун Ф. Т. *Расскази, поле...* М.: Политиздат, 1981. 352 с. (Див. стор. 292–303); Зязюн І. А. *Педагогіка добра: ідеали і реалії*. Наук.-метод. посіб. К.: МАУП, 2000. 312 с. (Див. стор. 79–81; 90–109);

Моргун В. Ф. *Психохірургія наклепів*. Полтава: Полтавський літератор, 2005. 284 с. (Див. стор. 74–76).

Про те, як ми, більшість полтавських виборців, безжально і безвідповідально вчинили з академіком, доктором наук, у розквіті ректорської слави світового рівня — Іваном Зязюном на виборах народних депутатів колишнього СРСР-1989, йдеться у книгах: Моргуна Ф. Т. *Безсмертна душа України. Задовго до салютів*. Полтава: Полтавський літератор, 1995. 472 с. (Див. стор. 260–269); та у вказаній вище книзі І. А. Зязюна (див. стор. 228–230).

Як бачимо, ще тоді — понад 30 років тому! — як почали міняти досвідчених і заслужених на «зелених», так міняємо й досі...

ОДА ПСИХОЛОГАМ ПОЛТАВЩИНИ

Замість післяслова

*Люблю психологію, вважаю,
що їй належить майбутнє
Антон Макаренко*

«Пізнай себе!», — закликав нас філософ,
адже «людина — міра всіх речей».
І ми поставились до мудреця серйозно,
що так, з повагою, про психологію рече.

Її у школі не доводилося вчити,
на жаль, тут все ще «шевчик без чобіт»,
та є в Полтаві, правди ніде діти,
славетний пед, що психокафедрой гремить.

Якби усіх його психологів зібрати
і об'єднати в спільний зверхпроект,
поповнилась би наша альма-матер
психфаком, що — найбільший факультет!

Але й псих-пед — громада хоч куди,
декан наш рідний робить з нього цяцьку,
та і студенти не доводять до біди —
прагнуть до кращих місць олімпіадських.

В нас є екстерни, також — аспіранти,
двох факультетів фахових: псих-пед
і природничого — спеці та бакалаври,
і друга вища, та магістрів контингент.

...Роки навчання уляглися під крило,
літак життя здійсмається у вирій...
Тих, хто психолога обрали ремесло,
хай будуть душі — добрі, чисті, щирі!

*Моргун Володимир.
Історії з великими, або Психологи теж жартують.
3-е вид., доп. Полтава, 2021. 45 с.*

**І.А.ЗЯЗЮН (3 березня 1938 року — 29 серпня 2014 року) —
ДУХОВНИЙ ЛІДЕР УКРАЇНСЬКИХ ОСВІТЯН**



Прошло вже більше семи років, як відійшов у вічність Іван Андрійович Зязюн — доктор філософських наук, професор, дійсний член НАПН України, ректор у 1975–1990 рр. славнозвісного Полтавського педагогічного інституту імені В.Г.Короленка, Міністр освіти і науки України у 1990–1991 рр., директор Інституту педагогіки і психології АПН України та Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України у 1993–2014 рр.

Це стало непоправною втратою для його родичів, друзів, колег, для всіх освітян України... В цей сумний час усім нам треба краще усвідомити те, що зробив великий громадянин України, який спадок залишив нам геніальний Учитель учителів, організатор системи освіти, велетень української філософії, психології, педагогіки, культури.

Ми можемо стверджувати, що Іван Андрійович зробив величезний внесок у науку і життя, фактично створив сучасну педагогіку Добра, філософію Краси, психологію Істини, культурологію Свободи, Творчості і Справедливості.

Якщо б треба було знайти таке поняття, що відображало б сутність цієї Людини, його внесок в українську і світову культуру, то таким незаперечно було б слово Майстер! Він любив це поняття, часто вживав його, особливо коли говорив про своє головне наукове досягнення — систему педагогічної майстерності! У зв'язку з цим, хочеться вірити, що про унікальне життя І.А.Зязюна буде написана книга, на кшталт відомого роману українського письменника, під назвою «Майстер і Україна!». Адже академік був справжнім майстром в усіх справах, за які брався у своєму житті. Його батьки, про яких він завжди тепло згадував, виховували його таким чином, що вже у підліткові та юнацькі роки він був майстром «золоті руки» і міг робити все, щоб успішно жити на рідній українській землі, користуючись її дарами. Іванко Зязюн змалку досконало знав українське народне мистецтво, недаремно ж після закінчення школи керував будинком культури у рідному селі Пашківці, що під Ніжиним. Після закінчення ПТУ очолив культурно-масову роботу Гірничо-промислової школи в м. Свердловську Луганської області. У роки навчання в Київському державному університеті імені Тараса Шевченка успішно керував в літні місяці об'єднаним студентським будівельним загonom університету в Казахстані, на цілині. Іван Зязюн блискуче вів як професійний конференсьє концерти колективу університетської художньої самодіяльності, об'їздивши з ним усю Україну. Його лекції у товаристві «Знання» привертали увагу тисяч слухачів, адже він проводив психологічні досвіди на сцені і демонстрував сеанси гіпнозу.

Тільки Майстер міг організувати лабораторію творчих процесів в Київському театрі опери і балету імені Тараса Шевченка, де, начебто український К.С.Станіславський, підносив засобами психології і педагогіки славу національного мистецтва. На його філософські лекції по естетиці у Дніпропетровській сільськогосподарській академії та у Київському державному інституті театрального мистецтва імені Карпенка-Карого збиралися сотні студентів. І недаремно лідер Полтавщини, незабутній Ф.Т.Моргун особисто запросив І.А.Зязюна на посаду ректора Полтавського педагогічного інституту, який за декілька років перетворився під його керівництвом у славнозвісний, відомий на весь Радянський Союз і світ, педагогічний виш. А вираз «співаючий ректор» відноситься передусім саме до І.А.Зязюна, який сприяв створенню у Полтавському педінституті дивовижного українського народного хору «Калина» і співав в ньому разом із іншими українську народну класику. Він захоплював у свій час всесоюзну аудиторію, майстерно виступаючи в Москві на колишньому Центральному телебаченні як педагог-новатор.

Зрозуміло, що такого ректора Україна заслужено призначила на посаду Міністра освіти і науки, яким він творчо і продуктивно пропрацював неповні два роки на зламі переходу від радянської до незалежної України... В складний час перетворень в частині суспільства часто вирували емоції і несправедливі оцінки, через що потерпав і Міністр освіти і науки І.А.Зязюн... Але, не дивлячись на це, він після уходу з цієї посади зайняв своє почесне місце в новоствореній у 1992 році Академії педагогічних наук України і заснував в її складі спочатку, в 1993 році, Інститут педагогіки і психології професійної освіти, а в 2007 році, на його базі — Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих, які були окрасою Національної академії педагогічних наук і системи освіти України.

Іван Андрійович заслужено посів місце і залишився в нашій пам'яті духовним лідером української освіти, особливо тоді, коли у 70–80-ті роки минулого століття почали виходити його головні філософські, психологічні праці по естетиці, етиці, психопедагогіці, культурології, педагогічній майстерності, персонології тощо. І важливо те, що його фундаментальні роботи були вивірені часом, інноваційно впроваджені в освітню практику, зокрема у Державну програму «Вчитель», у роботу десятків центрів педагогічної майстерності, і показали свою ефективність в умовах реформування вищої педагогічної освіти України. Його наукові погляди знайшли своє глибоке обґрунтування і подальший розвиток у діяльності очолюваних ним дослідницьких колективів інститутів і відділень Президії Національної академії педагогічних наук України.

Для І.А.Зязюна завжди був властивий неперервний творчий пошук, він показав себе справжнім педагогом-новатором всіма своїми науковими досягненнями. Академік виступав невтомним генератором ідей і вмів цінувати і підтримувати творчі ідеї своїх колег. Він мав дар об'єднувати людей різних поколінь як наукового колективу свого Інституту (і вони з гордістю вважали себе «зязюнами!»), так і колег з різних педагогічних закладів України, Польщі, Росії, Білорусі тощо. Іван Андрійович був відданий вдячній пам'яті видатних майстрів вітчизняної педагогіки і достойно продовжував їх шляхетну справу. Адже саме с його іменем пов'язана організація наукового макаренкознавства у республіканському та світовому масштабі, він тривалий час очолював міжнародне товариство макаренкознавців, за його активної участі був створений музей імені А.С.Макаренка в Ковалівці під Полтавою. Він також багато зробив для утвердження і збереження пам'яті ще одного славетного випускника Полтавського педінституту — В.О.Сухомлинського.

Як Учитель учителів І.А.Зязюн усе життя створював власну унікальну й авторитетну наукову освітянську школу, в якій особисто викладав уроки добра і справедливості, допомоги і підтримки наукової і освітянської молоді, уроки розуміння і співпраці з людьми, дружби і співробітництва, уроки мудрості і вдячності, об'єднання і солідарності різних поколінь, уроки толерантності і прощення, творчої продуктивної діяльності тощо.

Психологи і педагоги Інституту, сотні і тисячі його учнів і колег, теоретики і практики української освіти отримали справжній науковий заповіт від академіка І.А.Зязюна — керуватися у своїй професійній діяльності ідеями психопедагогіки і на цій основі вдосконалювати життя

українського народу. Він наполегливо наголошував, що ефективна освіта можлива лише там, де педагогіка спирається на закони функціонування психіки, на дані наукової, теоретичної і практичної психології, на духовний потенціал особистості. Фактично ж Іван Андрійович додержувався принципів психопедагогіки усе своє життя. Побудована ним сучасна система педагогічної майстерності базується саме на психопедагогіці особистості, в чому йому надавали кваліфіковану допомогу ще полтавські психологи, зокрема професор В.Ф.Моргун.

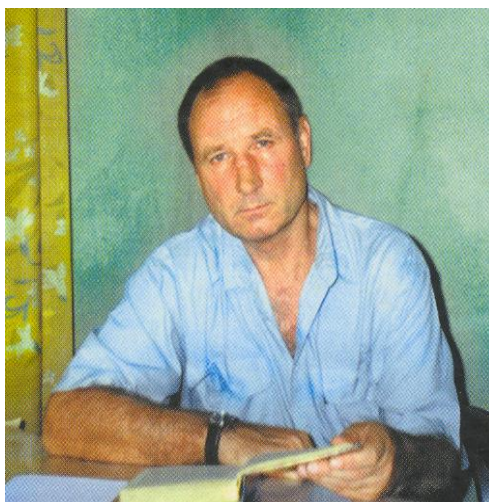
Іван Андрійович умів по-справжньому демократично спілкуватися з колегами і досягав цього засобами власного мистецтва спілкування, в основі якого стояла дивовижна позиція щирої взаємності, емпатійного інтересу до особистості співрозмовника, яку можна було б назвати позицією «Вчитель-учень» і «Учень-вчитель». І кожний, хто з ним розмовляв, відчував себе одночасно і учнем великої Людини і ... її вчителем, в якого уважно вдивлявся академік і на його досвіді неперервно вчився сам...

Ще один урок І.А.Зязюна пов'язаний з тісним зв'язком усіх його наукових і організаційних досягнень з українським народним буттям, з українською культурою — як з надійним животворним корінням його власного наукового буття. Вірність своїм народним витокам живила усю його творчість. Він ніколи не відривався від них і до них кінець кінцем і повернувся... В цьому він нагадує відомого швейцарського психолога Жана П'яже, який довів, що кожна інтелектуальна операція дитини може вважатися завершеною і гармонійною за умов своєї оборотності, тобто можливості повернення до свого начала, до своїх джерел. Для І.А.Зязюна кожна інтелектуальна перемога на науковому шляху мала своїм перфектним інноваційним критерієм покращення життя українського народу, своєї Батьківщини. І його смерть, після якої він повернувся до рідної Пашківки під Ніжиним, до могил своїх батьків, свідчить саме про це. Велике життя завершило велике Коло своїх звершень поверненням на круги своя...

Хай же рідна українська земля буде вдячна своєму дорогому синові Івану Андрійовичу Зязюну, а його мудрий образ навічно залишиться в пам'яті українського народу!

*Рибалка Валентин
Жовтень 2014 р. — лютий 2022 р.*

**Б.Й. ЦУКАНОВ (18 жовтня 1946 року — 25 грудня 2007 року) —
ВИДАТНИЙ УКРАЇНСЬКИЙ ПСИХОЛОГ,
НЕПЕРЕВЕРШЕНИЙ ДОСЛІДНИК ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ЧАСУ
І ТЕМПЕРАМЕНТУ ЛЮДИНИ**



Дана стаття підготовлена на прохання доньки Бориса Йосиповича — кандидата психологічних наук Юлії Борисівни Цуканової. Вона надрукована 2008 року в книзі, що наводиться далі.

З Б.Й.Цукановим я познайомився 20 років тому назад через І.Д.Беха, зараз академіка, доктора психологічних наук, професора, директора Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. У липні 1987 року ми відпочивали у спортивно-оздоровчому таборі Одеського педагогічного інституту. Там ми разом з Іваном Дмитровичем, відомим вже тоді методологом і теоретиком психології, щодня проводили наукові дискусії в ході тривалих прогулянок берегом Чорного моря. Згодом до нас приєднався і Б.Й.Цуканов, тоді ще кандидат психологічних наук, доцент Одеського університету імені І.І.Мечникова, і одразу звернув на себе увагу своїми міркуваннями про ... історію запорозьких козаків, про своє козацьке коріння...

У наступні зустрічі Борис Йосипович розповів нам про свої останні наукові дослідження, зокрема про метод визначення тау-типу людини і про відкриття ним зв'язку цього показника з типом темпераменту. Його розповідь про це відкриття та його теоретичні і практичні наслідки були настільки цікавими і захоплюючими, що я вже тоді щиро назвав Б.Й.Цуканова Ейнштейном сучасної психології. І це враження, чим далі, тим сильніше, зберіглося в мене всі 20 років нашого наукового спілкування, аж до передчасного уходу з життя вченого 25 грудня 2007 року. Ці роки стали для мене як для науковця справжнім подарунком долі. Адже я ніколи, ні до цього, ні після, не співпрацював так тісно зі справжнім генієм людського роду, хоча мені взагалі-то щастило на зустріч зі здібними, обдарованими, талановитими людьми. Але геніїв було небагато, і найяскравіший серед них — Борис Йосипович Цуканов.

Після тієї зустрічі в Одесі я перечитав усі наявні статті вченого, оволодів його методом визначення за допомогою секундоміра типу темпераменту через тау-тип. Вдалося навіть створити з ліцеїстами-програмістами (з Київського природничо-наукового ліцею № 145) комп'ютерний варіант цього методу, який схвалив пізніше сам автор у свій приїзд до Києва. При глибокому ознайомленні з теорією вченого виникало безліч питань, які ставали предметом обговорення у безпосередніх наукових контактах з ним. Наше спілкування не можна було назвати систематичним, але декілька разів на рік ми все ж таки телефонували один одному, зустрічалися в Києві, обмінювалися думками. З боку Бориса Йосиповича вони завжди мали принциповий, глибоко науковий, чесний, творчий характер.

Пам'ятаю, я 1996 року, після захисту своєї докторської дисертації, Борис Йосипович, вже професор, завідувач кафедри, директор Центру психології часу, звернув в ході чергової нашої

співбесіди увагу на моє припущення про те, що кількісний склад типологічних груп має бути закономірним. І через півроку, проаналізувавши свою величезну експериментальну вибірку піддослідних, він повідомив мені, що це дійсно так: у людській популяції ці групи є константними за своєю кількістю у відтворюваних поколіннях. Холероїдів — 14%, сангвіноїдів — 44%, врівноважених — 4%, меланхолоїдів — 29%, а флегматоїдів — 9%. Це має принципове значення, оскільки за даним явищем повинен стояти певний генетико-популяційний механізм підтримання константності, фактично ж — ним може бути геном людини... Саме до цього висновку призводить гео-генетична за своєю сутністю теорія темпераменту видатного вченого, якщо уважно перечитати його твори.

Кожна зустріч з видатним вченим вражала новими відкриттями і величезним задоволенням від справжнього творчого наукового спілкування. І кожного разу я наполегливо просив Бориса Йосиповича видати свою докторську дисертацію у вигляді книги. І нарешті 2000 року вона вийшла під назвою «Час у психіці людини» («Время в психике человека») з чудовою передмовою академіка РАО В.П.Зінченка. Справжньою нагородою для мене, якою я пишаюся досі, стала висловлена автором подяка мені й І.Д.Беху за «допомогу у реалізації задуму»... Вже незадовго до відходу у вічність Борис Йосипович повідомив мені, що хтось представив цілком його книгу в Інтернеті, віддаючи належне всесвітньому значенню теорії вченого.

Наші наукові дискусії з професором Б.Й.Цукановим були надзвичайно важливими для мене. Саме під впливом його евристичної і невичерпної теорії часу у психіці індивіду виросли і деякі наші концептуальні погляди та практичні розробки. Адже вони базувалися на чудовому, єдиному в світовій психології об'єктивному, зручному, оперативному методі визначення типу темпераменту як психофізіологічної основи людської психіки, особистості. Без цього методу більшість психологів і дотепер не враховують цю основу і приходять до значних помилок у розумінні, визначенні та роботі з темпераментом особистості. Використовуючи теорію професора Б.Й.Цуканова в контексті нашої тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості, ми виявили в ході комплексної психодіагностики, інтерпретації масиву даних і консультування близько 4 тисяч клієнтів, явище патогенної психодинамічної неконгруентності. Це дозволило, у свою чергу, пояснити механізм виникнення і перебігу так званих переважаючих психосоматичних хвороб для кожного типу темпераменту, виявляти і лікувати хворих від них. Саме цю ідею Гіппократа про переважаючі хвороби реанімував, повернув у сучасну психологію професор Б.Й.Цуканов, відкривши принципово нові можливості для практичної психології.

Особливе захоплення визиває унікальна кардіопсихотерапія, розроблена Б.Й.Цукановим. Її, до речі, підтримав на засіданні своєї вченої ради Київський інститут кардіології ім. М.Стражеска. Борис Йосипович розробив власне психотерапевтичне ноу-хау, яке дозволяє визначати групу інфарктного ризику та момент серцевого наступу і таким чином попереджати схильних до інфаркту людей (в тому числі і тих, хто про це не здогадується). Це дозволяє створювати для них відповідні клінічні умови, необхідні для нормального, безпечного для здоров'я і життя перебігу інфаркту. Професор познайомив мене з деякими зі своїх клієнтів, з їх публікаціями у пресі, приміром, Бровер Л.Б., яким він врятував життя. Б.Й.Цуканов передав мені копію своєї статті про те, як «Одеса може стати антиінфарктною зоною» (1997 р.). Проте запропонована ним програма перетворення милої його серцю Одеси у місто без летальних інфарктів і дотепер лежить у муніципалітеті...

Так сталося, що я особисто двічі перевіряв ефективність цієї кардіопсихотерапії на собі. Перший раз — ретроспективно, коли заднім числом точно «підрахував» за його методом час появи своєї першої передінфарктної кризи 1980 року, а другий раз — коли спрогнозував на його основі і підготувався до серцевого наступу у липні 2006 року, провівши його як нормальний фізіологічний процес. Борис Йосипович цього разу врятував мені життя — так само, як і сотням хворих на інфаркт. Дякуємо Вам, дорогий докторе, за чудовий метод! Хочу відмітити, що використання цієї доступної, дешевої й ефективної кардіопсихотерапії може запобігти загибелі тисяч пацієнтів. Проте я був, на жаль, свідком декількох смертей від

інфаркту тих вчених або їх родичів, хто не сприйняв, знехтував унікальною теорією і практикою професора Б.Й.Цуканова, за що вони поплатилися своїм життям...

Жалкую, що мені самому не вдалося врятувати від лихого хвороби мого дорогого Вчителя. Мабуть я не зміг обґрунтовано переконати його в необхідності своєчасно послабити те величезне інтелектуальне, емоційне, внутрішньо особистісне напруження, позамежову самовіддачу своїх сил, які він не жалів в останні роки на подальший розвиток власної теорії, її практичне втілення й утвердження у життя суспільства. Впевнений, що саме свідомо обраний вченим шлях самопожертвування і призвів його до гострої і необоротної патогенної неконгруентності, яку не витримав навіть міцний козацький організм...

Не врятувала становище навіть моя вечірня лекція на конференції в Одесі влітку 2002 року, коли я публічно виклав відповідні висновки на прохання її учасників і обережно, опосередковано намагався проаналізувати стан здоров'я професора на прикладі декількох своїх неконгруентних клієнтів, серед яких був випадок, подібний до його стану. Але було вже запізно...

Б.Й.Цуканов завжди з вдячністю згадував свого вчителя — професора Д.Г.Елькіна. Він фактично добудував ще один поверх науково-психологічної школи Д.Г.Елькіна — Б.Й.Цуканова. Дбайливо ставився вчений до своїх учнів, захищав своїх аспірантів навіть у ВАКУ, виявляв любов до колег та їх дітей. Це стосується і моїх дітей, яких він тепло прийняв і уважно ознайомив зі своєю теорією, коли ми двічі відпочивали в Одесі. Моя дружина і доньки, зараз вже студентки-психологи, з вдячністю згадують бесіди з метром української психології, його настанови. Годі й говорити, що вони володіють методом Б.Й.Цуканова з визначення типу темпераменту та захоплені його теорією. Професор міг щиро радіти успіхам своїх учнів і колег. Не забуду, як після виходу 2003 року моєї книги «Методологічні питання наукової психології» Борис Йосипович публічно проголосив на засіданні створеної за його ініціативою і очолюваною ним спеціалізованої вченої ради із захисту докторських дисертацій в ОНУ ім. І.І.Мечникова про появу в українській психології ще однієї «методологічної зірочки»...

Здавалося, що нам світило ще декілька десятків років творчого наукового спілкування... Та цього, на жаль, не сталося. Проте і прикутий в останні роки життя до ліжка, професор залишався самим собою — філософом всесвітнього масштабу, оригінальним мислителем, справжнім вченим і наставником обдарованої молоді, чесним, вимогливим, мужнім, справедливим, дбайливим, спрямованом у майбутнє до останньої миті свого дивовижного життя...

Коли я прощався з Борисом Йосиповичем, то мене не покидала думка, що видатний український вчений найкраще за всіх у світі зрозумів природу часу. Своєю постаттю він начебто об'єднав космічні ідеї стародавніх греків, сучасні концепції часу і простору та майбутню науку людства, подарувавши йому новий гуманістичний погляд на час як головний атрибут Всесвіту.

Професор Б.Й.Цуканов залишив нам унікальний досвід геніального теоретика, прикладного вченого і практика, який слід ретельно вивчати і використовувати філософам, психологам, медикам, педагогам, усім науковцям і практикам України. Його теорія часу підносить гідність української науки! Вічна пам'ять видатному сину українського народу!

Рибалка Валентин

Дерибасовская-Ришельевская: Одесский альманах (сб) / кн. 33, Всемирный клуб одесситов: Сост.: Ф.Д.Кохрихт, Е.М.Голубовский, О.И.Губарь.

Одесса: «Печатный дом», 2008. 316 с. С. 61–64.

В.Рибалка. Досвід геніального теоретика: Спогади про професора Б.Й.Цуканова.

ПОПУЛЯРНІ ТЕСТИ

1. ТЕСТ «ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ З ВІКОМ?»

Уважно прочитайте кожне питання і підкресліть ризикою після його номера ту відповідь, яка відповідає дійсності. 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 один із запропонованих у відповіді варіантів. Не розмірковуюйте довго над кожним запитанням; ні з ким не радьтеся — відповідайте самостійно; не перебільшуйте і не переменшуйте своїх хворобливих відчуттів.

| | | |
|---|-----------|--------------------------------------|
| Чи непокоїть Вас головний біль? | 1. Так | Ні |
| Чи можна сказати, що Ви легко просипаєтеся від легкого шуму? | 2. Так | Ні |
| Чи непокоїть Вас біль в області 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 Вам місцем молодші 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 області печінки (у правому підребер'ї)? | 12. Так | Ні |
| Чи бувають у Вас запаморочення голови? | 13. Так | Ні |
| Чи стало Вам зосереджуватися трудніше, ніж у минулі роки? | 14. Так | Ні |
| Чи непокоїть Вас послаблення пам'яті, забудькуватість? | 15. Так | Ні |
| Чи відчуваєте Ви у 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 у домашній аптечці один з наступних медикаментів: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі? | 18. Так | Ні |
| Чи бувають у Вас набряки на ногах? | 19. Так | Ні |
| Чи довелося Вам відмовитися від деяких блюд? | 20. Так | Ні |
| Чи буває у Вас задишка при швидкому ходінні? | 21. Так | Ні |
| Чи непокоїть Вас біль у попереку? | 22. Так | Ні |
| Чи доводиться Вам застосовувати у лікувальних цілях яку-небудь мінеральну воду? | 23. Так | Ні |
| Чи непокоїть Вас неприємний смак в роті? | 24. Так | Ні |
| Чи можна сказати, що Ви стали легко плакати? | 25. 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 відчуваєте 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 по 25 включно. Підрахуйте кількість відповідей «Ні» на питання з 26 по 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. В тих, хто відчуває 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 строку, що відповідає Вашому віку, і стовпчик, що відповідає Вашій статі, і порівняйте свій результат з наведеним «еталоном» (Войтенко В.П., 1987, 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 таблиці 1 перша цифра — середня, найчастіша оцінка самопочуття у 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. В 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 у 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

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.

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

2. ТЕСТ «ЧИ ВИ ОПТИМІСТ?»

Цей тест було складено групою американських психологів і соціологів (Іпатов Е.Ф., Левківський К.М., Павловський В.В., 1997? с. 87–90). Запитання в ньому дуже прості, а результати, які ви отримаєте, 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 бурмочите, що вам не вдалося виспатися;
- в) полюбляєте побалакати;
- г) поспішаєте, оскільки часто запізнюєтеся.

4. На чому ви насамперед 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 поводитися при першій зустрічі з незнайомою людиною:

- а) відразу довіряєтесь їй;
- б) чекаєте, коли вона вас про щось запитає;
- 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) насамперед вам здається, що у вас є щось смішне;
- б) це вам навіть приємно;
- в) дивитесь на себе у 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 у 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) побоюватимесь, чи не наберете ви зайвої ваги;
- в) з'їсте її, але з неспокойним сумлінням;
- г) боятимесь 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 у цьому є сенс;
- в) вважаєте, що ви швидко дійдете згоди і все влаштується;
- г) вважаєте занадто «гладкі» стосунки нудними.

13. Коли ви дивитесь в 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 у коханні:

- а) я цілком віддаюся захопленню, навіть короткочасному;
- б) ловлю себе на гадці: 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 само по собі, тому до подорожі ви особливо не готуєтесь;
- г) до самого від'їзду перебуваєте у стані сильного збудження і тільки потім заспокоює-

тесьь.

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 в змозі об'єктивно оцінити свої шанси;
- г) звертаю увагу на прикмети (чорна кішка перебігла дорогу тощо);

- д) вважаю, що у 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 очок. Ви невиліковний, хворобливий песиміст. Вам треба щось робити! Хіба такий вже поганий оптимізм?

36–47 очок. 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 очок. У вас дуже тверезий погляд на світ, але ви не можете відмовитись від песимістичних настроїв.

61–75 очок. У вас чіткі, реалістичні погляди на життя, звичайно, за будь-яких обставин ви зберігаєте оптимізм.

76–90 очок. Ви оптиміст від народження. І ви маєте рацію. Але ця ваша якість певною мірою заважає вам виправляти свої помилки. На жаль!

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

Література

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

СЛОВНИК ПСИХОЛОГІЧНИХ І ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕРМІНІВ

АНАЛІЗ (грец. analysis — розкладання) — метод наукового дослідження, реальний чи мисленнєвий поділ об'єктів і явищ на складові, виокремлення в них елементів, ознак і властивостей. Аналіз є необхідною умовою будь-якої (пізнавальної чи практичної) взаємодії живого організму з навколишнім світом. Він здійснюється в мозку тварин і людей у процесі відображення дійсності. Без аналізу неможливе чуттєве пізнання. В поєднанні із синтезом він наявний у відчуттях і сприйманні. У тварин аналітико-синтетична діяльність проявляється в їх діях і поведінці. В людей з ускладненням трудової діяльності поступово вироблялася здатність здійснювати процеси аналізу і синтезу в розумовому плані, без реального поділу предметів на окремі частини і практичного їх об'єднання. Зародившись у практичній діяльності, аналіз у процесі розвитку людини трансформувався до мисленнєвої форми. Завдяки мові стало можливим оперування мисленнєвими абстракціями і умовиводами, які ґрунтуються на знанні і набутому досвіді. У психології аналіз — одна з найважливіших мисленнєвих операцій і розумових дій (Психологічна енциклопедія).

Наша свідомість володіє здатністю аналізувати ситуації, що відбуваються в оточуючому світі, тобто в соціумі, об'єднуючи отримані дані в певну власну систему. У психології такий аналіз становить значний інтерес для дослідників як дуже важлива якість, притаманна кожній мислячій людині, що наділяє процес й результат аналізу суто індивідуальними особливостями.

Окрім аналізу зовнішніх подій, кожна окрема особистість здатна аналізувати власні психо-емоційні реакції на ці події. Цей процес є одним з центральних у психотерапевтичній роботі загалом, й психотерапевтичному контакті терапевта з клієнтом, зокрема.

Психологічний аналіз є найголовнішим методом вивчення пізнаваного світу, який ґрунтується на різноманітних одиницях, що відрізняються за розміром і якістю, як, наприклад, аналіз перебігу психічних реакцій на якусь життєву ситуацію. За одиницю аналізу приймають, як правило, становлення характеру людини з моменту народження і до смерті. При цьому виділяються важливі психологічні складові особистості і особливості їх змін під факторами, як зовнішніми і внутрішніми.

Таким чином, аналіз у мисленні є продовженням того аналізу, що відбувається в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Об'єктом аналізу можуть бути будь-які предмети та їхні властивості. Аналіз і синтез — це головні мисленнєві операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності (<http://>).

Література:

Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.

<http://www.info-library.com.ua/books-text-4754.html>

Іванова Оксана

ВИГОТСЬКИЙ ЛЕВ СЕМЕНОВИЧ — народився 05(17).11.1896 р. в м. Орша, нині — Білорусь — відійшов у вічність 11.06.1934 в м. Москва. Психолог, професор (1928). Закінчив в Москві ун-т Шанявського в 1917 р. Працював у 1918–1924 рр. у м. Гомель (Білорусь). З 1924 р. займається психолічними дослідженнями та викладає у навчальних закладах Москви, Ленінграда (нині Санкт-Петербург), Ташкента, в Українському психоневрологічному інституті в Харкові. У 1925 р. захистив дисертацію «Психологія мистецтва». Проводив дослідження в галузі дитячої та патологічної психології, розробляв проблеми розвитку вищих психічних функцій: свідомості, мислення, мови, розвитку, навчання і виховання дитини. Вивчав психологічні закономірності сприймання літературних творів. Здійснив аналіз стану світової психології. Автор культурно-історичної теорії розвитку вищих психічних функцій людини, що ґрунтується на постулатах: основа психічного розвитку людини — якісні зміни соціальної

ситуації її життєдіяльності; загальними основами психофізіологічного розвитку людини є навчання та виховання; психічні новоутворення є наслідком інтеріоризації життєдіяльності; важлива роль у цьому процесі належить знаковим системам, важливе значення у життєдіяльності та свідомості людини мають її інтелект та емоції, що перебувають у внутрішній єдності.

Л.С.Виготський розробив поняття «зони найближчого розвитку», сформулював проблему віку в психології, запропонував періодизацію розвитку дитини на основі чергування стабільних та критичних періодів з урахуванням характерних психічних новоутворень. Він вивчав розвиток дитячого мислення — від синкретичного через комплексне мислення псевдопоняттями до формування істинних понять, поставив проблеми зв'язку афекту й інтелекту, істинного розвитку поведінки та свідомості. Розробив учення про локалізацію психічних функцій у корі головного мозку, що стало основою нейропсихології, та висунув учення про особистість та закони розвитку вищих психічних функцій особистості — опосередкування, соціогенезу, інтеріоризації, ідентичності поведінки індивіда соціальної поведінці, основний закон динаміки віків. За використання педологічних підходів у 1930 роки зазнав різкої критики. Серед учнів Л.С.Виготського — П.Я. Гатьперін, О.В. Запорожець, О.М. Леонт'єв, О.Р. Лурія, Д.Б. Ельконін. Теоретичні погляди Л.С.Виготського викликала резонанс у зарубіжній психологічній науці, зокрема у працях Дж. Брунера, Ж. Піаже, М. Коула, С. Скрібнера та ін. Розвиток його ідей в українській психології здійснював Г. С.Костюк. нині С.Д. Максименко, Ю.І. Машбиць та ін.

Література:

Выготский Л.С. Педагогическая психология: Краткий курс. Москва, 1926; 1991.

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. Москва, 1930; 1967; 1991. Рибалка В.В. Л.С.Виготський: культурно-історична теорія розвитку вищих психічних функцій та учення про особистість / Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса, 2009.

Рибалка Валентин

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ — це сукупність анатомо-фізіологічних, психічних та соціальних властивостей особистості на кожному віковому етапі (від народження до завершення життєвого шляху). Якісна характеристика особистості спирається на вікові особливості. Вікові особливості психіки, поряд з індивідуальними якостями, повинні враховуватися в процесі навчання і виховання. Знання вікових особливостей та їх урахування в процесі життєдіяльності у значній мірі поліпшує якість навчання, спілкування та взаємодії між людьми різних вікових категорій. Вікові особливості характеризують той чи інший віковий період людини. Вікові особливості психічного розвитку людини вивчає вікова психологія, що поділяється на дитячу, підліткову, юнацьку, психологію дорослих та людей похилого віку. Перший, хто звернув увагу та наполягав на значенні вікових особливостей щодо результативності процесу навчання (принцип природо відповідності), був Ян Амос Коменський (1592–1670 рр.). Дидактичні принципи Я. А. Коменського стосуються не лише навчання дітей, а й «школи зрілого віку та старості». Я. А. Коменський поділяє життя у відповідності до вікових особливостей (природи людини), закладаючи в основу характерні вікові особливості: дитинство (від народження до 6 років включно) вирізняється посиленням фізичним розвитком та розвитком чуттєвої сфери; отрочтво (від 6 до 12 років) — розвитком пам'яті та уваги; юність (від 12 до 18 років) — високим рівнем розвитку мислення, розуміння та розсудливості; мужність (від 18 до 24 років) — розвитком волі та здатністю до збереження гармонії.

Література:

Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

Коменский Я.А. Великая дидактика / Пер. с лат. Санкт-Петербург., 1893. 326 с.

ВОЛЯ — психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей. Тема волі формулювалась як проблема свободи волі — здатності або нездатності людини діяти незалежно від життєвих обставин, довкола неї точилася гостра боротьба між представниками детермінізму та індетермінізму. Перші вважали волю причиново зумовленим явищем (Гоббс, Спіноза), другі — самочинним актом, джерелом людської активності (Платон, Фіхте, Шопенгауер).

Питання природи феномена волі в сучасній психології залишається досить проблематичним. У більш загальному розумінні воля представлена С.Л. Рубінштейном: «дії, регульовані усвідомленою метою і ставленням до неї як до мотиву — це і є вольові дії». Ф.Н. Ільясов волю визначив як «здатність суб'єкта створювати ієрархізовану систему цінностей і прикладати зусилля для досягнення цінностей більш високого порядку, нехтуючи цінностями низького порядку». Позитивні якості волі, прояви її сили сприяють успішності діяльності.

Дискусії щодо проблеми волі точаться навколо таких питань, як специфіка і природа волі, співвідношення в ній морального, інтелектуального, емоційного, питання змісту волі, її мотивів, цілей.

Воля виконує спонукальну функцію, обумовлюючи активність людини, і гальмівну, що виявляється в стримуванні небажаних проявів активності. У такому сенсі воля — внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукування, можливістю приймати рішення та гальмувати поведінкові реакції.

Вольові процеси — психічні процеси як свідомої так і несвідомої цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей. Воля виявляється в таких вольових якостях особистості, як цілеспрямованість (уміння людини підкоряти свої дії поставленим цілям), наполегливість (уміння людини мобілізувати свої можливості для тривалої боротьби з труднощами), витримка (уміння гальмувати дії, почуття, думки, що перешкоджають здійсненню прийнятого рішення), рішучість (уміння приймати і запроваджувати в життя швидкі й обґрунтовані рішення), дисциплінованість (свідоме підпорядкування своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку), самостійність (уміння не піддаватися впливам різних факторів, що відволікають від досягнення мети, діяти на основі своїх поглядів і переконань), ретельність (уміння виконувати свої зобов'язання в термін) і ін.

Розвиток (самовиховання) волі можливий при дотриманні ряду умов: систематичному тренуванні у подоланні труднощів, починаючи з порівняно незначних труднощів у повсякденному житті; обов'язковому здійсненні прийнятих рішень; постановці привабливої, особистісно значимої і соціально корисної мети.

Література:

Рубинштейн, С. Л. (1997). *Бытие и сознание. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии.* Москва: Наука, С.173.

Ильясов, Ф. Н. (2013). *Методология ресурсного подхода к анализу трудовых мотивов и установок. Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены.* С. 17.

Ігнатович Олена

ВУНДЕРКІНД — цим поняттям позначають (від. нім. *wunderkind* — чудо-дитина) високообдаровану дитину та підлітка, які виявляють для свого віку винятковий розумовий, художній, фізичний розвиток у науці, мистецтві, спорті тощо. Вундеркінди різко відрізняються від інших дітей оригінальністю своїх витворів, за якими стоять незвичні здібності й обдарування. Вони можуть дивувати оточуючих своїми феноменальними рахунковими, мнемічними

здібностями, здатністю до «дорослого» віршування, письменництва, до образотворчих досягнень тощо. До числа диво-дітей відносять також тих, хто має паранормальні, зокрема екстрасенсорні здібності, хто здатний «бачити» внутрішні органи людини, прогнозувати події, «читати» чужі думки тощо. Багато вундеркіндів з віком втрачають свої дивовижні можливості через притаманні деяким з них негативні риси — надмірну амбіційність, хворобливе самолюбство, гордовитість, заздрість, образливість, вередливість тощо. У деякого з них внаслідок цього можуть виникнути наркотичні прояви, алкоголізм, девіантна поведінка, суїцидальні тенденції і реальний суїцид. Спеціалісти стверджують, що серед надто обдарованих дітей випадків суїцидів вдвічі-втричі більше, ніж серед звичайних дітей. Прикладом цього є драматична доля Ніки Турбіної, відомої своїми недитячими віршами, яка трагічно закінчила своє життя в юнацькому віці. Відомі випадки передчасної смерті через самогубство серед дорослих поетів — С.Єсенін, В.Маяковський та ін. Тому диво-діти потребують спеціальної психологічної підтримки. В умовах адекватного ставлення до них і надання кваліфікованої допомоги у розв'язанні їх особистісних проблем вундеркінди розвивають свою обдарованість і переводять її у талант та геніальність, що реалізуються у видатних суспільно та особистісно значущих досягненнях.

Література:

Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 216 с.

Рибалка Валентин

ГАРМОНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ — процес приведення структури особистості до стану *гармонії* (узгодженості її духу — самосвідомості, цінностей, спрямованості; душі — інтелекту, почуттів, волі й тіла). Особистість розглядається як психологічна система, базисом якої є ієрархічні підструктури: нижчі психічні властивості (психофізіологічні, психосоматичні), вищі психологічні якості (інтелект, почуття, соціальність, воля) та вершинні духовно-моральні утворення (духовний потенціал, моральна самосвідомість, моральнісні ставлення, особистісна спрямованість). Етимологія слова «гармонізація» означає процес приведення певного психічного феномена до стану гармонії (Аристотель), координації, упорядкування, узгодження частин, зведення їх до системи, приведення у відповідність до цілісної структури (Піфагор). Детермінантами гармонізації особистості виступають: особистісна саморефлексія, моральна самооцінка; моральнісні ставлення до духовного і матеріального світу (до себе, до людей, до природи, до справи тощо), здатність до децентрації, подолання егоїзму; актуалізований духовний потенціал, духовна особистісна спрямованість (реалізація цінностей самопізнання, духовності, моральності, саморозвитку); мотивація до духовно-морального самовдосконалення (активізація особистісної активності щодо самовиховання). Детермінаційний вплив зазначених чинників сприяє активізації духовних, когнітивних, емоційних і вольових психологічних утворень (самоусвідомлення, самоприйняття, морального самоконтролю), що посилює моральну саморегуляцію поведінки й сприяє гармонійному розвитку всіх підструктур особистості.

Література:

Павлик Н. В. Духовно-моральні основи гармонізації характеру в юнацькому віці : монографія / Н. В. Павлик. Київ: Логос, 2015. 383 с.

Павлик Наталія

ГЕНІАЛЬНІСТЬ — за Б.М. Тепловим це вищий ступінь розвитку інтелектуальних здібностей особистості, який вінчує такий їх ряд, як власне здібності, обдарованість, талант, геніальність. В.О. Моляко розглядає геніальність як системну характеристику особистості, що свідчить про надоригінальність її досягнень, про дуже суттєве переважання нею рівня звичайної, творчої і навіть талановитої діяльності. С.У. Гончаренко вважає геніальність найвищим ступенем обдарованості, унікальним проявом творчих сил людини. Це термін, яким позначається і сама здатність людини до творчості й оцінка її результатів. Відміна геніальності від таланту полягає у ступені обдарованості і, головне, в суспільній значущості творчості:

геній створює нову епоху у своїй галузі, постає інтелектуальним лідером, що значно випереджає свій час. Тому говорять про геніальність Т.Г.Шевченка, А.Ейнштейна, Н.Бора, В.І.Вернадського, Л.С.Виготського, А.С.Макаренка, К.Е.Цюлковського, В.О.Сухомлинського, І.А.Зязюна та інших першовідкривачів нових напрямків у науці, культурі, мистецтві, освіті. В американській культурі поняття геніальності набуло дещо розширеного сенсу і вживається по відношенню до багатьох людей, які досягли значного успіху у житті, професійній діяльності або кар'єрі.

Література:

Альтшуллер Г.С., Верткин И.М.. Как стать гением: Жизненная стратегия творческой личности. Минск: Беларусь, 1994. 479 с.

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

Мелхорн Г., Мелхорн Х.-Г. Гениями не рождаются: Общество и способности человека: Кн. для учителя: Пер. с нем. Москва: Просвещение, 1989. 160 с.

Моляко В.О. Актуальні соціально-психологічні аспекти проблеми обдарованості // Обдарована дитина, № 1, 1998. 48 с.

Теплов Б.М. Способности и одаренность / Теплов Б.М. Избранные труды: в 2-х т. Т. 1. Москва: Педагогика, 1985. 328 с. С. 15–41.

Рибалка Валентин

ГЕРОНТОПСИХОЛОГІЯ (з грецької *geron, gerontos* — стара людина, *psyche* — душа і *logos* — наука) — розділ вікової психології (та окрема наука), який вивчає особливості психіки та поведінки людей віку пізньої дорослості, а саме — закономірності, механізми, психічні факти і явища, які визначають процес розвитку людини у старості (пізній дорослості). Геронтопсихологія приділяє увагу взаємозв'язку біологічних, соціальних та психологічних аспектів старіння (наприклад, як пов'язана самооцінка людини у старості та фізіологічний стан її організму, як впливає на динаміку пізнавальних процесів людини у старості зміна нею стилю життя). В основі геронтопсихології є положення про те, що процеси, які відбуваються під час старіння, не обов'язково є руйнівними, а є процесами, що забезпечують стабільний або різноспрямований розвиток людини на цьому віковому етапі. Тому геронтопсихологія зосереджує увагу на потенціалах розвитку людини у віці пізньої дорослості. Її перспективною метою є продовження активної повноцінної життєдіяльності людини у процесі старіння, психологічне забезпечення цього процесу. У процесі вивчення геронтопсихології увагу приділяють старості як особливому періоду розвитку людини, теоріям старіння та старості, анатомо-фізіологічним особливостям осіб цього віку, віковим змінам особистості у пізній дорослості, особливостям пізнавальних процесів у цьому віці, психічним порушенням і старінню, місцю старіючої людини в суспільстві, особливостям міжособистісних стосунків та спілкування в пізній дорослості, соціальній та психологічній діяльності зі старими людьми тощо.

Коваленко Олена

ГІПОТЕЗА (грец. *υπόθεσις* — основа, припущення) — наукове припущення, що висувається для пояснення певного явища, яке перебуває поза межами безпосереднього спостереження; метод наукового дослідження; форма пізнання об'єктивної дійсності.

Сучасними дослідниками встановлено динаміку формулювання гіпотези. Незалежно від повноти умови задачі, якщо хід її розв'язування суб'єкту невідомий, зона пошуку розв'язування на початковому етапі є невизначеною. Тому спочатку висувають максимально широку, загальну гіпотезу, щоб визначити напрям пошуку (якщо гіпотеза виявляється непридатною, то його змінюють). У випадку підтвердження загальної гіпотези суб'єкт формулює часткові гіпотези і після їх перевірки та підтвердження переходить до конкретних гіпотез. Особливості оперування загальними та частковими гіпотезами залежать від знань і досвіду суб'єкта, розвитку його мислення, особливо гнучкості та інертності. Процес висування гіпотез може бути інтуїтивним, без рефлексування їх науково-логічних основ, проте їх верифікація

завжди відбувається на основі логічного аналізу. Гіпотеза висувається для пояснення певного явища і підлягає обов'язковій ретельній дослідній перевірці та теоретичному обґрунтуванню. Для того, щоб гіпотеза перетворилась в істину, вона повинна бути підтверджена дослідженнями, достовірними фактами, перевірена практичним досвідом.

Для творчого працівника в будь-якій царині діяльності (в тому числі психологічної і педагогічної) вміння будувати і перевіряти гіпотези — важливий засіб розв'язання різноманітних мисленевих задач.

Література:

Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М.Степанов. Київ. Академвидав, 2008. 424 с. (Енциклопедія ерудита). С. 85.

Радзімовська Оксана

ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ — психічний стан, що характеризується мобілізацією ресурсів суб'єкта праці на оперативне або довгострокове виконання конкретної професійної діяльності або трудового завдання. Цей стан допомагає успішно виконувати свої обов'язки, правильно використовувати знання, досвід, особисті якості, зберігати самоконтроль і перебудовувати діяльність при появі непередбачених перешкод.

Питання професійної діяльності та готовності фахівців до неї розглядалися в сучасних наукових дослідженнях та працях О. Абдуліної, І. Бежа, А. Богуш, С. Гончаренка, І. Зязюна, І. Москальової, Н. Ничкало та ін. Проблема готовності до професійної діяльності, як форми реалізації потреби у праці, вивчається психологією, фізіологією, педагогікою та іншими науками. Як психолого-педагогічний феномен готовність до професійної діяльності представлено в працях М. Дьяченко, І. Зимньої, Л. Кандибович, А. Ліненко, О. Мороз, П. Підкасистого та ін. Концептуальні засади професійної підготовки фахівців досліджувалися І. Гавриш, Р. Гуревич, О. Дубасенюк, К. Дурай-Навакова та ін.

Розрізняють тривалу готовність і тимчасовий стан готовності, синонімами якого є «передстартовий стан» (Н. Левітов), стан «оперативного спокою» (А. Ухтомський) і стан «пильності» (Л. Нарсесян, В. Пушкін). Тривала готовність являє собою структуру, до якої входять: 1) позитивне ставлення до того чи іншого виду діяльності, професії; 2) риси характеру, здібності, темперамент, мотивація, адекватні вимогам діяльності; 3) необхідні знання, навички, вміння; 4) стійкі професійно важливі особливості сприйняття, уваги, мислення, емоційно-вольові процеси. Тимчасова готовність відображає особливості та вимоги майбутньої ситуації. Її основними рисами є відносна стійкість, дієвість впливу на процес діяльності, відповідність структури готовності оптимальними умовами досягнення мети.

Готовність до професійної діяльності має складну структуру, що включає психологічний, біологічний та фізіологічний компоненти. У психологічному компоненті провідна роль належить професійній мотивації та професійним здібностям. Від цих складових залежить якість навчання та праці, відповідність чи невідповідність працівника вимогам професії. До психологічного компоненту також відносять моральні якості особистості; ставлення до праці, інтереси та схильності до певної діяльності; загальні здібності; навички, уміння, знання та досвід. Фізіологічний компонент включає здатність до саморегуляції особистості як суб'єкта діяльності; спеціальні здібності, до яких входять індивідуально-психологічні особливості особистості, що забезпечують успіх у конкретній професії при оптимальних нервово-психічних затратах. Біологічний компонент відтворює стан фізичного та психічного здоров'я.

Підходи до визначення готовності до професійної діяльності: функціональний, за яким готовність вважають психічним станом особистості, що визначає потенційну активізацію психічних функцій під час майбутньої професійної діяльності; особистісний, де готовність виступає цілісним особистісним утворенням, що інтегрує сукупність внутрішніх суб'єктивних чинників окремої діяльності та досліджується переважно в контексті професійної підготовки до неї; особистісно-діяльний, у межах якого готовність окреслюється як прояв усіх граней особистості, які забезпечують можливість ефективно виконувати професійні функції; результативно-діяльний, що визначає готовність як результат процесу підготовки; акмео-

логічний, згідно з яким поняття готовності до діяльності тлумачиться, виходячи із самосприйняття людиною діяльності та свого місця в ній.

Література:

Дурай-Новакова, К.М. (1983). *Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: Автореф. дис. д-ра пед. наук. Москва. 32с.*

Дьяченко, М.И. Кандыбович, Л.А. (1978). *Психологические проблемы готовности к деятельности. Минск: Изд-во БГУ. 175с.*

Сгорова, Є.В. та ін. (2014). *Професійна орієнтація: підручник [за ред. О.М. Ігнатович]. Кіровоград : Імекс-ЛТД. С.220–221.*

Ігнатович Олена

ГРОМАДЯНИН — це особа, яка належить до постійного населення певної держави, має нормативно закріплений статус громадянина, користується захистом, правовим і судовим, держави як у межах її території, так і поза нею. Громадянин має певні особливості, що надають йому можливість бути суб'єктом не лише економічних та соціальних, а й політичних відносин. Це особа, що користується правами і свободами, наданими державою, та виконує обов'язки, покладені на неї. Вона несе законодавчо закріплену відповідальність у разі порушення чи невиконання певних рішень, а також у випадку порушення суб'єктивних прав інших осіб або невиконання власних юридичних обов'язків. Зв'язок громадянина та держави визначається у процесі характеристики ознак держави: державна публічна влада є офіційним представником суспільства, саме тому відносини «громадянин-держава» мають державно-політичний характер. Держава є територіально-політичним устроєм суспільства, що забезпечує певний рівень упорядкування суспільних відносин за допомогою спеціальних засобів — правових норм, що зумовлює правовий характер взаємодії громадянина та держави. Держава за допомогою права узгоджує інтереси різноманітних суб'єктів і груп та гарантує взаємну відповідальність громадянина і держави, що визначає громадянина як рівноправного партнера держави. Наведені ознаки громадянина свідчать про те, що його особливості знаходяться у розвитку і є предметом виховання. Статус громадянина передбачає необхідність формування певних здібностей, а тому не виключає такого рівня їх розвитку, що утворює громадянську обдарованість і талант.

Література:

Зайчук О.В., Оніщенко Н.М. *Теорія держави і права: Академічний курс: Підручник. Київ: Юрінком Інтер, 2006.*

Рибалка Валентин

ГРОМАДЯНСЬКЕ СУСПІЛЬСТВО. Розвиток демократії здійснюється через поглиблення і розширення народовладдя і створення все більш досконалих інститутів його функціонування, одним із найважливіших серед яких визнається громадянське суспільство. Сучасні дослідники розуміють громадянське суспільство як ефективний інститут побудови справжньої, прямої, масової, демократії, який має свою специфіку, мету і функцію, у порівнянні з іншими видами суспільства. Українські правознавці вважають, що громадянське суспільство є відносно самостійним суспільним утворенням як за формою, так і за змістом виконуваних функцій. Основне полягає в тому, що громадянське суспільство покликане контролювати державу та владу, які, у свою чергу, призначені служити суспільству. Можна сказати, що громадянське суспільство — це недержавна частина усього суспільства, яка базується на автономії індивідів (сім'я, школа, добровільні організації та союзи, духовним виразником інтересів яких є суспільна думка). Громадянське суспільство поєднує економічні, соціальні, культурні, духовні, родинно-побутові відносини та інститути, а також передбачає певні свободи, права та обов'язки особистості як необхідні умови її самоствердження та самореалізації у громадському житті (*Основи громадянського суспільства: Словник, 2006*).

Фахівці особливо підкреслюють, що «зріле громадянське суспільство характеризується високим рівнем самоврядування, у ньому концентрується творчий потенціал соціальності. Су-

спільні зв'язки, інтереси та цінності виявляються у різноманітних суспільних рухах, об'єднаннях та асоціаціях, творчих спілках. Порівняна незалежність громадянського суспільства від держави в управлінні окремими соціальними процесами характеризує пластичність суспільного життя, його здатність до саморегулювання, відкриває простір творчим зусиллям громадян». При цьому зазначається, що «політичний досвід історії ХХ століття свідчить, що взаємовідносини держави та громадянського суспільства можуть набувати деформованого характеру, якщо виникають політичні структури тоталітарного типу, коли держава контролюється не народом, а бюрократичною олігархією. Тоталітарні режими прагнуть до одержавлення суспільства, всеосяжного контролю за всіма сторонами суспільного життя, вдаються до порушення демократичних свобод і прав людини, мають тенденцію до дедалі зростаючої бюрократизації. Держава прагне підпорядковувати собі все суспільство, а це призводить до стагнації суспільного життя в цілому.

На сучасному етапі розбудови незалежної української держави актуальним є створення громадянського суспільства, демократичної влади та правової держави, в якій забезпечується верховенство закону в усіх сферах суспільного життя, пов'язаність законом самої держави та її органів, суворе дотримання свободи особистості, захист її прав, інтересів, честі й гідності. Правова держава передбачає широку демократизацію всіх сторін життя суспільства, зміщення акценту в бік розвитку громадянських начал. Цей процес спрямований на вивільнення соціальних сил суспільства, активності та ініціативи людей» (*Основи громадянського суспільства: Словник, 2006*).

Про потенційну легітимну можливість і необхідність здійснення практичних дій з побудови громадянського суспільства свідчить ряд статей Конституції України обох редакцій, 1996 і 2010 років, особливо її 3, 5, 36 статті, які можуть бути інтерпретовані саме як правова основа для реалізації цих дій. Слід також зазначити, що певні формальні ознаки громадянського суспільства в Україні відображені у прийнятому в березні 2012 року Законі України «Про громадські об'єднання» та запропонованому С.Кириленком проекті Закону України «Про громадський контроль». Наступним кроком може стати прийняття Верховною Радою Закону «Про громадянське суспільство в Україні». Слід відмітити, що в Києві з 1997 року працює Інститут громадянського суспільства, який проводить професійну, перевірену часом, незаангажовану діяльність у таких сферах, як: а) правові дослідження та правова просвіта; б) політологічні та економічні дослідження; в) місцеве самоврядування та тренінги для депутатів; г) розроблення проектів нормативних актів та їх просування в органах державної влади і місцевого самоврядування; д) видавнича діяльність; е) моніторинг діяльності органів державної влади у сфері місцевого самоврядування, громадських організацій та місцевого розвитку. Не можна не помітити значної підтримки з боку Інституту громадянського суспільства реформи децентралізації влади та формування об'єднаних територіальних громад у державі.

Загальні філософські та правові засади створення громадянського суспільства, як вважають спеціалісти, визначені ще «Декларацією прав людини і громадянина» (26 серпня 1789 р.) і представлені наступними її положеннями про: а) свободу в її позитивному («для») та негативному («від») значенні, в таких позиціях, як: усі люди вільні від народження; ніхто не має право відчужувати їхні природні права. Разом з тим, свобода не може бути абсолютною, оскільки остання обмежує права та свободи інших людей, певні принципи моралі, а також інтереси загального добробуту, тобто свобода є відносною; б) рівність у правах та гідності усіх громадян, при цьому держава має забезпечити однакові для всіх фундаментальні права та свободи без утискання чи обмеження на будь-якій підставі; в) про приватну власність; г) про націю як джерело верховенства права; д) конституційні закони як засіб обмеження державної влади на користь громадянського суспільства; е) принцип демократичності, тобто народовладдя як режиму влади народу та вияву народного суверенітету, що реалізується як форма індивідуальної свободи, як спосіб управління справами держави, як показник соціальної активності; ж) право, за яким суспільство має вимагати звіту кожної посадової особи та ін.

Пріоритетними цінностями громадянського суспільства визнаються **плюралізм, самообмеження та самоосмислення**. З позицій плюралізму ніхто не може володіти монополією на остаточну, вищу істину. Природним станом будь-якого демократичного суспільства є вільна боротьба ідей та інтересів. Жодна організація не може претендувати на все суспільство, нав'язувати йому свої погляди, переконання, волю. Вищою цінністю громадянського суспільства є **особистість, її права та свободи**. Розвиток громадянського суспільства зумовлює зростання самосвідомості особистості, розширення сфери її соціально значимих ініціатив і водночас — гарантує її вільну самореалізацію. До цінностей громадянського суспільства відносяться **громадянські, політичні та соціально-політичні права**. В останньому випадку це цінності **родини, суспільних та релігійних рухів, недержавних засобів масової інформації, органів громадського самоврядування**, що утворюють механізм формування та вияву суспільної думки, розв'язання суспільних конфліктів тощо. **Метою громадянського суспільства має стати людина як найвища цінність**, особистість усіх громадян України, щасливих у рідній країні, яка захищає їх, забезпечує мирний розвиток їх сімей, благополуччя, гарантує високу якість життя за такими ознаками, як здоров'я, тривалість самого життя, економічний розвиток, благополуччя, духовність, освіта, професія, робота, честь і гідність, дружні стосунки з усіма державами світу і особливо — з її сусідами. Заслуговує на увагу зарубіжний досвід функціонування громадянського суспільства, особливо у США, Швейцарії та інших країнах, де воно перетворилося на суспільний вирішувач проблем, на певний «соціальний комп'ютер» з такими суспільними технологіями, як обговорення проблем, деліберация, референдум тощо.

В НАПН України проводяться наукові дослідження з проблем розвитку дієвого громадянського суспільства на основі територіальних громад і центрів соціального обслуговування, що створюються по всій Україні, відповідно до розпочатої реформи децентралізації влади. Заслуговує на увагу розроблений в контексті даних досліджень алгоритм роботи первинного осередку громадянського суспільства, що складається з таких етапів, як: а) збори громадян, їх самоорганізація та правова підготовка; б) висування та обговорення нагальних проблем життя, їх обговорення та голосування щодо їх пріоритетності; в) формування пропозицій щодо розв'язання проблем, розробка відповідних проєктів та проведення референдуму щодо їх обов'язкового виконання державою та самим громадянським суспільством; г) контроль та відповідальність за виконання проєктів; д) забезпечення спадковості та неперервності роботи громадянського суспільства. Всі ці заходи мають призвести до створення Всеукраїнського громадянського суспільства як ефективно діючого інституту прямої демократії.

Література:

Основи громадянського суспільства: Словник: Для студ. вищ. навч. закладів / Н.Г.Джинчарадзе, М.А.Ожеван, А.В.Толстоухов та ін. Київ: Знання України, 2006. 232 с.

Рибалка В.В. Соціально-педагогічне і психологічне забезпечення розвитку дієвого громадянського суспільства і особистості громадянина: посібник. Київ: Талком, 2018. 226 с.

Рибалка В.В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.

Рибалка Валентин

ДЕМОКРАТІЯ. Під словом «демократія» розуміють тип держави або політичної системи, що ґрунтується на принципі народовладдя. Конкретне значення цього поняття історично змінюється, залежно від того, як розуміється слово «народ» («демос») і спосіб, у який здійснюється народне самоврядування. Так, в Афінах у V столітті до нашої ери словом «демос» позначали частину дорослого населення поліса, тобто міста-держави, яка мала право брати безпосередню участь в обговоренні питань, що стосувалися життя населення полісу. До такого обговорення не допускалися раби, жінки та переселенці будь-якого покоління. Корінні мешканці чоловічої статі обговорювали загальні суспільні та політичні питання на зборах. Зі зростанням полісів і збільшенням території держав, поняття народу поступово замінювалося поняттям нації і на місці безпосередньої демократії з'являється представницька. Остання стала

предметом як позитивних, так і скептичних та негативних оцінок, за якими вважалося, що вибір представників народу контролюється по-різному конкретними політичними, військовими, економічними, культурними елітами. З середини XIX століття в Європі та США почав встановлюватися сучасний тип демократії на засадах інституціонального та ідеологічного плюралізму, тобто вільного змагання різних політичних ідеологій, різноманітних асоціацій, організацій, партій, профспілок, автономних освітніх, культурних, гуманітарних та інших суспільних утворень.

У зв'язку зі зменшенням відносної частки громадян, здатних брати безпосередню участь в умовах представницької демократії у виробленні та прийнятті політичних рішень, з'явилася ідея демократії участі. Її сутність полягає в тому, щоб якомога більше політичних, економічних та суспільних рішень приймалося не централізовано, на верхніх щаблях влади, а в умовах децентралізації, на рівні місцевих громад, з використанням різного роду опитувань, обговорень, голосувань, референдумів тощо. Поняття «демократія участі» близьке до поняття «пряма демократія», однією з форм якої є громадянське суспільство. Важливим напрямком поглиблення демократії стала, поряд із соціальною, також «економічна демократія», тобто збільшення участі працівників в управлінні підприємствами.

Демократія — це складне явище, що потребує глибокого наукового дослідження. І це явище вивчали ще в Стародавній Греції та Римі такі мислителі, як Платон, Аристотель, Цицерон, а в епоху Просвітництва і пізніше — Монтеск'є, Русо, Кант, Гегель та інші. Вивчається демократія і в наш час. Сучасні українські філософи, соціологи, політологи, педагоги вважають, що поняття демократії є багатозначним і багатоаспектним. Так, за **етимологічним трактуванням** демократія може бути визнана за відомим виразом американського президента А.Лінкольна як «влада народу, обрана народом і для народу». За **нормативним визначенням** демократія розглядається як ідея, що базується на таких загальнолюдських цінностях, як свобода, рівність, повага до людської гідності, солідарність і це робить її популярною в сучасному світі. За **емпіричного підходу** поняття демократії уточнюється на підставі вивчення суспільно-політичної практики демократичних країн. Враховуючи певну невідповідність існуючих інтерпретацій з дійсністю, Р.Даль пропонує взагалі замінити багатозначний термін «демократія» на поняття «поліархія».

Зараз існує чимало концепцій демократії, стислий огляд яких дозволяє поглибити її розуміння. Це **Плюралістична теорія демократії** (Г.Ласкі, Д.Труман, Е.Фраєнкель), яка має в своїй основі принципи проголошення головною рушійною силою сучасної демократичної держави групу інтересів. Призначення демократії полягає в тому, щоб стимулювати багатоманітність, плюралізм у суспільстві, надавати всім громадянам можливість відкрито висловлювати та переслідувати свої інтереси, об'єднуватися у різноманітні групи, шляхом суперництва та взаємних компромісів урівнювати багатоманітні інтереси. При цьому держава виступає як арбітр, що гарантує дотримання законності у суспільстві, застосування чесних правил гри у можливій конфліктній взаємодії різних груп, запобігає тенденції до монополізації влади, забезпечує ціннісний консенсус між усіма суб'єктами політичної діяльності. Передбачається визнання основ існуючого державного ладу, дотримання демократичних норм, цінностей, правил гри, законів, повага до прав і свобод людини та громадянина тощо.

Репрезентативна теорія демократії (Р.Дарендорф) проголошує, що демократія — це не правління народу, чого на світі реально не буває, а правління, обране народом, а якщо необхідно, то народом і зміщене. За цією теорією демократія є компетентне і відповідальне перед народом представницьке правління, що може бути реально втілене у парламентаризмі, а відносини між населенням і його представниками будуються на підставі різноманітних форм контролю — електорального, за допомогою виборів; інституціонального, через спеціальні установи, та конституціонального, тобто шляхом встановлення компетенції влади, посадових осіб тощо.

Теорія елітарної демократії (Й.Шумпетер, К.Мангейм) розглядає її як правління еліт за згодою народу. Еліта визнається виразником демократичних цінностей, а пересічний громадянин вважається недостатньо компетентним у політиці, таким, що піддається ідеологіч-

ному впливу, маніпулюванню, невірноваженим тощо. Тому розвиток демократії пов'язаний не з розширенням прямої участі народних мас в управлінні державою, а зі створенням дієвих механізмів рекрутування ефективно діючої еліти, підконтрольної населенню.

Партиципаторна теорія демократії базується на універсальному принципі демократичної організації всіх сфер суспільного життя і тому демократія має бути всюди, починаючи від сім'ї, навчальних закладів, виробництва і закінчуючи політичними інститутами, партіями і самою державою. Громадяни повинні брати активну участь не лише у виборах під час електоральних змагань, референдумів, але і безпосередньо у підготовці, здійсненні політичних рішень і, головне, у контролі за їхньою реалізацією, що зумовить максимальне врахування інтересів народу, міцну легітимізацію влади, протидію масовому політичному відчуженню громадян від політики.

Ринкова теорія демократії (Е.Доунс, Е.Шатшнайдер, А.Вільдавскі) ототожнює політичний процес із обміном в умовах конкуренції на ринку праці, коли, зокрема голосування розглядається як обмін голосів виборців за певний політичний курс, а діяльність політиків — як діяльність підприємців, зайнятих на ринку завоюванням та зміцненням позицій шляхом торгу і налагодженням підтримки через утворення політичних блоків та союзів.

Делегативна теорія демократії (Г.О'Доннелл) характеризується: а) неінституціональною демократією, яка тяжіє до суперпрезидентських режимів; б) несформованістю багатьох інститутів демократії, що активізує клановість та корупцію; в) відсутністю різноманітних форм контролю, вертикального, тобто електорального, партійного тощо, а головне — горизонтального, оскільки президент визнається вищим за політичні партії та групові інтереси і втілює собою всю націю, і з цих позицій інші інститути, такі як суди, законодавча влада, тому і підпорядкованість таким інститутам є однією з перешкод до повноти втілення влади, делегованої президенту; г) відсутністю підконтрольності президента та правлячої еліти, що виключає саму постановку питання щодо притягнення до відповідальності та можливості покарання посадових осіб при невиконанні або неналежному виконанні своїх посадових обов'язків, а це неминухо позначається на якості управлінської діяльності; д) дозованою політичною активністю населення, що дозволяється лише під час виборів і утворює так званий феномен електоралізму.

Персоналізація і концентрація повноважень в руках виконавчої влади робить президента єдиним фактично, а не юридично, відповідальним за ситуацію в країні, через що його популярність коливається від посланого Богом рятувальника до поваленого бога. Делегативна демократія характеризується лихоманкою прийняття негайних односторонніх рішень (феномен декретизму або указизму), виконання яких є маловірогідним, веде до тяжкої соціально-економічної кризи, всезростаючого незадоволення і протесту населення. При цьому більшість політичних, економічних та соціальних суб'єктів знімають з себе відповідальність за спосіб прийняття і результати виконання цих рішень, бо влада делегована президенту, а він діє відповідно до власних уявлень про благо. Все це заводить країну у глухий кут, а президент, якого всі лають, бажає лише протриматися до кінця свого терміну, нічого не роблячи для подолання пасивності, хаосу та глибокої кризи.

Соціалістична теорія демократії виходить з положення про гомогенність та цілісність спочатку робочого класу, а після побудови соціалізму і всього народу. При цьому основним інститутом соціалістичної демократії виступають ради, які оформляли, виражали загальну волю народу та реалізували такі принципи, як повновладдя, поширення єдиної ідеології на всі сфери життєдіяльності людей, право відзиву депутатів, демократичний централізм, монізм, недопущення політичного інакомислення та опозиції. Ця форма демократії призвела до глибокої кризи та розпаду СРСР.

Теорія поліархії (Р.Даль) протиставляється демократії, хоча і має деякі її ознаки. Це політичний устрій, якому властиві на найбільш загальному рівні, дві головні риси: поширення громадянства на відносно велику частину населення та включення до громадянських прав можливості бути в опозиції і голосувати проти найвищих посадових осіб в уряді. Для теорії поліархії характерні такі ідеї, як здійснення влади виборними урядовцями, вільні та чесні

вибори, право змагатися на здобуття урядових посад, загальне виборче право, свобода висловлювань і альтернативна інформація, наявність суспільних асоціацій, що діють автономно, та механізмів, що роблять владу підконтрольною і відповідальною перед народом.

Поряд із теоріями, спеціалісти виділяють різні типи демократії, що уточнює її характеристики. До їх числа відносяться:

1. За кількісними ознаками це **загальні демократії**, коли народ зіставляється з усім дорослим населенням країни.

2. **Обмежені демократії**, якщо демос ототожнюється з певною частиною населення за статтю, віком, походженням, матеріальним становищем, національною приналежністю, расою, віросповіданням тощо.

3. За якісними критеріями, структурою, складністю тощо виділяють **індивідуалістські, групові та колективістські демократії**.

4. За формою здійснення влади вирізняють **прямі, плебісцитарні, представницькі демократії**.

5. За терміном існування розглядають **стабільні та нестабільні демократії**.

6. За характером поширення у різних сферах життя бувають **соціальні, політичні, економічні демократії**.

7. За принципом прийняття рішення вирізняють **мажоритарну (за більшістю голосів) та консенсусну (з правом вето) демократію**.

8. За родовими ознаками та історичною належністю демократія може бути **первісною, античною, новочасною, класично ліберальною та сучасною**.

9. За ступенем розвинутості та цілісності доцільно розрізняти **повноцінні, фрагментарні, часткові демократії**.

10. За співвідношенням з іншими видами політичного устрою можуть існувати **чисті та змішані типи демократії**, приміром, **авторитарна, ліберальна, навіть феодална демократія** (за формою демократичний устрій, а за змістом феодалний) тощо.

11. За геополітичним критерієм розглядаються такі типи демократії, як **американська, європейська, австралійська, азіатська, африканська**, а за регіональним — **швейцарська, північно-американська, австрійська, скандинавська** тощо.

12. За психологічною ознакою можна припустити наявність **особистісного, міжособистісного, соціально-психологічного та психолого-педагогічного типів демократії** тощо.

Отже демократії, судячи за науковими даними і політичною практикою, неперервно розвивається впродовж майже трьох тисячоліть і показує свою надзвичайну спроможність. Разом з тим науковці не ідеалізують її, «демократично» піддають її критиці, виділяючи як позитивні, так і негативні її риси, наявні суперечності між протилежними тенденціями в ході розвитку людської цивілізації. Останні пов'язані з такими проблемами становлення демократії, як: а) проблема забезпечення реальної правової рівності людей перед законом, враховуючи їх фактичну нерівність у багатьох аспектах — від індивідуальних і статевих до економічних і психологічних; б) труднощі в здійсненні децентралізації влади в умовах її надмірної централізації в руках окремих груп і осіб; в) досягнення соціально-політичної стабільності в ситуації напруження і криз у суспільстві; г) проблемність використання конструктивного потенціалу народу за деструктивної, антисистемної дії деяких опозиційних партій, асоціацій, ЗМІ, маргінальних груп, злочинних угруповань тощо; д) утвердження свобод, прав громадян за наявності, приміром, «тиранії більшості» або «панування певної суспільної ідеології чи єдино вірної думки»; е) ескапізм або криза «втечі від свободи» та трудність «зустрічі з нею»; є) геополітичний та локальний масштаб демократії, яка по-різному успішна у великих імперіях та у маленьких країнах; ж) законодавча, адміністративна та економічна нестабільність і боротьба за владу та сталий розвиток; з) корумпованість і боротьба за чесність демократичних урядів; і) тімократія, тобто загроза з боку демократичних армій, коли демократія нав'язується силою; й) економічні негаразди, бідність народу; і) слід відмітити ще одну діалектичну закономірність демократії, таку як поєднання тенденцій, з одного боку до регіонального поглиблення демократичних процесів в окремих

регіонах («золотий мільярд»), а з іншого — до глобальної експансії демократії по всій планеті, що породжує проблеми міграції населення, появу тероризму і війн за демократію.

Про глобальний поступ та експансію демократії у часі говорять наступні факти. Якщо у 1900–1909 роках у світі налічувалося 8 демократичних країн, що складало усього 17% від кількості усіх держав, то у 1940–1949 роках їх стало вже 25, тобто 33%. А в період з 1994 по 1997 рік нараховувалося вже 86 демократичних країн із 192 країн світу, тобто 45%. Спеціалісти підкреслюють, що «третя хвиля» демократизації, в яку ми живемо зараз, призвела також до появи спотворених демократій, які отримали назви «дефектних», «делегативних», «електоральних», «заблокованих», «демокур», «посткомуністичних», «неліберальних», «квазідемократій».

Звичайно, що демократія сама по собі не є ідеальним засобом, здатним вирішити всі соціальні, політичні, управлінські проблеми, оскільки потребує існування відповідних культурних, економічних та соціальних передумов. Так, сучасна демократія виявляє свою ефективність за належного рівня загальної правової культури суспільства, відносно високого рівня добробуту та наявності широкого середнього класу, сформованої здатності людей до самоконтролю і контролю, за сумлінного виконання своїх громадянських обов'язків, розвинутого почуття відповідальності, розумного поєднання індивідуальних інтересів з інтересами інших людей та верств населення, потягу до зростання спільного добробуту, шанування моральних і правових цінностей, формування здатної до цього політичної еліти тощо.

За відсутності вказаних передумов демократія може деформуватися і змінюватися у бік бюрократизації або навіть диктатури, перетворюватися на прикриття безвладдя та приводити до хаосу тощо. Так, відсутність даних передумов за наявності панування успадкованих від попередніх авторитарних часів рис менталітету призвело в Україні до формування посткомуністичної неонеоменклатури, до гіпертрофованих бюрократичних структур та надмірної регламентації суспільного і державного життя, що гальмує, поряд з іншими причинами, демократизацію країни. Разом з тим, демократизація, як свідчить досвід передових країн світу, утворює оптимістичну перспективу розвитку української держави.

Література:

Основи громадянського суспільства: Словник: Для студ. вищ. навч. закл. / Н.Г.Джинчарадзе, М.А.Ожеван, А.В.Толстоухов та ін. Київ: Знання України, 2006. 232 с.

Основи демократії: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів / Авт. колектив: М.Бессонова, О.Бірюков, С.Бондарук та ін.; За заг. ред. А.Колодій; Мін-во освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, Укр.-канад. проєкт «Розбудова демократії», Ін-т вищої освіти. Вид. 2-ге, стереотипне. Київ: Вид-во «Ай Бі», 2004. 668 с.

Рибалка В.В. Самовчитель демократії для юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.

Рибалка Валентин

ДІТИ ІНДИГО — термін, уведений екстрасенсом Ненсі Енн Тепп для позначення обдарованих дітей, які, на її думку, мають ауру кольору індиго. Широку популярність термін отримав в кінці 1990-х років завдяки згадкам у джерелах, що мають відношення до руху «нью-ейдж». Дітям індиго приписують безліч різних властивостей, починаючи від високого рівня інтелекту та закінчуючи телепатичними здібностями. Стверджується також, що «діти індиго» є «ною расою людей». Явищу «дітей індиго» були присвячені декілька фільмів і велика кількість книг. Незважаючи на широку популярність, не існує жодного наукового доказу існування цього феномену. Скептично налаштовані педагоги та журналісти відзначають, що саме явище «дітей індиго» носить характер містифікації. Крім того, велика частина ознак та якостей «дітей індиго» давно відома психіатрам та психотерапевтам і описується діагнозом СДУГ (синдром дефіциту уваги та гіперактивність). Сучасною наукою термін «діти індиго» як такий не використовується. Ненсі Енн Тепп стверджує в своїй книзі «Як розібратися в житті за допомогою кольору», виданій 1982 року, що в наш час 70% дітей у віці до 10 років і 40% у віці від 15 до 25 є «індиго», що науково не підтверджується.

Широке поширення термін отримав у 1999 році після успіху книги Лі Керрола та його дружини Джен Тоубер »The Indigo Children: The New Kids Have Arrived». Керрол стверджує, що подібна тема виникла як наслідок спілкування з «носієм ангельської енергії», якого він іменує Крайон. Цій темі присвячені документальні та художні фільми: «Еволюція Індиго» (США) — фільм Джеймса Тваймана; «Індиго» (США) — в головній ролі Ніл Дональд Волш; «Діти світла» — режисер Валерій Шатин. На замовлення Міжнародного Центру Реріхів; Художній фільм «Індиго» (Росія); Документальний фільм «Діти Індиго» (Discovery); Вундеркінд. Проте, ця тема піддавалася критиці в таких роботах, як: Александр Савенков «Дети индиго»: осторожно — мистификация»; »Дети индиго — изобретение шарлатанов от воспитания?»; Дети цвета ультрамарин; «Дети индиго»; Анастасія Богуславська. «Якби дітей індиго не було, їх варто було б вигадати».

Література:

За матеріалами з Вікіпедії.

Рибалка Валентин

ДОСЛІДНИК — людина, яка веде дослідження, займається науковим вивченням, спостереженням, аналізом чого-небудь, сприяє отриманню нових знань. Дослідник веде пошук знань, використовуючи будь-який систематичний метод (наприклад науковий метод), з метою встановлення фактів та їх пояснення. В більш вузькому сенсі, дослідник — це людина, яка проводить досліди. Наприклад, аграрні дослідники проводять досліди з вирощування сільськогосподарських культур, виведення нових сортів рослин тощо. Дослідники можуть працювати в наукових, промислових, навчальних, державних або приватних закладах та установах. Також можуть займатися приватними, особистими дослідженнями.

Література:

Білуха М. Т. Методологія наукових досліджень: Підручник. Київ: АБУ, 2002. 480 с.

Рибалка Валентин

ЕВРИСТИКА (у грецькій мові — *знаходжу, відкриваю*) — а) спеціальні методи розв'язування задач (евристичні методи, які звичайно протиставляються формальним методам розв'язування, що спираються на точні математичні моделі. Використання евристичних методів (евристик) скорочує час вирішення задачі порівняно з методом повного довільного перебору можливих альтернатив. Іноді у психологічній та кібернетичній літературі евристичними вважають будь-які методи, спрямовані на скорочення перебору варіантів, або індуктивні методи розв'язування задач; б) організація процесу продуктивного творчого мислення (евристична діяльність). В цьому розумінні евристику розуміють як сукупність притаманних людині механізмів, за допомогою яких породжуються процедури, спрямовані на розв'язання творчих завдань; в) наука, яка вивчає евристичну діяльність; спеціальний розділ науки про мислення. Її основний об'єкт — творча діяльність; найважливіші проблеми — завдання, що пов'язані з моделями прийняття рішень; г) спеціальний метод навчання (сократичні бесіди) або колективного вирішення проблем. Евристичне навчання, історично започатковане Сократом, полягає у пропонуванні учням серії навідних питань і прикладів. Колективний метод розв'язання складних проблем ґрунтується на тому, що учасники колективу ставлять авторові ідеї навідні запитання з прикладами і контрприкладми; д) методична або методологічна наука, предметом якої є розв'язання проблем в умовах неозначеності, спеціальний розділ науки про мислення. Головною проблемою евристики є усунення суперечностей.

Література:

Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ.: Либідь, 1997. 376 с. С. 108.

Гончаренко Семен

ЕКСТРАВЕРТ (від лат. *extra* — «зовні» + *versio* — «розгортати») — це тип особистості, який орієнтований у зовнішній простір, має спрямованість на світ зовнішніх об'єктів, концентрація інтересів та мотивації визначаються переважно зовнішніми чинниками

(стимулами). Поведінка екстраверта вирізняється великою кількістю соціальних контактів, позиціонуванням себе як центральної фігури, активністю та відкритістю, високою адаптивністю за рахунок комунікацій. Екстраверт надає перевагу соціальним аспектам життя. Вперше термін «екстраверт» введено Карлом Гюставом Юнгом (1875–1961 рр.) у роботі «Психологічні типи» для характеристики особистості, мотивація якої визначається зовнішніми об'єктами. Ганс Юрген Айзенк (1916–1997 рр.) використовував термін «екстраверсія» у трифакторній теорії особистості, де екстравертованість особистості визначається на фізіологічному рівні і характеризує особистість, психічна енергія якої спрямована на предмети зовнішнього світу. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) дозволяє визначити наступні рівні екстраверсії: 1) схильність до екстраверсії (потенційна екстраверсія); 2) екстраверсія; 3) яскрава (крайня) екстраверсія.

Література:

Максименко С. Д., Соловієнко В. О. *Загальна психологія: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 256 с.*

Карл Густав Юнг. *Психологические типы. Перевод: Софья Лорие (под ред. В. Зеленского), Санкт-Петербург: Азбука, 2001.*

Шевенко Алла

ЕМПАТІЯ (грец. patho — глибоке, сильне почуття, страждання, англ. *empathy* — співпереживання, префікс «ем» означає спрямований усередину) — це співпереживання будь-якому емоційному стану іншої людини. Емпатію називають *емоційним резонансом* на переживання іншої людини, емоційною формою ідентифікації. Вона базується на почуттях, а не залежить від інтелектуальних здібностей і дозволяє визначити стан інших людей на основі безпосередньо емоційного співпереживання, а не раціональної інтерпретації. Емпатія пов'язана з прийняттям іншої людини такої, якою вона є, розумінням її почуттів, психічних станів, здатністю сприймати її внутрішній світ, ставити себе на її місце, готовність надати емоційну підтримку. Емпат — це людина з розвинутою здатністю до розуміння емоційного стану інших людей, проникнення в їх світ. Емпатія здійснюється за рахунок емоційного реагування на майже непомітні прояви емоційного стану іншої людини — особливості учинків, мови, мімічних реакцій, жестів. Діапазон прояву емпатії варіюється від легкого емоційного відгуку, до повного занурення у почуття співрозмовника. Розрізняють такі рівні емпатії: *симпатія* (тепле, доброзичливе ставлення до інших людей), *співчуття* (емоційний відгук, спонукання допомогти іншому) і *співпереживання* (коли людина відчуває емоції, ідентичні емоціям співрозмовника). Емпатія є професійно необхідною якістю для фахівців, робота яких пов'язана з людьми (педагогів, психологів, психотерапевтів, керівників, продавців, менеджерів персоналу).

Література:

Емпатія [Електронний ресурс] // Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Емпатія>.

Павлик Н. В. *Гармонізація характеру старшокласників : спецкурс / Н. В. Павлик. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2014. 126 с.*

Павлик Наталія

ЗАДАЧА — в загальному плані це дана в певних умовах (наприклад, у проблемній ситуації) мета діяльності, яка повинна бути досягнута перетворенням цих умов згідно з певною процедурою. Задача включає в себе вимогу (мету), умови (відоме) і шукане (невідоме), яке формулюється в запитанні. Між цими елементами існують певні зв'язки й залежності, за рахунок яких здійснюється пошук і визначення невідомих елементів через відомі. Задача стає логіко-психологічною категорією, коли вона пропонується іншому суб'єктові і приймається ним до розв'язання. Суб'єкт переформулює, довивначає задачу, шукає спосіб її розв'язання, що свідчить про включення процесу мислення. В цьому зв'язку мислення нерідко трактується як здатність розв'язувати задачу. В пізнавальній діяльності виділяють задачі перцептивні, мнемічні, мовні, мислительні, імажинативні. Задачі можуть виникати в процесі практичної

діяльності або створюватися спеціально (навчальні, ігрові задачі). При опрацюванні типології задач використовуються такі параметри, як число розв'язків, характеристика умов (повнота, неповнота, суперечливість), вимог (ступінь їх означеності), відношення задачі до суспільних та індивідуальних потреб.

Задача в навчанні характеризується наявністю в учнів певної мети, прагненням дістати відповідь на те чи інше питання, досягти бажаного результату; врахуванням наявних умов і вимог, необхідних для розв'язання задачі; застосуванням відповідних даних меті й умовам способів чи прийомів розв'язання. Постановка задачі є необхідною умовою стимулювання мислення учнів. Засвоєння знань у процесі розв'язання задач значно ефективніше за засвоєння навчального матеріалу без їх розв'язання. Постановка перед учнями задачі може здійснюватися на різних етапах навчання. Задачі мають застосовуватися не лише під час вивчення математики, фізики й хімії (як це є тепер), а й при засвоєнні гуманітарних дисциплін. Розвиток технічного мислення можливий тільки за умови систематичного розв'язування школярами задач. При перевірці засвоєння знань розв'язування задач дає можливість встановити, чи справді учні засвоїли те, чому їх вчили. Важливе значення мають задачі як засіб діагностики загального розумового розвитку і спеціальних здібностей. У психодіагностиці використовуються тестові задачі на вимірювання коефіцієнту інтелектуальності — IQ, завдяки якому можна кількісно визначити інтелектуальну обдарованість (IQ = 140% і вище).

Задача пізнавальна — це навчальне завдання, яке передбачає пошук нових знань, способів (умінь) і стимуляцію активного використання в навчанні зв'язків, відношень, доведень. Система пізнавальних задач супроводжує весь процес навчання, який складається з послідовних пізнавальних задач, що поступово ускладнюються за змістом і способами діяльності. Різноманітні пізнавальні задачі в навчальному процесі залежать від особливостей навчальних предметів, їх місця в системі знань і умінь школярів, вікового шабля навчання.

Література:

Балл Г.А. *Теория учебных задач: Психолого-педагогический аспект.* Москва: Педагогика, 1990. 184 с.

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

Рибалка Валентин

ІННОВАТИКА — галузь знань, що охоплює питання методології й організації інноваційної діяльності. Інноватика вивчає закономірності процесів розвитку, формування новацій, нововведень, механізмів управління змінами, подолання опору нововведенням, адаптації до них людини, використання та поширення інноваційних потоків, інноваційної діяльності, їх вплив на сферу конкуренції, на розвиток суспільства в цілому. Дослідження Й. Шумпетера про нововведення мали безпосередній і фундаментальний вплив на формування сучасної теорії інноватики. Уперше термін «інноватика» було вжито наприкінці 80-х років ХХ ст. представниками наукової школи професора Санкт-Петербурзького державного технічного університету В.Г.Колосова з метою визначення напряму наукової діяльності з розробки і розвитку теоретичних засад наукової методології і методів прогнозування створення інновацій, а також методів планування, організації інноваційної діяльності та реалізації нововведень.

Предметом інноватики є створення, освоєння та поширення різного типу інновацій. Специфіка інноватики полягає в тому, що вона є міждисциплінарною методологією особливого типу. Інноватика забезпечує інтеграцію наукових знань, у процесі якого спеціальні науки (економіко-управлінські, соціологія, психологія, кібернетика, філософія та ін.) зберігають свою самостійність і специфічність, але їх теоретичні концепції і фактичні дані об'єднуються навколо методів дослідження проблем інновацій та інноваційної діяльності, інтегруючи різноманітні наукові знання з метою підвищення їх практичної ефективності.

Деякі вчені вважають, що в інноватиці як науковому напрямі слід виокремлювати дві взаємодоповнюючі складові: теоретичну інноватику та прикладну. Теоретична інноватика вирішує проблеми створення і розвитку наукової методології інноватики, теоретичні проблеми

синтезу інноваційно складних організаційно-технічних систем (нових знань, ідей, нових технологій, винаходів, відкриттів). Прикладна інноватика вирішує питання планування, організації, управління та реалізації інновацій та інноваційної діяльності у конкретних сферах практичної діяльності людини.

Основними поняттями теорії інноватики є: інновація; інноваційна діяльність; інноваційний процес. На сучасному етапі розвитку освіти та суспільства здобула особливого значення педагогічна інноватика, оскільки створює умови для нарощування нового педагогічного знання та стала однією з вимог педагогічної практики, тому що зумовлює формування особистісної інноваційності освітян. Долаючи власний кризовий стан, перетворюючи зміст освіти, форми і способи організації, створюючи принципово нове технологічне забезпечення освітнього процесу педагогічні працівники стали дійсним ресурсом розвитку інноваційної освіти. Інноваційна освіта, що зараз народжується і розвивається, здатна забезпечувати рівень і якість розвитку окремої особистості і суспільства в цілому. Інноваційний рух безперервно розширюється та охоплює нові сфери педагогічної науки і практики. Водночас, існують проблема розвитку інноваційної культури педагога на фаховому рівні, що охоплює питання розвитку здатності педагогічних працівників до створення, впровадження, реалізації та використання інновацій, готовності педагогів до виконання професійної діяльності на інноваційних засадах.

Література:

Психология инноваций: основания, подходы и проблемы (1997). Ананьевские чтения — Санкт-Петербург. С. 45–46.

Ігнатович, О.М. (2013). Теоретико-методологічні основи педагогічної інноватики. Навчання і виховання обдарованої дитини. Національна академія педагогічних наук України, Національна академія. С.94–104.

Ігнатович Олена

ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ — в Законі України «Про інноваційну діяльність» наведені базові терміни інноватики, які розкривають зміст відповідних понять:

інновації — новостворені (застосовані) і (або) вдосконалені конкурентоздатні технології, продукція або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного або іншого характеру, що істотно поліпшують структуру та якість виробництва і (або) соціальної сфери;

інноваційна діяльність — діяльність, що спрямована на використання і комерціалізацію результатів наукових досліджень та розробок і зумовлює випуск на ринок нових конкурентоздатних товарів і послуг;

інноваційний продукт — результат науково-дослідної і (або) дослідно-конструкторської розробки, що відповідає вимогам, встановленим цим Законом;

інноваційна продукція — нові конкурентоздатні товари чи послуги, що відповідають вимогам, встановленим цим Законом;

інноваційний проект — комплект документів, що визначає процедуру і комплекс усіх необхідних заходів (у тому числі інвестиційних) щодо створення і реалізації інноваційного продукту і (або) інноваційної продукції;

пріоритетний інноваційний проект — інноваційний проект, що реалізується в рамках пріоритетних напрямів інноваційної діяльності;

інноваційне підприємство (інноваційний центр, технопарк, технополіс, інноваційний бізнес-інкубатор тощо) — підприємство (об'єднання підприємств), що розробляє, виробляє і реалізує інноваційні продукти і (або) продукцію чи послуги, обсяг яких у грошовому вимірі перевищує 70 відсотків його загального обсягу продукції і (або) послуг;

інноваційна інфраструктура — сукупність підприємств, організацій, установ, їх об'єднань, асоціацій будь-якої форми власності, що надають послуги із забезпечення інноваційної діяльності (фінансові, консалтингові, маркетингові, інформаційно-комунікативні, юридичні, освітні тощо).

Визначення понять інноватики важливе, оскільки саме інноваційна діяльність та її результати, тобто інноваційна продукція утворюють фінальну результативність, на яку слід орієнтувати інтелектуально, науково, технічно, технологічно розвинуту учнівську молодь і робітників. Саме така психологічна завершеність має забезпечувати ефективність, перфектність продуктивної діяльності з цими видами здібностей. Усі види творчої, евристичної, креативної підготовки мають бути спрямовані передусім саме на інноваційну діяльність, а не на себе як абстрактну частину цілісної діяльності — в останньому випадку поступово згасає творчий й продуктивний потенціал персоналу та втрачається його суспільне й особистісне значення.

Література:

Закон України «Про інноваційну діяльність» від 4 липня 2002 року N 40-IVі.

Феномен інновації: освіта, суспільство, культура: монографія / за заг. ред. В.Г.Кременя. Київ: Педагогічна думка. 2008. 472 с.

Рибалка Валентин

ІНТРАВЕРТ (від лат. *intro* — «всередину» + *versio* — «розгортати») — це тип особистості, який спрямований на власний суб'єктивний світ. Поведінка інтроверта характеризується усамітненістю, роздумами та переживаннями, уникненням галасливих компаній. Інтраверт надає перевагу продуманим діям, він аналізує ситуацію, стратегічно підходить до вирішення будь-яких питань. Інтравертам притаманно докопуватися до суті проблеми, вони дуже помірковані, уникають зайвих соціальних контактів. Вперше термін «інтраверт» введено Карлом Гюставом Юнгом (1875–1961 рр.) у роботі «Психологічні типи» для характеристики особистості, мотивація якої визначається внутрішніми суб'єктивними чинниками. Ганс Юрген Айзенк (1916–1997 рр.) використовує термін «інтраверсія» у трифакторній теорії особистості, де інтровертованість особистості визначається на фізіологічному рівні і характеризує особистість, психічна енергія якої спрямована у внутрішній світ, інтроверт максимально старается не розтрачувати власну енергію на зовнішні об'єкти, зберігаючи та акумулюючи її як власний ресурс. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (ЕРІ) дозволяє визначити наступні рівні інтроверсії: 1) схильність до інтраверсії (потенційний інтраверт); 2) інтраверсія; 3) глибокий інтроверт (крайня інтроверсія).

Література:

Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посіб. Київ: МАУП, 2007. 256 с.

Карл Густав Юнг. Психологические типы. Перевод: София Лорие (под ред. В. Зеленского). Санкт-Петербург: Азбука, 2001.

Шевенко Алла

ІНТУЇЦІЯ (лат. *intuitio* — *споглядання*) — багатозначний термін, який, в залежності від контексту, може означати: а) здатність людини у деяких випадках несвідомо, чуттям уловлювати істину, передбачати, вгадувати щось, спираючись на попередній досвід, знання і т. ін.; б) чуття, проникливість, здогад, передчуття, шосте чуття; в) у філософії — безпосереднє осягнення істини без досвіду і логічних умовиводів. В історії філософії зміст поняття *інтуїції* мало різне значення. Спочатку інтуїція пояснювалась як форма безпосереднього інтелектуального знання або споглядання (інтелектуальна інтуїція). Так, Платон стверджував, що споглядання ідей (прообразів речей чуттєвого світу) є вид безпосереднього знання, яке відбувається як раптове прозріння (осяння, осягнення, здогад), що передбачає тривалу підготовку розуму. В філософії нерідко чуттєві форми пізнання і мислення протиставлялися. Рене Декарт, наприклад, стверджував: «Під інтуїцією я розумію не віру в непевне свідчення почуттів і не оманливе судження безладної уяви, а світосприйняття ясного і уважного розуму, настільки просте і чітке, що воно не залишає жодного сумніву в тому, що ми мислимо, або, що те ж саме, тверде розуміння ясного і уважного розуму, яке породжене лише природним світлом розуму і завдяки своїй простоті достовірніше, ніж сама дедукція...». У філософії Еммануїла Канта інтуїція є базовою пізнавальною (когнітивною) здатністю, еквівалент якої в

широкому сенсі може бути названий перцепцією, тобто сприйняттям, відчуттям, розумінням, проникливістю. Кант вважав, що розум сприймає всі наші зовнішні відчуття в формі простору, а всі внутрішні відчуття (пам'ять, думки) — в формі часу.

У сучасній психології інтуїція розглядається як прийом безпосереднього відображення дійсності, при якому висновок ґрунтується головним чином на здогаді, *чутті*, майже раптовому *осаянні* тощо. До сфери інтуїції відносять такі феномени, як миттєве віднайдення оптимального розв'язання завдання, що тривалий час не піддавалося логічним зусиллям; майже підсвідоме, але своєчасне уникнення людиною небезпеки; швидке і правильне передбачення поведінки окремих людей; вгадування чуттям майбутнього ходу подій на основі ледь помітних ознак тощо. Нейрофізіологічною основою інтуїції є мобілізація усіх процесів у корі і підкірці головного мозку на певну пізнавальну мету. Інтуїція може бути чуттєвою і раціональною, обидві вони відіграють важливу роль у пізнавальному процесі, зокрема у творчій діяльності учнівської молоді.

Література:

Етимологічний словник української мови: В 7 т. / АН УРСР. Інститут мовознавства ім. О. О. Потебні; Редкол. О. С. Мельничук (головний ред.) та ін. Київ: Наук. думка, 1983.

Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 216 с.

Рибалка Валентин

КАР'ЄРА — невід'ємна складова самореалізації людини, що сприяє її самоствердженню, індивідуальна послідовність атитюдів і поведінки, зумовлена досвідом і активністю особистості у професійній діяльності впродовж життя, результат усвідомленої позиції і поведінки людини в трудовій діяльності, пов'язаний з посадовим чи професійним зростанням.

Психологічні аспекти побудови та реалізації професійної кар'єри як процесу і результату внутрішньомотивованого і індивідуально визначеного особистісно-професійного шляху висвітлені у працях Г. Зайцева, В. Біскупа, Б. Браун, Б. Бруск, С. Гледдінга, В. Калміка, І. Кондакова, Д. Сьюпера, та ін [1].

Визначення психологічного змісту поняття «кар'єра» утруднене міждисциплінарністю розгляду і вживання цього слова, а також відсутністю концептуального підходу до його опису в психологічних працях. Наприклад, поняття кар'єри у більш широкому розумінні ототожнюється з поняттям «професійний розвиток», а при розгляді кар'єри у більш вузькому розумінні взагалі втрачається психологічне наповнення цього поняття. Як у вітчизняних, так і закордонних дослідженнях поняття «професійний розвиток» і «кар'єрний розвиток» перетинаються, при цьому недостатньо опрацьована їх специфіка. Кар'єра розглядається рядом авторів як процес і як результат. При цьому не уточнюється психологічний зміст процесу і результату кар'єри. У психологічний зміст поняття «кар'єра» дослідники включають цілі, завдання, плани, мотиви, а також ряд інших понять: стратегії кар'єри, етапи, критерії, чинники. А також недостатньо опрацьовано методологічну основу для виділення цих елементів, не в повному обсязі емпірично вивчено психологічну структуру кар'єри як сукупності різноманітних елементів та їхніх взаємозв'язків. Водночас, існує потреба в науково обґрунтованому підході до практичної роботи з проблем кар'єрного розвитку на різних етапах професійного шляху дорослої людини.

Ділова кар'єра пов'язана із зростанням професійних навичок, статусу, соціальної ролі і розміру винагороди. Професійна кар'єра відбувається під час спеціалізації особистості чи оволодіння практичним досвідом в сфері професійної діяльності. Сутність кар'єри особистості полягає в тому, що людина може реалізувати себе як суб'єкт суспільства, при цьому її діяльність достатньо високо оцінюється іншими. У такий спосіб кар'єра є стимулом у професійному становленні працівника та розвитку його особистісного потенціалу. В процесі реалізації кар'єрних рішень людини формується і розвивається професійна «Я-концепція» особистості, її професійна ідентичність, а також визначається система кар'єрних орієнтацій та компетенцій.

Існує низка чинників, що впливають на ефективність кар'єри: індивідуально-психологічний тип особистості, пізнавальні інтереси, нахили, здібності, професійна спрямованість та ін., які визначають вибір кар'єри.

Література:

Поляков, В.А. (1995). *Технология карьеры*. Москва: Дело. 128 с.

Цымбалюк, А.Э. (2016). *Характеристика основных проблем психологии карьерного развития // Ярославский педагогический вестник. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-osnovnyh-problem-psihologii-karier-nogo-razvitiya> КуберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-osnovnyh-problem-psihologii-kariernogo-razvitiya>;*

Ігнатович, О.М. (2017) *Теоретико-методологічні засади психологічного консультування дорослих з проблем кар'єрного розвитку. Наукова спадщина академіка Івана Зязюна у вимірах сучасності: збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 березня 2017 року). С. 280–284.*

Ігнатович Олена

КОУЧІНГ. В американській та європейській психології і педагогіці в останні десятиліття значно виріс інтерес до практичних питань здійснення наставництва, що отримало назву коучінгу. В цьому понятті спеціалісти концентрують функції власне посередника, консультанта, викладача, тренера у широкому контексті підготовки людини до здійснення високих стандартів життя, поведінки, бізнесу і т.п. Американський спеціаліст Д.Карман бачить призначення коучінга у забезпеченні більшої інтеграції (врахування, об'єднання як найпростіших, так і «високих» зв'язків) у розвитку бізнесу на основі особистісного росту керівників і завдяки цьому — в досягненні успіху в керівництві компаніями. Перспективним виявився розроблений ним ще 1992 року «Курс оволодіння програми коучінга» для керівників компаній, котрий дозволяв їм самим стати коучами для своїх підлеглих. На його думку, якість коучінга визначається відповіддю на наступні питання: «Чи здатна людина, що бажає стати коучем, змінюватися? Чи існує необхідність в коучі? Чи довіряють коучу?».

Для досягнення успіху коуч повинен розуміти ситуацію, з якою він буде працювати, вміти розчинитися в процесі, прибрати своє Его. Коуч, використовуючи інтегральний і розвивальний метод, дивиться на клієнта через різні ракурси, враховуючи об'єктивний світ, в якому він знаходиться, і суб'єктивний світ його особистості, колективне й індивідуальне, тобто його оточення і параметри, котрими вимірюється людина, процеси, в яких вона бере участь. Коуч розглядає поведінку людини, її світогляд, мотивацію, образ думок й водночас — культуру самої людини, культуру компанії, де вона працює, культуру країни, в якій вона живе. Перед коучем може постати ситуація, коли йому доведеться працювати з конфліктами між цими видами культур, зберігаючи, адаптуючи й інтегруючи їх одне до одного.

Особливо важливо, на думку Д.Кармана, використовувати розвивальний метод, «що примушує людей зростати», долати свій егоцентризм, змінювати надмірну зфокусованість на собі, своїй сім'ї, компанії, країні, усвідомлювати свою взаємозалежність з оточуючими. В коучінгу важливо також зрозуміти, що на 90% його успіх залежить від переконання у готовності клієнта до того, «що в нього з'явиться наставник». Ще однією умовою успіху коучінгу є увага до зворотнього зв'язку між наставником і клієнтом. Коуч намагається навчити клієнта приймати правильні рішення та виконувати їх, робити вчинки, вміти спілкуватися, задавати запитання, що сприяють розвитку бізнесу. «Справжній коуч повинен мати щире бажання допомагати іншим, бути відкритою людиною», розуміти, які моменти примушують людину задумуватися про саморозвиток, вміти формувати атмосферу довіри, бути готовою включитися в процес коучінгу, мати досвід спілкування зі своїм власним коучем, бути експертом з багатьох питань, але не вважати себе таким повною мірою, оскільки компетентність коуча перебуває у постійному розвитку. Знайомство с цими положеннями про коучінг свідчить про його гуманістичний характер, психологічність, спрямованість на підвищення рівня здібностей працівників до більш успішної праці, на актуалізацію їх продуктивного потенціалу, що має пряме відношення до проблематики розвитку особистості.

Як вказує Ю.Фоміна, в методиці навчання коучів з питань управління ресурсами (часом, грошима, зусиллями, емоціями) активно використовуються прийоми, аналогічні до тих, котрі застосовуються при підготовці олімпійських чемпіонів для досягнення успіху (тобто спортивно обдарованих, талановитих людей — Р.В.). За ініціативою і участю Т.Леонарда була заснована Міжнародна федерація коучів (ICF). ICF, як найбільша асоціація персональних й бізнес-коучів, що має 179 представництв у 30 країнах світу. В наш час коучінг є по суті величезною індустрією послуг, що допомагає численним клієнтам знайти своє власне рішення різноманітних проблем. ICF має власну філософію і кодекс честі. Згідно до її принципів, коуч поважає особистий та професійний досвід клієнта, який розглядається як творча, ресурсна, цілісна особистість. Виходячи з цих принципів, коучі беруть на себе і відповідають за виконання таких обов'язків, як: відкривати, прояснити і додержуватися тих цілей, котрі бажає досягнути клієнт; стимулювати самостійні відкриття клієнта; виявляти розроблені клієнтом рішення і стратегії; вважати клієнта відповідальним і надійним. Члени ICF приймають так звану етичну клятву наступного змісту: «Я, професійний коуч, визнаю і поважаю свої моральні обов'язки перед клієнтами, колегами й усім суспільством. Клянуся дотримуватися Кодексу Честі ICF, поводитися з усіма людьми достойно, як с рівноправними і свободними особистостями, і сповідувати ці норми у спілкуванні з тими, кого я треную. Якщо я порушу цю клятву чи Кодекс Честі ICF, визнаю повне право ICF призвати мене до відповідальності за скоєні діяння. Крім того, я визнаю право ICF в якості моєї відповідальності за порушення позбавити мене членства в ICF або сертифіката ICF».

Література:

Карман Д. Коуч — не профессия, а призвание // Coach magazine: Ежемесячный информационно-аналитический журнал, № 6–7, 2011, Санкт-Петербург, ООО Издательский дом «Да». С. 4–9.

Фомина Ю. Коучинг // Coach magazine: Ежемесячный информационно-аналитический журнал, № 6–7, 2011. Санкт-Петербург: ООО Издательский дом «Да». С. 50–53.

Рибалка Валентин

КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ — це тип мислення, мета якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Сприяє розвитку в людини здатності до усвідомленості та самовдосконалення. Це кваліфіковане, відповідальне мислення, що виносить правильні судження, тому що засноване на критеріях, виправляє себе (самовдосконалюється) та враховує контекст (Метью Ліпман). Уміння критично мислити забезпечує науково-технічний і суспільний прогрес та є запорукою демократії, а освіта відіграє в його розвитку першорядну роль. Такий тип мислення потрібен для вирішення неординарних практичних завдань. Коли постають реальні проблеми, які неможливо вирішити за допомогою наявних знань та умінь, тоді залучаються принципи, стратегії та процедури критичного мислення. Це відбувається під час розв'язування проблемних задач, формулювання висновків, ймовірнісної оцінки та ухвалення рішень.

Критичне мислення — це формулювання суджень відносно правдивості та реальності заяв або відповідей щодо розв'язання проблем (Ф. Станкато). Отже, основне призначення критичного мислення полягає у розв'язанні проблем (завдань), а його головним результатом виступає судження. Висунення гіпотез — це одне з ключових умінь в критичному розмірковуванні, оскільки наявність проблеми передбачає формулювання припущень щодо її розв'язання. Психологічно критичне мислення базується на прагненні до творчого пошуку, жадобі до знань, воно забезпечує здатність людини відрізняти факти від суджень, піддаючи будь-яку отриману інформацію ретельній перевірці. Критичне мислення базується на законах логіки, знанні про перебіг психологічних процесів. Навичка критичного мислення передбачає здоровий скепсис стосовно різноманітних потоків інформації (аналіз джерел і мотивів) і здатність протидіяти маніпуляціям. Основними методами розвитку такого мислення є: задавати питання і не приймати на віру все, що пропонують; шукати докази, що підтверджують або спростовують отриману інформацію; накопичувати знання і розширювати світогляд. Що сто-

сується розвитку критичного мислення у дітей, то важливо орієнтуватися не на запам'ятовування ними фактологічного матеріалу, а на постановку проблеми і пошук її вирішення.

Література:

https://uk.wikipedia.org/wiki/Критичне_мислення.

Іванова Оксана

МУДРІСТЬ (з грец. *Σοφία*) — володіння знаннями, досвідом, обачністю та інтуїтивним розумінням включно зі здатністю також вживати ці якості. Це — розсудливе та грамотне застосування знання. Великий, глибокий розум, що опирається на життєвий досвід. Здатність знаходити рішення різних проблем, в тому числі життєвих, базуючись на свій і чужий досвід, уникаючи часом безпосередніх логічних операцій і розуміння онтології того, що відбувається. Статус мудрості чи розсудливості, як чесноти, визнається в культурних, філософських та релігійних джерелах. В таких жанрах усної і літературної творчості, як Афоризм, Приказка, Приповідь, Притча, знайшла своє відображення квінтесенція народної мудрості. Поняття «розум» не є синонімом поняття мудрість. Розумна людина не є обов'язково мудрою, але мудрий вже підрозумовує під собою розумний. Термін «Філософія» перекладається з давньогрецької як любов до мудрості. У християнстві мудрість вважається одним із дарів Святого Духа.

Сучасні дослідники Ж.Міт та П.Балтес подають спільне визначення мудрості, в когнітивно-науковому сенсі як експертної системи знання. Балтес виділяє узагальнені та специфічні критерії мудрості. До узагальнених критеріїв відносяться: а) винятково тонке та глибоке розумове проникнення (*insight*) у розвиток людини або у сутність її життєво важливих проблем; б) вельми продуктивні, зважені (*good*) судження, поради та тлумачення важких життєвих ситуацій. До спеціалізованих критеріїв входять: 1. Багате знання фактів, що стосуються умов життя та їх різноманітних варіацій; 2. Масштабне інструментальне знання стратегій та вмінь, що дозволяє виносити зрілі судження та надавати обґрунтовані поради; 3. Контекстуальність, тобто знання того, що життя здійснюється у різних суспільних, культурних, соціально-історичних контекстах та на різних рівнях індивідуального розвитку; 4. Релятивізм — знання про те, що різні люди та різноманітні групи володіють значно відмінними одне від одного цінностями, цілями та пріоритетами; 5. Невизначеність: знання про відносну індетермінованість та непередбачуваність життя, що породжує різні способи управління нею.

Спеціалісти вважають мудрість закономірним породженням зрілого та похилого віку, хоча і не виключають її появу у молодому та зрілому віці.

Література:

Матеріал з Вікіпедії.

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

Рибалка Валентин

ОБДАРОВАНІСТЬ ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА відповідає особистості в цілому чи окремим особистісним властивостям. В першому випадку теоретично усі перераховані у психологічній структурі особистості властивості, компоненти мають бути розвинуті на рівні обдарованості, таланту чи геніальності, що буває в дійсності дуже рідко. Частіше спостерігається розвиток на вказаному рівні окремих підструктур як базових властивостей чи певних їх сполучень. Мова йде про такі окремі види загальних обдарованостей, як духовна, психосоціальна, комунікативна, мотиваційна, характерологічна, рефлексивна, академічна, інтелектуальна, психофізіологічна, психосоматична, психогенетична, а також — вікова та діяльнісна обдарованість особистості, що забезпечує успішне виконання будь-якої діяльності. Як сукупні, комбіновані види загальної обдарованості найчастіше зустрічаються такі, як: психосоціально-комунікативна, мотиваційно-інтелектуальна, характерологічно-рефлексивна, академічно-інтелектуальна, психофізіологічно-психосоматична, а також діялісно-вікові діадичні види загальної обдарованості тощо. Рідше можна зустріти тріадичні види

комбінованої загальної обдарованості, наприклад, психосоціально-комунікативно-мотиваційну, характерологічно-рефлексивно-академічну, рефлексивно-академічно-інтелектуальну, інтелектуально-психофізіологічно-психосоматичну тощо. Цей список можна продовжувати, усвідомлюючи, що чим більше окремих видів обдарованості входить у комплекс обдарувань, тим менше людей відноситься до числа відповідної групи обдарованих, талановитих, геніальних особистостей.

Обдарованість спеціальна — це обдарованість, яка зіставляється з вимогами з боку конкретної діяльності і розглядається як здатність до успішного виконання спеціальних видів діяльності та життєдіяльності. Відповідно до цього, виділяються, зокрема, такі види спеціальної обдарованості, як: материнська, батьківська, сімейна обдарованість, психологічна і педагогічна обдарованість (майстерність), літературна обдарованість, риторична, етична, естетична, наукова обдарованість, математична, технічна обдарованість, винахідницький талант, інноваційна, спортивна, управлінська, громадянська обдарованість, трудовий талант, інженерна, комп'ютерна обдарованість, аграрний талант, економічна, юридична, екологічна, медична обдарованість, патріотична, релігійна обдарованість, життєвий талант тощо.

Кожна з них має свою специфіку, котра може бути виражена, зокрема у вигляді певних класифікацій здібностей особистості до спеціальних видів діяльності, карти особистості громадянина, класифікації властивостей, здібностей, обдарувань особистості до наукової діяльності та класифікацію здібностей особистості до управлінської, менеджерської діяльності.

Література:

Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н.С.Лейтеса. Москва: Издательский центр «Академия», 1996. 416 с.

Моляко В.О. Актуальні соціально-психологічні аспекти проблеми обдарованості // Обдарована дитина, № 1, 1998. 48 с.

Рыбалка В.В. Психология развития творчески одаренной личности: Науч.-метод. пособ. Київ: ООО «Информационные системы», 2011. 392 с.

Рибалка Валентин

ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІСТ — поняття, в яких виражається процесуальний і результативний аспекти розвитку особистості та її властивостей в умовах життєдіяльності, праці, соціальних стосунків або у ході спеціальних вправ, тренінгів. Ці поняття введені у психологію в середині минулого століття К.Хорні, А.Маслоу, К.Роджерсом, які вважали особистісне зростання (ОЗ) засобом психотерапевтичного вирішення проблем особистості, зокрема терапія неврозів. Проте ОЗ. здійснюється і як нормальний процес вікового розвитку особистості. В дорослому та зрілому віці ОЗ. набуває свого максимуму, а у старечому віці починаються і тривають інволюційні процеси. В ході ОЗ. розвиваються такі складові особистості дитини, підлітка, юнака, молодої, дорослої та зрілої людини, як: духовна (духовні цінності); психосоціальна (рольова структура особистості, соціальний, громадянський статус); комунікативна (афіліація, комунікація, перцепція, інтеракція, атракція); мотиваційна (потреби, мотиви, сенси, інтереси, цілі, плани, наміри, проекти, емоційні установки); характерологічна (риси характеру); здатність до усвідомлення світу та самоусвідомлення себе; освіченість і компетентність; інтелектуальна (здатність до сприймання, увага, пам'ять, мислення, уява, емоційний інтелект); здатність враховувати свої психофізіологічні властивості (темперамент, статеві та вікові особливості, функціональну асиметрію півкуль мозку тощо) тощо. Внаслідок ОЗ. людина стає суб'єктом власної суспільної поведінки та предметної діяльності. Існує й така шкала ОЗ, за якою розвиток особистості відбувається поетапно — від задатків до здібностей, обдарованості, таланту, геніальності, екстраздібностей. Тоді для вимірювання ОЗ. можуть використовуватися численні тести. В останні десятиліття ОЗ. та ОР. стали головними поняттями тренінгової практики практичних психологів.

Література:

Карен Хорни. Неврозы и личностный рост. Борьба за самоосуществление. 1950.

Рибалка Валентин

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНА ОСВІТА (ООО) — освіта, що орієнтується на розвиток і самоактуалізацію особистості, особистісного потенціалу особистості учня. ООО може базуватися на різних моделях особистості: а) на загальному аморфному понятті особистості та її побутовому розумінні, що найчастіше зустрічається в системі освіти і визначається неоднозначним рівнем психолого-педагогічної підготовки вчителя; б) на поверховому знанні наукових визначень особистості та теоретичних уявлень про її природу; в) на узагальненій науковій формулі особистості, що включає її найсуттєвіші атрибути; г) на вичерпній психологічній структурі особистості. Перший і другий варіанти не забезпечують здійснення ефективної ООО. Останнє можливе при чіткій орієнтації на третій та четвертий варіанти.

За третім варіантом в якості орієнтиру може використовуватися узагальнена наукова формула особистості, що розроблена на основі контент-аналізу декількох десятків вітчизняних визначень особистості і включає такі її найсуттєвіші атрибути, як: соціальність-самосвідомість-креативність-духовність-культурність-життєвість-індивідуальність-цінність-розвинутість-діяльність тощо (атрибути наводяться у порядку зменшення частоти повторення у визначеннях). Ці атрибутивні властивості особистості мають стати орієнтирами освіти при розвитку особистості в учнів.

Четвертий варіант передбачає використання в якості особистісного орієнтиру освіти психологічної структури особистості, на основі якої здійснюється персоналізація людини. В процесі ООО підструктури особистості можуть бути розподілені між навчальними дисциплінами і включені у процес навчання та виховання певним чином. Наприклад: духовність — історія, література; психосоціальність — історія, суспільствознавство; спілкування — мови; спрямованість — література та історія; характер — історія та суспільствознавство; самосвідомість — психологія; досвід — усі дисципліни (що забезпечують засвоєння відповідних до профілю навчання знань, умінь, навичок); інтелект — усі точні наукові дисципліни (математика, фізика, хімія, спеціальні дисципліни тощо); психофізіологія — фізична культура, біологія; психосоматика — психологія, біологія, екологія; психогенетика — психологія, біологія (з поглибленим вивченням генетики) тощо. Персоналізація навчальних дисциплін в ООО має передбачати створення у традиційній освіті нового дидактичного підходу, що базується на психопедагогіці та активізації діяльності психологічної служби системи освіти.

Література:

Стоунс Э. Психопедагогика. Психологическая теория и практика обучения. Москва, 1984.

Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: Монографія. Київ, 1998.

Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія. Київ — Черкаси, 2008.

Рыбалка В.В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Киев-Житомир, 2015.

Рибалка Валентин

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб і станів (МКХ-11), професійне вигорання визначається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці. Професійне вигорання впливає на стан здоров'я, але не є хворобою. Хронічний стрес, або дистрес, може призвести на роботі до професійного вигорання, основними ознаками якого є: втрата енергійності, поява відчуття виснаження; підвищення психологічного дистанціювання від роботи, негативні і песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності. Синдром вигорання використовується у професійному контексті і не повинен застосовуватися для опису досвіду в інших сферах життя.

Спеціалісти, приміром А.Черненко-Діба, Л.В.Помиткіна, Е.О.Помиткін, вважають, що професійне вигорання, яке розвивається на фоні хронічного стресу, призводить до загального виснаження організму людини і включає в себе три складові: енергетичний (брак енергії, фізична перевтома, виснаження), емоційний (апатія, зниження чутливості та емоційності, емоційне вигорання, байдужість) і екзистенційний (втрата сенсу діяльності, життя). До цього

приводять такі чинники, як: а) звичка жити й працювати у швидкому темпі, бажання встигнути зробити все і одночасно на роботі і в особистому житті, що веде до перенапруження і перепрацювання; б) неякісне планування часу і дій, неврахування пріоритету цілей і задач, важливих для людини, її сім'ї, для професійного розвитку та роботи і супроводжується надмірною кількістю погано виконуваних дій; в) постійно завищені вимоги щодо досягнення нових цілей і виконання нових завдань, переоцінка своїх можливостей і як наслідок — певний внутрішньоособистісний конфлікт, фрустрація, гострий кризовий стан особистості; г) надмірна емоційність і переживання, наявність численних негативних моментів в житті і роботі; д) невміння сказати «ні» зайвим і неважливим справам, перевантаження багатьма діями і виконання їх самотужки, тоді як можна звернутися за допомогою, правильно делегувати доручення іншим; е) неготовність прислухатись до свого організму, небажання та невміння відпочивати, щоб не втрачати даремно свій час. Дистрес як головна причина професійного вигорання наближується до депресії і потребує втручання лікарів і психотерапевтів. У сукупності всі зазначені причини описуються поняттям «трудоголізм» в його негативному сенсі.

Для профілактики професійного вигорання слід використовувати комплекс заходів, передусім вчитися оптимізувати професійну діяльність та життєдіяльність, що передбачає: 1. Введення у професійну діяльність елементів наукової організації праці, ергономіки, доцільного поєднання праці та відпочинку, творчості, інноватики, гуманізму, духовності, професійної майстерності тощо. 2. Планування і здійснення після напруженої праці необхідного для відтворення сил відпочинку, спланованого чи спонтанного, активного чи пасивного, вміння поєднувати тривалі години пасивного сидіння з активними рухами — у вигляді як простої м'язової активності, так і системи індивідуально підібраних фізичних вправ, помірною бігу, ходіння, тренування в залі, плавання, аеробіки тощо. 3. Забезпечення регулярної релаксації, розслаблення з використанням свідомо та індивідуально підбраної для конкретного організму різної медитаційної техніки, вміння управляти своїми негативними емоціями та думками, позбавлятися напруги і діяти спокійно; використовувати необхідний режим роботи і відпочинку мозку, а при необхідності — спеціальний масаж, оточувати себе комфортною для слуху музикою, дбати про естетику і дизайн, екологію виробничого середовища тощо. При цьому для усунення виробничого дистресу і пов'язаної з ним депресії доцільно звертатися до спеціалістів по ергономіці, психологів праці, консультантів і психотерапевтів. 4. Організація якісного сну, протягом якого продовжуються засвоюватися отримані днем знання, освіжується пам'ять, узагальнюється отримана інформація, відновлюються сили і перезавантажується мозок. 5. Налагоджувати доцільне харчування — збалансоване, таке, яке насичує мозок і організм поживними речовинами, зокрема глюкозою та киснем — для цього доцільно звернутися до дієтолога. 6. Здійснювати гармонійне, живе, емоційне спілкування і позитивну соціальну взаємодію з оточуючими.

Кожен з вказаних засобів відновлення енергії є важливим, але повноцінний ефект отримується за умови, коли всі вони комплексно поєднані в цілісну програму, оптимальну модель рухливих дій, фізичної активності, харчування, сну, релаксації і спілкування — тоді людина отримує нові сили, стає цілісною, гармонійною особистістю, відчуває задоволеність в кінці кожного робочого дня, тижня, місяця, року. Важливим є накопичення позитивних емоцій, зміна ставлення до роботи, формування її сенсу, фокусування свідомості на власні можливості і обмеження. В разі невідповідності професії особистісним ресурсам, слід задуматися про зміну або корекцію професії і пройти під керівництвом спеціаліста комплекс профорієнтаційних заходів.

З цього випливають деякі правила для попередження професійного вигорання. Це такі як: бути чесним, в гармонії із собою, чути себе, розуміти, чого зараз хочеться більше чи менше, відчувати свій внутрішній фізичний стан, слухати своє тіло і організм; змінювати при потребі пріоритети, плани, реагувати на випередження; бути емоційно присутнім в тому місці, з тими людьми, в тих активностях, де ти є зараз; не відволікатися на різні інші питання і думки; планувати цілі на рік, з декомпозицією задач на місяці, тижні, дні за пріоритетами і з фокусом на їх важливість та власні можливості; виконувати професійні ролі і обов'язки

переважно послідовно, ніж одночасно; частіше влаштовувати відпустки, скажімо не один, а двічі-тричі на рік, вони мають бути не тривалими, а короткостроковими, при цьому слід максимально відволікатися від робочих питань, відключатися від інтернету і соціальних мереж; відпочивати активно чи пасивно, з сім'єю або з друзями.

Потрібне позитивне мислення і сприйняття подій, людей, обставин, мінімізація негативних емоцій, фокусування на можливостях при знанні індивідуальних обмежень, пов'язаних із властивостями особистості, зокрема з характером, темпераментом. Необхідний професійний і особистісний розвиток, відвідування відповідних тренінгів, читання спеціальних книжок, статей з цікавою та важливою інформацією, яка є актуальною і приносить задоволення. Слід уникати комп'ютерної залежності, дотримуючись гігієнічних вимог у роботі з інформаційними потоками і технологіями.

Важливо знаходити час для себе, для самопізнання і самоудосконалення. Слід пам'ятати, що професійне вигорання викликають не тільки великі обсяги і темпи роботи. Воно зумовлене також тим, що робочий графік, ритм життя, характер обов'язків та інші фактори дистресу перевищують задоволення від того, що робить людина. Якщо вона знає «для чого» вона живе і працює, тобто володіє власною «філософією праці», то вона може витримати будь-яке перевантаження, доцільно і осмислено використовуючи свої трудові ресурси для блага людей і свого власного щастя.

Література:

Помиткіна Л.В., Помиткін Е.О. Психологія праці і відпочинку: підручник [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ.: ТОВ «Альфа-ПК», 2019. 322 с.

Рибалка В.В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого: посібник. Київ: Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.

Рибалка Валентин

ПРОФЕСІОЛОГІЯ — міждисциплінарна наука, предметом якої є психологічне вивчення професій, їх класифікація та проектування нових, а також закономірності професіоналізації особистості. Професіологія характеризується міждисциплінарністю та інтеграційними зв'язками між педагогікою, психологією, соціологією та іншими науковими галузями, що спрямовані на пізнання особистісно-професійної життєдіяльності людини, вивчає професії як вид діяльності відповідно до рівня освіченості, вихованості та культурного розвитку. Людина в аспекті її особистісно-професійного життя виступає як об'єкт професіології, а в якості її предмета — професія як соціально-психологічний феномен.

Основними науковими галузями системного вивчення професіології є: доцільна діяльність, професійні поля, професійно-освітні моделі, профорієнтація, професіографія, профадаптація, інтеграція і диференціація професій, класифікація і діагностика розвитку професій, професійне самовизначення людини. Наукові галузі взаємопов'язані між собою і утворюють інтегрований предмет вивчення професіології. Інтегрований предмет дослідження професіології формує її як комплексну науку, що включає в себе методологію і зміст багатьох наук (психології, професійної педагогіки, фізіології, соціології та ін.), вивчає професійну діяльність, професії людини як феномен і необхідність життя. Професіологія ґрунтується на ідеях вивчення професійної діяльності людини, професійного розвитку особистості та її професіоналізму, що виходять з досягнень вікової, педагогічної психології, психології праці, теорії і практики професійної освіти, досліджує системи, в якості яких можуть виступати такі об'єкти, як професія, профорієнтація, компетенції, види діяльності, кваліфікації, професійні якості особистості людини.

У психолого-педагогічній науці і практиці у межах професіологічного підходу досить широко досліджуються і реалізуються персонологічний та професіографічний принципи (Е. Зеєр, Е. Клімов, Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Мітіна, В. Синявський, В. Сластенин, В. Рибалка та ін.). Сучасна професіологія спрямована на пошук і обґрунтування напрямів якісного оновлення змісту і процесу педагогічної освіти. Це зумовлено сутнісними змінами, що відбулися в педагогічних професіях та зорієнтовані на посилення взаємозв'язку педагогічної

освіти з педагогічною працею на інноваційних засадах. Необхідність дослідження професіологічних основ педагогічної освіти в сучасних умовах зумовлена: змінами в завданнях, змісті і характері професійної педагогічної діяльності; невідповідністю ринку педагогічної праці, що охоплює освіту, культуру, соціальну сферу і відповідає необхідності суспільства в новій якості педагогічної освіти; потребою в педагогах, здатних до виконання нових для них професійних функцій (прогнозування, проектування й організація інноваційної освіти та інноваційного педагогічного середовища); потребою педагогічної освіти в нових знаннях (про педагогічну професію та педагогічні спеціальності, їх внутрішні і зовнішні зв'язки, функції); розвитком наукових спеціальностей, що актуалізують дослідження проблем педагогічної праці, принципів, шляхів і умов включення професіологічного знання в педагогічну освіту.

Література:

Енциклопедія освіти (2008). Акад. пед. наук України; голов. ред. В.Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер. С.743.

Ігнатович, О.М. (2018). Психологічні основи розвитку фахової інноваційної культури педагогічних працівників. Київ: ДКС Центр. С.68–70.

Ігнатович Олена

ПСИХОЛОГІЯ МАЙСТЕРНОСТІ Й ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ — характеризує високий рівень виконання трудової і професійної діяльності, в яку входять такі ознаки, як доцільність, наукова обґрунтованість, оптимальність, оригінальність, якісність, продуктивність, суспільна та особистісна значущість, сумлінність, успішність тощо. В цьому плані вони є поняттями, близькими до понять обдарованості і таланту. Можна навіть стверджувати, що майстерність є своєрідним еквівалентом трудової обдарованості і таланту, який відноситься передусім до кваліфікації робітничих професій. Майстерність притаманна представникам багатьох робітничих професій, характеризуючи передусім високий рівень фахової культури трудової діяльності. Саме у сфері професійно-технічної освіти існує така педагогічна і водночас робітничая професія, як майстер виробничого навчання. Головною метою педагогічної діяльності майстра виробничого навчання є виховання особистості працівника, який би володів системою високоефективних трудових умінь і навичок, прийомів кваліфікованої праці, інших якостей особистості працівника.

До поняття трудової майстерності є близьким поняття педагогічної майстерності, яку академік І.А.Зязюн визначає як комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня педагогічної діяльності на рефлексивній основі. Елементами педагогічної майстерності є:

- гуманістична спрямованість (бачити особистість, відчувати, розуміти й допомагати; у кожній малій справі бачити велику мету; «виращувати» особистість через відкриття, а не насаджування; відповідати за свій вплив; відчувати моральне задоволення від розвитку учнів);
- професійна компетентність (комплексність знань — предмета, психології, педагогіки, методик; особистісна забарвленість знань; постійне оновлення знань);
- педагогічні здібності (комунікативні; перцептивні; динамізм; емоційна стабільність; оптимістичне прогнозування; креативність);
- педагогічна техніка (зовнішня; внутрішня).

Колектив авторів на чолі з І.А.Зязюном створив систему особистісно зорієнтованого навчання майбутнього вчителя, що становить оригінальну технологію формування в нього готовності до професійного самовдосконалення і саморозвитку, а через це — до продуктивної педагогічної діяльності.

Професіоналізм визначається психологами як висока підготовленість до виконання задач професійної діяльності, що дає можливість досягати значних якісних і кількісних результатів праці з меншими витратами часу, розумових і фізичних сил на основі використання раціональних прийомів виконання робочих завдань. Професіоналізм фахівця є результатом систематичного підвищення кваліфікації, творчої активності, здатності продуктивно задовольняти зростаючі вимоги суспільного виробництва і культури. Важливим є використання

поняття професіоналізму особистості, під яким розуміється здатність суб'єкта діяльності гнучко, творчо, мобільно застосовувати особистісні ресурси, зокрема професійно важливі психосоціальні, комунікативні, мотиваційно-сміслові, характерологічні, рефлексивні, компетентнісні, інтелектуальні, психофізіологічні, психосоматичні властивості як ділові, що забезпечують успішне вирішення професійних завдань.

Так само, як в робітничих професіях є посади майстра виробництва і майстра виробничого навчання, так і в інженерних й викладацьких професіях є неформальна кваліфікація професіонала і формальна — професора. Професор (лат. professor — викладач, учитель) — вчене звання, що присвоюється найбільш кваліфікованим викладачам вищих навчальних закладів і науковим співробітникам науково-дослідних установ. Така особа, котра носить це звання, зазвичай має вчений ступінь доктора наук, а в окремих випадках його присвоюють висококваліфікованим спеціалістам, які не здобули вченого ступеня, але мають великі заслуги в галузі науки, техніки, в багаторічній педагогічній діяльності, а також є авторами друкованих праць і навчально-методичних посібників. В Україні звання професора працівникам науково-дослідних установ присвоює Вища атестаційна комісія, а працівникам вузів — Міністерство освіти і науки України.

Майстерність і професіоналізм виступають не просто близькими до обдарованості і таланту поняттями, вони є продовженням цих феноменів особистості, їх втіленням у сфері трудової та професійної діяльності.

Література:

Платонов К.К. Вопросы психологии труда. Москва: Медгиз, 1962. 220 с.

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

Трофімов Ю.Л. Інженерна психологія: Підручник. Київ: Либідь, 2002. 264 с.

Педагогічна майстерність: Підручник / І.А.Зязюн, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.; За ред. І.А.Зязюна. 2-ге вид. Київ: Вища школа, 2004. 422 с.

Климов Е.А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд): Учебное пособие. Москва: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. 320 с.

Психолого-педагогический словарь / Сост. Е.С.Рапацевич Е.С. Минск: Современное слово, 2006. 928 с.

Сидоренко В.В. Педагогічна майстерність учителя української мови і літератури в системі післядипломної освіти: акме-синергетичний аспект: термінологічний словник-довідник. Донецьк: Витоки, 2013. 100 с.

Рибалка Валентин

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ ОСОБИСТОСТІ — (далі — психологія праці) галузь наукової психології, що вивчає психологічні закономірності різних видів трудової діяльності з урахуванням соціально-психологічних та індивідуально-психологічних особистісних чинників і умов з метою проектування, удосконалення трудової діяльності, підвищення продуктивності й безпеки праці як процесу, в якому людина створює матеріальні, духовні, культурні цінності та саму себе. Фундаторами психології праці стали наприкінці ХІХ ст. американський інженер Ф.Тейлор, його послідовник Ф.Гілберт, вітчизняний фізіолог І.Сеченов, психіатр В.Бехтерев, європейські спеціалісти В.Штерн, Г.Мюнстенберг, О.Липман та ін. У 1920 році в Москві був відкритий Інститут праці під керівництвом О.Гастева. Поштовхом для розвитку галузі у 30-ті роки стали дослідження Е.Мейо та багатьох американських і західноєвропейських спеціалістів. У 50–60 роках ХХ ст. в СРСР дана галузь розвивалась у дослідженнях К.Платонова, Ю.Котелової, О.Леонтьєва, Б.Ломова, В.Зінченка та ін. В Україні засновниками сучасної психології праці стали Г.Костюк, А.Антонов, В.Лоос, Б.Федоришин, В.Моляко, П.Перепелиця, Ю.Трофімов, В.Синявський, О.Чачко та ін. Об'єктом психології праці є людина у процесі створення корисних суспільних і особистісних цінностей. Психологія праці розглядає особистість працівника як суб'єкта трудової діяльності, в якій продукуються людські цінності і формується сама людина. Предметом психології праці є психологічні закономірності, психічні процеси і властивості особистості працівника, що вивчаються у

взаємозв'язку з умовами і знаряддями праці, з фізичним, соціальним і психічним середовищем, в якому здійснюється трудова діяльність. Основна мета психологія праці — гуманізація трудової діяльності особистості і підвищення її ефективності. Серед основних проблем психології праці виокремлюють такі як: 1) аналіз трудової діяльності та її оптимізація; 2) обґрунтування систем професійного психологічного відбору; 3) удосконалення професійної підготовки кадрів, включаючи і безробітних; 4) раціоналізація соціального, психологічного і фізичного середовища з урахуванням професійно важливих якостей особистості працюючих; 5) запровадження раціональних систем психодіагностики, прогностики і розвитку професійних здібностей; 6) вивчення та покращення психологічного клімату в трудовому колективі; 7) оцінка й оптимізація функціональних станів працюючих тощо; 8) психологічне забезпечення безпеки і охорони праці особистості; 9) підвищення працездатності та продуктивності праці на основі засвоєння передових технологій праці, творчості у вигляді раціоналізаторства, винахідництва та інноваційної діяльності, оптимізації режиму праці й відпочинку; 10) розвиток психологічної культури праці особистості.

Цьому сприяє врахування методологічних принципів як загальної психології (детермінізму, відображення, розвитку психіки, єдності психіки та діяльності, системно-структурний принцип), так і власне психології праці — принципів історизму, гуманізації праці, активності оператора, психологізації, комплексності, послідовності, особистісного підходу. У психології праці використовуються експериментальні методи (спостереження, опитування, бесіда, інтерв'ю, тестування, вивчення продуктів праці, лабораторний експеримент, трудовий метод, соціометрія і референтометрія, біографічний метод, формувальний експеримент тощо), проєктувальні і методи активного впливу на особистість працівника (психодіагностика, психологічна просвіта, психологічне консультивання, психологічна корекція, психотерапія, психогігієна і психопрофілактика, психологічний тренінг та ін.), активні методи професійної підготовки, навчання і виховання працівника тощо).

Важливим засобом реалізації завдань психології праці є складання професіограм і психограм професій на основі структурування професійно важливих властивостей особистості працівника (психогенетичних, психосоматичних, психофізіологічних, інтелектуальних, освітніх, рефлексивних, характерологічних, мотиваційно-сміслових, комунікативних, психосоціальних, духовних тощо). Це дає можливість здійснювати обґрунтовані заходи з профорієнтації учнівської молоді, визначати професійну придатність, добір і відбір кадрів, проводити професійне навчання і виховання особистості майбутнього працівника або професійну перепідготовку дорослих робітників на рівні професійної майстерності, враховувати працездатність, динаміку та режим праці і відпочинку, функціональні стани працівників, забезпечувати безпеку й охорону його праці, в цілому — розвивати культуру праці особистості.

Дослідження у сфері психології праці та інженерної психології здійснюються у відділі психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, на кафедрі загальної та інженерної психології Київського національного ун-ту імені Тараса Шевченка, на кафедрі психології у виробничій сфері Тернопільського державного Технічного університету імені Івана Пулюя та ін.

Література:

- Платонов К.К. Вопросы психологии труда. Москва, 1970.*
Гастев А. Трудовые установки. Москва: 1973.
Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е.А.Милеряна. Москва, 1974.
Дмитриева М.А., Крылов А.А., Нафтальев А.И. Психология труда и инженерная психология. Ленинград, 1979.
Лоос В.Г. Промышленная психология. Київ, 1980.
Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под ред. Б.А.Федоришина. Киев, 1980.
Моляко В.А. Техническое творчество и трудовое воспитание. Москва, 1985.
Котелова Ю.В. Очерки по психологии труда. Москва, 1986.
Тэйлор Ф.У. Менеджмент. Москва, 1992.

Шульц Д., Шульц С. *Психология и работа. Санкт-Петербург, 2003.*

Рибалка В.В. *Психология і педагогіка праці особистості: посібник. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 136 с.*

Рибалка Валентин

СЕНСИТИВНІСТЬ (від лат. *sensus* — «почуття, відчуття») — це характерологічна особливість людини, яка проявляється у підвищеній чутливості особистості до подій, що відбуваються з нею або до інших подій (соціальних, політичних, історичних тощо). Особливості сенситивної людини: загострене реагування на ситуацію; підвищена тривожність; невпевненість; страх нових ситуацій; чутливість, вразливість, здатність до довготривалих переживань.

Сензитивність вікова — це здатність людини оволодівати певними навиками в залежності від вікового етапу розвитку.

Сензитивний період — це найсприятливіший віковий період онтогенетичного розвитку людини, у якому відбувається найефективніше сприйняття та розвиток нових навичок, психічних якостей та функцій. Першим застосував термін «сензитивний період» Л. С. Виготський (1896–1934 рр.) як найкраще поєднання умов для формування певних психічних процесів. Він зазначав, що сензитивними є вікові періоди, в яких умови для розвитку тих чи інших якостей оптимальні.

Література:

Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. *Вікова і педагогічна психологія [навч. посібник]. Київ: Каравела, 2009. 400с.*

Шевенко Алла

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ — процес перетворення людського індивіда у соціалізовану особистість, включення її у соціальне життя, утвердження її як активного і дієвого члена суспільства. Психологічно соціалізація має декілька вимірів: інтеграцію із суспільством, групою, будь-якою спільнотою на основі спілкування; пошук, знаходження чи утворення спільних для особистості та спільноти потреб, мотивів, інтересів, цілей, планів, проєктів, норм та почуттів; формування особистістю адекватних для успішного об'єднання з членами групи рис характеру; розвиток соціальної свідомості і самосвідомості, соціальної ідентифікації та самоідентифікації як члена певних спільнот; формування соціального досвіду та світогляду; розвиток соціального інтелекту; психофізіологічне пристосування до спільноти. Ці особистісні властивості мають забезпечити формування та здійснення адекватних форм соціальної, громадянської поведінки і кооперативної, спільної професійної діяльності, відповідно до набутого соціального статусу, суспільних ролей, правових норм, професійних обов'язків тощо. Виявляються такі види і рівні соціалізації: потенційна (приміром, соціальність у трактуванні Л.С.Виготського як перспектива соціалізації новонародженого) і актуальна (як реальний процес становлення громадянина, носія того чи іншого соціального статусу); власне соціалізація, десоціалізація та ресоціалізація; часткова, повна, надмірна соціалізація тощо.

Головним засобом соціалізації визнається спілкування особистості (афіліація, комунікація, перцепція, інтеракція, атракція) та спільна, кооперативна діяльність, які поєднані із соціальною мотивацією, суспільно прийнятним характероутворенням, соціально орієнтованою свідомістю і самосвідомістю, набуттям соціального досвіду й інтелекту, врахуванням психофізіологічних передумов соціалізації. Останні, зокрема тип темпераменту, можуть надавати соціалізації індивідуально неповторних форм, наприклад, холероїди і сангвіноїди найчастіше мають екстравертований характер, відкритий до соціуму, а меланхолоїди та флегматоїди найчастіше виявляють себе як інтраверти, що дещо відсторонені від громади. Виділяють фази соціалізації, пов'язані з: вихованням дитини у сім'ї; участю дошкільнят у грі (особливо рольовій); оволодінням школярами наукових знань і суспільного досвіду в системі загальної та професійно-технічної освіти; набуттям першого соціального досвіду в умовах військової служби та навчання у вузі; входженням у самостійну та відповідальну трудову

й професійну діяльність у виробничому колективі та створенням сім'ї; отриманням професійної та громадянської компетентності й майстерності у дорослому та зрілому віці; появою інволюційних процесів, пов'язаних з послабленням соціальних зв'язків зі спільнотами та соціальними інститутами суспільства у похилому та старечому віці. Процеси соціалізації можуть бути прискорені і покращені при застосуванні спеціальних засобів, приміром, участі у різноманітних соціально-психологічних тренінгах, громадських програмах, державних культурних проєктах, або, навпаки, загальмовані — в несприятливих соціальних, економічних, психологічних умовах тощо.

Література:

Психологічний словник / За ред.. В.І.Войтко. Київ, 1982.

Большая психологическая энциклопедия. Москва, 2007.

Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: Підручник. Київ, 2006.

Власова О.І. Соціальна психологія: Підручник. Київ, 2011.

Рибалка Валентин

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ «ЛІФТИ» ТА «КАРИ» ДЛЯ ОБДАРОВАНИХ І ТАЛАНОВИТИХ

— в останні роки з'являються дослідження, присвячені так званим соціальним ліфтам для молоді, що сприяють кращій її життєвій самореалізації та покращенню функціонування суспільства. При цьому враховуються нові тенденції соціального розвитку молоді та нові інформаційні можливості для цього. Дані дослідження, як вказує В.О.Малишев, автор однієї з дисертацій по даній проблемі, базуються на теоріях соціального конструювання реальності, неієрархічного сітьового суспільства як єдності реального і віртуального станів, на концепції поточної реальності та креативного суспільства. При цьому молодь розглядається як носій континуума можливостей майбутнього, коли її суб'єктність дозволяє формувати майбутнє суспільства в контексті ідей соціальної справедливості з акцентом на рівність можливостей, творчий потенціал особистості та креативність суспільства. Враховується також прийнятність для суспільства соціальних амбіцій тих соціальних груп молоді, котрі орієнтовані на самодіяльність, саморозвиток, і не пов'язані із соціальними привілеями та перевагами, що нерівномірно розподілені у сучасному суспільстві.

Особливості функціонування соціальних ліфтів у житті молоді зумовлені своєрідністю державного устрою, його соціально-економічним і політичним розвитком, характером наявної системи соціальної нерівності та стратифікаційної системи, котра формує для різних категорій молоді обмеження у сфері просування по соціальних сходах. Ця ситуація ускладнюється відсутністю конформіських установок між поколіннями з питань соціального просування молодого покоління, що стимулює потяг до здійснення можливостей для самореалізації та кар'єрного росту в умовах «сплячих» соціальних ліфтів и продукує міжпоколінні конфлікти у сфері професійної самореалізації. Специфіка функціонування соціальних ліфтів для сучасної «цифрової» молоді обумовлена, на думку В.О.Малишева, контекстом інформаційної епохи з її сітьовими, неієрархічними структурами, що дозволяють вибудовувати кар'єрні ліфти у віртуальних світах, які впливають на реальний світ, дякуючи конвергенції інформатики, нанотехнології, біології та бізнесу. В умовах наявних обмежень у сфері соціальної мобільності та їх консервації зростає соціальна значущість каналів віртуальної мобільності, котрі, успішно конкуруючи з реальними, автоматично підвищують роль інтернеттехнологій в області життєвої самореалізації молоді та її професійної соціалізації і цей фактор яскраво відображає кризовий стан соціалізаційної системи суспільства і системи соціальної циркуляції як «кровеносної системи суспільства».

В.О.Малишев пов'язує перспективи і можливості підвищення ефективності функціонування соціальних ліфтів молоді в умовах модернізації суспільства з розкриттям креативного потенціалу молоді та формуванням креативного класу. Адже саме використання творчого потенціалу креативної молоді з її орієнтацією на цінності самоактуалізації, професіоналізму при високій індивідуальній відповідальності у сучасному суспільстві з його зникаючими традиціями общинності та колективної відповідальності виступають основою гарантії високої соціальної вертикальної мобільності та формування суспільства креативного типу, потреби у

визнанні та інституціоналізації якого зумовлені посталими перед суспільством задачами демократизації суспільного життя в межах реалізації принципів соціальної справедливості. Зазначені положення значною мірою стосуються обдарованої молоді, для якої мають бути розроблені ефективні соціальні ліфти у вигляді державних програм виявлення, адекватного розподілу різнообдарованої молоді по всій вертикалі ключових державних посад, її доцільної профільної та професійної підготовки у закладах системи освіти і умовах неперервної самоосвіти впродовж усього життя й ефективної самореалізації на користь суспільства та самої обдарованої молоді. Тоді може бути створений не тільки креативний клас, але і суспільство обдарованих і талановитих громадян і робітників.

Разом із соціальними «ліфтами», існують також психологічні «кари», тобто керовані самою особистістю професійні рухи в межах одного соціального, посадового рівня професійної діяльності. Індивідуально-психологічний рух обдарованої особистості в межах цього рівня забезпечують можливості росту професійної майстерності, а якщо він сполучується із професійною освітою і значними творчими досягненнями, то це дає підстави для професійного руху по вертикалі за допомогою соціальних «ліфтів». Тобто ці дві форми професійного руху взаємопов'язані між собою.

Література:

Мальшев В.А. Социальные лифты в жизни российской молодежи. Диссертация по специальности ВАК 22.00.04 — Социальная структура, социальные институты и процессы. — Москва, 158 с.

Рибалка Валентин

СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ. Статева приналежність дитини починається з періоду усвідомлення нею своєї гендерної ідентичності, що поєднує часткове, внутрішнє сприйняття своєї статі, суб'єктивне осмислення переживання статевої ролі, своєрідну єдність статевого самоусвідомлення та поведінки. В енциклопедичному словнику зазначається, що статева роль — це публічний вияв людиною ототожнення зі статтю, статевої ідентичності. Поведінка, яка реалізує ці нормативні очікування або орієнтована на них, називається статево-рольовою.

Параметри, за якими люди оцінюють і сприймають свою гендерну роль, частково є фізичними, а частково — соціокультурними. Маскулінні і фемінні елементи наявні в кожній людині, навіть якщо її домінуюча ідентичність більш схильна до того чи іншого типу. Тому відмінності в поведінці між чоловіками і жінками мають здебільшого кількісний характер.

На сучасному етапі розвитку суспільства можна виокремити та порівняти існуючі стратегії статево-гендерного виховання дітей: Перша стратегія — директивна, авторитарна, запровадження якої передбачає сурову регламентацію та контроль дотримання норм сексуальної поведінки. При цьому сексуальні знання є доступними, а їх добір здійснюється у такий спосіб, щоб регламентувати певні норми поведінки та не допустити вільного тлумачення тих чи інших питань, заблокувати інтерес до татуйованих проблем. Друга стратегія базується на біологізаторсько-фізіологічних підходах до сексуальної просвіти та виховання, тобто все зводиться до конкретної сукупності знань по гігієні. Третя стратегія є сучасною стратегією виховних програм — навчання дитини мистецтву любити, виховання свідомого ставлення до сексуальності, яке базується на тому, що дорослі — батьки, вихователі мають донести до дітей те, що сексуальність є втіленням людського прагнення до взаєморозуміння та прихильності і неможлива без любові. Цей підхід визначає тактику сексуальної просвіти — сексуальність повинна висвітлюватись в контексті міжособистісних стосунків, сімейного життя та інтимності. Більшість людей анатомічно відповідають чоловічій чи жіночій статі, однак картина ускладнюється при спробі вивчити їх сприйняття себе як чоловіків і жінок або як носіїв ознак маскулінності чи фемінності. Людські істоти володіють чітким внутрішнім відчуттям своєї приналежності до чоловічої чи жіночої статі або посідають проміжну кросс-гендерну позицію.

За гендерним підходом, бути чоловіком або жінкою означає не стільки володіння певними природними якостями, скільки виконання тієї чи іншої гендерної ролі. А відтак поняття «фемінність» і «маскулінність» вживаються у гендерних дослідженнях насамперед для

позначення культурно-символічного змісту «жіночого» і «чоловічого», а поняття «стать» — як комплекс біологічних характеристик, за якими людство поділяється на чоловіків та жінок.

Різні впливи, в тому числі дитячий досвід і біологічні фактори, наштовхують дітей як майбутніх чоловіків і жінок на вибір різних ролей. Власне, очікування, навички і переконання, пов'язані з цими різними ролями, і впливають на їхню подальшу поведінку як чоловіків і жінок. Таким чином, приймаючи гендерну рівність, суспільство виключає подвійні стандарти щодо чоловіків і жінок, тобто різне ставлення до людей залежно від їхньої статі та гендерної ідентичності. Гендерна рівність не скасовує статевих і гендерних відмінностей, але дозволяє кожній людині знайти свій спосіб самореалізації, визначити свій життєвий вибір незалежно від звичних гендерних стереотипів.

Література:

Говорун Т. *Право на гендерну рівність // Формування гендерної культури молоді: проблеми та перспективи: Зб. мат. Всеукр. наук.-практ. конф. Тернопіль: ТДПУ, 2003. С.3–6.*

Кікінежді О. М. *Формування гендерної культури молоді // Практ. психологія та соціальна робота. 2007. № 10. С.19–36.*

Татаурова-Осіка Галина

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА (від лат. *suizid* — «себе вбивати») означає самогубство, тобто усвідомлені, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводять до смерті. Ознаками поняття «самогубство» є: мета позбавити себе життя; потерпілий та суб'єкт суїциду — одна і та ж особа; замах на власне життя; смерть спричиняється діями самої людини. Американські психологи, зокрема А.Бергман, вказують, що суїцид — навмисне самопошкодження зі смертельним кінцем — це винятково людський акт, який трапляється в усіх культурах. Разом з тим, слід відрізнити самогубство від спроби самогубства, яку Е.Дюркгейм вбачав «у припиненні самовбивчого акту, перш ніж настане смерть». За рік на земній кулі від самогубств гине близько мільйона людей, тобто більше, ніж у військових діях, а спроб самогубства відбувається у десятки разів більше. До цього можна додати також численні випадки замаскованих суїцидів — у деяких транспортних аваріях, хворобах, частині вбивств тощо. Через це деякі мислителі вважають самогубство однією з центральних філософських та екзистенційних проблем. Розв'язуючи її, психологи, лікарі, соціальні працівники, педагоги використовують засоби профілактики, корекції, терапії тощо, утверджуючи цінність життя, людини, особистості як найвищу гуманістичну цінність світу. Спеціалісти вирізняють різні види самогубств — як ризикована гра і легковажність, автоматичний та імпульсивний, психопатологічний і агресивно-невропатичний, осіб охоплених нав'язливими ідеями тощо. Виділяють також види суїцидальної поведінки нормальних осіб (демонстративно-шантажувальні, завершені і незавершені самовбивчі дії, серйозний і несерйозний суїцид; суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри, суїцидальні спроби і завершений суїцид, егоїстичний та альтруїстичний, анемічний, спровокований, спричинений депресією суїцид тощо), його чинники і фактори, фази та етапи, умови та засоби тощо.

Разом з тим існують й захисні антисуїцидальні фактори (культурні, сімейні, особистісні тощо), на які слід спиратися, щоб зупинити суїцидальний процес. Психологи використовують методи виявлення загрозливих суїцидальних тенденцій, щоб попередити їх розгортання у суїцидальну поведінку за допомогою спеціальних психодіагностичних засобів (спостереження, аналіз наявних даних, отриманих при застосуванні спеціальних тестів на виявлення суїцидальних схильностей, ризиків і намірів). На основі цих даних визначаються методи психологічної профілактики, корекції суїцидальних тенденцій, психологічної консультації батьків, вчителів, проблемних учнів і самих суїцидентів, а в разі необхідності — їх спеціальної психотерапії. Важливим серед існуючих методологічних підходів до роботи із проблемною особистістю з суїцидальними проявами є піднесення цінності особистості суїцидента, переконання в унікальності його життя, необхідності його для оточуючих — рідних, друзів, колег тощо. Для ефективної роботи із потенційними суїцидентами доцільно створення державної системи превенції суїцидальної поведінки населення.

Література:

Лісова О.С. *Психологія суїцидальної поведінки*. Чернівці, 2004. 234 с.

Прийменко В.М. *Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів)*. Київ: КМПУ ім. Б.Д.Гринченка, 2005. 43 с.

Рибалка В.В. *Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості*. Київ: Шкільний світ, 2009. 128 с.

Рибалка Валентин

ТАЛАНТ (грец. *talantion*) — один із найвищих критеріїв оцінки творчої особистості, формуванню і розвитку якого передують кілька етапів: вроджені здібності — набуті здібності — здібності — обдарованість. Заключною ланкою цього ланцюга є геніальність — вершина професійних і художніх досягнень митця.

Цілісний аналіз феномена таланту уможлиблює комплексний підхід, який забезпечують естетика, психологія, етика, мистецтвознавство, що виокремлюють той чи інший його аспект, до вивчення якого причетна кожна з цих наук. Теоретичний пріоритет в осмисленні зазначеної проблеми належить Арістотелю, який наголошував на підпорядкуванні таланту праці, що згодом зумовило ієрархію загальних чинників художньої творчості: ремісництво — професіоналізм — власне творчість, а також висунув ідею «природних здібностей» та «натхнення», які були розвинені у поглядах його учня — Теофраста.

У наступні періоди — від доби Відродження до сучасної епохи — проблема таланту розчинилася у контексті дискурсу геніальності, що ставав об'єктом теоретичного аналізу Н. Кузанського, А. Шефтсбері, Вольтера, І. Канта, Ф. Шіллера, Ф. Шеллінга, А. Шопенгауера, О. Гюйо, Ч. Ломброзо, З. Фрейда, Л. Виготського, В. Роменця, М. Гончаренка та ін. Напрями вивчення феномена таланту та його похідних визначили основний спектр теоретичної проблематики на цьому терені.

Друга половина ХІХ ст. актуалізувала питання спадковості у процесі аналізу явища таланту, що було спричинено теоретичним дослідженням Ф. Гальтона «Спадковість таланту. Закони і наслідки» і мало вплив на концепцію «трагічної самотності митця» та наукові розробки З. Фрейда.

Цей період виокремлює ще один аспект феномена таланту — стимули художньої творчості, які легалізуються у психоаналітичній теорії, здобуваючи у подальшому низку авторських інтерпретацій (К. Юнг, А. Адлер та ін.).

В умовах другої половини ХХ ст. потужного розвитку набуває проблема співвідношення таланту і вікового чинника, що, зокрема, конкретизується на питанні дитячої обдарованості. Цей напрямок ще більше активізує процес між наукового зв'язку, долучаючи до нього досвід педагогіки.

Поліметодологічні тенденції, що є ознакою сучасного гуманітарного знання, відкривають нові шляхи дослідження явища таланту, серед яких важливу функцію виконує самоаналіз митця, що реалізується в його щоденниках, архівних матеріалах, автобіографічних творах та ін.

Всебічне вивчення проблеми таланту зумовлює аналіз не тільки феномена творчої особистості, але і безпосередніх наслідків її діяльності — творчого процесу, його специфіки і закономірностей.

Осмислення проблеми таланту передбачає його співвідношення з основними стадіями творчого процесу: задум — розробка — пошуки форм реалізації — реалізація задуму, які є засадничими для будь-якого виду мистецтва, що впливає на внутрішню структуру творчого процесу. А це безпосередньо кореспондується з проблемою таланту і виокремлює наступні різновиди творчості: індивідуальну, яка реалізується у «несинтетичних» видах мистецтва (скульптура, живопис, література); колективну, яка пов'язана з синтетичними видами мистецтв (театр, кінематограф) та виконавську.

Цілісний аналіз проблеми таланту, у зв'язку з феноменом творчого процесу, зумовлює урахування тріади «традиція — спадкоємність — новаторство», що передбачає залучення складових понятійного апарату естетики (художній образ, мотив).

Осмислення природи таланту безпосередньо ототожнюється з такими рушійними механізмами творчого процесу, як свідоме та позасвідоме, а також з чинниками, що стимулюють взаємодію цих двох начал: натхнення, уява, фантазія, інтуїція, асоціативність, дотепність.

Аналіз феномена таланту відкриває сьогодні потужні перспективи для дослідницької роботи, оскільки належить до категорії тих «позачасових» проблем, які ніколи не втратять своєї актуальності.

Література:

Гальтон Ф. Наследственность таланта. Москва, 1996.

Гончаренко Н. В. Гений в искусстве и науке. Москва, 1991.

Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство. Минск, 1998.

Оніщенко О. І. Художня творчість у контексті гуманітарного знання. Київ, 2001.

Ромснець В. А. Психологія творчості. Київ, 2001.

Аніщенко Олена

ТВОРЧІСТЬ — особлива діяльність, результатом якої є оригінальні, досконалі, об'єктивно і суб'єктивно нові, суспільно і особистісно значущі, матеріальні та духовні цінності. Це нові знання як результат наукового дослідження чи відкриття, нові художні (літературні, образотворчі, монументальні, музичні тощо) твори, нові технічні ідеї (винаходи, рацпропозиції, інновації тощо), нові педагогічні концепції, методики навчання і виховання, нові психологічні теорії тощо. Розрізняють дитячу і дорослу, побутову і професійну, індивідуальну та колективну, реальну та ідеальну, матеріальну та духовну тощо творчість. Важливою характеристикою творчості є зміна новим застарілого, додання оригінальним і більш досконалим стереотипів і шаблонів тощо. Цікавим є визначення творчості К.Тимирязевим: «Природа творчості є творчість самої природи», та розуміння творчості в контексті закону еволюції Ч.Дарвіна, в основі якого стоять спадковість та мінливість. До цього примикає психологічна асоціативна концепція творчості, за якою нове з'являється вже в процесі сприймання як несвідомі асоціативні елементи апперцепції й інтуїції — власне асоціації тотожності, протилежності, суміжності й випадковості, які потім стають предметом логічного й творчого мислення, репродуктивної та творчої уяви. З цього випливає положення про природність творчості, про її божественний характер, яке доповнюється науковими поглядами на творчість, що розроблені в таких дисциплінах, як евристика (еврилогія), креатологія, методика та організація творчості. Відповідно до них творчість може здійснюватися несвідомо й свідомо, природними й штучними засобами — інтуїтивними інсайтами, евристичними прийомами, алгоритмами, навіть шляхом використання певних теорій, приміром, розв'язування винахідницьких завдань (ТРВЗ Г.Альтшуллера), стратегіями і тактиками творчої діяльності.

В останні десятиліття утверджується думка про особистісний механізм здійснення творчої діяльності. Так, в стратегіальній теорії творчості українського психолога В.Моляко передбачені особистісні стратегії (аналогізування, комбінування, реконструкції, універсальної та спонтанної стратегії), тактики і окремі акти творчої діяльності, а також система творчого тренінгу КАРУС (за першими літерами назв стратегій), що дозволяє активізувати творчі можливості особистості дітей і дорослих. Існують десятки методів активізації творчості — від брейнстормінгу, синектики, методу «піратів» до спеціальних опитувальників, морфологічного аналізу, синтезу, інверсології тощо. Концепції творчості запропоновані З.Фрейдом, І.Франко, представниками відомої харківської школи творчості, М.Бердяєвим, Л.Виготським, С.Рубінштейном, О.Матюшкіним, О.Тихомировим, Я.Пономарьовим, А.Маслоу, Н.Роджерсом, П.Торансом та ін.

Проблематика творчості піднімається у психології та педагогіці творчої обдарованості особистості — приміром, у системі Д.Рензулі тощо. Добробут сучасних країн визначається передусім тим, чи вдається і наскільки ефективно перейти від епізодичного й індивідуального до

систематичного, масового й організованого процесу творчості дітей, юнаків, дорослих в різних видах діяльності — навчальній, трудовій, професійній. Так, у США існує так званий «творчий клас», який налічує більше 40 мільйонів робітників-новаторів, винахідників, конструкторів, інженерів, технологів, менеджерів, композиторів, продюсерів, режисерів, педагогів, психологів тощо. Їх творча та інноваційна діяльність здійснюється на досконалій правовій, організаційній, патентно-ліцензійній, фінансовій основі, що забезпечує лідерські позиції країни у світі.

Література:

Антонов А.В. Психология изобретательского творчества. Київ, 1972.

Пономарев Я.А. Психология творчества. Москва, 1976.

Моляко В.А. Творческая конструкторология (пролегомены). Киев, 2007.

Мициха Л.П. Психология творчества. Навчальний посібник. Івано-Франківськ, 2007.

Рыбалка В.В. Психология развития творчески одаренной личности: научно-методическое пособие. Киев: ООО «Информационные системы», 2011. 392 с.

Рыбалка Валентин

ТЕМПЕРАМЕНТ — це найбільш стійка характеристика особистості (її головна властивість), яка залишається майже незмінною впродовж усього життя. Темперамент є однією з найважливіших структурних одиниць організації психічної діяльності людини і визначає її психодинамічну реакцію на інших людей, на події, на все, що з нею відбувається.

Темперамент є психодинамічною, тобто енергетичною та швидкісною, характеристикою психологічної діяльності особистості, що має свої властивості, що позитивно або негативно впливають на її поведінку.

До головних властивостей темпераменту відносять: сенситивність — міра чутливості до явищ дійсності; реактивність — особливість реагування особистості на різноманітні подразники, що визначає темп, силу й форму відповіді; пластичність — здатність швидко пристосовуватися до мінливої реальності; ригідність — нездатність вчасно й легко пристосовуватися до змін й перебудовувати своє ставлення й поведінку згідно з ними; резистентність — міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам; екстравертність — спрямованість реакцій та діяльності особистості на інших; інтравертність — спрямованість реакцій та діяльності особистості на самого себе, на свої внутрішні стани й переживання.

Будучи стійкою властивістю особистості, темперамент виражає індивідуальну динаміку психіки, яка однаково проявляється в поведінці та в різноманітній діяльності, незалежно від її мети і змісту. Ця своєрідна індивідуальність перебігу психічних процесів визначає тип темпераменту людини: холеричний, сангвінічний, меланхолічний і флегматичний.

І.П.Павлов вважав темперамент найголовнішою характеристикою нервової системи людини, яка тією чи іншою мірою завжди позначається на всій діяльності кожного індивіда. Вчений фізіологічно визначив основні типи нервової системи: холерик — сильний, неврівноважений, рухливий тип; сангвінік — сильний, врівноважений, рухливий тип; меланхолік — слабкий, неврівноважений, малорухливий тип; флегматик — сильний, врівноважений, інертний тип. Отже, темперамент — це своєрідний системокомплекс природжених якостей людини, який зумовлює динамічні характеристики реагування (інтенсивність і швидкість), ступені емоційної збуджуваності й врівноваженості, а також — особливості пристосування до мінливого навколишнього середовища.

Докладну психологічну характеристику темпераменту дав у своїй теорії часу український вчений Б.Й.Цуканов. Спираючись на погляди Гіпократата, І.П.Павлова, Д.Г.Елькіна, він визначив п'ять типів темпераменту — в залежності від «помилки» сприймання коротких (секундних) інтервалів часу — через так званий тау-тип. Останній змінюється у межах від 0,7 секунди у холерика (0,8 секунди у сангвініка, 0,9 секунди у врівноваженого типу, 1,0 секунда у меланхоліка) до 1,1 секунди у флегматика. Його об'єктивна методика дозволяє кількісно вирахувати тип темпераменту, а також визначити інші пов'язані з ним особливості особистості, приміром, її схильність до певних видів діяльності, обдарованість, нормативну тривалість сну, переважаючі хвороби тощо.

Література:

Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; За ред. Ю.Л.Трофімова. 6-те вид. Київ: Либідь, 2008. 560 с.

Психологическая энциклопедия, 2-е изд.; Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 1096 с.

Цуканов Б.И. Время в психике человека: Монография. Одесса: Астропринт. 2000. 220 с.

Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. 54 с.

Іванова Олена

ХАРАКТЕР — складне індивідуально-своєрідне динамічне психічне утворення, що є системою стійких психологічних ознак, рис, сформованих відповідно до психофізіологічних властивостей, почуттів, волі, темпераменту, інтелекту під впливом умов життя і виховання особистості, які визначають індивідуальну своєрідність і особливості поведінки. Риси — це стійкі прояви характеру, закріплені у відповідних формах поведінки. Їх становлення відбувається в процесі багаторазової реалізації певних ставлень людини у відповідних вчинках. Риси мають дихотомічні властивості — можуть бути конструктивними або деструктивними. Особливості характеру детермінуються темпераментом, типом нервової системи, афективністю, а також умовами виховання, системою ставлень людини до себе, інших людей, суспільства, справи, до світу в цілому. Представники античної філософії класифікували характери за рівнем прояву рис на нормальні (гармонійні) й ті, що виходять за межі норми (Теофраст). Якщо певна риса перевищує межі норми, її називають акцентуованою, що визначає тип акцентуації характеру. Структурою характеру особистості є система кластерів рис, яка має такі компоненти: духовно-моральний, морально-комунікативний, інтелектуально-креативний, вольовий, емоційно-почуттєвий і психосоматичний, що містять відповідні дихотомічні конструкти (конструктивні й деструктивні риси). Характер не є вродженим, а формується протягом життя під впливом життєвих обставин і виховання.

Гармонійний характер є цілісною системою рис, які здійснюють духовно-моральну саморегуляцію, що забезпечує конструктивність поведінки особистості й зводить до мінімуму соціально шкідливі прояви неврівноваженого темпераменту. В структурі гармонійного характеру домінують конструктивні риси, а моральна самосвідомість здійснює регуляцію деструктивних, які за умови свідомого самоконтролю над ними виконують інструментальні функції (самозбереження, захисту). Гармонійність характеру визначається такими дихотомічними критеріями: цілісність — суперечливість характеру, моральна вихованість — невихованість, урівноваженість — неврівноваженість характеру, сила характеру — безхарактерність. Відповідність характеру критеріям його гармонійності визначає рівень гармонійності характеру. Основою гармонійного характероутворення виступають моральні ставлення людини до усіх об'єктів і явищ духовного і матеріального світу — це позитив, прийняття, увага, доброзичливість до тих, на кого вони спрямовані. Моральнісні ставлення до себе — це самокритичність, скромність, гідність; до людей — чесність, повага, турботливість; до справи — працьовитість, відповідальність; до Бога — це довіра, вдячність, любов. Морально ставитися до життя — означає спокійно сприймати кожну ситуацію, роблячи мудрі висновки. Гармонійний характер є цілісною структурою конструктивних рис, де кожна риса виражає певне моральнісне ставлення, що забезпечує конструктивність вчинків і взаємин особистості. Гармонійний характер являє собою гармонію моральних чеснот (терплячості, лагідності, альтруїзму тощо) і волі, що визначає злагодженість між словом і поведінкою. Отже, характер є результатом морального виховання і самовиховання особистості.

Література:

Бурно М. Е. О характерах людей. Москва: Академический проект, 2006. 2-е изд. 368 с.

Павлик Н.В. Духовно-моральні основи гармонізації характеру в юнацькому віці: монографія. Київ: Логос, 2015. 383 с.

Характер в структуре личности [Электронный ресурс] / А.Я. Психология. Режим доступа: <http://azps.ru/articles/cmmn/cmmn7>.

Характер, его строение и формирование [Электронный ресурс] // Общая психология: познай себя и окружающих. Режим доступа: <http://www.follow.ru/article/77>.

Павлик Наталія

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ

Науково-популярний щорічник

№ 2, 2021 р.

***Спеціальний випуск, присвячений
проблемі подолання наслідків пандемії COVID-19***

ПСИХОПЕДАГОГІКА В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

Минуло майже 2 роки з того моменту, коли ми в Україні вперше почули про епідемію коронавірусу в далекому китайському місті Ухань. Тоді події в Китаї сприймалися як щось потойбічне, як суто локальна подія, що жодним чином не торкнеться нас, українців. Але вже у січні 2020 року репортажі ЗМІ з китайського епідеміологічного осередку почали набувати тривожності й драматизму, коронавірус перейшов кордони однієї країни, яка самотужки чинила опір хворобі, оперативно реорганізуючи спосіб життя найбільшої в світі за населенням держави. Наростав вал інформації про інфікацію цим небезпечним вірусом сусідніх з Китаєм азійських країн — Південної Кореї, Японії, В'єтнаму, Ірану, Індії та ін. У лютому епідемічна зона розширюється і виходить за межі Азії — з'являються у все зростаючому масштабі масові осередки хвороби в Європі, Америці, Австралії, Африці. Драматичні події включають у свою круговерть мільйони заражених і тисячі померлих від особливої, спричиненої коронавірусом, пневмонії, з'являються десятки і сотні мільйонів охоплених тривогою і панікою мешканців різних країн планети.

11 березня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила наступ пандемії COVID-19. За визначенням ВООЗ, пандемія — це поширення нового захворювання у світових масштабах. Вона характеризується відсутністю колективного імунітету в людства і, як правило, ефективних засобів тестування, профілактики (вакцин) та лікування хвороби. Генеральний директор організації Тедрос Адхан Гебрейесус зазначив, що світ ще ніколи раніше не стикався з пандемією, яку викликав коронавірус і яку важко контролювати. Проте, країни світу можуть змінити хід цієї пандемії, запобігти виникненню спалахів захворювання, якщо будуть вчасно виявляти та ізолювати хворих. «Це не просто криза охорони здоров'я, це криза, яка торкнеться кожного сектору життя людства — тому кожен сектор і кожна людина повинні бути залучені у боротьбу», — підкреслив Гебрейесус. Гендиректор ВООЗ закликав країни розробити стратегію щодо запобігання поширення інфекції і порадив активувати й розширити механізми реагування на надзвичайні ситуації, пояснити людям ризики і шляхи самозахисту, знайти, ізолювати, перевірити і забезпечити лікування кожній людині, яка заразилася вірусом, а також відстежити всіх, з ким вона контактувала. Він закликав підготувати лікарні, навчити працівників системи охорони здоров'я і проявляти більше турботи один до одного.

17 березня 2020 року Верховна Рада України прийняла законопроект № 3215, спрямований на запобігання виникненню і поширенню коронавірусної хвороби COVID-19, і того ж дня Президент України підписав закон про протидію коронавірусу. У зверненні В.О. Зеленського до українського народу було оголошено про ряд заходів з боку держави, таких як закриття кордону для іноземців, обмеження регулярного авіасполучення, медична перевірка громадян з метою виявлення інфікованих і хворих, тимчасова заборона масових заходів, уведення карантину на всій території країни. Він закликав українців утримуватися від поїздок за кордон, повідомив про мобілізацію системи охорони здоров'я, про закупівлю необхідного медичного обладнання і тестів, підготовку 12000 місць в лікарнях і медичного персоналу, виробництво 10000000 масок тощо. Президент висловив ряд порад громадянам профілактичного і гігієнічного плану, зокрема таких, як контроль продуктів та води, по можливості залишатися дома, увага до осіб похилого віку, перехід навчальних закладів на дистанційний тип навчання, рекомендація керівникам підприємств перевести по можливості працівників на роботу вдома тощо. Бути дома — найкращий вид боротьби з коронавірусом! Особливу увагу було звернуто на особисту гігієну кожного — носіння масок, регулярне миття

рук, зміну традиційних звичок, усунення фізичних контактів при привітанні, формування критичного мислення тощо.

Наступила нова ера в історії світової цивілізації, яка має докорінно змінити спосіб життя людства!

Що стосується самих українців, то за цей час поступово трансформувалася їх поведінковий статус — із пасивних на початку пандемії спостерігачів начебто відсторонених від них жахливих подій вони поступово перетворилися в активних учасників цих подій, на які вони по-різному реагують. Одна їх частина превентивно мобілізує свій інтелект й оптимізує поведінку відповідно до закликів часу. Інша ж частина (на щастя їх стає все менше) ставиться до них легковажно, не очікуючи нічого небезпечного від них («Якось обмине ця далека і небачена небезпека»). Третя ж частина впадає у тривогу, навіть панічно реагує на дані події, заражаючи цим інших тощо. І репортажі з різних регіонів України свідчать про розмаїття можливих реакцій різних верств населення на рух епідемії по території країни.

За два роки пандемії безпечне ставлення до її наслідків поступово перетворюється на продуману активність з пошуку виходів із екстремальної ситуації, ім'я якої COVID-19. За цей період людство витримало якнайменше чотири хвили наступу пандемії. Поширеною реакцією на пандемію стали державні і міжнародні карантини. Проте реакція населення різних країн на нокдауні неоднозначна, про що свідчать масові протести в Європі і Америці. Неоднакова навіть реакція вчених на пандемію і карантинні обмеження — від прийняття до повного заперечення існуючої загрози. Як це буває в таких екстремальних ситуаціях, масштабна глобальна коронавірусна катастрофа виступає серйозним випробуванням для людської цивілізації, окремих країн та громадян. При цьому слід наголосити, що вона постала іспитом передусім для національних інститутів, зокрема науки та освіти, медичної інфраструктури та громадян як потенційних пацієнтів. На перший план виступають, передусім, біологія і медицина, в таких своїх галузях, як генетика, вірусологія, епідеміологія, санітарія, медична профілактика і гігієна, соціальна медицина тощо. Завдяки біологічній і медичній науці, в світі розроблено вже більше десяти вакцин і почалася масова вакцинація населення. Проте, охопити все населення і досягти популяційного імунітету поки що не вдається. Виникають нові штами коронавірусу. В кінці 2021 року чергова, п'ята, хвиля пандемії знову накриває світ. В деяких європейських державах кількість інфікованих за добу сягнула більше двохсот тисяч, а в США — більше мільйона чоловік! Число жертв від коронавірусної хвороби в світі наближується до десяти мільйонів!

Аналіз подій свідчить про те, що наскрізною темою для всіх повідомлень по даній проблемі є психологічні питання оптимізації поведінки окремої людини та суспільства в ситуації коронавірусної пандемії. Це питання наукового розуміння сутності явищ, що відбуваються, обґрунтування необхідних зрушень в індивідуальній та масовій свідомості, вироблення правильного психологічного захисту від хвороби, відпрацювання ефективної громадської поведінки та раціональної професійної діяльності особистості та суспільства в даній екстремальній ситуації.

Якщо ж говорити про стрес, страх, панічні настрої, прояви агресії, які охопили вже мільйони та десятки мільйонів мешканців різних країн світу і України, то вони свідчать про гостру потребу у наданні населенню таких видів професійної допомоги з боку психологів, як своєчасна психологічна профілактика і гігієна. Підкреслимо це — саме своєчасна, а краще — завчасна, попереджувальна! Про це свідчить досвід участі автора цих рядків у державній програмі «Діти Чорнобилю», що розпочала діяти після Чорнобильської аварії 26 квітня 1986 року лише через п'ять років. Ця програма була спрямована на подолання віддалених наслідків глобальної екологічної катастрофи у здоров'ї українських дітей, після того, як Україна і передусім Київ та Київська область опинилися в центрі тих апокаліптичних подій. Вірогідно, що наслідки тих подій, які не вдалося подолати повністю, виступають певним психологічним фоном для перебігу сучасної пандемії.

Тому професійні психологи і педагоги не можуть не відреагувати оперативним на цей процес, залишитись осторонь від описаних подій. Тим більше, що вони безпосередньо

опинилися у зоні небезпеки, реально стали, як і всі громадяни України, об'єктом впливу з боку пандемії, карантину і державних заходів з протидії коронавірусної інфекції. Наступив черговий момент істини для психологічної і педагогічної науки в ряду інших наук, перевірки її спроможності допомогти рідному народові! Тому наукові співробітники НАПН України і вищих закладів освіти України професійно і оперативно реагують на ці події.

Отже на перший план спільної медичної та психологічної роботи спеціалістів висувається саме профілактика та гігієна. При використанні цих термінів слід пам'ятати, як вони трактуються в науці, зокрема визначаються у словниках. Поняття профілактики означає сукупність заходів, спрямованих на охорону здоров'я, попередження виникнення і поширення хвороб людини, на покращення фізичного, психічного та духовного розвитку населення, збереження працездатності й забезпечення довголіття. Гігієна ж розуміється як розділ профілактичної медицини, а в нашому випадку — психології і педагогіки, що вивчає вплив зовнішнього середовища на здоров'я людини, її працездатність та тривалість життя, розробляє заходи, спрямовані на попередження виникнення хвороб і створення умов, що забезпечують збереження здоров'я. Практичний бік гігієни утворює санітарія. Існує також соціальна та психологічна гігієна — як науки про соціальні та психологічні проблеми медицини, про вплив на здоров'я різних факторів соціального та психологічного середовища — умов праці, побуту, рівня культури, свідомості тощо. Йдеться також про соціальні та психологічні заходи по охороні й зміцненню здоров'я. На таке значення даних термінів орієнтуються автори науково-популярного щорічника, які зосереджують свою увагу саме на психологічних питаннях виникнення, попередження, протидії коронавірусному інфікуванню населення.

Вище вже говорилося, що поведінка людей в ситуації пандемії демонструє різноманітні, іноді протилежні, підходи і види. Їх ставлення до пандемії може бути активним та пасивним, оптимістичним чи песимістичним, гуманістичним або байдужим, вони виявлять при цьому позитивне чи негативне мислення тощо. Психологам добре відомо, що в екстремальній ситуації люди можуть поводити себе по-різному, зокрема, стенично або астенічно. Стеничні почуття активізують життєдіяльність людини, посилюють її енергію, спонукають до пізнавальної, інтелектуальної, творчої, продуктивної, інноваційної діяльності, що врешті решт призводить до розв'язання проблеми та успіху. Мова йде про організовані стеничні реакції, які базуються на адекватній поінформованості у подіях, добрій підготовці до організованої поведінки у проблемній ситуації. У протилежному ж випадку, астенічні реакції можуть бути хаотичними, імпульсивними, на межі паніки, руйнівними. Астенічні емоційні реакції характеризуються зниженням життєвих сил, функцій органів, чутливості, мотивації, повільністю, загальмованістю або навіть припиненням активності, що в екстремальних ситуаціях часто призводить до помилок, невдач, хвороб тощо.

Тобто люди можуть розподілятися якнайменше на два типи, що спостерігається і в поведінці населення в ситуації коронавірусної пандемії. В дійсності ж цих типів значно більше. Згадаємо лише добре відомі типи темпераменту: холериків з їх імпульсивністю та нестриманістю, сильних врівноважених сангвініків, меланхоліків з високою чутливістю, тривожністю, втомлюваністю, відносно повільних та інертних флегматоїдів. Звичайно, що їх протидія пандемії може бути різною за своєю ефективністю.

Профілактична та гігієнічна робота спеціалістів з представниками різних типів темпераменту могла б стати більш адресною та ефективною, якби враховувався той історичний факт, що ще давньогрецький лікар Гіпократ вбачав за кожним типом темпераменту схильність до тієї чи іншої хвороби. Конкретизуючи ці думки, сучасний український психолог Б.Й. Цуканов довів, що існують, так звані, переважаючі хвороби для кожного типу темпераменту. За його даними, холероїди можуть захворіти, в певних несприятливих умовах, вірогідніше за все, гепатитом та холециститом, сангвіноїди — інфарктом міокарда, меланхоїди — стенокардією та гіпертонією, а флегматоїди — шлунковими хворобами. Він увів ще один тип темпераменту — врівноважений, посередній, який може захворіти передусім нирковими та легеневидами (!) хворобами. Автор цих рядків виявив умови виникнення та загострення цих хвороб — так звану психодинамічну, природну і штучну, неконгруентність

особистості і визначив шляхи пом'якшення та компенсації їх перебігу. Є підстави вважати, що представники з посереднім типом темпераменту утворюють невраховану спеціалістами групу ризику в ситуації коронавірусної пандемії, в медичному фокусі якої лежить саме особливий тип пневмонії та послаблення імунної системи людини.

Такі ж групи ризику можуть утворювати, з точки зору перебігу коронавірусної пандемії та успішного проведення карантинних заходів, егоїсти та альтруїсти (егоїстичні альтруїсти та альтруїстичні егоїсти — за типологією Г. Сельє), екстраверти та інтраверти, оптимісти та песимісти тощо. У психології особистості існують різноманітні типології, які слід було б додатково дослідити саме в контексті успішного проведення психологічної профілактики і гігієни людей в умовах пандемії.

Тому впродовж 2020 року колектив психологів і педагогів НАПН України та ряду вишів України провів оперативне дослідження психолого-педагогічних проблем і підготував і видав три посібника — українською, російською та англійською мовами (див. далі у Літературі). Деякі матеріали цього дослідження представлені далі у спеціальному випуску № 2 за 2021 рік науково-популярного щорічника «Психопедагогіка і життя». Сподіваємося, що ці матеріали сприятимуть збереженню здоров'я і життя читачів в екстремальних ситуаціях пандемії.

Література

Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики: пособие / [под научн. ред. В.В. Рыбалки и А. П. Самодрин; коллектив авторов]. Киев, Днепр, Кременчуг : ПП Щербатых А. В., 2020. 396 с.

Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual / Ed. : V. V. Rybalka, A. P. Samodryn, O. V. Voznyuk and others; a team of authors. Zhytomyr: Publisher O. Yevenok, 2020. 392 p.

Рибалка Валентин

**«ВСІ ХВОРОБИ ВІД НЕРВІВ...»
АБО ЧИ НЕ СТАТИ ВАМ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ ДЛЯ СЕБЕ ТА ІНШИХ**

Висловлена у назві цього розділу думка близька спеціалістам по психосоматиці, в якій вивчається вплив психіки людини на стан її тіла і навпаки. Останнє зафіксоване також у добре відомому народному прислів'ї «В здоровому тілі — здоровий дух!» Якщо кожна людина буде добре знати про закономірності взаємодії між душею, духом і тілом, то вона стане більш здоровою й отримає більше шансів не потрапити до лікаря в якості пацієнта. Більше того, вона вірогідніше зможе звернутися, у випадку появи проблем зі здоров'ям, до психолога як клієнт, тобто за послугами саме з покращення свого стану. А при бажанні — може стати, при підтримці професійного психолога, психотерапевтом для себе і оточуючих.

Досвід психолого-консультативної та психотерапевтичної роботи автора та його колег свідчить про те, що основними факторами психологічного та психосоматичного здоров'я особистості є її культура, гармонійність, взаємовідповідність між соціально-психологічними, психологічними, психосоматичними та психогенетичними складовими — при адекватній взаємодії людини з оточуючою дійсністю. А фактори хворобливості виступають у складі певного психосоматичного симптомокомплексу, з якого починаються певні відхилення, що ведуть до психотравм, хвороб і навіть смерті людини.

Це стосується передусім способу життя особистості, її життєдіяльності, суспільної поведінки, навчання, професійної праці, дій і вчинків. Вони мають бути гуманними, творчими, продуктивними, завершеними, продуманими, визивати у людини задоволення її нагальних культурних, духовних і матеріальних потреб, позитивні емоції та почуття. Така гармонійна, організована, синергетична **діяльність і поведінка** має удосконалюватися і бути чинником нормального, здорового **розвитку** особистості. Крім того, слід дбати також про умови, в яких здійснюється діяльність та поведінка, адже вони можуть бути нормальними, аномальними та екстремальними, що може призвести до сприятливих або несприятливих наслідків для здоров'я людини.

Усі головні виміри особистості — **діяльнісний, розвивальний** (генетичний, віковий) та **соціально-психолого-індивідуальний** — мають бути повноцінно і гармонійно розвинутими, взаємовідповідними, тобто конгруентними, одне одному. Особливо небезпечною є незавершена діяльність і поведінка, які визивають глибинний стрес, фрустрацію, що спричиняє спочатку мало помітні відхилення, а при повторенні і хронічному перебігу — аномальні зміни, хвороби і розпад особистості.

В межах **соціально-психолого-індивідуального виміру** структури особистості всі представлені в ньому базові властивості, здібності, якості, стани тощо мають бути повноцінно, достатньо, гармонійно, нормально сформованими, взаємно відповідати одне одному в процесі системного функціонування особистості як єдиного цілого. Слід усувати всі випадки функціональної недостатності або надмірності в розвитку особистості та її властивостей, що, як правило, свідчить про початок хвороби. Це стосується, зокрема, наступних властивостей особистості.

ДУХОВНІСТЬ — слід забезпечити засвоєння особистістю та її оточуючими позитивних, плюс-духовних життєтворчих, культурних цінностей. Це цінності наукового світогляду, життя, людяності, віри, надії, любові, добра, краси та істини, які мають бути повноцінно розвинутими (за своїм складом, змістом та рівнем) та стійко домінувати над негативними, мінус-духовними цінностями (тьми, смерті, нелюдства, зневір'я, безнадійності, ненависті, зла, потворності, брехні). Останні руйнівно, деструктивно впливають на особистість. Позитивні ж духовні цінності мають бути реалізовані або усі разом, паралельно, або при послідовному домінуванні кожної з них, ієрархічно, тобто при домінуванні якоїсь базової цінності

(приміром, життя, любові, добра). Властивий людині духовний культурний фенотип має бути конгруентним біологічному генотипу. Патогенними можуть стати випадки маскування дії мінус-духовних цінностей плюсом-духовними, що становить ознаку цинічних і через це патогенних форм поведінки.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІСТЬ: соціальне здоров'я людини забезпечується тоді, коли сімейні, соціальні ролі людини є повноцінними і взаємно відповідають її професійним функціям, конституційним правам, свободам та обов'язкам перед суспільством. Найбільш прийнятним для здоров'я є демократичний стиль соціальної поведінки у розвинутому громадянському суспільстві та сім'ї, а неприйнятними — авторитарний та ліберальний стилі, особливо в їх крайньому вираженні. До психосоціальної як чинника здоров'я відноситься також зустріч та адекватна взаємодія особистості з різними типами людей — доброзичливими, гуманістичними, нормально вихованими й розвинутими, й, навпаки, байдужими, агресивними, авторитарними, хворими, кримінальними, з тією ж або іншою статтю, з дитиною, дорослою або похилою людиною. Кожний тип вимагає від особистості того чи іншого ставлення, підходу, поведінки чи діяльності, завдяки чому використовується позитивний, гармонійний, дружній або компенсується негативний, суперечливий, ворожий потенціал їх взаємодії та зберігається здоров'є. Крім того, психосоціальність виявляється також в тім, що особистість може активно створювати навколо себе сприятливе, позитивне, здорове, безпечне соціальне середовище, через цілеспрямований підбір або формування кола знайомих, друзів, колег. Завдяки цьому її існування в такому середовищі буде задовільним, продуктивним, щасливим.

СПІЛКУВАННЯ. Бажаним є повноцінне спілкування, конструктивний діалог особистості з оточуючими людьми та природним середовищем, що виключає виникнення гострих міжособистісних суперечок, конфліктів, дистресів, війн тощо. Для цього спілкування має базуватися, приміром, на засадах раціогуманізму, зокрема на діалогічних універсалиях Г.О.Балла — це прийняття партнера по діалогу таким, яким він насправді є, повага до нього та до себе, конкордантність, тобто згода, толерантність, опір на культурні цінності та розширення культурного поля, варіативна результативність діалогу тощо. Поряд з цим, існує патогенне спілкування, що породжує аномалії та хвороби. Таке спілкування має протилежні ознаки — неприйняття партнера з діалогу, неповага до нього, незгода, нетерпимість, безкультур'я та вузьке поле культури, субкультура, незавершеність діалогу тощо. Слід уникати в ході спілкування надмірних і неправомірних вимог і претензій одне до одного, що веде до непорозуміння, свар, конфліктів.

Слід також враховувати ту обставину, що здоров'я і хвороба можуть передаватися внаслідок своєрідного зараження через форму і зміст спілкування, безпосередньо і опосередковано, свідомо і несвідомо. І тут мова йде не стільки про тотожність деяких слів біологічним вірусам, мікроорганізмам, отруті чи неякісним продуктам, але і про позитивні чи негативні психологічні та соціально-психологічні впливи шляхом мовлення — через мотиваційний, перцептивний, мислительний, уявний, дієвий та емоційний канали. Останні, як правило, зазвичай є відкритими, але мають бути захищеними від негативних впливів. Мова може стати саногенною чи патогенною залежно від мотивів, намірів, цілей партнерів зі спілкування. Недаремно кажуть, що злі язика страшніші пістолета. І, навпаки, цілющими стають слова любові, строчки улюблених віршів, пісні, формули аутогенного тренування тощо. Треба правильно підбирати слова при звертанні до партнера спілкування і діалозі з ним. Оздоровчим в цьому плані є спілкування в стилі раппорту, тобто взаємно емпатійне, паритетне, взаємовідповідне. Як казав К.Роджерс, спілкування, досвід та самооцінка особистості мають бути конгруентними одне одному.

Відомий психотерапевт А.Б.Добрович пропонує в умовах конфлікту, приміром, у транспорті, краще промовчати, або вдатися до слів вибачення, посміхнутися, пошуткувати, висловити комплімент, спробувати переключити увагу на іншу тему, навіть продемонструвати свої акторські здібності, і тільки тоді, якщо це не подіє, дати рішучу відповідь зловмиснику.

СПРЯМОВАНІСТЬ — мотиви, смисли, інтереси, цілі та плани особистості повинні бути адекватними природі особистості та можливостям її та суспільства. А також —

креативними, гуманістичними, здійснюваними, оптимістичними, а для віруючих — релігійно прийнятними. У протилежному випадку нездійсненність, особливо хронічна, неадекватність мотиваційно-сислової сфери може визивати фрустрацію, дистрес, послаблення особистості, її компрометацію, приниження і розпад. В цьому плані подібною соціальною моделлю розпаду особистості виступають групові, суспільні та державні катастрофи, коли прийняті обіцянки і політичні програми не виконуються, і, як наслідок, стосунки між членами громад і громадянами країни деградують, розпадаються, як і самі країни.

ХАРАКТЕР, його риси слід базувати на адекватному, реалістичному, культурному, конструктивному ставленні людини до природи, суспільства, справи, оточуючих людей, речей, до самої себе. Вони мають бути взаємно відповідними до інших властивостей особистості, зокрема темпераменту. Ці риси є конструктивними, якщо відповідають реальності без крайнощів надмірного песимізму чи оптимізму, акцентуацій, ірраціоналізму, радикалізму, негативізму, нігілізму, скептицизму, консерватизму тощо. Сильний, врівноважений характер виключає хронічну неадекватність і помилковість, що ведуть до зовнішніх та внутрішніх конфліктів з їх патологічними загрозами. Особливо небезпечні так звані гострі акцентуації характеру, які за визначенням формуються на межі між нормою і патологією. Перехід через цю межу призводить до психічних і психосоматичних патологій, до прямих летальних і суїцидальних загроз.

САМОСВІДОМІСТЬ має бути врівноважена зі свідомістю, власним Я, бути паритетною з «Я» інших людей. Інтравертність повинна гармоніювати з екстравертністю, егоїзм з альтруїзмом. Останні доцільно об'єднувати, за Г.Сел'є, у прийнятні форми альтруїстичного егоїзму (в інтровертів) чи егоїстичного альтруїзму (в екстравертів) тощо. При цьому, як і в інших випадках, має бути знайдена «золота середина» в діалектичному співвідношенні між альтернативними властивостями характеру. Важливим є досягнення рівності, паритетності власної гідності з гідністю інших людей. Саме порушення цієї закономірності, тобто гостре приниження (аж до образи і дискримінації) або надмірне піднесення (на рівні гордині, як одного з визнаних християнством гріхів) найчастіше призводять до конфліктів, війн, летальних випадків. Приміром, у минулих століттях через це відбувалися тисячі дуелей і гинули гідні люли, а в наш час виникають конфлікти, дистреси (і не менш небезпечні еустреси), психотравми, хвороби та суїциди.

К.Роджерс особливо підкреслював необхідність, для уникнення психозів та забезпечення психічного здоров'я особистості, досягнення конгруентності між її самооцінкою, спілкуванням і досвідом. Самосвідомість особистості має спеціальні захисні засоби — від негативних патогенних впливів на себе, в цілому, або на певні свої властивості. Мова йде про систему таких психологічних захистів, як раціоналізація, регресія, заперечення, витискання, імітація, ізоляція, компенсація, фантазія, сублимація, агресія, заперечення, символізація, ідеалізація, негативізм, захисні маски, егоцентризм, екранування, відігрівання ролей, фіксація тощо. Деякі з них виконують функцію своєрідного психологічного імунітету від хвороб особистості.

Саногенними можуть стати формули аутотренінгу, самонавіювання, приміром, цілющі настрої Г.М.Ситіна, який прожив завдяки ним 95 років. Аутопсихотерапія проблемної особистості нагадує, за своєю природою, самовиховання. В основі доцільного оздоровчого самозмінювання, самовиховання проблемної особистості лежить система засобів самопізнання, самоінформування, самомотивування, самопрограмування, самопереконання, самозобов'язування, самонаказу, самовпливу, самокорекції, самооцінки, самоконтролю, самозвіту, що веде довилікування від хвороб та позбавлення відхилень від норми.

Звичайно, що в процесі психотерапії, перебування в ситуації аутокарантину, дотримання захисних заходів, особистість максимально мобілізує самосвідомість, зміцнює і виявляє свою волю, мотивацію і бажаннявилікуватися та досягнути надійного результату в оздоровленні.

ДОСВІД має бути адекватним, достатнім і необхідним, формуватися у вигляді наукового світогляду, культури поведінки, компетентності, майстерності та життєвої мудрості. Він має складатися з системи результативних мотивів, сенсів, знань, умінь, навичок та зваженої емоційної сфери, постійно оновлюватися з появою нових небезпек в оточуючому соціальному та

природному середовищі, бути екологічним та, по можливості, випереджаючим об'єктивні зміни та загрози. Особистість повинна бути компетентною у складанні індивідуальних програм та проєктів підтримки здоров'я відповідно до хронічних і переважаючих хвороб.

ІНТЕЛЕКТ складається з домінуючих адекватних відчуттів, сприймань, уваги, пам'яті, мислення, уяви, уявлень, завдяки чому світ стає світлішим й оптимістичнішим. При цьому логічний інтелект має бути достатнім, врівноваженим з інтуїтивним та емоційним інтелектом, а теоретичний інтелект — взаємопов'язаний з практичним і забезпечувати адекватне пізнання і перетворення дійсності на користь добробуту, покращення життя та здоров'я. При цьому важливо додержуватися відомого правила: «Здоров'я не купиш, його розум дарує!» Інтелект у всіх своїх складових має бути позитивним, саногенним, на відміну від патогенного, що веде до відхилень від норм здоров'я і симптомів хвороб. Так, спеціалістами, зокрема Ю.М.Орловим, доведений негативний вплив на здоров'я патогенного і позитивний вплив саногенного мислення. Мислення особистості при цьому не виключає певних розумових сумнівів, критики, парадоксів, опори на здоровий глузд, почуття реальності. Треба пам'ятати також, що хронічно нерозв'язувані життєві проблеми, гострі когнітивні дисонанси, заплутані завдання можуть виступати джерелами патогенності, які слід долати також шляхом використання теоретичного та практичного інтелекту, звернення до інтелектуальної допомоги з боку спеціалістів. Так Ю.М.Орлов пропонує в своїй методиці саногенного мислення прийоми зосередження власного інтелекту на причинах, будові негативних емоцій, почуттів і подій, розв'язанні тривожних проблем в умовах релаксації та емоційного відсторонення від них, переключення уваги і мислення на інший оптимістичний шлях життєдіяльності.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ. Саногенною є психодинамічна, тобто за швидкістю та енергетичністю дій, конгруентність між темпераментом та іншими властивостями особистості, особливо — спрямованістю та характером. Це було продемонстровано ще Гіппократом, а в наш час доведено професором Б.Й.Цукановим. Він показав, що представникам кожного типу темпераменту може загрожувати, при певних несприятливих умовах, свій перелік переважаючих хвороб: холероїдному типу — гепатит і холецистит, сангвіноїдному — інфаркт міокарда, врівноваженому — хвороби легенів і нирок, меланхоїдному — серцева недостатність та інсульт, флегматоїдному — виразка шлунку. Приміром, у останніх, тобто флегматоїдів, з їх природно визначеною і зафіксованою повільністю рухів, патогенні прояви виникають пожиттєво внаслідок дії ситуацій, коли більше як 90% оточуючих їх людей рухається зі швидкістю, що перевищує їх природні можливості і це примушує їх пришвидшувати свої рухи у взаємостосунках та взаємодії з ними. Такі несприятливі умови створює психодинамічна, природна та штучна, латентна чи відкрита, неконгруентність у представників всіх темпераментів. Вона може бути пом'якшена і навіть знята, особливо на ранніх і середніх вікових етапах життя, в ході спеціальної психологічної консультації та психотерапії клієнтів. Для цього слід здійснювати доцільні зміни психодинамічного статусу діяльності та поведінки неконгруентної особистості.

На цьому психофізіологічному рівні особистості важливе значення має робота психолога і самої особистості з негативними проявами дистресу (еустресу) на таких його етапах, про що говорив Г.Сел'є, як тривога, опір та виснаження. Мова йде також про специфічні, як правило, скриті і тривалі темпераментально визначені стреси (імпульсивності та неорганізованості у холероїдів, незадоволених амбіцій у сангвіноїдів, одночасного біполярного розтягування психіки у врівноважених, тривоги і виснаження у меланхоїдів, цейтноту, дефіциту часу і повільності у флегматоїдів).

ПСИХОСОМАТИКА особистості має бути гармонійно розвинута та взаємно узгоджена, внутрішньо та зовнішньо, позбавлена невідповідностей, гострих суперечностей між усіма властивостями структури особистості. Психосоматика як базова підструктура особистості підпорядковується відомим кожному і вже згадуваним раніше законам: «всі хвороби від нервів» та «у здоровому тілі здоровий дух» і навпаки. Це є предметом немедичної психотерапії, коли проблемна людина виступає для психолога скоріше як клієнт, а не пацієнт. Це означає, зокрема, що клієнт є суб'єктом патогенного процесу, тобто повинен підключати

до оздоровлення власні валеологічні ресурси, передусім вірити в одужання. Разом з тим, здоров'я особистості залежить також від її відношення до свого медичного стану і стану оточуючих, від того, з яким хворими вона зустрічається — інфекційними, травматичними, невротичними, з хворобами різних органів тіла, зокрема, серця, судин, легень, мозоку, генетичними хворобами тощо і з якими медичними загрозами вона може реально зустрітися. Клієнти мають формувати в собі адекватні активні підходи до хвороби, використовуючи також настанови деонтології, тобто лікарняної етики.

ПСИХОГЕНЕТИКА — для забезпечення здоров'я на цьому рівні особистості слід намагатися досягати в ході її виховання і самовиховання гармонійної взаємодії між сферою природжених форм поведінки та діяльності, тобто безумовними рефlekсами, інстинктами (зокрема самозбереження, статевим, експансії, безпеки, агресивності, захисту тощо), ранніми постприродженими звичками індивіда (що фіксуються в ході імпринтингу та імпресінгу в сензитивні періоди) та пізнішими психологічними новоутвореннями більш високого рівня — мотивами, сенсами, знаннями, уміннями, навичками, здібностями, властивостями особистості. Спадкові чинники поведінки мають не ігноруватися та усуватися, а ставати одухотвореною основою для гармонійного формування здорової особистості. Біологічний генотип людини має торувати дорогу для становлення її духовного фенотипу на всіх рівнях структури особистості, забезпечуючи її здоров'я. Цьому сприятиме біогенетична та психогенетична культура людини, нові технології інженерної генетики.

Вказана вище симптоматика здоров'я і патології має комплексний, системний характер, що повинно краще усвідомлюватися спеціалістами і самою особистістю. Це слід брати до уваги в ході психолого-консультативної та психотерапевтичної роботи з особистістю клієнта. Звичайно, що здоров'я має стати для людини справжньою цінністю, збереження якої залежить від ступеня розвитку у неї культури здоров'я, безпеки життєдіяльності та поведінки, високоякісної особистісності. При цьому треба орієнтуватися і практично забезпечувати визначені ООН показники якості життя людини — її здоров'я, довголіття, освіченість та добробут.

Література

Добрович А.Б. Кто в семье психотерапевт? Москва: Знание, 1985. 80 с.

Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка. 2005. 54 с.

Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ. Москва: «Рефл-бук», Киев: Ваклер, 1997. 320 с.

Цуканов Б.Й. Час у психіці людини: Монографія. Одеса: Астропринт. 2000. 220 с.

Рибалка Валентин

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ЛИЧНОСТИ С ЧРЕЗМЕРНЫМ СТРЕССОМ ПО СНЯТИЮ ЕГО ПАТОГЕННОГО ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Понятие «стресс» («напряжение») было введено в научный обиход канадским биологом и врачом Гансом Селье (1907–1982). В этом понятии им были обобщены результаты экспериментального изучения общего адаптационного синдрома при протекании различных болезней, который он обозначил как синдром «просто болезнь». Данный синдром образуют такие симптомы, как потеря аппетита, мышечная слабость, снижение артериального давления, уменьшение продуктивности деятельности и т. д. (Кондаков И.М., 2003, с. 323). В своей концепции Г.Селье связывает стресс с болезнями адаптации. При этом он отличает так называемый нормальный стресс, служащий целям приспособления организма к изменениям окружающей среды, от длительного интенсивного и поэтому патогенного стресса, названного им дистрессом. Последний выступает патологизирующим фактором, вызванным неадекватным восприятием сложной действительности индивидом. Интенсивный хронический стресс понимается Г.Селье диалектически, антиномически, полярно и поэтому он дополняет

его негативный вид, собственно, дистресс, связанный с негативным эмоциональным напряжением, другим видом — так называемым эустрессом, вызванным интенсивными положительными эмоциями и тем самым тоже являющимся небезопасным для человека.

Ученый предложил известную сейчас всем специалистам физиологическую формулу процесса протекания стресса, состоящую из трех компонентов или этапов — тревоги, сопротивления и истощения организма (Г.Селье, 1979). Уже эта общая формула может быть использована в психологической работе с вредоносными видами стресса. Поэтому некоторые психологи закономерно сосредотачивают свои усилия, с одной стороны, на работе с фобиями, тревожностью, страхами, с другой стороны — на оптимизации процесса противостояния человека стрессору, а с третьей — на релаксационных аспектах восстановления нормального состояния после истощения ресурсов организма и личности в постстрессовый период.

На основании своего богатого опыта физиолога и врача Г.Селье положил начало психофизиологическому и психологическому изучению стресса, связывая его, прежде всего, с такими чертами личности, как эгоизм и альтруизм. Видимо, находясь под влиянием работ К.Юнга, в частности, представлений последнего об интравертном и экстравертном типе личности, Г.Селье предложил рассматривать в качестве важных факторов протекания стресса такие черты личности, как эгоизм и альтруизм. Ученый изучал эти факторы не изолированно друг от друга, а в диалектической взаимосвязи, что выразилось в его оригинальных философско-психологических представлениях об эгоистическом альтруизме и альтруистическом эгоизме. В данном контексте его фактически психофизиологическое учение о стрессе приобретает более широкую трактовку как важный фактор жизни, о чем свидетельствует название одной из его книг — «Стресс жизни», вышедшей в Нью-Йорке в 1956 году (И.М.Кондаков, 2003, с. 323).

Работы Г.Селье положили, подчеркнем это, начало многочисленным психологическим, прежде всего психофизиологическим, исследованиям проблематики стресса (Эмоциональный стресс, 1979). Автор этих строк также проводил соответствующее психофизиологическое изучение стресса, когда, работая в русле концепции Б.И.Цуканова, в ходе комплексного психодиагностического обследования нескольких тысяч испытуемых и их консультации выявил со всей очевидностью его связь с темпераментом. Вследствие проведенного анализа протоколов экспериментов были выделены пять типов стресса, соответствующих пяти типам темперамента (пятый тип темперамента был открыт украинским психологом Б.И. Цукановым и назван им равновесным типом, поскольку он располагается между холероидами и сангвиноидами, с одной стороны, и меланхолоидами и флегматоидами, с другой) (Б.И.Цуканов, 2000; В.В.Рыбалка, 2005).

Это следующие темпераментальные типы стресса: а) холероидный стресс, являющийся следствием неорганизованных, импульсивных, часто спонтанных действий холероидов (их насчитывается 14% в человеческой популяции); б) сангвиноидный стресс, часто связанный с неудовлетворенными амбициями сильных, энергичных сангвиноидов (их больше всего в популяции — 44%); в) равновесный стресс — как следствие действия разнонаправленных психодинамических тенденций, как бы разрывающих личность с таким темпераментом (их всего 4% в общей численности популяции); г) меланхолоидный стресс, проявляющийся собственно в тревоге, в напряженной истощающей слабую нервную систему меланхолика борьбе со стрессором (меланхолоидов в популяции 29%); д) флегматоидный стресс цейтнота, запаздывания, в который обычно попадает медлительный и инертный флегматоид (их всего 9% в популяции).

Понятно, что данная классификация стрессов оказывается, при компетентном подходе, полезной для проведения психоконсультативной, психокоррекционной работы с клиентами, однако при условии, что их тип темперамента определяется не по опросникам (которые чаще всего «измеряют» характер, а не темперамент), а с помощью предложенной Б.И. Цукановым объективной методики (Б.И.Цуканов, 2000; В.В.Рыбалка, 2005).

Мы специально указываем здесь на количественные рамки стабильного количественного распределения типов темперамента в человеческой популяции, что было подсчитано, по нашей просьбе, самим Борисом Иосифовичем Цукановым при анализе его многочисленной

выборки испытуемых. Эти проценты свидетельствуют об особом характере взаимодействия темпераментальных групп между собой в общей выборке, что по какой-то причине ускользала ранее от внимания исследователей. Речь идет, к примеру, о том, что 14% быстрых холероидов противостоят 86% более медлительных типов темперамента и, наоборот, 9% медлительных флегматоидов противостоят 91% более быстрых типов темперамента. Этот ускользающий при общем анализе проблемы темперамента факт в действительности приводит к выделению особого пожизненного «скоростного» стресса, а в ряде случаев — дистресса, имеющего свои, в том числе деструктивные и патологические последствия.

В связи с этим, неожиданным для нас оказался психотерапевтический эффект консультативной работы с клиентами — он вначале был безотчетным, а потом все более глубоко осознаваемым автором, поскольку базировался на установленной Б.И.Цукановым, вслед за Гиппократом, связи темперамента с определенными, так называемыми предпочтительными для каждого типа темперамента болезнями. Мы подтверждаем эти данные Гиппократа и Б.И.Цуканова, поскольку также обнаружили в своей практической работе, что темпераментально обусловленные типы стресса действительно вызывают, при своей высокой интенсивности и продолжительном действии, закономерные болезненные проявления и даже клинические формы болезни, наиболее вероятные и как бы «предпочитаемые» представителями каждого типа темперамента.

Речь идет о конкретных жизненных ситуациях, когда в течении многих лет темпераментально обусловленные стрессы статистически превосходят свое нормальное протекание и проявляются в виде дистрессов и эустрессов. Это происходит в ситуациях так называемой психодинамической неконгруэнтности (то есть несоответствия между природно заданными и социально требуемыми динамическими параметрами жизнедеятельности), что приводит к накоплению деструктивных и патологических эффектов и возникновению болезненных проявлений и самих болезней. Упомянем здесь лишь один пример проявления скоростного стресса — когда медлительные флегматоиды (9%) вынуждены двигаться в дискомфортном для них более быстром темпе более динамического большинства (91), который превышает в полтора-два раза их природные скоростные возможности. Тогда и возникают присущие флегматоидам расстройства желудочно-кишечной сферы организма, не успевающей обеспечивать своим естественным метаболизмом необходимый сверхскоростной для них социальный нивелированный режим жизнедеятельности.

Говоря о всех типах темперамента, можно отметить такие присущие им в условиях психодинамической неконгруэнтности предпочитаемые болезни и предшествующие им симптомы, как: а) возможный холецистит и гепатит у холероидов; б) инфаркт миокарда у сангвиноидов (приблизительно у половины из их общего количества); в) болезни легких и почек у представителей равновесного типа; г) стенокардия и гипертония меланхолидов; д) вероятные желудочно-кишечные расстройства и заболевания, например, язва желудка у флегматоидов. Оказалось, что в ходе проведения психологических консультаций по соответствующей технологии работы можно было давать советы, которые реально снижают болезненные проявления или даже приводят к снятию болезней у клиентов. Эта работа оказывается тем более успешной, чем меньше возраст клиентов, когда болезненные состояния являются еще в значительной степени компенсируемыми, тогда как в более позднем возрасте такие проявления чаще всего являются уже необратимыми (В.В.Рыбалка, 2005).

Наш опыт свидетельствует также о наличии, наряду с обычным дистрессом и эустрессом, еще одного типа болезнетворного напряжения, который мы условно назвали фрустрессом. Последний связан не только с интенсивностью, длительностью действия, модальностью стрессора, но и с самой реакцией личности на завершенность или незавершенность действия. В случае незавершения действия или деятельности, то есть недостижения результата, возникает всем известная фрустрация. Ведь действие и деятельность может быть по-разному успешной, результативной, в частности, безрезультатной и это также вызывает особый стресс или дистресс.

Вспомним, что и по данным самого Г.Селье, один из симптомов адаптационного синдрома прямо связывался им со снижением продуктивности деятельности. Можем уточнить это положение ученого и выдвинуть предположение о том, что существуют ситуации, когда стресс усиливается настолько и приобретает такую особую форму — в зависимости от адекватности или неадекватности, результативности или нерезультативности деятельности — когда происходит фрустрационное расстройство и самой деятельности и ее субъекта — личности. Фрустресс порождается в таком случае не только действительной очевидностью такого неосуществления деятельности, но и осознанием личностью различных угроз для этого.

Для лучшего понимания происходящих при этом процессов целесообразно обратиться к понятию психологической деятельности (В.В.Рыбалка, 2017). Ее можно описать кратко как включающую в себя пять компонентов: мотив (смысл) — предмет — цель (мета) — метод (операционные средства получения идеального результата и продукта) и эмотив (как эмоционально-чувственная реакция удовлетворения от получения результата или неудовлетворения, неудовольствия, собственно фрустрации при его неполучении).

В контексте данных представлений психологам, работающим со стрессами, а точнее — с дистрессами и эустрессами, приходится часто работать именно с фрустрессами, когда они пытаются восстановить, реконструировать или оптимизировать психологическую деятельность личности в условиях действия разрушительного стрессора. Не вдаваясь в детали, можно утверждать, что главным в такой работе является гармонизация взаимодействия, восстановление соответствия разрушенных в ходе фрустрирования функциональных взаимосвязей между такими компонентами психологической деятельности, как мотив-предмет-цель-метод (средства получения результата и продукта)-эмотив (эмоции удовлетворения или отказа от деятельности, что фактически проявляется во фрустрации). Речь идет, если говорить проще, об установлении адекватных соответствий, прежде всего, между целями и средствами при достижении требуемого результата. То есть для гарантированного достижения требуемого результата должна ставиться и достигаться адекватная средствам цель и наоборот — целям должны соответствовать адекватные средства. Их несоответствие ведет к недостижению требуемого результата, что рефлексируется Я и воспринимается личностью как новая угроза с соответствующим новым эмоциональным напряжением и возрастающим по спирали развития фрустрессом.

Таким образом, можно выделить такие три вида стресса, связанные с историческим развертыванием работы с ним специалистов — физиологический, психофизиологический и психологический стресс.

Психологи значительно расширили проблематику стресса, о чем свидетельствует возможная классификация изучаемых ими видов стресса, таких как: педагогический (например, экзаменационный, ожидания оценки и т. п.) стресс; военный (боевой) стресс; авиационный (космический) стресс; криминальный стресс; экономический стресс (связанный, к примеру, с банкротством или безработицей); пенсионный стресс; семейный стресс (при ссорах и разводе супругов); конфликтный стресс; стресс острых противоречий и переживаний (горя, отчаяния, одиночества, страха перед болезнью или смертью и т. д.); социальный, политический стресс (радикальных преобразований и революций); стресс высших руководителей; стресс неожиданных изменений (новизны); туристический стресс (удивления от встречи с новыми местами); эстетический стресс (при восприятии произведений искусства); межкультурный стресс и, наконец, корановирусный и карантинный стресс в нынешней ситуации.

Психологи могут добавить к этой классификации следующие виды стресса, если взять в качестве системы отсчета структуру личности и ее составляющие (В.В.Рыбалка, 2017). Тогда можно выделить такие его виды, как духовный (моральный) стресс; психосоциальный стресс; мотивационный (смысловой) стресс, связанный с борьбой мотивов; характерологический стресс, вызванный противоположными чертами характера личности; стресс компетентности и дилетантизма; рефлексивный стресс; интеллектуальный стресс, определяемый неадекватным восприятием действительности, выявленными мышлением противоречиями проблемных ситуаций и когнитивным диссонансом; психофизиологический стресс (рассмотренный выше); психосоматический стресс; психогенетический стресс (например, между врожденными и

приобретенными формами поведения (инстинктами, знаниями, умениями, навыками и привычками); деятельностный стресс, связанный с отсутствием или деструкцией организованной активности и незавершенностью деятельности; стресс неадекватного развития или отсутствия развитых форм поведения личности при решении сложных проблем и т.д.

Вполне понятными, в этой связи, становятся предлагаемые различными психологами, занимающимися компенсацией негативных последствий интенсивного хронического стресса, психологические теории и практики преодоления стресса. Примером такой психологической работы со стрессом является предложенный немецкими учеными «Опросник переработки стресса» (И.М.Кондаков, 2003). Он содержит в себе такие шкалы, как: снижение значимости стрессора; отреагирование через сравнение с другими видами стресса; признание собственной вины; отстранение от ситуации; актуализация заместительных потребностей; поддержание самооценки; попытка контролировать ситуацию и реакцию на нее; позитивные самоинструкции; потребность в социальной поддержке; тенденция устранения стрессовой ситуации; избегание стресса, побег из ситуации; социальная изоляция; мысленное прокручивание ситуации; снижение собственной активности; жалость к себе; самообвинение; агрессия; фармакология (там же, с. 347).

В то же время, психологические теории и практики работы со стрессом испытывают на себе тенденцию онтологизации стрессовой проблематики, включения научных данных о его природе в повседневный бытийный, жизненный контекст существования человека.

Интересными в этом плане представляются теория и практика «Избегания стрессовых ситуаций», предложенные Дональдом А.Тьюбсингом в его работе (Д.А.Тьюбинг, 1993). Прежде всего, заслуживают внимания исходные предпосылки его учения, состоящие, в частности, в признании пользы нормального стресса для жизни и вреда для здоровья его негативных интенсивных видов. Стресс может зарядить человека энергией, вернуть ему интерес к жизни, но и довести его до изнеможения и болезни. Для жизненной диагностики стресса важно прислушиваться к собственному организму. О вредном влиянии интенсивного стресса могут свидетельствовать спазмы гортани, потные ладони, головная боль, утомляемость, тошнота, понос, смутное беспокойство, подавленность, расстроенные взаимоотношения с окружающими — тогда надо задуматься о том, как укротить стресс. При этом следует тщательно проанализировать стресс и решить, можно ли его оставить или следует от него освободиться (Д.А.Тьюбинг, 1993, с. 13–14). Но ни в коем случае нельзя игнорировать свой стресс, поскольку он может обостриться и привести к болезни. Д.А.Тьюбсинг уточняет, что «как избыток, так и недостаток стрессовой нагрузки могут оказаться опасными для здоровья. Действительно, по мнению ряда ведущих специалистов, до 90% всех заболеваний — «стрессово-зависимые», то есть связаны со стрессом. В связи с тем, что современная жизнь предъявляет человеку свои требования: добиваться успеха, приспособляться к перераспределению в общественной деятельности роли мужчин и женщин, переживать инфляцию и кризис, — многие становятся жертвами болезней адаптации, вызванных слишком большим стрессом, таких как язвы пищеварительного тракта, хронические головные боли, сердечные заболевания, гипертония, психозы.

«Болезнями застоя» — расстройствами вследствие недостаточного стресса (депрессии, нарушение пищеварения, подавленная психика) страдают едва ли не все физически нетренированные, пристрастившиеся к телевизору, переживающие одиночество в старости и скуку провинциальной жизни... люди, профессия которых потеряла свою значимость» (Д.А.Тьюбинг, 1993, с. 14). Вот почему при повседневном и «взращенном» всем жизненным путем стрессе может понадобиться помощь специалиста, поддержка семьи и друзей и собственное разумное поведение в этом направлении. Д.А.Тьюбсинг рассматривает все многообразие причин стрессов и путей их избегания, которые сведены им в перечень умений и навыков преодоления стресса, состоящий из 20 пунктов (Д.А.Тьюбинг, 1993, с. 123–126). Они объединены в 4 стратегии. Это:

Стратегия № 1, для которой основными являются навыки самоорганизации и самоуправления, такие как: 1. Оценка, то есть посвящение себя чему-либо соответствующим

образом; 2. Планирование цели и движения к ней; 3. Обязательство, проявляющееся в решении сказать «да» своим изменениям; 4. Правильное использование времени на основе определения приоритетов; 5. Управление ходом и темпом движения к цели.

Стратегия 2, которая определяется навыками общения и изменения окружающей обстановки и включающая такие навыки, как: 6. Установление контакта с окружающими как пути к общению; 7. Умение слушать на основе самонастройки на окружающих; 8. Самоутверждение — в том числе и на основе умения сказать «нет»; 9. Умение отстаивать свою позицию в борьбе мнений; 10. Уход с места стрессовых событий, иногда путем простого бегства; 11. Создание уютного дома, требующее иногда подобия искусству птиц в строительстве гнезда.

Стратегия № 3 — умение посмотреть на себя со стороны и изменить собственное мнение о себе и событиях своей жизни, что предполагает: 12. Способность к переименованию и называнию вещей другими именами; 13. Умение сказать стрессору «прощай» и как бы капитулировать перед необходимостью его принятия; 14. Поверить в свою ограниченность и признать неизбежность некоторых событий; 15. Уметь проявлять юмор и творчество; 16. Обладать навыками самовнушения и разговаривать с собой ласково и убедительно.

Стратегия № 4 — укрепление физических сил и сопротивляемости организма перед лицом стресса, что требует: 17. Точной «настройки» организма путем физических упражнений; 18. Организации правильного питания человека; 19. Бережного, доброго отношения к себе; 20. Умения расслабляться, достигать состояния покоя.

В работе по избеганию стресса Д.А.Тьюбсинг предлагает пройти путь, с остановками на размышления, для установления важности каждого шага и приоритета, последовательности этапов работы над ними, учитывающей индивидуальные особенности человека и его личностные ресурсы. Он предлагает подняться на 10 ступенек на этом пути, таких как (Д.А.Тьюбинг, 1993, с. 129–144):

Первая ступень — суммирование симптомов своего несчастья и осознание необходимости изменений.

Вторая ступень — определение проблемы избегания стресса путем рассмотрения различных ее аспектов, в том числе причин, источников стресса и готовности их устранить на пути к норме.

Третья ступень — уточнение своих возможностей, индивидуальных и социальных ресурсов и составление конкретной цели деятельности.

Четвертая ступень — вспомнить опыт работы с подобными проблемами в прошлом, опыт успехов и неудач, чтобы лучше действовать в настоящем.

Пятая ступень — проверка своего отношения к проблеме, выработка установки на наступательность, серьезность намерений, гибкость действий, позитивность, эффективность действий.

Шестая ступень — четко определить свои цели, задачи осуществления конкретных изменений своей личности и последствий этих изменений для своей жизни.

Седьмая ступень — составить подробный план и программу действий по самоизменению, отвечающих цели и своим возможностям, избегая при этом импульсивных, радикальных изменений, предполагающий несколько вариантов действий, дающих длительный позитивный эффект, развивающий положительные склонности, включающий конкретные детали и график, расписание действий. Заключите контракт с самим собой и выполняйте этот контракт!

Восьмая ступень — добавьте немножко «перца», то есть фантазии и юмора, к выполнению намеченного плана, чтобы он приносил не только пользу, но и удовольствие.

Девятая ступень — начните действовать сразу же, сейчас для осуществления собственного плана, рассматривая его как ваш сокровенный план, требующий делать все это для себя!

Десятая ступень — оцените и исправьте при необходимости текущий порядок действий на основе обратной связи и проведите нужные коррекции и уточнения на пути к успеху! Если

это будет необходимо, составьте новый план и начните все сначала, так как жизнь всегда и непрерывно продолжается!

Рассмотренные данные о психологической работе личности с дистрессом, эустрессом, фрустрессом могут оказаться полезными в условиях карантина, противодействия пандемии и возвращения человека к нормальной жизни.

Литература

Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. Санкт-Петербург: «прайм–ЕВРОЗНАК», 2003. 512 с.

Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною некогруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. 54 с.

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

Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979.

Тьюбсинг Дональд А. Избегайте стрессовых ситуаций: Пер. с англ. Москва: Медицина, 1993. 144 с.

Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Ленинград, 1970.

Цуканов Б.И. Время в психике человека: Монография. Одесса: Астропринт, 2000. 220 с.

Рыбалка Валентин

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПОХИЛОГО ВІКУ

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 сумуються 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 збільшення тривалості життя населення країни як важливого показника його якості.

Тривалість життя спеціально вивчається геронтологією (наука про старіння живих організмів, в тому числі і людини), в якій концентруються зусилля біологів, медиків, соціологів тощо щодо довголіття 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, в цілому, практична психологія тощо. Геронтопсихологія вивчає роль психологічних факторів духовного і фізичного здоров'я на різних вікових етапах життєвого шляху людини, особистісні чинники збільшення його тривалості.

Основна ідея розділу 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 і 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**, яка не може протистояти викликам соціуму. Так само, як у кардіології існує **серцева недостатність**, так і у психології постає особистісна недостатність як системна хвороба людини, що має свої патогенні прояви і негативні геронтопсихологічні наслідки. Вона виявляється у недостатності розвитку і функціонування

основних базових властивостей особистості як регулятора поведінки, у дефіцитарності і тому 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 можна розірвати у людини шляхом актуалізації і 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 у попередніх розділах (Рибалка В.В., 2015). Позитивний варіант розвитку вказаних в ній компонентів, властивостей, здібностей утворює ідеальний психологічний портрет здорової людини як довгожителя. Розглянемо поступово, за трьома вимірами, патогенні тенденції та саногенні ресурси особистості у геронтопсихологічному плані.

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

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 — **підля, смерть, нелюдство; зневір'я, відчай, ненависть; зло, потворність, брехня**. Вказані духовні цінності стають, в процесі їх накопичення та усвідомлення особистістю, основою їх смислів, установок, ідеалів, мотиваційних комплексів, які визначають духовний контекст, фон, з якого впливають 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 і наслідки її 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–зло–потворність–брехня.

Реально між цими двома рядами позитивних і негативних духовних цінностей можуть встановлюватися, як свідчить саме 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 і психологічної діяльності як її основи! В такому випадку складаються найкращі умови для повноцінного життя людини, її здоров'я та довголіття!

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

Якщо ж негативні цінності домінують над позитивними, а прикладів цього чимало, то ситуація у духовному світі особистості та суспільства може бути охарактеризована як **варварство**. Дві світові війни, неперервні локальні конфлікти, криваві революції та терористичні атаки у попередніх та нинішньому століттях, загроза термоядерного знищення, гострі міжособистісні суперечки у 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 по соціальному полю життя. 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 30 років майже на 15 мільйонів чоловік та низька тривалість життя українців (за даними 2015 року — 65 років у чоловіків і 74 роки у 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 брехні у вигляді недоброякісної реклами, сенсацій, фейків, хакерських атак тощо. Уявіть собі, що станеться зі здоров'ям людини, коли майже розроблений нею комп'ютерний продукт щезає з екрану монітора під впливом такого руйнівного вірусу. І випадки інфарктів, інсультів, навіть смерті за екраном комп'ютера вже непоодинокі.

Водночас актуалізуються і саногенні ресурси, які пов'язані із безпечним віковим маршрутом руху особистості по соціальному полю життя та адекватним графіком такого руху, зокрема — без запізнь 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 Моїсей, який 40 років водив ізраїльтян по пустелі, 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, розпусти і хвороб цивілізації, здоровий спосіб життя та середня його тривалість у 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 у собі, занурюється у власний внутрішній світ, усамітнюється, захищаючись від зовнішніх загроз. Таким є ухід людини в церкву, усамітнення монахів тощо.

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

З геронтологічної точки зору, освіта, загальна і вища, по суті своїй середньостатєва, призводить до позастатєвого виховання жінок і чоловіків, до втрати ними своєї статєвої ідентифікації, а тому і вітальних оздоровчих ресурсів статі. В цьому плані доцільним було б увести в систему освіти значно більшу гендерну орієнтацію, жіночу та чоловічу диференціацію, здорові елементи пуританської психології, поширеної у Британії, Шотландії, США, Канаді тощо. Завдяки цьому можна було б краще виховувати жіночість у дівчат і мужність у хлопців — при значно більшій повазі і любові останніх до жінки як матері, сестри, дружини, колежантки 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 у концепції справедливості американських спеціалістів Хьюсмана Р. і Хэтфілда Д. (1992). Вони довели, що несправедливість, яка виявляється, зокрема, у гострому дисбалансі внесків та віддачі у стосунках між людьми (або між прошарками у 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 в 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 по відношенню 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, вже в отрочтві та юнацтві хлопці запитують одне в одного: «Як справи, старий?» До цього ж відноситься носіння бороди у 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 у них є значні сили і ресурси здоров'я і працездатності.

Слід 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 і юнаки і називають одне одного «стариками»...

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

Гострі патогенні прояви на рівні психосоціальності можуть бути певним чином зняті засобами соціально-психологічного тренінгу (див. численні роботи цього напрямку у практичній психології, зокрема, праці професора Л.І.Мороз, 2007) або засобами соціальної

психотерапії, наприклад, тими, що розроблені професором О.Ф.Бондаренком (1991). Запропонована останнім психотерапія є немедичною, тому він проводить перший сеанс разом із психіатром, щоб розмежувати і водночас об'єднати різні фахові 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 у людей; тренінг особистості громадянина та громадянського суспільства як інституту прямої демократії (В.В.Рибалка, 2019); тренінг імплементації статей Конституції у 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, життєвірним, як це пропонує Г.М.Ситін у своїх настроях, тобто цілющих словесних формулах самонавіювання, звернених до глибин душі особистості, до спадковості людини (1990). 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 довгожителю 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 слід визнати модель спілкування, запропоновану Г.О.Баллом на основі діалогічних універсалій, тобто принципів побудови діалогу, перемовин, які ведуть до зняття конфліктів, порозуміння, взаємодії тощо (2008). 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 їх гуманістичною спрямованістю та орієнтацією на оптимізацію спілкування, діалогу людей. До їх числа належать: тренінг рапорту як засобу встановлення ідеального контакту між людьми; тренінг одухотворення спілкування; тренінг комунікативної компетентності; тренінг паритетного слухання і 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 у собі як чинники патогенності і коротколіття, так і саногенності та довголіття — у випадках неспівпадіння або збігу, конфліктності або гармонійності, інтересів, мотивів, смислів різних людей. Мотивація є патогенною і навіть летальною при 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» (2000). Відмітимо, що за статистикою, добрі люди живуть триваліше.

Саногенний ефект мають наукові, теоретичні та практичні розробки проблеми розвитку духовного потенціалу педагогів і учнів Е.О.Помиткіна (2005) та співробітників очолюваного ним впродовж 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 довгожителів та відповідна мотивація й наміри на далеку життєву перспективу, ідеї щодо максимізації віку життя, навіть ідеї духовного безсмертя тощо, як про це стверджували М.Я.Грот, В.М.Бехтерев, І.І.Мечников, В.В.Зеньковський та інші вчені. Що ж до автора цих строк, то в нього у роки навчання у 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 чемпіону 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 після своєї 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 механизмы молодого-здорового человека, которому по наследству передано постоянное-непрерывное омоложение, постоянное-непрерывное полное соответствие юному 17–20-летнему возрасту. И все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают меня и приводят меня в полное соответствие с юным 17–20-летним возрастом».

«Я буду упорнейшим образом учиться подавлять все свои сомнения в том, что я действительно молодею, здороваю и крепну сквозь все трудности жизни».

«Я весь здороваю, молодею и крепну. Я молодой и сильный, здоровый и крепкий; непрерывно увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Я становлюсь все более здоровым и все более долголетним 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» (Г. Н. Ситін, 1990).

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 і розвиненості — з позитивною, саногенною дією на людину. У випадку наявності акцентованих рис характеру особистість наближується до межі між психічним здоров'ям і хворобою та 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 (Готовність учнів до профільного навчання, 2003). 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 при цьому — намітити й сформувані 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 і живуть довше за злочинних, бездуховних, песимістів.

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

Д. Самосвідомість є центральною підструктурою особистості, в ній концентруються як небезпечні патогенні тенденції, так і животворчі саногенні ресурси. На це вказували у свій час 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. 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, сублімація, ідеалізація, сновидіння, інтелектуалізація, проєкція, 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 при надмірному використанні заперечення, що може блокувати деякі духовні прояви чи збільшити негативізм, нігілізм, протестність поведінки, породжуючи 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, в центрі його педагогічної майстерності у здійсненні шляхетної місії продовження життя людини, стоїть Я-концепція особистості. Навкруги Я-концепції формуються професійні психопедагогічні здібності педагога та їх використання у 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 і психосоматичних властивостей. В одній з бесід з автором цих строк академік висловив своє переконання в єдності емоцій та

спадковості особистості, у величезній ролі моралі, мистецтва та науки у 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 у 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 їх доцільне пониження — залежно від конкретної аксіопсихологічної ситуації. Наприкінці 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. Ефрoїмсона, І. А. Зязюна, Б. В. Рояка та інших спеціалістів, схема так званого експериментального геронтопсихологічного рефлексогенетичного тренінгу оптимізму особистості, оптимізації життя, який включає в себе 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, емотив. 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.Ситіним), 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 посилення 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 почуття людини (емотив).

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

Дана схема буде удосконалюватися в ході подальшого дослідження та апробації.

Е. Досвід, компетентність особистості має важливе значення для самоактуалізації її саногенних ресурсів та в долатті патогенних тенденцій. Патогенною слід вважати саму ситуацію із відсутністю у 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 ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України є досвід участі у державній програмі «Діти Чорнобилю», «Здоров'я нації» та інших оздоровчих проєктах. В інституті та відділі отримані реально діючі консультативні, психотерапевтичні та тренінгові розробки Е. О. Помиткіна, В. В. Рибалки, Н. І. Волошко, які практично перевірені, в тому числі і в умовах створеного в інституті на базі відділу Консультативно-тренінгового центру. У цьому зв'язку, доцільним було б розгорнути у значно більших масштабах медицинофікацію, психологізацію та педагогізацію юні і дорослого населення.

Цікаво, що деякі медичні установи розуміють це і здійснюють педагогізацію медицини, приміром, вчать своїх пацієнтів, вже 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, будучи вже всесвітньо відомим психологом, поступив вчитися 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 (2004):

- 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 фіксуєючи позитивний вплив на здоров'я й очікуючи геронтопсихологічний ефект. Даний тренінг можна проводити у міських умовах, але краще — у сільській місцевості, адже «спосіб життя довгожителів, що живуть ближче до природи, у селі, характеризується помірним харчуванням, фізичною активністю, участю у праці до самих пізніх років. В цілому, праця, пізнання, спілкування, активний відпочинок мають сповнювати спосіб життя і в роки старості». За статистикою, більшість довгожителів живе саме у 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, вже за рекомендаціями І. І. Мечникова, песимізму і сповнений оптимізму, вірою у 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 їх виконання, а також різноманітні види психологічного захисту, підібрані індивідуально для кожного суб'єкта.

Є. Інтелект перевищує 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 у ХХ столітті жили на 10–15 років триваліше інших людей, для яких властивий репродуктивний тип діяльності або спирання на інстинкти і рефлексії.

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 (1991). Він показав, як потрібно 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, в 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 (І. І. Мечников, 1988). Вони цінують життя і тому для них таким важливим є почуття любові у різноманітних її проявах. Нагадаємо, що у 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 і саногенні ресурси, пов'язані із темпераментом. Так, у дослідженнях професора Б. Й. Цуканова (2000) була відтворена для психологів правда про темперамент, яку встановив ще Гіппократ дві з половиною тисячі років тому. Так, стародавній лікар визначав типи темпераменту не по тим чи іншим рідинам, як про це ще й дотепер помилково пишуть підручники з психології, а по хворобам, які домінують у представників певного типу темпераменту. Б. Й. Цуканов (2000) 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.

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. 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 їх 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 їх 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 (В. В. Рибалка, 2003).

Особливу увагу слід 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 наступу цих фаз та нормального їх проходження слід готуватися заздалегідь — створювати комфортні умови їх перебігу разом із лікарями.

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 їх 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 слід уникати, а після неминучої появи — ефективно релаксувати. Слід 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 (їм 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 відчувають дію як з боку швидкісної, так і з боку повільнішої 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 їх негативних наслідків для здоров'я.

Важливі відомості щодо професійного стресу. Так, за даними американських спеціалістів, найбільші стреси загрожують Президентів, 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, в цілому — інтелігенція, а найменше — різноробочі низької кваліфікації.

3. Психосоматика вбирає в себе патогенні і саногенні впливи з попередніх підструктур особистості, але має і власні особливості. Саме на психосоматиці концентруються і 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 в усьому (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 розслаблятися (релаксація, медитація, психічна саморегуляція, аутотренінг, 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 у минулому, тобто у дитинстві (любов мами, манна каша, дитячі ігри 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, свободи тощо. Важливо рефлекторно підтримувати нормальне функціонування таких систем, як серцево-судинна, нервова, імунологічна, травлення тощо.

Разом з тим, з'являються нові види психогенетичної поведінки, такі як генетичний аналіз (у випадках народження дитини, визначення її генетичного здоров'я, проведення генетичної експертизи у судових справах тощо). Психогенетична експертиза здоров'я постає як засіб встановлення спадкових передумов медичного стану людини та умов її довголіття. З часом з'явиться необхідність у генетичному паспорті особистості, в якому будуть позначені її генотип і фенотип — як глибинні, так і вершинні 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 усіх її компонентів — потребнісно-мотиваційного (мотив), інформаційно-пізнавального (предмет), цілеформуального (мета), операційно-результативного (метод вироблення результату та продукту), емоційно-задовольняючого (емотив споживання продукту). Так, при 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, їх громадянське

суспільство як інститут прямої демократії з властивими для них прагматизмом і результативністю виявилися значно ефективнішими і тривалішими...

Щоб бути здоровою людиною і довгожителем, слід формувати відповідний сенс і мотивацію життя, чітко визначати його предметну довголітню основу, ставити реальну мету і плани на часову перспективу, оволодівати і застосовувати результативні методи досягнення цієї мети, орієнтуватися в реальних умовах «виробництва» тривалого життя, споживати радість довгожителства. Тобто слід не тільки мотивувати і «пізнавати себе», але і творчо, продуктивно самоактуалізувати свій особистісний потенціал у досягненні реального довголіття. Самовизначення і самоактуалізація себе в якості довгожителя слід вважати перспективним психотерапевтичним, оздоровчим, геронтопсихологічним чинником.

В останні роки успішна трудова, творча, інноваційна діяльність все більше визнається як сама по собі цілющий, саногенний фактор у порівнянні з бездіяльністю, лінощами, розвагами, які, навпаки, призводять до деградації особистості. Відоме позитивне, оздоровче значення трудотерапії, терапії творчим самовираженням, арттерапії, моральної, духовної, християнської психотерапії духовно та фізично хворих людей. У практичній психології все більш очевидним оздоровчим чинником постає феномен психологічної діяльності, що виявляється у таких своїх професійних формах, як психодіагностична, психопросвітницька, психорозвивальна, психотерапевтична, психоконсультативна, психореабілітаційна, психокорекційна діяльність теоретичного і практичного психолога. Психологічна діяльність виступає як центральна, інтегруюча по відношенню до інших видів предметної діяльності, життєдіяльності та життя людини.

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

III. Розвивальний, генетичний вимір несе в собі важливий природний саногенний та геронтопсихологічний потенціал особистості. При цьому слід враховувати декілька моментів.

По-перше, потенційно патогенними можуть вважатися усі низькі рівні розвитку властивостей особистості, які визначаються, приміром, в ході 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 вдале 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 у собі помітний креативний, саногенний, 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 30–40 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. В цій ситуації тренінги особистісного росту виступають саме як саногенний і геронтопсихологічний ресурс.

І, по-третє, розвивальний вимір недаремно 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 психологічною структурою особистості фактологічно підтверджує положення про особистісну недостатність як патогенний чинник, а повноцінно розвинуту і функціонуючу особистість — як цілісний саногенний, 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 слід уміло використовувати самій особистості для усунення чи пом'якшення хвороб, для збереження і підсилення свого здоров'я, для збільшення тривалості свого життя.

Будьмо здоровими і житимемо якомога довше!

Література

- Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах): Видання друге, доповнене. Житомир: ПП «Рута», Видавництво «Волинь». 2008. 232 с.
- Большая психологическая энциклопедия. Москва: Эксмо, 2007. 544 с.
- Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). Київ: КГПІІІА, 1991. 189 с.
- Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум: [наук.-метод. посіб.]. Київ: Науковий світ, 2012. 99 с.
- Гаврилов Л. А. Может ли человек жить дольше? Москва: Мысль, 1985. 124 с.
- Готовність учня до профільного навчання / Упорядник: В.Рибалка / За заг. ред. С. Максименка, О. Главник. Київ: Мікрос СВС, 2003. 112 с.
- Дорофеев В. Л. 15 упражнений долгожителя. Київ: Воля, 2004. 128 с.
- Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП. 2000. 312 с.
- Мечников И. И. Этюды оптимизма. Москва: Наука, 1988. 328 с.
- Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): Монографія. Івано-Франківськ: ЗАТ «Надвірнянська друкарня», 2007. 312 с.
- Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности: Кн. для учителя. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.
- Панок В. Г. Психологічна служба: Навч.-метод. посіб. для студ. і виклад. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
- Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ: Наш час, 2005. 280 с.
- Психосоматика: Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 1999. 640 с.
- Рибалка В. В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю: Методичний посібник. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченко, 2005. 54 с.
- Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології. Київ: Талком, 2017. 245 с.
- Рибалка В. В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ: Талком, 2019. 208 с.
- Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
- Рояк Б. В. Эмоционально-генетическая теория развития (ЭГТР) / Б. В. Рояк, В. Б. Рояк. Изд. 2-е, доп. Москва: Триада, 2006. 126 с.
- Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Москва: Энергоатомиздат, 1990. 416 с.
- Хьюсман Р., Хэтфилд Д. Фактор справедливости... / Пер. с англ. О. Р. Семенов. Москва: Знание, 1992. 96 с.
- Чудакова В. П. Пути преодоления профессионального стресса и синдрома профессионального выгорания персонала и организации: Учеб.-метод. пособие образовательного модуля тренинга-семинара. Київ: ТОВ «Інформаційні системи», 2012. 40 с.
- Эфроимсон В. П. Педагогическая генетика. Москва: Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

Рибалка Валентин

**РОЛЬ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ**

Проблеми пандемії COVID-19 доцільно розглядати як складне суспільне явище. У зв'язку з цим прагнення авторів щорічника долучитися до вирішення питань зниження негативних наслідків пандемії є виявом професійної і громадянської відповідальності та гуманізму, що притаманне вітчизняній психології та педагогіці. Необхідно зазначити, що різноаспектний психолого-педагогічний аналіз цих проблем має відбуватися на різних рівнях їх переживання — індивідуально-психологічному та соціально-психологічному. Тематика запропонованих матеріалів свідчить про системність наукового аналізу в контексті особистісного підходу, стратегії і тактики психологічної протидії, попередження паніки; організації адекватної психопрофілактичної поведінки в умовах карантину; психогігієнічна спрямованість діяльності волонтерів; саногенне пандемічне мислення тощо.

Важливе значення мають практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності саморегуляції особистості та регуляцію соціальної взаємодії в умовах високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів — спеціальні оздоровлювальні настрої, психопрофілактичні та гігієнічні заходи у вихованні дітей дошкільного та шкільного віку, а також поради літнім людям як найбільш уразливої категорії населення та ін. Усяка надзвичайна ситуація завжди викликає безліч інтерпретацій у суспільній свідомості, що функціонують у вигляді чуток, версій, міфів та ін. Як свідчать результати досліджень соціально-психологічних наслідків Чорнобильської катастрофи та інших катастроф, інформаційний вплив на поведінку людей подекуди є більш значущим, ніж самі фізичні наслідки. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій зазвичай бувають негативними — паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе це стосується непродуктивних форм поведінки у такій ситуації, які власне тільки посилюють усі негативні процеси.

Під час перебігу екстремальної ситуації спостерігаються й інші, діаметрально протилежні, поведінкові патерни — згуртування спільнот та окремих груп людей, взаємна підтримка і співчуття, взаємодопомога, як це було, наприклад під час Революції гідності. У таких випадках подолання негативних наслідків відбувається набагато швидше. Наслідки, про які йде мова, відчуються на рівні кожного індивіда, кожної особистості. Вони можуть бути як короткотривалими, так і довготривалими. Одним із найсуттєвіших негативних довготривалих наслідків може бути стигматизація. Остання являє собою суттєву зміну самооцінки людини, прийняття на себе ролі жертви, причини ускладнень і негараздів, які переживають інші. Стигматизація часто призводить до соматизації — виникнення тілесних розладів, що спричинені психологічними факторами. У таких випадках можуть загострюватися хронічні хвороби або виникати нові (виразка, гіпертензія, розлади травлення, зниження імунного статусу, що підвищує ризик інфекційних захворювань). Негативний емоційний фон і негативна конотація в ситуаціях паніки або психоемоційного напруження часто обумовлюють дискримінацію певної особи або певної групи людей, які часто безпідставно звинувачуються у різного роду проблемах. Дискримінаційна поведінка іноді спостерігається в закладах освіти відносно дітей з особливими освітніми потребами, вимушених переселенців, дітей, які мали або мають інфекційні захворювання і т. п. Дискримінація зазвичай полягає у ворожому, агресивному ставленні до людини (згадаємо Нові Санжари, Львів у 2020 році), ізоляцію її в колективі (бойкот), булінг, цькування, принизливі прізвиська і т. п.

Слід зазначити, що явища дискримінації і стигматизації не зникають одночасно із закінченням надзвичайної ситуації. У багатьох випадках вони мають місце впродовж місяців і років: цькування конкретної особи продовжуються, принизливі прізвиська залишаються,

«комплекс жертви» стає частиною особистості, деякі соматичні розлади перетворюються у хронічні хвороби. У найближчі місяці і навіть роки нам, психологам, доведеться працювати з цих питань. Нині можемо назвати найбільш гострі проблеми: булінг, психосоматичні розлади, конфлікти в учнівських колективах, бойкот, вияви агресивної поведінки, алкоголізація і наркотизація і та ін. Для профілактики названих явищ необхідно широко застосовувати такі програми як «Мирна школа», «Трансформація конфліктів», медіацію, інші відновні практики. Досвід подолання негативних наслідків надзвичайних ситуацій і катастроф однозначно свідчить: перемагають тільки ті нації, спільноти, групи людей, які в складних умовах виявляють згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, а спеціалісти, які займаються ліквідацією наслідків — виявляють високий професіоналізм, професійну відповідальність і етику.

Панок Віталій

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ПОДОЛАННЯ ПАНІЧНИХ НАСТРОЇВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

У зв'язку з пандемією коронавірусу на усіх континентах планети, а також в Україні життя піддається суттєвій трансформації. Значна кількість людей відчувають зрозумілу тривогу, а деякі з них піддаються паніці. Тому виникає потреба у попередженні та подоланні панічних станів. Коронавірус — це не тільки медична, але і психологічна хвороба, яка потребує свого вивчення і формування на цій основі адекватної поведінки щодо себе і оточуючих людей, які заслуговують на підтримку і співчуття. Для уникнення панічних настроїв не варто зациклюватися на ситуації карантину, зведіть до мінімуму споживання новин, які викликають у вас почуття тривоги, і користуйтеся тільки перевіреними джерелами. Наприклад, спробуйте підключатися до надійного джерела новин два рази в день у встановлений час, щоб перебувати в курсі подій, але не піддавати себе спонтанним інформаційним атакам. Намагайтеся триматися подалі від чуток і приймати до відома лише факти — це допоможе подолати почуття страху та не панікувати. Піклуйтеся один про одного.

Діти відчувають дискомфорт, тривогу, навіть страх тоді, коли закриваються школи і не можна зустрітися з друзями. Наше завдання — допомогти їм висловити свої емоції. Кожна дитина потребує індивідуального підходу, але фахівці згодні з тим, що багатьом допомагають ігри, малювання та інші види творчих занять. Діти відчувають велике полегшення, коли у них є можливість поділитися своїми побоюваннями в атмосфері доброзичливості. Проводьте з дітьми більше часу. А якщо батьки і близькі змушені в силу обставин передоручити турботу про дітей іншим, то необхідно забезпечити регулярне спілкування з рідними не менше двох разів на день, по можливості з використанням каналів звукового або ще краще — відеозв'язку.

Бажано підтримувати звичний режим дня або за потреби встановити новий. Головне — це регулярна поінформованість і передбачуваність. Обговорюйте з дитиною поточні новини про поширення інфекції, роз'яснюючи інформацію з урахуванням вікових особливостей. І врахуйте, багато дітей пильно спостерігають за реакцією дорослих на кризу! Якщо ви занадто схвилювані, дитині передається ваше хвилювання.

Не меншої уваги вимагають і літні люди. Порушення звичайного графіку, ізоляція і карантинний спосіб життя можуть підвищити рівень стресу і викликати дратівливість і відчуття тривоги. Рекомендується розповідати людям похилого віку про те, що відбувається і про засоби захисту від інфекції. У разі необхідності слід знову і знову повторювати ці факти в доступній формі, виявляючи при цьому терпіння і повагу.

На сьогоднішній день, у зв'язку з пандемією, ми спостерігаємо зростання негативних наслідків, зокрема появу панічних настроїв серед населення. Наслідки панічних настроїв і панічної поведінки у суспільстві можуть виражатися у масовій депресії, підвищенні рівня захворюваності, смертності та зниженні народжуваності. Звідси виникає потреба у висвітленні закономірностей виникнення панічної поведінки у людей, а також шляхів її запобігання та припинення. Важливість та актуальність цього питання зумовлена незнанням людей шляхів

подолання паніки та невмінням контролювати себе. Адже, як свідчить практика, лише 12–15% осіб знають, що робити, а решта зазвичай виявляють розгубленість, панікують, конфліктують або впадають у ступор.

Феномен паніки має складний характер, що зумовлений раптовістю її виникнення, а також складністю в ситуації паніки залишитися спостерігачем, самотнім, беззахисним, оскільки будь-яка людина, яка опинилася «всередині» групової паніки, в тій або іншій мірі піддається їй.

Під поняттям паніка слід розуміти один з видів поведінки натовпу, який знаходиться в умовах поведінкової невизначеності, в підвищеному емоційному збудженні від безконтрольного почуття страху. Згідно з думкою вченого В. М. Бехтерева (1994), паніка нерозривно пов'язана з інстинктом самозбереження, який проявляється у особистості незалежно від її інтелектуального рівня та є сигналом тривоги в небезпечній ситуації. В основі паніки знаходиться страх — тривога, що виникає як результат переживання безпорадності перед реальною чи уявною небезпекою, породження некерованої, нерегульованої поведінки людей, іноді з повною втратою самоконтролю, нездатністю реагувати на заклики, з втратою почуття обов'язку і честі. Варто відзначити, що страх, який охоплює натовп в хвилини дійсної або уявної небезпеки, має заразливий характер.

Це явище є проявом групового афекту страху. При цьому первинним є індивідуальний страх, який виступає передумовою, підґрунтям для групового страху. Враховуючи це, варто розрізняти індивідуальну та групову паніку. Незважаючи на форму паніки (індивідуальна чи групова), вона може бути різною за глибиною, ступенем панічного зараження свідомості: легка (людина зберігає майже повне самовладання і критичність, при цьому спостерігається легкий подив, заклопотаність, напруга), середня (характеризується значною деформацією свідомих оцінок того, що відбувається, зниженням критичності, зростанням страху, схильністю до зовнішніх впливів) та повна паніка (паніка з відключенням свідомості, що характеризується повною неосудністю та втратою свідомого контролю своєї поведінки).

Паніка — це певний емоційний стан, що є наслідком дефіциту інформації про яку-небудь новину, або надлишку цієї інформації (Андреева Г. М., 2001). Виникнення панічних станів пов'язане з різними характеристиками людей. Жінки і діти частіше піддаються паніці, так само як і люди з низьким соціальним та майновим статусом. Водночас, високий рівень освіченості та інформованості людини сприяє гальмуванню розвитку панічних станів і навпаки.

Серед передумов виникнення паніки визначають такі, як: фізіологічні причини (депресія, втома, голод, безсоння, стрес, наркотичне сп'яніння, які роблять людей слабкими фізично і психічно, знижують їх здатність швидко і правильно оцінити ситуацію), психологічні чинники (відчуття болю, здивування, невпевненість, страх, жах, почуття ізольованості, безсилля), соціально-психологічні передумови (загальна напруженість в суспільстві, відсутність групової солідарності, цілісності, єдності групи, втрата довіри до керівництва, дефіцит інформації, панічні чутки).

Розглянемо динаміку виникнення та розгортання паніки. Спершу для виникнення паніки необхідний стимул, який повинен бути досить інтенсивним, тривалим та повторюваним, щоб привернути увагу людей до себе і викликати емоційний стан страху. На шокуєчий стимул починають реагувати окремі індивіди, присутні в конкретній соціальній групі людей, найчастіше це діти та жінки. Саме вони стають джерелом страху, який передається іншим, відбувається взаємна індукція і нагнітання емоційної напруги. Після цього люди остаточно втрачають самоконтроль і починається панічна атака. Кульмінація настає в момент психічного перенапруження у людей. Отже, спочатку шокуєчий стимул, потім — різкий переляк, відчуття сильної несподіваності та шоку, що і викликає хаотичні індивідуальні, абсолютно безладні спроби якось зрозуміти, проінтерпретувати подію. Все це посилює інтенсивність страху за психологічним механізмом циркулярної реакції (Слюсар А.В.).

У стані паніки відбувається гальмування великих ділянок кори головного мозку, що зумовлює зниження свідомої активності. Внаслідок цього спостерігається неадекватність мислення, викривлена емоційність сприйняття, гіперболізація небезпеки. На виникнення та

перебіг панічного стану в людини впливають такі чинники, як: інтенсивність і особливості дії подразника; психологічна надійність (стійкість до перенапруження, небезпеки, оптимальний рівень тривожності, стриманість в емоціях, врівноваженість, розвиненість певних психофізіологічних якостей та особливостей психічних пізнавальних процесів; психологічна підготовленість (тренованість); функціонально-психологічний стан організму (соматичні захворювання та психічні травми). Паніка може виражатися в різних формах:

– масова втеча (утікання людей від небезпеки, що їх лякає; люди не усвідомлюють куди й чому вони тікають, їх миттєво охоплює сильне почуттями жаху і страху, хаотичні, безладні дії, здійснення неадекватних вчинків);

– панічні настрої (психологічний стан, за якого емоційне бере гору над раціональним, дії не завжди адекватні загрози, рухи та вчинки в такому стані непередбачувані або слабо піддаються прогнозуванню).

Паніка пов'язана з інстинктом самозбереження, тому цілком природно, що в момент небезпеки у людини виникає природне відчуття — відчуття страху. На його основі з'являються неспокій, нервування, слабкість, безсилля, нерухомість, виникає прискорене серцебиття, пульсація в животі, задишка і пітливість. Цей стан супроводжується істеричною реакцією, нездатністю до дій, відмовою людини від опору.

Можна навести загальні засоби поведінки людини в таких ситуаціях: імпульсивність, пасивність та активність.

При імпульсивному способі реагування людина бурхливо, емоційно переживає, реагує на ситуацію неадекватно і, як правило, зазнає фіаско. При пасивному способі реагування людина немов би відключається, відсторонюється від ситуації, впадає в емоційно заморожений стан. При активному способі реагування поведінка людини характеризується ініціативністю, пошуком виходу з такого становища, прагненням подолати наявні труднощі, знайти точку опори в собі та в інших.

З урахуванням викладеного вище, назвемо основні зміни в психічних процесах та поведінці людини, яка перебуває в паніці:

– когнітивна сфера: відбувається порушення відчуттів, уваги, мислення, пам'яті, сприйняття; знижується критичність мислення; порушується координація рухів; погіршується сприйняття оточуючої дійсності; з'являються порушення процесів ухвалення рішення, контролю, регуляції станів;

– соматовегетативні прояви: порушення сну, апетиту; головокружіння; зниження ваги (чи підвищення), енергетичного тону; збліднення або почервоніння особи; потовиділення; сухість у роті; напруга в м'язах; тремтіння кінцівок та голосу; млявість;

– емоційна сфера: тривога; страх, крайнім вираженням якого є жах; панічний стан; необґрунтована агресія; гнів; відчуття провини; туга, пригніченість, апатія; втрата довіри до людей та до світу.

Важливим для людини у подоланні паніки є здатність: розрізнити справжню й уявну небезпеку, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід, навіть, з безнадійної ситуації. Спершу потрібно спробувати заспокоїтися самому та зорієнтуватися в ситуації, яка виникла. Насамперед слід з'ясувати, наскільки ця загроза реальна і чи можливо її уникнути. Після оцінки ситуації потрібно спробувати знайти раціональний вихід із неї. В ситуації паніки людині доцільно спробувати вжити заходи, які будуть спрямовані на допомогу собі, власне виживання, виживання близьких їй людей та докласти максимальних зусиль щоб допомогти іншим. Дуже важливо контролювати дихання, що дасть можливість людині заспокоїтися й мобілізувати свої сили. При цьому необхідно також бути твердим і рішучим; проявляти наполегливість і працездатність; реалізувати вміння підкоритись вимогам групи або зовнішнім обставинам; не поспішати, давати собі час на відпочинок; не здаватись завчасно.

Для подолання паніки можна використовувати: переконання (якщо є час), категоричний наказ, пояснення неістотності небезпеки. Найголовніше для подолання паніки серед людей —

знизити загальну інтенсивність емоційного зараження, вивести людей з-під гіпнотичного впливу стану і раціоналізувати, індивідуалізувати психічну діяльність.

Отже, з метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу стрес-факторів у пандемічних, карантинних умовах доречним є навчання людей прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги. Це дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, панічних настроїв, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції серед різних верств населення.

Література

Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. Москва: Аспект Пресс, 2001. 384 с.

Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии. Москва: Наука, 1994 г. 400 с.

Слюсар А. В. Соціально-психологічні дослідження панічних станів. URL: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/info/4.pdf>

Ігнатович Олена

НОРМАЛІЗАЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗАВДЯКИ ПОТЕНЦІЙНИМ РЕСУРСАМ, ДОСТУПНИМ ОСОБИСТОСТІ

Раптовий спалах пандемії оголив проблеми всього людства. Кожна людина змушена прискорено сприймати та переробляти величезну кількість інформації, реагувати на загрозу, яку не всі повністю усвідомлюють, перебувати в ізоляції, що для деякого споріднено ув'язненню. Проходять перевірку на міцність і стосунки в родинах. Дехто відчуває оточення рідних як шкідливе, а для когось воно є навіть небезпечним (ситуація насильства, групового чи індивідуального психологічного тиску). Тривала ізоляція змінює ритм та стиль життя. Можуть з'явитися порушення фізіологічних функцій через загострення хвороби, безсоння, конфлікти, меншу рухову активність.

Саме в умовах підвищеного емоційного навантаження, стресу та ізоляції під час карантину особливо актуальним постає питання збереження, примноження та компетентного використання можливих потенційних ресурсів, для регулювання психоемоційного стану особистості.

Питання реалізації в діяльності потенційних можливостей особистості розглядалося в роботах Л. С. Виготського, В. В. Давидова, Д. В. Ельконіна, Е. Еріксона, З. Фрейда, К-Г. Юнга, А. Маслоу та ін.. Найважливіша детермінуюча функція сфери потенційного в розвитку особистості, що служить джерелом смислоутворення, часової перспективи відзначалася також О. М. Леонтьєвим, Л. І. Божович. Поняття потенцій психіки тлумачили Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн.

Сучасні дослідники вивчають розвиток потенційної сфери, функціонального запасу особистості через вивчення соціально-адаптивного потенціалу (Н. В. Воронкова, А. Г. Маклаков, С. Д. Максименко), творчого потенціалу (І. В. Воронюк, В. О. Моляко, А. А. Хорошун), духовного потенціалу (К. А. Абульханова-Славська, К. В. Петров, В. Д. Шадріков), енергопотенціалу (С. Д. Максименко), інтелектуального потенціалу (Л. А. Венгер, В. М. Дружинін, М. Л. Смульсон), морально-етичного потенціалу (Л. В. Мар'яненко), трудового потенціалу (А. І. Вишняк, Е. А. Радаєва, Р. М. Федосова), менеджерського потенціалу (О. Г. Шмельов, Г. А. Соловейчик), викликаних потенціалів (М. В. Борисова, О. Р. Дмитрова, В. Б. Павленко, М. В. Макаренко), «потенціалу» взагалі (В. К. Зарецький, І. П. Маноха, В. І. Слободчиков).

Медична енциклопедія розглядає «потенцію як приховану можливість; здатність, що може реалізуватись за певних умов; достатність сил для якої-небудь діяльності». Б.Г. Ананьєв розумів під потенціалом властивості особистості, що визначають готовність і здатність до виконання дій і досягнення в ній певного рівня продуктивності, тобто працездатність і спеціальні здібності. Особистісний потенціал за Д.О. Леонтьєвим — це система індивідуально-психологічних особливостей людини, що лежить в основі здатності особистості виходити зі

стійких внутрішніх критеріїв і орієнтирів у своїй життєдіяльності та зберігати стабільність діяльності й смислів при зовнішньому тиску й змінних умовах, тобто стресостійкість. Енергопотенціал людини, на думку С.Д. Максименко, це величина її здатності до дії (пізнавальної, чуттєвої, моральної, творчої), тобто енергійність.

Отже, в науковій літературі представлено відомості про психічні резерви, ресурси, особистісний потенціал, актуальну спроможність, потенційні характеристики людини.

Розглянемо потенційні ресурси, доступні особистості для подолання психоемоційного напруження, виснаження, конфліктності.

Перерахуємо основні види потенціалів, що доступні людині під час пандемії та карантину.

1. Організація простору і часу — один із дієвих ресурсів, доступних і дорослим і малечі. Простір налаштовує людину на певний психоемоційний стан, для чого потрібно:

– Навести порядок у домі/кімнаті, на робочому столі, в шафах (скласти речі, одяг). Переставити меблі місцями, змінити розташування речей для пошуку нових вражень або, навпаки, закріпити постійні місця за кожним предметом, що упорядковує простір і дає відчуття порядку, стабільності, впевненості.

– Раціональніше використовувати час, запровадити тайменеджмент.

2. Фізичні ресурси — щоденні процеси організації життєдіяльності людини.

– Зміцнення власного тіла, що дає впевненість у своїх силах та можливість долати труднощі, впоратися із викликами сьогодення (спортивна зала, ковзанка, басейн, прогулянка, ходіння, біг, танець та багато іншого).

– Корисна та здорова їжа, яка дає енергію для виконання всіх видів діяльності. Задоволення від споживання їжі — одне з найсильніших, саме тому важливо не зловживати лише одним цим компонентом.

3. Ментальні ресурси — система знань, умінь, навичок, пізнавальних здібностей, уявлень, інсайтів, цілей, цінностей та орієнтацій, соціально-психологічних установок.

– Використовувати час для навчання новому, давно омріяному, необхідному (іноземна мова, дистанційні платформи, гра на музичному інструменті, виготовлення листівок тощо). Більшість світових ресурсів відкрили доступ до навчальних програм, курсів, читання професійної та художньої літератури тощо.

– Вдалий час також для переосмислення власних цілей та пріоритетів у житті, що є важливим, а що другорядним. Можна звертатися і по професійну психологічну допомогу у разі екзистенціальної кризи.

4. Професійні ресурси — відповідність орієнтації, схильностей, професійних уподобань обраної професії, наявність відповідного типу особистості, рівень професійної мотивації. Якщо професія приносить задоволення, то вона і стає ресурсом. У протилежному випадку робота може стати джерелом стресу. Робити свою улюблену справу, вдосконалюватися у ній, оволодівати міжпредметними зв'язками.

5. Естетичні ресурси — уміння отримувати задоволення від сприйняття прекрасного. Прослуховування музики, гра на музичних інструментах, спів, танець, спостереження за красою природи чи витворами мистецтва, можливість творити, знаходити нове, діяти оригінально і нестандартно. Поступово формуються і художньо-естетичні потреби особистості та нові способи їх задоволення.

6. Емоційні та чуттєві ресурси — здатність насолоджуватися всім спектром своїх почуттів та майстерність керування власним емоційним станом. Емоційний інтелект надзвичайно важливий у часи глобальної діджиталізації. Ознайомлення з власними переживаннями, їх природою, причинами. Оволодіння методами та техніками психоемоційної стабілізації та розвантаження (техніки заземлення, дихальні вправи, арт-терапія).

7. Ресурс комунікації — здібності спілкування, розуміння і взаєморозуміння, здатності до оволодіння спілкуванням, комунікативні якості, вміння та навички, насолода і задоволення від спілкування. Налагодження комунікації із рідними та близькими, друзями, незнайомими людьми через онлайн платформи та сайти для спілкування.

8. Духовні ресурси — віра у силу духу, релігія, духовні практики. Це система смислів і смисложиттєвих орієнтації, духовно-моральних цінностей, життєвих позицій і моральних настанов особистості в системі загальнолюдських моральних норм світогляд.

Таким чином, у кризових та стресових станах, під час надзвичайних ситуацій та подій, що виникають в умовах пандемії та нокдауну, кожна людина усвідомлює та витрачає свої потенційні особистісні ресурси для виживання та підтримки життєдіяльності. Проте, будь-які ресурси з часом вичерпуються, тому людині їх треба поповнювати. Чим більшим репертуаром можливостей користується людина, тим легше вона може наповнювати своє життя енергією, позитивом, впевненістю, що і є ресурсом особистості. Розвиваючи власні внутрішні потенційні ресурси та користуючись зовні доступними, кожна особистість може успішно пройти важкі випробування та сильні психоемоційні навантаження в період корона вірусної пандемії і карантину.

Література

Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури І. В. Мурашко — режим доступу: http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st18.pdf

Ващенко В. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. Випуск 40. Київ. 2018. С 33–49

Путівник корисних дій в умовах ізоляції: <https://npa-ua.org/wp-content/uploads/2020/04/01.pdf>

Гніда Тетяна

ВІДОМОСТІ ВІД ЛЮДЕЙ, ЩО ПЕРЕХВОРИЛИ КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ

СПОГАДИ ІНФІКОВАНИХ І ПЕРЕХВОРИВШИХ НА COVID-19 ЛЮДЕЙ ЗА ДАНИМИ ЇХ САМОЗВІТУ, ІНТЕРВ'Ю ТА ОПИТУВАННЯ

Для змістовної характеристики переживань людей під час пандемії важливо мати відомості від безпосередньо ураженої частини населення, тобто тих, хто перехворів вірусом COVID-19 в домашніх умовах або пацієнтів спеціалізованих лікарень. З цією метою нами була зібрана певна інформація від людей, які перехворіли на коронавірус — у вигляді довільного самоаналізу ходу захворювання, самозвіту, спеціального інтерв'ю, опитування. Для систематизації цих відомостей була розроблена загальна інструкція для опитування, що наведена нижче.

«Шановний(а) панове! Звертаємося до Вас як до колишнього хворого на COVID-19 з проханням дати письмову інформацію на 1–2 сторінки щодо Ваших відчуттів, вражень, переживань на різних етапах хвороби і сформулювати Ваші поради щодо пом'якшення її перебігу та швидкого видужування. Нас цікавить, як виникла у Вас хвороба, що і хто стали причиною інфікування, які були особливості контактів з носіями коронавірусу, якими симптомами супроводжувалася хвороба, якою була перша Ваша реакція на захворювання тощо. Чи зверталися Ви до домашнього лікаря або до лікарів-спеціалістів, на гарячу лінію чи безпосередньо в лікарню, чи були госпіталізовані або лікувалися вдома? Чи використовували поради досвідчених людей або свій досвід самолікування? Опишіть, будь ласка, Ваші думки, емоції і стани на початку хвороби, в ході її перебігу та в кінці, після видужування. Чи відбулися у Вас і які саме залишкові симптоми, нові наслідки, ускладнення? Як Ви взаємодіяли з лікарями і медсестрами, чи спілкувалися Ви з оточуючими Вас хворими і чи враховували їх досвід? Чи допомагали Вашому видужуванню власні психологічні ресурси? Чого Вам не вистачало для кращого видужування? Якщо були ускладнення після хвороби, то як Ви з ними вправлялися? Які Ваші поради по упередженню коронавірусної хвороби? Ваші висновки та звернення до здорових з профілактики, полегшення перебігу хвороби та кращого проведення карантину тощо? Дякуємо Вам за щирі відомості!»

1. Першим дав відповіді один з авторів даного розділу — доктор педагогічних наук, професор Анатолій Петрович Самодрин, який перехворів вдома коронавірусною інфекцією. Наведемо текст його самозвіту.

«Я — вчений, педагог, не спеціаліст з медицини і біології, генетики, вірусології і т. д., але трохи ерудований середньо статистичний громадянин.

Мене, людину похилого віку (повних 66 років), чоловічої статі, хвороба COVID-19 відвідала в середині жовтня 2020 року. До цього я багато чого вже дізнався про неї з Інтернету, розуміючи, що рано чи пізно ми з нею перетнемося. І такою випадковістю стала моя поїздка на малу батьківщину, щоб навести лад на могилах моїх близьких. Різноманітні зустрічі з родичами і знайомими під час цієї подорожі не дають підстави говорити про конкретику — де і в який спосіб проник у мене вірус... По завершенню моєї одноденної місії на батьківщину, я — втомлений, але задоволений своїми звершеннями, — повернувся дуже пізно увечері додому і невдовзі заснув.

На ранок наступного дня відчув, що втома не пройшла, але стала іншою! Зміряв температуру — 37,2°, тиск — в нормі, але відчув аритмію серця...

На разі мав запрошення виступити в НАН України з темою, яку сам і запропонував — «Світоглядні орієнтири розвитку освіти в світлі ноосферних ідей В. І. Вернадського». Цю тему я почав мислити ще за рік і цей увесь період одночасно супроводжувався оголошеною 11.03.2020 р. ВООЗ пандемією, яка висвітлювалася усіма джерелами інформації і була відчутною в побуті як нова зверх реальність.

Мозок людини працює цілісно і нерідко в спосіб, не до кінця зрозумілий — на тлі пандемічного синдрому: ясно, прозоро, структуровано. Во істину, рефлекс цілі виникає як глибоке усвідомлення бар'єру. Наперед скажемо, що свою наукову задачу — згорнути своєю особистістю Світ і розгорнути його абрис на 25000 знаків тексту по сучасному — я на рівні наївного гностика виконав, як і було заплановано — в ході доповіді в НАН України 27.10.2020 року в режимі онлайн. Тож, мій мозок лікувався сам — по новому осмислюючи світоглядну перспективу в умовах фону — присутності в мені, окрім власного імунітету, коронавірусу COVID-19.

У час активної боротьби імунітету з прийшлим вірусом (перші 7 діб) організм вимагав певної допомоги і підтримки. І я, знаючи певні елементи самолікування, діяв по мірі виникнення певних ознак у хворобливому стані. З другого дня з'явилася слабкість в тілі і протягом 6 діб встановилася температура близько 37,5°. Щоб мокротиння з горла не опустилося в бронхи, приймав 2 доби «АЦЦ-лонг», паралельно 7 днів приймав «Парацетамол». Перестав відчувати смаки і пахощі, боліли суглоби, м'язи ніг і рук. Увесь час своєї хвороби провів у самоізоляції, благо своєчасно завантажив холодильник. Усвідомлював, що коронавірус COVID-19 — явище інноваційне, планетарне, унікальний феномен, який змушує нову організацію думки, впливає на сьогодення всеціло, тому дуже необхідним стає знання, яке оперує наслідками присутності в біосфері коронавірусу і його мутагенів.

Зараз минає 6 тижень з моменту відчуття захворювання. Ще є втома, ще не стабільно працює серце, не дозволяє тривалі фізичні навантаження, частково відновився смак і відчуття запахів (до 70%). А головне, встановлюється впевненість у собі і своїх думках. Правильне мислення — найголовніша проблема, яку, як на мене, необхідно культивувати в умовах пандемії.

Сподіваюсь, що моє захворювання проходило в нормально допустимій складності, я сам собі понизив бар'єр сприйняття власним імунітетом «лагідного вірусу» — коронавірусу COVID-19, навмисно зумовив часткове безсилля і в той же час активізував увесь організм з мозком на чолі боротися за встановлення рівноваги на мікро- і макрорівнях, і на рівні власного здоров'я».

2. Ми скористалися також матеріалами, які з'явилися у великій кількості в соціальних мережах. Нашу увагу привернуло інтерв'ю, яке взяв відомий телеведучий Б. К., що сам перехворів на COVID-19 у легкій формі, у співачки А. Ц. і наводимо це інтерв'ю у перекладі з мови оригіналу з деякими скороченнями:

«Б. К.: — Ви тяжко перехворіли?

А. Ц.: — Так, у мене було 52% уражених легенів. Я потрапила у лікарню разом з чоловіком. Було дуже важко і передусім морально важко. Мені здавалося в початковий момент, що мій психологічний стан став нестабільним. Я навіть просила допомоги у психіатрів, психотерапевтів, котрі працювали в цій же клініці. Ми лежали у N-й міській лікарні, було літо, дуже спекотно — на вулиці біля 37°, у палаті не було кондиціонерів і всі вікна відкривалися навстіж. В якийсь момент мені навіть захотілося плигнути з 7-го поверху і полетіти вниз, щоб проковтнути потік повітря, щоб пронизати мої ніздрі свіжістю і надихатися сповна киснем — ось так мені було важко дихати. Настільки хотілося вдихнути свіжого повітря.

Б.К.: — Чи правда, що вірус якимось дивно впливає на психіку, до кінця це не вивчено, але всі говорять, що було щось таке депресивне при хворобі?

А.Ц.: — Мені здається, це від того, що не вистачає саме кисню і це схоже на гірську хворобу — люди, які ходять у гори, хворіють цією гірняшкою... Вище 5000 метрів гостро відчувається ця проблема. Коли кисню мало, у мозок він не доходить, то і починається цей кошмар.

Б.К.: — А як Ви зрозуміли, що це коронавірус?

А.Ц.: — Передусім, у мене піднялася температура. Ми в принципі знали, які повинні бути симптоми цієї хвороби. І тому я дуже ретельно берегла наших мам, оскільки вони живуть разом з нами. Одній 83, а другій 87 років. І тому ми сильно боялись принести додому цей

коронавірус, що саме ми можемо заразити наших мам і стати причиною хвороби наших найдорожчих людей, не дай боже, ще якихось жахливих наслідків для них. Ми береглися з чоловіком, але, як ми жартували з ним — говорили: нам занесло повітрям цей коронавірус. І ніхто більше не захворів, тільки ми удвох... І нас буквально відділяло від апарату штучної вентиляції легенів десь 5–6 годин. За нас професійно боролися лікарі і ми не потрапили в реанімацію під апарат ШВЛ. Я пролежала 19 днів у лікарні. Найбільш жахливим був другий тиждень.

Б.К.: — Це справді довго, звичайно в середньому курс лікування у клініці триває 10 днів — я лежав стільки, оскільки він у мене був у легкій формі.

А.Ц.: — Я лежала 19 днів — це вважається хвороба середньої важкості, але, взагалі, це було важко. Я не вірю, що це звичайна інфекція, звичайний вірус — тому, що він дуже хитрий. Одна справа, коли є температура при грипі, але інша, коли цей вірус начебто проводить свою дослідницьку роботу всередині організму і з'ясовує, які у тебе органи слабкі, або де не все в порядку. Давай подивимося... Ось, наприклад, у мене минулого року видалили жовчний міхур. І я не очікувала, що ковід просякне мене саме туди і перший тиждень, пробачте мені за це, у мене відбувалися страшні речі з кишечником. Ковід ніби промацав все в мені і лише наприкінці прийшов до легенів.

Я намагалася не показувати, що мені дуже погано. Я старалася виглядати позитивно, щоб сторонні не падали духом, щоб вони не боялися, не переживали, слідкуючи за мною в соціальних мережах. Я вважаю — не дай боже захворіти цією хворобою навіть у середній важкості.

Б.К.: — При цьому Ви намагалися там, у мережах, подарувати нам оптимізм, хоча Вам самій було нелегко.

А.Ц.: — Уявіть собі, що я не могла дихати і мені давали маску з киснем. У мене була гарна палата, нормальне харчування.

Б.К.: — Як це не соромно, я мушу сказати, що коли я лежав у лікарні, то обличчя лікарів і чудових доглядальниць не міг бачити, оскільки вони завжди були у масках.

А.Ц.: — Проте їх можеш зараз впізнавати по очах. Які красиві в них очі, в наших лікарів і медсестер.

Б.К.: — Велика подяка нашим медикам, нашим героям!

А.Ц.: — Спасибі, спасибі!

Б.К.: — А потім була реабілітація, відтворення здоров'я. Ви робили цю дихальну гімнастику, яку рекомендували лікарі? В чому вона полягає? Можете показати?

А.Ц.: — Треба сісти, піднімасш руки на рівень плечей прямо і повільно видихасш, зводячи руки, начебто обнімасш себе і нахиляєш тіло вперед і вниз. А потім піднімасш тіло і розводиш руки в сторону і набираєш повітря.

Є ще одна вправа — так звана «поза кінг-конг», коли швидко випускаєш з легенів повітря і б'єш себе по верхній частині грудей і при цьому викрикуєш звук «А-а-а-а...»

Б.К.: — Але і для цього потрібно мати волю і характер.

А.Ц.: — Після лікарні у мене зовсім не було сил і я ходила по вулиці зі скандинавськими палицями. Я ледве пересувала ноги...

Б.К.: — Цей вірус, ця хвороба змінила світ і наше ставлення один до одного. Передусім у сім'ї.

А.Ц.: — За все своє життя я ніколи не проводила стільки часу зі своїм чоловіком. Ніколи. Виявилось, що у нас з ним абсолютно різні звички. Ми з ним тільки снідали і вечеряли однаково. Але час між сніданком і вечерею — це був кошмар. Виявляється, що він полюбає чай, а я кофе. Він дивиться бойовики-серіали, а я віддаю перевагу мелодрамі. Тому перші дні і тижні ми притиралися з ним як молодята, навіть сварились, оскільки реально ми не звикли з ним бути так довго разом. Він навіть якийсь час дратував мене дуже. А він же звик розмовляти зі своєю секретаркою підвищеним голосом і тому командував мені: «Принеси чай!» А я йому: «Я тобі що, секретарка?» Але, слава богу, ми разом пройшли с ним 30 років і знайшли точки

зіткнення і навіть краще призвичаїлись один до одного. Ми навіть дійшли до того, що почали гуляти по нашій дачі, тримаючись за руки. Це взагалі вищий клас. Це нове відчуття.

Б.К.: — Карантин став для вас другим медовим місяцем.

А.Ц.: — Так. Ми дізналися за цей час дуже багато одне про одного, багато нового і цікавого... Зараз я вважаю, що ми стали більш згуртованою сім'єю. Хоча, коли ми знову вийшли на роботу, то ми випурхнули з дому у різні сторони. Але, все ж таки, в пережитому було багато позитивного.

Б.К.: — З одного боку, хвороба, тривога, страх втратити одне одного, а з іншого — все це зблизило вас.

А.Ц.: — Так, я зрозуміла, що ці 30 років ми були разом не випадково. Коли ми лежали з ним у сусідніх палатах, то він так доглядав за мною — я навіть не можу передати це словами. Мене ковбасить від хвороби, в мене піт ллється, в мене депресія, а він підходить до мене і протирає мені тихесенько рушничком обличчя і гладить голову. Розумієш... Мені почали передавати квіти від моїх шанувальників — це так приємно... Мені передали букет квітів навіть від співачки Д.А. з побажанням видужування.

Б.К.: — А що Ви скажете людям, які бояться коронавірусної хвороби. Що Ви їм порадите?

А.Ц.: — Треба берегти себе. Надягати маску, носити рукавички, старатися дистанціюватися від інших, не відвідувати людних місць, бути уважними один до одного».

Далі наводимо матеріали, зібрані медичною сестрою О.О., яка працювала в спеціальній лікарні і погодилася зібрати дані безпосередньо від хворих.

3. Я, В.М., жінка 1957 року народження, працюю ситуативно — виконую нескладний косметичний ремонт квартир. При цьому доводиться по місту переміщатися маршрутним транспортом — тролейбусами або автобусами. Санітарні норми начебто виконувала. З людьми, які б мали явні ознаки хвороби на COVID-19, не контактувала. Але все ж таки захворіла.

На початку своєї хвороби, протягом перших 4 днів, відбувалося зростання температури тіла в межах 37,3 — 37,5 град., при цьому жодних респіраторних проявів не було. На 5-й день, з ранку — почала задихатися. Вдих — важкий, видих зробити проблематично. Запанікувала... Потелефонувала до дітей, син з невісткою відвезли мене власним автомобілем до сімейного лікаря на прийом, по дорозі затримка дихання наростала...

Лікар поміряв кількість кисню в крові — сатурація становила 88% — дуже мало. Сатурація крові простими словами — це відношення кількості кисню, який фактично переносить еритроцити, до тієї, яку б могли переносити, такий собі коефіцієнт корисної дії еритроцитів, точніше гемоглобіну. Лікар, який мене обстежував, покликав колег, перемеряли, сатурація — 88%. Відправили мене на КТ в іншу лікарню, встановили — двостороння пневмонія. Повертаюся на авто знову до сімейного лікаря, той призначив два види антибіотиків в пігулках. Виписав електронне направлення на стаціонарне лікування, але лягати в спеціалізовану лікарню не рекомендував, а порадив негайно розпочинати лікування вдома і пообіцяв на другий день за місцем проживання приїзд бригади медиків з метою забору біоматеріалу для проведення ПЛР-тесту. Придбала ліки в аптеці та поїхала додому лікуватися під патронажем сімейного лікаря, розпочала прийом пігулок, паралельно почався сухий кашель... Дихати ставало все важче. Згадала про знайому — О.О., яка працює в лікарні медичною сестрою, телефоную. Та, замість співчуття, накричала на мене: «Нічого з тобою не станеться, помреш обов'язково, але не цього разу... Швидко розпочинай самолікування, багато пий теплої води, відчиняй вікно і дихай...» Почала дії над собою — дихати стало вільніше, температура встановилася 37,3, кашель не вшухав.

З 6-го дня — активно лікуюсь. Дізналась по телефону — ПЛР підтвердив у мене COVID-19. Результат стався через 2 дні — з 8-го дня відбулося значне полегшення протікання захворювання. Сімейний лікар дзвонив мені щодня, на стаціонар не радив. На 3-й день після прийому антибіотиків (9-й день хвороби) мені стало краще, проте сил не було, боліли м'язи. Антибіотики я приймала 14 днів, кашель згодом припинився, температура стала в нормі.

Я відчула себе здоровою на 20-й день. Невістка і син, які мене супроводжували, не захворіли. Дякую лікарям, які вдумливо мені допомагали. Всім — здоров'я!

4. Я, Г.С., жінка 56 років, працюю в лікарні старшою медичною сестрою. Живу в квартирі з чоловіком і дочкою. Перехворіла на COVID-19, думаю, що інфікувалася або в магазині, або в міському транспорті. Виключаю можливість захворювання на робочому місці, бо в нашій лікарні встановлено суворий санітарний режим — хворих допускаємо лише з негативними ПЛР-тестами. Персонально слідкувала, щоб колеги не прийшли на роботу з респіраторними проявами, дотримувалися маскового режиму.

Захворіла різко. Приїхала з роботи практично здоровою, а через 1 годину температура стала 39,5 град. Вночі розпочалися сильні м'язові болі, болі в суглобах — знімаю спазмолітиками. Температура 39,5 град. трималася 5 днів і її не вдавалося збити. Цей стан супроводжувався просторовим розладом свідомості — не розумію, де знаходжуся і що зі мною. ПЛР — позитивний. Лікування — два види антибіотиків, дексаметазон, вітаміни... Протягом хвороби дуже хотілося пити. Відчуття були такими, що нібито внутрішні органи хтось підпалив... Задишка середньої тяжкості, на рентгенівському знімку була зафіксована лівостороння пневмонія.

Щоранку відвідували мене галюцинації. На кшталт, прийшла до мене подруга і нібито розповідає мені чутки про наших спільних знайомих; я не бажаю її слухати, але вона настирливо продовжує... Заходить дочка і заносить склянку води — в цей час образ подруги зникає... Потім все відновлюється — подруга продовжує... Переляку, паніки у мене не було, бо не було сил... Свідомість на мить була заплутана, іноді хотілося не просипатися...

З 6-го дня температура тіла знизилася до 38,5, болі з'являлися тільки вночі і зменшувалися вдень. На 10-й день температура стала 37,5, дихати ставало вільніше, почала спілкуватися по телефону.

Щодня наступало незначне покращання.

На 20-й день моєї хвороби захворіла на COVID-19 дочка. Її захворювання протікало по типу загально-респіраторного.

На 25 день мого захворювання — ПЛР негативний, але встановилася тахікардія. Зробила ультразвукове дослідження внутрішніх органів — норма.

На 33 день — вийшла на роботу. Стан — є відчуття залишкової втомленості. Хочу побажати усім людям не панікувати і бути адекватними!

5. Мені, О.П., повних 45 років, я дуже боялася захворіти на COVID-19 з березня 2020 року, як тільки було оголошено про пандемію. Суворо дотримувалася маскового режиму і всіляких профілактичних заходів, щоб не захворіти на цей коронавірус.

14 жовтня 2020 року ми всією сім'єю (я, чоловік, двоє дітей) були у родича (чоловіка моєї сестри) на дні народження. 17 жовтня я дізналася, що головний персонаж цього святкування захворів — підтверджений COVID-19. Стала себе ретельно спостерігати — часто міряла температуру, але все нібито було в нормі. Ходила на роботу щодня.

19 жовтня — відчула біль в грудях, зробила ЕКГ, все в нормі.

Далі, 20–21 жовтня, біль в грудях наростає, а з 22 жовтня — стало важко робити вдих-видих. Пройшла КТ, діагноз: двостороння пневмонія, матове затемнення легенів.

24 жовтня зробила ПЛР — результат позитивний: підтверджений COVID-19. Почувала себе в цілому стабільно нормально: температура — в нормі, слабкості не відчувала, не кашляла, горло — в нормі.

Лікування (два види антибіотиків, вітаміни) приймала з 23 жовтня по 5 листопада 2020 року.

Болі в грудях припинилися 27 жовтня або на 5-й день прийому антибіотиків, нормалізувався вдих-видих.

На роботу була виписана 16 листопада в задовільному стані. Повторно ПЛР не проходила. Чоловік і діти не захворіли. Хочу побажати усім витримки, не панікувати, бути оптимістом! Особлива подяка лікарям і моїм рідним!

6. Я — В.О., 1960 року народження, художник, викладач художнього училища. Проживаємо разом — дружина, двоє дітей, теща (1937 р. н.). В анамнезі — гіперфункція

щитовидної залози, порушення ритму серця по типу частих політопних екстрасистол. У 2013 році поставлено штучний водій ритму.

Так, як в училищі, де я працюю, захворіли на COVID-19 два викладачі, то заклад було закрито і оголошено карантин на 14 днів. Через 14 днів роботу училища було відновлено, а всі викладачі мали пройти ПЛР-тестування на коронавірус. Я, сповнений здоров'я, впевнений в собі, в хорошому настрої здаю ПЛР-тест і отримую результат — хворий на COVID-19. В одну мить мій гарний стан змінився на протилежний. Я відчув страшенну панічну атаку на собі, яка супроводжувалася зривом ритму серця... Мене все дратувало, я нервувався із-за дрібниць, підвищував голос..., вигукував «спасайте, помираю...» тощо.

На наступний, 2-й день — температура піднялася до 39,0 град., звертаюся до сімейного терапевта — той призначив лікування за симптомами. Температура різко опускається до 37,0 і невдовзі знову різко піднімається до 39,1. Панічні атаки не вщухають, а навпаки...

На 4-й день — розпочався легкий кашель, температура — стрибає...

На 5-й день — мене везуть на КТ, легені чисті. Продовжую лікування за симптомами ще 4 дні.

На 10-й день температура почала нормалізуватися. З боку серця — наростають часті політопні екстрасистоли.

На 20-й день — мене госпіталізували в Національний інститут хірургії та трансплантології імені О. О. Шалімова, налагодили заново штучний водій ритму серця.

На 27-й день — ПЛР-тест свідчив про моє одужання від COVID-19.

Більше за всіх контактувала зі мною моя дружина. Захворіла ж з мого близького оточення лише моя теща, COVID-19 був підтверджений.

Хочу побажати усім розумного серця і здорового глузду!

7. Я, С.О. — лікар-невропатолог вищої категорії, 1963 р. н. Живу з чоловіком, у сім'ї ми свято дотримуємося гігієни; в умовах пандемії мили руки спецрозчинами після вулиці, носили маски в транспорті й магазинах, тощо.

У вересні 2020 року, коли я перебувала у 2-тижневій тарифній відпустці, чоловік, працівник КБ, прийшовши з роботи, розповів, що 4 чоловіки з його місця роботи скопив COVID-19 з різницею від 3-х до 7-ми днів.

Тож, на 7-й день моєї відпустки спочатку чоловік, а потім я з інтервалом в 1 день захворіли на COVID-19. Захворювання розпочиналося як загально-респіраторне: 1 — 2 день — сильна печія в районі горла-носа; 3 — 4 день — запалення опускається в бронхи, розпочався сухий кашель, температура піднялася до 38, 2 град. Ліки приймали з першого дня — за симптомами.

На 7-й день температура тримається на рівні 38,5, велика слабкість, болять м'язи, кашель. ПЛР — тест підтвердив COVID-19, КТ легень — у обох двостороннє запалення легень. Підключаємо два види антибіотиків, хвороба протікає як середньо тяжка, з тенденцією до поступового одужання.

На 14-й день у мене розпочалися ускладнення при диханні, температура піднялася до 39,5, почалися слухові галюцинації. Різко наростала тяжкість стану, сатурація була 80% і мене кладуть в реанімаційне відділення під апарат ШВЛ, вводять гормони, антикоагулянти, ліки для підтримки серцевої функції.

Після 7 днів перебування в реанімаційному відділенні я стала приходити до тями, далі перевели мене в кардіологічне відділення на 1 тиждень, потім на 2-тижневий домашній режим. Чоловік тим часом знаходився на домашньому режимі в стані нормалізації.

Хочу подякувати своїм колегам і побажати усім нам стійкого імунітету і невичерпної людяності!

Хочемо і ми подякувати медсестрі О.О. за зібрані матеріали і побажати здоров'я їй та її пацієнтам!

8. Л.Н., головний лікар районної лікарні з тяжкою формою коронавірусної хвороби була госпіталізована в обласну лікарню імені І. І. Мечникова міста Дніпра, потрапила до реанімаційної палати, важко відходила від COVID-19 після виписки з лікарні. Вона знайшла в собі сили звернутися через ФЕЙСБУК до оточуючих з наступним закликом: «Добрий день,

дорогі мої рідні, близькі, друзі, колеги, всі, хто мене знає! Сьогодні я вже вдома, позаду три тижні виснажливої боротьби з COVID-19-пневмонією, попереду реабілітація, але найстрашніше — позаду. Всім, всім величезне спасибі за підтримку і розуміння, всім, хто молився за мене, допомагав і вірив у мої сили! Величезне спасибі всім співробітникам COVID-центру «Мечні» в Дніпрі. Колеги! Схиляюся перед вами! Дякую всім...! Бережіть себе і своїх близьких! Всім здоров'я, здоров'я і здоров'я! 31.10.2020».

Отже, спогади інфікованих та перехворівших на COVID-19 людей створюють живу картину перебігу цієї хвороби, надають позитивний зразок виживання людей у межових ситуаціях пандемії. Вони містять у собі суб'єктивну картину видужування і перемоги над цією підступною бідою, надихають на гідний, хоча і важкий вихід людини з цієї надзвичайної ситуації. Внутрішній світ хворого має бути доцільно, оптимально організований, сповнений оптимізму у боротьбі з негодою!

Рибалка Валентин, Самодрин Анатолій

МІРКУВАННЯ ФІЛОСОФА ЯК ЛЮДИНИ, ЩО ПЕРЕЖИЛА КОРОНАВІРУСНУ ХВОРОБУ

Згадуючи події минулого ХХ століття, все, що пережило людство планети Земля — світові війни, голокості, голодомори, революції тощо — мало б збудувати такі застережливі бар'єри, які б усували будь-які прояви деструктивної поведінки людини надалі. Проте з новими поколіннями народжуються і нові проблеми. І ось на початку ХХІ століття перед людиною виросла нова загроза — пандемія і асоціативно на думку приходить вислів «COVID-19 — чума ХХІ століття». Але, чи зможе проголошена ВООЗ пандемія претендувати на головну печаль ХХІ століття — покаже розвиток самої цивілізації.

Минають часи, соборний раціоіндивід планети продовжує адаптуватися до чергової зміни середовища — тож, люди звикають до різноманітних екстремальних суспільних, політичних, побутових ситуацій, пов'язаних з небезпекою. Психіка людини прилаштовується до нових обставин життя, вмикаючи «компенсаторні реакції» — змінює бар'єри сприйняття, відшукує ресурси «нормалізації» життя, встановлює нові стандарти розуміння дійсності, при яких, як при новій реальності, стає можливим жити далі.

Кожен з нас, хто пережив коронавірусну хворобу або мав якийсь безпосередній, зокрема медичне, відношення до COVID-19, може висловлювати власні погляди на причини виникнення цієї хвороби, її перебіг, протоколи лікування, ліки, наслідки для здоров'я, ускладнення тощо. Але, крім суто медичних питань, ця проблема викликає значно ширше, філософське бачення піднятих нею проблем. Так, виникають численні питання на тему її причин і наслідків, і, зокрема, чому в деяких країнах пандемія вже майже подолана, а в інших продовжується і навіть загострюється, як змінюється наше життя під впливом COVID-19 та як нам із цим рубцем на пам'яті жити далі.

Наша наукова розвідка не має на меті дати повну відповідь на питання щодо лікування та заходів з попередження масових захворювань, діагностики та протоколів лікування тощо. Вона полягає скоріше у оновленому з позиції часу філософському осмисленні цієї хвороби та її впливу на суспільство і людину, виробленні пропозицій щодо мінімізації її негативних наслідків на емоційно-психологічний стан.

Розглянемо ряд дискусійних проблем, що потребують суспільного обговорення.

1. Проблема «людина–суспільство» і «громадянин–країна», яка має відношення до характеру перебігу пандемії.

Розглядаючи багатовекторність цієї проблеми, слід зупинитися на ролі організованості обох полярних членів вказаних співвідношень: «людина, громадянин» і «суспільство, країна».

Як відомо із ЗМІ, пандемія розпочалася у китайському місті Ухань. І завдяки державоцентристському менталітету китайського народу та сильній владі Китаю вдалося жорсткими заходами швидко досягти високих результатів у боротьбі з хворобою та її поширенням

у країні. Такі рішучі заходи влади та всіх інститутів держави дали змогу мінімізувати і локалізувати загрозу, захистити велику кількість населення і врятувати життя дисциплінованих громадян країни. Саме жорсткі, іноді навіть репресивні, заходи з боку влади та безумовне виконання громадянами усіх наказів, приписів та доручень, дозволили реалізувати чітку та ефективну схему роботи державних органів. Була реалізована оптимальна стратегія організації суспільної поведінки під гаслом: «Мета збереження життя виправдовує жорсткі засоби», — що здається в даній ситуації доцільним. Хоча при цьому поза статистикою залишилися внутрішні переживання, хвилювання та страждання деякого прошарку людей, але за допомогою авторитарних кроків досягалися величезні гуманітарні цілі для суспільства. Самопожертва конкретних людей, лікарів, керівників, поліцейських, які повністю віддавали себе справі врятування більшості народу, може розцінюватися в таких умовах як героїчний подвиг заради порятунку людства. Цей суспільний момент перебігу пандемії має бути вивчений додатково. Особливо в умовах, коли у більшості інших, більш ліберальних і демократичних країнах, виникають нові хвилі пандемії і число жертв від коронавірусної хвороби збільшується неспинно та сягає вже декількох мільйонів загиблих.

2. Проблема трансформації міжособистісних контактів в умовах пандемії, особливо між родичами та друзями.

Під час пандемії і карантину відбулася суттєва деформація міжособистісної комунікації між людьми, зокрема спілкування «віч-на-віч» поступилося дистанційному спілкуванню, виник страх перед спілкуванням з людьми із оточення, що було до пандемії, з'явилася ціла низка інших комунікаційних проблем. На сьогодні жоден технічний пристрій, навіть комп'ютерний, не може замінити особистих контактів між людьми. Неможливість повноцінно висловити свої думки, виразити емоції назовні виступають очевидним фактором спричинення психологічних проблем і виникнення психосоматичних захворювань.

Неоднозначною постає роль рідних людей у взаємовідносинах із хворим, зокрема навіть у родичів виникає страх бути зараженим, тому збільшується дистанція, відчуження між ними, незважаючи на почуття близькості до рідної людини. Любов до ближнього спонукає до боротьби за здоров'я родича, штовхає на прояви таких рис характеру, як самопожертва, нова комунікабельність у пошуку контактів для «добування» ліків тощо. В екстремальних обставинах перебігу хвороби, коли відлік часу на визначення життя чи смерті йде на години, пізнається також справжнє розуміння поняття «дружба». Народна мудрість «Друзі пізнаються в біді» як ніколи є надзвичайно точною у інтерпретації цього поняття. Хоча і загострюються окремі аспекти стосунків між близькими людьми, але в цілому виявляються справжні відносини, коли люди розуміють справжній зміст слів «вартість дружби» і «цінність сім'ї».

3. Проблема ставлення до віри, релігії, церкви перехворілих на коронавірус.

Розуміння людиною безвихідності ситуації, пошук рятівної «соломинки для потопуючого» змушує її звертатися до надприродних аспектів світорозуміння. Коли випробувані усі фізичні можливості (ліки, процедури, наявний кисень, обладнання для лікування, а бажаного результату немає), людина часто змушена розраховувати на релігійні чинники спасіння. «Кожен має свій шлях до Бога» — вислів, яким часто користуються служителі культу, але він яскраво відображає ситуацію з людиною, що хвора на COVID-19. Не обов'язково, що, зазвичай, атеїстично налаштована людина після одужання стане релігійною, але обов'язково віруючою. Тож, звернення до надприродного, до Бога під час хвороби, в момент «прощання з життям» є дуже частим фактом, що не потребує доведення.

4. Проблема зміни існуючого способу життя після пандемії.

Кожна людина має свій звичний спосіб та стиль життя. У когось це безкінечні «гонки» за здобуттям якихось вигод, за грошима, добробутом родини, за фаховим або кар'єрним зростанням, за розвитком бізнесу. І це все часто переростає у трудоголізм, бажання працювати ще більше. У когось це сталі життєві цінності, які мають різне вираження. Але усіх, хто б який не мав стиль життя, пандемія об'єднала однією проблемою доцільних змін способу життя. Серед таких змін першочергові — доведене до автоматизму носіння масок, дотримання соціальної дистанції, виконання карантинних вимог та інших обмежень. Народна мудрість ці обставини

схарактеризувала так: «За те, що ми багато скаржилися на своє життя, Бог надягнув нам на роти маски».

Поступово ми звикаємо до зміненого життя, стає звичним новий стиль спілкування, утверджується більш лаконічний і точний обмін думок тощо. Змінюється на більш оптимальний щоденний графік роботи, удосконалюється режим життєдіяльності людей, встановлюються нові життєві ритми. Проте відповідні пристосування до нових умов діяльності вдома і на роботі спричиняють психологічне напруження, вихід із зони комфорту, стрес для організму, що потрібно компенсувати — в тому числі і за допомогою звернення до професійних психологів.

5. Процес лікування коронавірусної інфекції.

Статистика хвороби, наслідки COVID-19 змушують людей по-новому осмислювати процеси лікування, аналізувати стан забезпечення пацієнтів ліками, моральні аспекти торгівлі медикаментами, коли їх вартість іноді завищувалася у декілька раз.

Процес лікування хворих на COVID є складним, малодослідженим та ще й небезпечним для медичного персоналу. Страх захворіти змусив частину медиків залишити свою професію або перейти в інші заклади охорони здоров'я. Разом з тим, залишилась велика частина справжніх, самовідданих своїй справі, лікарів та медсестер, які несуть на собі важкий тягар боротьби з коронавірусною хворобою.

Вироблення і уточнення протоколів лікування в процесі надання медичної допомоги, порушення логістики забезпечення ліками (зокрема, дефіцит препаратів «Актемра», «Біовен», що спричинило їх високу ціну на чорному ринку), проблеми із забезпеченням киснем в умовах медичного стаціонару — перешкождали нормальній роботі медичних працівників. Збільшення випадків смертності психологічно гнітило лікарів, не давало чіткої уяви про перспективи боротьби з пандемією. Медики самі потребували спеціальної психологічної допомоги.

6. Переосмислення життєвих проблем, ставлення до здоров'я та матеріальних цінностей під впливом пандемії.

Критичні ситуації зі здоров'ям, балансування між буттям і небуттям змушують перехворілих на COVID-19 переосмислити своє ставлення до життя та його проблем, до цінностей часу.

Негаразди, прикрощі, негативні вчинки інших людей ще зовсім недавно посідали в нашому житті чільне місце. Погляди на життя заломлювалися від спектру цих проблем і здавалися великими та вирішальними. Але під впливом пандемії та притаманних їй трагедій змінюється все суспільство, щезають звичні стереотипи, виникають нові погляди на суть екзистенційних проблем, що виникли. Людина з тягарем ризиків з боку пандемії COVID-19 частіше замислюється над проблемою сенсу життя, своєю життєвою місією, домінуванням духовних цінностей над матеріальними тощо. Вона по-новому планує своє подальше життя, розмірковує про стан свого здоров'я, задумується над шляхами його покращення, необхідністю профілактики та вчасного і якісного лікування.

7. Ковідне мистецтво.

Дослідниця І. А. Федоренко зазначає: «Ковідне мистецтво» чи «Мистецтво карантину» породило багато нових форм та проявів мистецтва, що дистанційно глядачів та митців, та водночас, зближує їх засобами сучасних технологій та Інтернету. Художники показують нам наше майбутнє та спонукають до роздумів, у якому світі, суспільстві, з якою екологією, цінностями, обмеженнями та можливостями ми хотіли б жити далі» (Федоренко І. А., 2020. С.100).

Отже, післяковідний світ безумовно змінюватиметься й далі. Люди по-іншому оцінюватимуть навколишні суспільні та природні процеси, матимуть інше сприйняття цих явищ, по-новому адаптуватимуться до реалій життя. Це бар'єри і проблеми для нової освіти — проєктивної для кожної людини зокрема і щасливої для усвідомлення всіх разом на Землі.

Вивчення та узагальнення цих процесів повинно стати новим етапом у наукових дослідженнях філософів, медиків, психологів, педагогів тощо.

Література

1. Вплив епідемії і карантину, спричинених КОВІД-19, на інновації в мистецтві. International scientific and practical conference. Venice, Italy, November 27–28, 2020. С. 100.

Москалик Геннадій

**КАРАНТИННИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ І СУСПІЛЬСТВА
ЯК СТИМУЛ ДО РАЦІОНАЛЬНОЇ САНОГЕННОЇ ПЕРЕБУДОВИ СВІДОМОСТІ,
ПОВЕДІНКИ ТА ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

Значення карантину і правильного використання знань про нього впливає з того, що він визнається одним з головних засобів попередження коронавірусної інфекції COVID-19. Уже в першу хвилю пандемії, тобто навесні 2020 року, в якості карантантів опинилися більше трьох мільярдів мешканців планети. В екстремальну ситуацію потрапила майже половина людської цивілізації. «Карантинні мільярди» потребують допомоги з боку спеціалістів, оскільки ця екстремальна ситуація докорінно змінює спосіб життя людей і змушує адекватно адаптуватися до нових умов існування.

Карантин, або локдаун, визначається як комплекс адміністративно-санітарних заходів для попередження поширення інфекційних хвороб, який полягає в ізоляції та захисті впродовж певного терміну хворих та осіб, що контактують з ними, у призупиненні пересування людей, тварин, товарів із заражених місць. Карантином називають також пункт для огляду осіб, транспорту і товарів із заражених місць, де існує епідемія інфекційних хвороб.

З цього випливають принципові ознаки локдауну, до числа яких відносяться:

- обґрунтоване визначення осіб, які піддаються карантину;
- види карантинної ізоляції: індивідуальна чи групова, лікарняна чи домашня, за місцем проживання, примусова чи добровільна, контрольована чи самоізоляція, медично забезпечена чи побутова тощо;
- обов'язкова часова регламентація карантину, яка відповідає характеру епідемії чи пандемії;
- доцільна організація та самоорганізація безпечної поведінки людини в період локдауну;
- матеріальне, інформаційне, психологічне забезпечення учасників карантину;
- принцип перетворення мінусів карантину на плюси нового способу життя тощо.

Ізоляція, як головна ознака карантину в період пандемії, може відбуватися в межах країни, міста, вулиці, двора, квартири, лікарні, палати, власного тіла (психосоматична ізоляція), особистості та Я-простору.

У будь-якому випадку локдаун різко змінює весь устрій буття особистості й призводить до формування карантинного способу життя. Проте карантин не є чимось надзвичайним у житті людини. Фактично карантинним можна вважати спосіб життя космонавтів в орбітальному та міжпланетному польоті, моряків під час багатомісячного походу корабля в океані або занурення під воду протягом кількох тижнів на підводному човні. У цьому сенсі локдаун — це космічне, планетарне явище. Як таке, саме життя на планеті Земля обмежене певними фізичними, хімічними, ноосферними умовами. Своєрідним карантинном обмежуються піддослідні під час перебування у спеціальних лабораторних приміщеннях, експериментальних барокамерах, боксах з дослідницькими цілями. Разом з тим є і такі карантинні форми життя людей, як монастирське життя, проживання монахів у келіях і печерах, тюремне покарання в'язнів тощо. Певні карантинні обмеження накладають спеціальні правила, ритуали, приміром, релігійні, зокрема під час посту тощо.

Отже, під час всесвітньої пандемії карантин стає планетарним явищем, загальній характеристиці якого відповідають слова вірша Едуарда Помиткіна:

Ми всі такі є різними
На кораблі Земля,
Давай політ відзначимо
Всім гуртом — Ти і Я!

У цих рядках висловлені суттєві ознаки переживання локдауну — люди по-різному сприймають накладені ним обмеження, але їх можна подолати разом, на основі розумних заходів.

Найбільш відомими психологічними ознаками карантину, як форми ізоляції, є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер'єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія. Ось чому значна частина населення не приймає локдаун, навіть протестує проти його обмежень.

На нашу думку, необхідною є продумана система заходів, передусім психологічних, щодо налагодження оптимального способу життя в екологічно доцільному карантинному середовищі. Особливо важливими елементами карантинного способу життя є режим бадьорості та сну, доцільний підбір занять, налагодження стосунків з оточуючим світом — все те, що непокоїть в умовах коронавірусної пандемії як учасників карантину, так і їх організаторів. Під час карантину важливо актуалізувати такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізованість, адаптивність, акуратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо.

Доцільно також враховувати те, що не всі люди добре переносять режим перебування в обмеженому приміщенні. Психологам і психіатрам добре відома, так звана клаустрофобія, тобто досить поширений психічний розлад, фобія, несвідомий страх перед замкненим приміщенням, зачиненим і тісним, перевантаженим одноманітним середовищем.

Деякі люди погано переносять самотність, соціальну депривацію, монотонію, бездіяльність, байдужість з боку оточуючих, саму тривожну атмосферу пандемії з її невизначеними наслідками тощо. Таким людям може бути гостро потрібна своєчасна психологічна допомога спеціалістів, зокрема тих, хто, приміром, працює з аутизмом. Іноді для подібних людей актуальною стає зміна режиму карантину. В таких випадках доцільною може стати зміна самих понять, якими описується карантин. Ми пропонуємо в цьому аспекті говорити не про ізоляцію як головну для медиків ознаку локдауну, а про автономність, про автономний спосіб життя людини, коли вона може бути фізично відірваною від інших людей, але зберігати важливі психологічні, суспільні, економічні, інформаційні та інші зв'язки зі світом.

Зупинимось на конкретних питаннях організації доцільного карантинного способу життя. Їх слід ретельно і заздалегідь продумувати та фіксувати самому учаснику в індивідуальному плані проведення карантину. Особливо важливим є забезпечення особисто доцільних гігієнічних умов життя — температури, чистого і свіжого повітря (через природну вентиляцію або кондиціонер), чистоти і порядку в квартирі, створення належної екології приміщення. Цьому сприятимуть визначені гігієнічні знання, уміння, навички та риси характеру — передусім акуратність, здатність до порядку, певного естетизму, дизайну та створення аудіовізуального фону приміщення, інтер'єру тощо. До цього слід додати, що наведення порядку в квартирі, у своєму способі життя, режимі занять має викликати порядок у власній душі та духовному світі. В умовах карантину по-новому постають питання прийому їжі, споживання води, самообслуговування, оволодіння новими стравами і рецептами, мистецтвом ведення домашнього господарства. Можна підняти їх до рівня кулінарної, господарчої, медичної, педагогічної, моральної, психологічної майстерності.

Важливу роль у заняттях під час карантину відіграє фізична активність і передусім — заняття фізичною культурою, що важливо для подолання гіподинамії. Фізична культура організму має бути забезпечена підбором індивідуально доцільних спортивних вправ, бажано — фізичних комплексів. Треба обдумувати режим рухової активності, відпочинку і сну, маршрути руху по приміщенню або вправи на тренажері. Для подолання гіподинамії можна змінити деякі звички, наприклад — здійснювати читання не сидячи і лежачи, а стоячи за спеціальною конторкою або настінною дошкою для стоячого читання. З метою подолання гіподинамії можна використовувати прибирання, ручне вироблення різних речей, наприклад, тих же захисних масок із марлі та бинтів, гру на музичних інструментах тощо.

Перелік занять, які можуть розвіяти моногонію локдауну, досить великий. Це перечитування улюблених літературних творів та віршів, колекціювання, наведення порядку у паперах, документах, постановка домашньої архівної справи тощо.

Під час карантину у людини з'являється чимало зайвого часу, який можна продуктивно використати на себе, для розвитку власної особистості та удосконалення навичок. Це час, коли можна зайнятися самоосвітою — медичною, психологічною, педагогічною, філософською тощо. Тому треба оволодіти здібностями до самонавчання і самовиховання, щоб вийти з карантину сильнішим духовно, душевно та тілесно. Це дозволить краще оволодіти комп'ютером, ноутбуком, смартфоном, мобільним телефоном, інформаційними технологіями, використовуючи різноманітні підручники і самовчителі, розміщені в інтернеті. Ви зможете значно розширити свій внутрішній світ — за рахунок, скажімо, інтернет-експедицій, місцевих, по країні, планетарних чи космічних екскурсій і мандрів, відвідування театрів та музеїв, відповідних телевізійних програм тощо. Інтернет дозволяє переходити з однієї цікавої дійсності до іншої. При цьому не забувайте про доцільний режим роботи на комп'ютері та відпочинку.

Ви можете нарешті реалізувати за допомогою інтернету свою давню мрію або плани минулих часів щодо оволодіння грою на улюблених музичних інструментах, у шахи, шашки тощо. Можна у часи дозвілля поглибити контакти зі службовцями, друзями, родичами та знайомими. Корисним буде звернутися до думок видатних діячів науки, мистецтва, культури, до історичних постатей — зокрема Конфуція, Платона, Арістотеля, Г. Сковороди, Т. Шевченка, А. Ейнштейна, В. Вернадського тощо. Варто вступити в уявний діалог з літературними персонажами, які знаходили вихід з різних ситуацій самотності — з Робінзоном Крузо, графом Монте-Крісто, з письменниками, мемуаристами, які створювали свої літературні твори в умовах особливого творчого локдауну тощо.

Можна також розпочати ведення щоденника, написання мемуарів, спогадів про минуле свого роду. Цікаво було б повернутися до інтимного епістолярного жанру — листування, зайнятися творчістю — літературною, поетичною, образотворчою, музичною, монументальною, декоративною, конструктивно-технічною, народною тощо. Під час карантину корисно переосмислювати свій життєвий досвід, переоцінювати деякі життєві події.

Йдеться про обдумування сенсу життя на даному етапі, пізнання, нарешті, себе і відкриття в собі нових здібностей, обдарувань і талантів. Для цього треба краще вслухатися в самого себе, почути мелодії власної душі й тіла, відчути стукіт свого серця, усвідомити значущість для себе духовних цінностей оновлюваного світогляду, нових принципів життя, здоров'я, людини, її віри, надії, любові, добра, краси та істини. У самоспостереженні та уявному експерименті можна краще побачити своє Я і свою самосвідомість, що розширюється і разом з тим концентрується на значущих речах.

Якщо ви під час карантину перебуваєте разом з родичами, то скористайтеся цим часом для встановлення більш змістовних стосунків з ними. Сімейний карантин дає нові можливості для формування кращої психологічної сумісності на більш високому рівні, для здійснення взаємного навчання і виховання, для кращої реалізації планів на додаткову освіту — медичну, психологічну, педагогічну, філософську, очну, заочну, дистанційну. Треба тільки демократично об'єднати груповий, громадянський інтелектуальний потенціал сім'ї, покоління, роду. В такому разі доречним постає звернення до колективних форм діяльності, зокрема ігрової. Гра у шахи, шашки, лото, доміно та, навіть у карти, можуть не тільки «скоротити» час, але і підтримати на належному рівні настроїв, інтелект, оптимізм тощо. Невичерпний заряд бадьорості може дати в цьому плані камерний домашній театр, співи в дуеті або тріо, голосне читання улюблених літературних творів, віршів, притч, веселих анекдотів, змагання в цих жанрах з сусідами, родичами та друзями по скайпу тощо.

Не слід забувати і про свої професійні справи, адже серед карантинного контингенту є багато тих, хто переведений на дистанційну форму роботи. Скористайтеся своїм автономним станом для виконання доручень керівництва, складання технічної документації, написання статей і звітів, для розробки нових рішень, підготовки проєктів тощо. При цьому наявність смартфона, ноутбуку, підключення до інтернету, фейсбуку та інших соцмереж, уможливорює професійне спілкування з колегами.

Рибалка Валентин

ПСИХОГІГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Події, які відбуваються у світі внаслідок розповсюдження коронавірусної інфекції COVID-19, відносяться до надзвичайної ситуації природного характеру глобального рівня. Це головний меседж, який має усвідомити кожна людина. Важливо пам'ятати, що іноді майже неможливо вплинути на зовнішні обставини та умови, які сприяють розвитку стресу та зростанню тривоги в людей. Безумовно, це нова реальність для всього людства, яка ускладнює реалізацію наших планів та прогноз подальших подій, тому що сьогодні ми не можемо керувати ними. Але кожна надзвичайна ситуація завжди характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з іншого — апелює до стійкості, мужності, надає можливості для підвищення стресостійкості (Кризова психологія, 2010). Безумовно, цей проміжок часу закінчиться, поділяючи нашу життєву історію на «до пандемії» та «після пандемії».

Але зараз наше життя суттєво трансформується, унаслідок чого значна кількість людей відчувають щонайменше тривогу, дискомфорт, а іноді й паніку. Звичайний ритм життя змінився. Як зазначають В. В. Рибалка, О. М. Ігнатівич, Н. В. Павлик (2020), коронавірус — це не тільки медична, але й психологічна хвороба, що потребує вивчення та формування адекватної поведінки щодо себе й оточення, яке заслуговує на підтримку та співчуття. Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, професор Віталій Панок зазначає, що «проблема епідемії вірусного захворювання, яке називають COVID-19, має, безперечно, соціально-психологічну складову і повинна розглядатися передусім як суспільне явище» (Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19, 2020, с. 7).

Проблеми психологічного характеру внаслідок перебування особистості в кризовій ситуації, до якої призвела пандемія, не зникнуть разом із закінченням карантину, не будуть швидкоплинними. Негативні наслідки цього явища ми будемо відчувати найближчі місяці й навіть роки, тому виникає гостра потреба в наданні населенню інформації щодо своєчасної, а краще завчасної, психологічної профілактики та гігієни. Професійні психологи не можуть не відреагувати на цей процес, залишитись осторонь від описаних подій; їхня діяльність має носити адресний та випереджувальний характер (там же).

Розглянемо особливості професійної діяльності педагогів закладів загальної середньої освіти під час дистанційної роботи та надамо практичні поради щодо психологічної профілактики та психогігієни професійної діяльності педагогів в умовах запровадженого карантину.

Психогігієна — це складова частина загальної гігієни, яка охоплює сукупність заходів щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я, що забезпечують найкращі умови для психічної діяльності людини. Одним із розділів психогігієни є психогігієна трудової діяльності. Головним завданням психогігієни професійної діяльності педагогічних працівників у надзвичайних ситуаціях має стати розробка заходів щодо підтримання їхнього здоров'я та працездатності, надання консультативної допомоги щодо оптимізації режиму праці, відпочинку тощо (Афанасьєва Н. Є., 2016).

Педагоги зараз опинились у нетрадиційному, незвичному для них форматі життя та роботи. Карантин під час пандемії радикально відрізняється від звичайного щорічного карантину під час грипу, насамперед своєю тривалістю. Зрозуміло, що сьогоднішній карантин не може перетворитись на додаткові канікули.

Відповідно до наказу МОН України «Про організаційні заходи для запобігання поширення коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406 на період карантину педагогічні працівники мають право працювати в гнучкому (дистанційному) режимі роботи з використанням технологій та онлайн-ресурсів для дистанційного навчання.

Сучасний світ регулярно кидає нові виклики, тож актуальною є навичка швидко пристосовуватись до змін та проявляти гнучкість. Запровадження інформаційно-комунікаційних технологій в освітній процес — це не данина моді, а умова сьогодення. Адже вчителю для

того, щоб зацікавити учнів, сконцентрувати їх увагу, доводиться конкурувати з добре організованим світом мас-медіа, тому інформаційна компетентність вчителя стає ключовим компонентом майстерності. Чим кращою є підготовка вчителя за цим напрямом, тим легше йому обирати варіанти навчання з можливих (Титаренко І. О., 2020).

Очевидно, що сьогодні дистанційна освіта продемонструвала низку складних викликів для всіх учасників освітнього процесу — від дефіциту якісного цифрового контенту та інтернет-покриття, особливо поза межами великого міста, до неготовності та небажання частини батьків займатися тим, чим завжди займались тільки педагоги.

На жаль, більшість учасників освітнього процесу не були готові до такого швидкого розвитку подій. Через введення дистанційного навчання нервують педагоги, батьки, учні.

Педагоги за короткий проміжок часу мали стати операторами, програмістами, активними користувачами соціальних мереж, перетворивши своє особисте реальне життя в суцільну віртуальну професійну діяльність.

Діти під час дистанційних занять швидко стомлюються, тому що відсутні реальне спілкування, емоції, соціальні контакти, знижена активність. Учні не відчують причетності до шкільної спільноти. Онлайн-урок для них триває дуже довго, особливо для молодших школярів, їм хочеться рухатись, їм потрібен простір. Увага стає повільною, а засвоєння матеріалу неефективним. Це турбує педагога, викликає занепокоєння, питання до себе «Може, я щось роблю не так?».

У такому режимі вчитель працює від 4 до 7 уроків. А після проведення уроків настає «педагогічний колапс». Учні, кожен у зручний для себе час, надсилають домашні завдання. Після їх перевірки треба знову готуватись до наступного робочого дня. Така підготовка займає багато часу, тому що повернути увагу слухачів онлайн значно складніше, ніж у реальному житті. До того ж, робота за комп'ютером — це виклик для здоров'я вчителів та учнів.

І це тільки незначна кількість проблем та ускладнень, які виникли в педагогів в умовах дистанційної роботи.

Щоб витримати таке напруження, бути спроможним до конструктивної взаємодії з учнями, керівництвом, батьками учнів, своїми близькими, педагог в умовах сьогодення повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому не менш важливо нині піклуватись і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги. Уміння справлятися із життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності є критеріями психологічного здоров'я.

Надати ефективну й своєчасну підтримку та допомогу своїй родині, близьким, учням, колегам можливо тільки за умови, якщо ти сам знаходишся в *«ресурсному стані»* за всіма показниками професійного здоров'я, як фізичного, так і психологічного, піклуєшся про власне здоров'я та благополуччя. У цьому сенсі головним завданням для педагога повинно стати зниження рівня тривоги, страхів, паніки та підтримка емоційної рівноваги. Намагайтесь організувати особистий простір; домовтеся, щоб родина поважала та не порушувала психологічні межі. Виділяйте час *«тільки для себе»*. У цей час робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси (хобі, медитація, творчість, догляд за собою тощо).

Концентруйтеся на позитиві. Для стимулювання позитивного мислення доцільно використовувати надихаючі фото та позитивні афірмації (фрази, речення). З давніх часів знайома кожному фраза із притчі про перстень Соломона *«Це мине. І це теж мине»*. Відомий нам вислів Марка Аврелія *«Якщо ти не можеш змінити обставини, зміни своє ставлення до них»* тощо. Знайдіть для себе інші способи відчувати позитивні емоції. Переглядайте комедії, прослуховуйте музику, займайтеся улюбленими справами.

Інформаційний стрес буває двох типів: інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я людини. Отже, під час пандемії слід зважено користуватись інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел і в жодному разі не *«накручувати»* себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж.

Дозуйте кількість інформації на день, аналізуйте, мисліть критично (Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, 2016). Відокремте те, що знаходиться під вашим контролем, і те, на що ви вплинути не можете.

Одним із значних недоліків дистанційної роботи є те, що не кожна людина має розвинену силу волі й може організувати себе на виконання професійних завдань. Іноді люди, особливо трудоголіки, втрачають відчуття часу та не дотримуються режиму праці й відпочинку.

В умовах карантину та самоізоляції *тайм-менеджмент*, раціональний розподіл робочого часу та відпочинку стає однією з організаційних умов психогігієни професійної діяльності. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її традиційний план, розклад. Організм «хвилюється», подає сигнал у мозок «Щось не те відбувається», починається стрес.

Ефективним прийомом тайм-менеджменту в умовах карантину може стати матриця Ейзенхауера. За допомогою матриці визначте й усвідомте, що у вашому житті є важливим, а що не має важливого значення, та вибудуйте своє повсякдення згідно із цими пріоритетами. Пам'ятайте про цінності, що надають сенс вашому життю.

Обов'язково дотримуйтеся *режиму* харчування, питного режиму (не менше 1,5–2 літрів чистої питної води за добу), режиму відпочинку та сну. Пам'ятайте, що в процесі роботи в школі у вас є перерви, обід, час на спілкування з колегами. Не відмовляйтесь від спілкування. Комунікація, соціальні зв'язки — це важлива частина життя, і педагоги не є виключенням. Влаштууйте онлайн-вечірки або онлайн-посиденьки з колегами та друзями.

Зараз йде активна посилена робота з комп'ютерами, різноманітними гаджетами, тому кожні 2 години роботи потрібно влаштовувати собі 10–15-хвилинну перерву для відпочинку очей. Роздрукуйте комплекси вправ для очей та з метою нагадування тримайте їх поряд на робочому столі.

На період зменшення життєвого темпу під час карантину знаходьте час для *рухової активності*. Обов'язково додайте до свого розкладу провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі в безлюдних місцях або перебування на балконі. Відсутність рухової активності може призвести до гіподинамії. Як наслідок, знижується вміст кисню в крові, кровопостачання в різні органи, сповільнюються процеси обміну речовин. Допоможіть у цей час своєму тілу: робіть зарядку, фізичні вправи; займайтеся на онлайн-курсах йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тону та бадьорого настрою. Усе це дуже корисно для імунітету, здоров'я. До того ж, це забезпечить відчуття продуктивності вашого життя, що теж важливо в кризових ситуаціях.

Своєчасно звертайтеся за потрібною *фаховою допомогою*, якщо відчули тривожні для вас емоційні проблеми. Застосовуйте методи самодіагностики та саморегуляції емоційного стану. Це допоможе вам вчасно підтримати свій психологічний комфорт.

Чи ви «в нормі»? Чи потрібна вам допомога? Приділяйте увагу своїм почуттям. Намагайтеся не блокувати їх. Важливо розуміти, що з вами відбувається. Не тримайте все в собі. Якщо можна, діліться своїми думками та емоціями з людьми, які здатні вас підтримати. Зверніться за допомогою до працівників психологічної служби, які працюють у вашому закладі, або до тих, кому ви довіряєте. Розмова з близькими чи фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Відчувати страх та тривогу в надзвичайних ситуаціях не соромно. Пам'ятайте, у вас є право хвилюватись, до того ж хвилюватись щодо здоров'я та життя, свого та рідних, — природно, але лише усвідомлюючи це, ви можете розв'язати цю проблему.

Досвід подолання негативних наслідків надзвичайних ситуацій і катастроф однозначно свідчить: перемагають тільки ті нації, спільноти, групи людей, які в складних умовах виявляють згуртованість, солідарність, взаємну підтримку, співчуття, а спеціалісти, які займаються ліквідацією наслідків, — виявляють високий професіоналізм, професійну відповідальність і етику (Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, 2016, с. 8).

Життя значно довше, ніж карантин. І ми в цьому впевнені, тому що знаємо, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, пік та спад. Після виходу з карантину ми змінимо свої думки та ставлення до багатьох речей, ми вийдемо іншими, більш сильними.

Література

Афанасьєва Н. Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.

Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-rYQzdiQEcxYTRMCnCVXOirg6QoT-6jF/view> (дата звернення: 12.04.2020).

Постанова Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» від 11 березня 2020 р. № 211. URL: <https://www.kmu.gov.ua/pras/pro-zapobigannya-poshim110320rennyu-na-teritoriyi-ukrayini-koronavirusu-covid-19> (дата звернення: 12.04.2020)

Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2014 р. 207 с.

Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за заг. ред. Рибалки В.В. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020 р. 123 с.

Титаренко І. О. Підвищення інформаційної компетентності педагога. URL: https://no-vyn.kpi.ua/2007-1/11_Titarenko.pdf (дата звернення: 12.04.2020).

Байдик Віта

ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

«Не розмовляй з незнайомцями!», «Будь обережним на дорозі!», «Не сідай до незнайомця у авто!», «Не гуляй у темряві один» тощо. Хто не знає таких настанов? Батьки, зазвичай, намагаються максимально уберегти своїх дітей від небезпечних ситуацій, прагнуть навчити їх не потрапляти у небезпечні ситуації та надають поради, як найкраще поводитися в складних обставинах.

Але чи всі батьки розповідають? Чи всі з них самі знають оптимальні способи попередження небезпеки та шляхи виходу з неї або її вирішення із мінімальними втратами. Якою є відповідальність держави, батьків, власне дітей в критичних для життя та здоров'я обставинах, зокрема, у разі неочікуваної у XXI столітті для більшості жителів планети, ситуації пандемії? Чи всі батьки можуть критично оцінити ситуацію, інформацію, що надходить із ЗМІ, від друзів та знайомих? Чи всі батьки володіють достатнім рівнем саморегуляції, щоб не впасти у паніку? Це важливо, передусім тому, що існує прямий зв'язок між емоційним станом батьків та почуттям внутрішнього комфорту їх дітей.

У зв'язку із оголошеним національним карантинном, все більше зростають вимоги до кожного із нас. Ставлення до прийнятих владою заходів викликає неоднозначну реакцію у різних верств населення.

Пропонуємо зупинитися і подумати, що ми отримаємо під час карантину? Спробуємо помітити в цій ситуації не тільки мінуси, а й можливі плюси. Більшість із нас вже відчули зміни у нашому звичному житті. Впроваджені обмеження зумовили переформатування робочого графіка/режиму життєдіяльності як батьків, так і дітей і молоді (для частини з них — робота перейшла в дистанційний формат, у інших — тимчасово призупинена, що змусило працівників звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати). За таких умов більшість українців вже не відвідують підприємства, офіси, не можуть зустрітися з друзями у ресторані, піти до салону краси або спортивної зали. Необхідність дотримуватися карантину змушує багатьох по-новому побачити своє життя, більше пізнати своїх близьких. Тепер батьки

зможуть побачити зблизька очі своїх дітей, провести з рідними 24 години (і для багатьох з них це буде великим випробуванням, оскільки більшість не знатимуть, що робити, як проводити цей час разом і поруч. Наступив час кожному зрозуміти, хто ми передусім, економісти, менеджери ... або батьки, матері, чоловіки, дружини, сини, дочки.

Дистанціюючись від оточуючого, світу батьки зможуть більше часу, уваги приділити своїм дітям, створити родинне коло близькості. Взаємодіючи із дітьми, батькам варто здійснити декілька важливих кроків: надати психологічну підтримку тим, хто її потребує; допомогти дитині ефективно організувати вільний час в період карантину; використати шанс покращити стосунки з дітьми (якщо вони раніше були втрачені через певні причини).

Важливо підтримати тих дітей, які бояться й почувають себе невпевнено або безпорадно. Як саме це можна зробити? В безпечних дозах надати дітям інформацію про нові поняття, що з'явилися в інформаційному просторі, наприклад, «карантин», «пандемія», «вірус», «коронавірус», «COVID-19» та ін., виявити джерело страху та використовувати різноманітні арт-терапевтичні прийоми (наприклад, розглянути зображення коронавірусу, намалювати (або зліпити) свій страх та подумати разом із батьками, як можна його перемогти (дати потрібні елементи); намалювати засоби, які допоможуть уберегтися від вірусу (медичну маску, мило тощо); подивитися, як люди захищаються від вірусу на вулиці, у магазинах; намалювати людину із маскою та обличчі, у рукавичках тощо). Важливо пояснити дітям, що боятися — це нормально, особливо в ситуації невизначеності. Перебуваючи під впливом страху, людина може накоїти безліч нелогічних дій. Саме тому, проговоріть ситуацію, в якій опинилися, напишіть разом із дитиною, що варто зробити (що робимо, якщо захворіємо, кому телефонуємо, за якими телефонами, в яких випадках це потрібно робити тощо), намалюйте (роздрукуйте плакати з рекомендаціями МОЗ України). С. Ройз пропонує свій погляд, як саме краще розказати дитині про ситуацію, що виникла у світі: «Зараз багато людей в різних країнах захворіли. Пам'ятаєш, коли ми хворіли, то, щоб не заразити інших і швидше відновитися, ми залишалися вдома. І навіть не ходили ні до кого на день народження. І в кіно. Щоб вірус не поширювався, щоб люди менше хворіли, особливо, щоб не хворіли діти, вирішили тимчасово закрити школи і садочки. Щоб про вас подбати. Ми в безпеці. Ти будеш вдома і ми придумаємо, чим займатися цими днями» (Ройз С.). Важливо поговорити із дитиною, особливо, з маленькою, що батьки її люблять і те, що через дитину мамі потрібно залишитися вдома — це не провина дитини. Якщо батьки мають навички створення презентацій, відеороликів, мультфільмів і ваші діти досить дорослі для того, щоб створити творчий продукт такого формату, створіть його разом. Одним із дієвих методів є прописування плану дій, що «допоможе думки структурувати і в тіло повернутися» (Ройз С.).

Батьки також можуть разом із дітьми виконувати дихальні вправи та техніки релаксації. Наступну вправу краще робити перед сном. Вона допоможе заспокоїти вегетативну нервову систему.

1. Сядьте прямо на стільці.
2. Подніміть кінчик язика до піднебіння.
3. Тримайте його там впродовж всього процесу дихання.
4. Вдихаючи мовчки через ніс, повільно рахуйте до 4.
5. Затримайте дихання, продовжуйте рахувати до 7.
6. Видихніть повітря через рот, рахуючи від 1 до 8, закінчивши видих невеликим звуком.
7. Тричі повторіть вправи 4–6.

У тих осіб, які поводять себе *безпечно*, не дослухаються до порад, варто розвивати *критичне мислення*, а саме, удосконалювати навички аналізу, синтезу, оцінювання достовірності/цінності інформації; вчити знаходити причини і альтернативи; генерувати чи змінювати свою позицію на основі фактів й аргументів, коректно застосовувати отримані результати до проблем і приймати зважені рішення — чому довіряти та що робити далі.

Ще одне питання, яке тривожить батьків, — відставання дітей у навчанні. Шановні батьки, змістіть акценти. Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей через силу. Можливо, через певний час, вони самі відчують «нудьгу» від бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете стати прикладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючись самоосвітою.

В умовах пандемії COVID — 19 формат навчання змінився. Він став дистанційним, і багатьом учням середніх та вищих навчальних закладах іноді важко впоратися з необхідністю зосередитися на навчанні без повсякденного безпосереднього впливу вчителів / викладачів, в ситуації, коли «розплата» ще далеко й незрозуміло, чи взагалі буде...

Водночас, карантин — це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім сусідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Далі наведемо лише деякі онлайн-курсів, якими можуть скористатися як діти, так і їхні батьки:

1) Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів та EdEra — студія онлайн-освіти;

2) Khan Academy — безкоштовна освітня платформа для школярів з математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук та інші; всі курси розділені на уроки, з можливістю перегляду відео і виконання практичних завдань;

3) Coursera (пропонує 4 000 різноманітних курсів); навчальний контент для старшокласників, студентів, тих, хто цікавиться бізнесом та психологією розміщують провідні топ-компанії (Google, IBM) та навчальні заклади світу; деякі курси мають українські субтитри;

4) Lingualeo — всеохоплюючий сервіс вивчення англійської, що одночасно пропонує навчальні тексти, відео, інтерактивні вправи з відкладеним повторенням, індивідуальний словник та ще безліч інших можливостей;

5) Memrise — сервіс для інтерактивного вивчення мов на основі технік мнемонічного запам'ятовування (шляхом утворення асоціацій) та відкладеного повторення лексики;

6) hourofcode.com/ua/learn — сайт для дітей і підлітків, які бажають спробувати навчитися програмувати; сервіс пропонує одногодинні цікаві інтерактивні проєкти на 45 мовах, зокрема і українською;

7) Playmagnus — допоможе навчитися грати в шахи, виконуючи цікаві інтерактивні вправи;

8) Yousician — ваш власний вчитель гри на гітарі, піаніно чи іншому музичному інструменті та інші.

З метою ефективного використання вільного часу доцільною може бути візуалізація режиму дня. Пандемія в багатьох країнах світу зумовила перебудову вже звичних правил навчання не тільки в Україні, а й в інших державах. Наведемо один із прикладів співпраці адміністрації школи з учнями молодших класів однієї із шкіл Каталонії (ці матеріали були надіслані на телефони).

1. Скажи «Доброго ранку!» всім тим людям, які живуть з тобою.

2. Прокидайся в один і той же час.

3. Прийми душ, зроби свої звичайні гігієнічні процедури та одягнись.

4. Вдома разом з усіма займайся настільними іграми, переглядай фільми, правильно харчуйся.

5. Займайся спортом, йогою або розтяжкою.

6. Спілкуйся з членами родини та друзями.



7. Бери участь у домашніх справах: прибери кімнату, стіл та інше.

8. Встанови щоденний проміжок часу, коли ти не будеш використовувати мобільні телефони, інші девайси.

9. Перед сном усім членам родини побажай «Доброї ночі!»

Можна також рекомендувати батькам узгодити з дітьми режим дня під час карантину та візуалізувати його, додатково вказавши проміжки часу, передбаченого для тієї чи іншої діяльності.

Вважаємо за доцільне зупинитися на питанні щодо групової ізоляції в обмеженому просторі на тривалий час. Відсутність можливості змінити оточення, «фон», відсутність нових вражень, необхідність вирішувати щоденні справи, виконувати свої робочі (або навчальні) завдання, розподіляти певні ресурси... Кожен із чинників окремо і всі разом можуть призвести (за умови невдалого використання простору, порушення правил спілкування) до емоційного напруження, поступового зростання у членів сім'ї агресивних проявів один до одного (наприклад, образ, звинувачень та ін.), ознакою яких є виплеск енергії, що накопичувалася тривалий час.

Батькам бажано пояснювати дітям, що, під час перебування вдома, вони мають працювати, щоб забезпечити фінансове благополуччя родини. Саме тому необхідно створити дві зони взаємодії: «я на роботі», «я вдома». Попросіть дітей не турбувати вас в певний час без зайвих потреб. Водночас буде чудово, якщо ви (батьки), у невеличких перервах між виконанням виробничих завдань знайдете час, щоб зайвий раз обійняти дитину й висловити їй добрі слова підтримки.

Як в умовах обмеженого простору об'єднатися, стати командою, щоб з честю подолати складну ситуацію? Якщо ви, батьки, готові до активних творчих дій, то можете запропонувати дітям зіграти у гру «Космонавти на орбіті». Розподіліть ролі: командир корабля, космонавт-випробувач, космонавт-інженер, космонавти-дослідники (біолог-еколог, фізик, фахівець з ІТ), рятувальник, фотограф, лікар тощо. Розпишіть функціональні обов'язки, пропишіть особистісні якості, які повинен мати кожний «фахівець», зробіть обмундирування (або його елементи), підготуйте засоби для фотографування, аптечку, книги, аудіозаписи тощо; проговоріть правила взаємодії на «космічному кораблі» та наслідки їх порушення.

Для прикладу, наведемо короткий опис деяких ролей. *Командир корабля* — сміливий, спокійний, впевнений. Обов'язки — спрямовує космічний корабель у потрібному напрямі, бере на себе відповідальність за життя команди, остаточно затверджує важливі рішення (після колегіального обговорення з членами команди), повідомляє потрібні служби про ситуацію на космічному кораблі, про результати зроблених досліджень, про події, що відбуваються. *Лікар* — відповідальний, уважний, емоційно стійкий тощо. Обов'язки — перевірка рівня фізичної підготовки членів екіпажу корабля, проведення систематичного огляду членів команди, надання першої допомоги; за потребою, встановлення зв'язку із медичними закладами та переміщення хворих до лікарні. *Дослідник еколог-біолог* — самостійний, відповідальний, акуратний, спостережливий. Обов'язки — вивчення джерел забруднення; контроль за дотриманням норм чистоти, організація заходів щодо охорони представників живої природи, що перебувають на кораблі; вирощування дослідних зразків рослинної продукції (пророщування насіння квасолі, помідорів тощо), очищення питної води тощо.

З метою розвитку взаємодії «команди корабля» в обмеженому просторі можна використати сім способів покращення комунікації, запропонованих Говардом Перлмуттером.

1. *Подолання, що передбачає повагу, усвідомлення і подолання відмінностей.* Потребує терпіння.

2. *Побудова зв'язків* — заохочення діяльності, яка стимулює формування взаємної довіри і поваги. Ваша мета — дружні почуття і душевні розмови. Тут важливо довіряти, поважати членів своєї «команди», приймати їх індивідуальні особливості.

3. *Об'єднання* — робіть акцент на «ми», а не на «я» і «ти», підтримуйте командну атмосферу. Це — дорога до плідних діалогів, продуктивної взаємозалежності і навіть спільної ідентичності.

4. *Комбінування* — комбінуйте ідеї різних людей, стимулюйте спільні творчі процеси. Використовуйте сильні сторони членів команди і переваги спільної роботи. Розвивайте ідеї інших, допомагайте їх реалізувати.

5. *Обмеження* — колективну енергію, як найбільш цінний ресурс, не витрачався даремно, направляйте на виконання найбільш значущих завдань, обмінюючись при цьому знаннями та вміннями.

6. *Закріплення* — формуйте відповідальність за роботу над «проектом», виділяючи учасникам частку в кінцевому результаті. Так ви збільшите взаємну довіру всередині команди та підсилите орієнтованість кожного на майбутній успіх.

7. *Побудова* — успішна реалізація проекту. Тут важливо використовувати всю палітру вмінь і культурних особливостей команди для досягнення спільної мети (7 Ways to Improve Your Team's Communication).

Коротко про особистий простір... Важливо також, щоб кожен із членів «команди корабля» (сім'ї) мав свій відсік, простір в квартирі, будинку, де міг би певний час побути на самоті, відпочити від зайвого галасу, зосередитись на своїх думках та задачах, відновити внутрішній баланс. Якщо дехто із сім'ї відчуває таку потребу, важливо повідомити її іншим: «Я хочу побути сам», іншим важливо поставитися до цього запиту з повагою та надати таку можливість (наприклад, випити каву на балконі або послухати музику у навушниках). Без цього буде важко вижити...

Період карантину може стати для вашої сім'ї одним із шляхів олюднення світу в цілому. Пригадаймо притчу «Про рай і пекло». Правовірний прийшов до пророка Іллі з проханням показати Рай і Пекло. Вони прийшли до великої зали, де навколо великого казана з киплячим супом тіснилося безліч народу. У кожного в руках була величезна металева ложка з людський зріст, дуже гаряча, і лише кінчик ручки був дерев'яний. Худі, жадібні, голодні люди жадібно занурювали ложки в казан, насилу виймаючи звідти суп і намагаючись дотягтися ротом до чашечки ополоника. При цьому вони обпікалися, лаялися, билися. Пророк сказав: «Це Пекло», — і повів до іншої зали. Там було тихо, стояв такий самий казан і такі ж ложки, але майже всі були ситі. Тому що об'єдналися у пари та по черзі годували одне одного. Пророк сказав: «Це Рай». У ваших силах зробити цей вибір: бути разом чи окремо.

Отже, змінивши себе, взаємостосунки в своїй родині, ми можемо покращити світ, в якому живемо, й зберегти його.

Література

Ройз С. Адаптація до нової реальності. Як пережити карантин з дітьми. *HB-STYLE*: Веб-сайт. URL: <https://nv.ua/adaptaciya-k-novoy-realnosti-kak-perezhit-karantin-s-detmi-50075321.html>.

7 Ways to Improve Your Team's Communication. *INC*: Веб-сайт. URL: <http://www.inc.com/paul-schoemaker/how-to-foster-deep-dialog-in-teams.html>.

Радзімовська Оксана

ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ БАТЬКАМ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

Пандемія коронавірусу та карантин змінили нашу повсякденність, звичний спосіб життя. Багато сімей опинилися в ізоляції вдома і це не просте психологічне випробування, особливо для тих сімей, в яких взаємодія батьків і дітей була ускладнена далекими відстанями, зайнятістю дорослих, відсутністю щоденного довірливого спілкування.

Емоційний стан: як стабілізувати? У цей непростий період для всіх помилково вважати, що діти нічого не помічають. Діти часто віддзеркалюють поведінку батьків, тож вони можуть передавати їм свою тривожність, панічні настрої, страх, безвідповідальність. Батьківська поведінка має транслювати спокій і впевненість, відповідальність, тоді у дитини буде розуміння того, що все вдасться подолати.

В цей час, як і кожної миті свого життя, людина переживає і проживає багато різних емоцій. У світі науковцями визначено не менше 240 різних емоційно-почуттєвих станів: серед

них тривога, страх, роздратування, гнів, сум, радість, захоплення, впевненість, віра, гармонія. В психології прийнято ділити емоції на негативні та позитивні, визнаючи, що всі вони виконують важливі функції в нашій психіці, будучи певним компасом внутрішнього стану і симптомом серйозних емоційних травм, ігнорувати які не можна. Емоційна біль, про яку найчастіше і говорять негативні емоції, сигналізує нам про місце, яке вимагає лікування або про неправильні вчинки. І, якщо дитина переживає, або демонструє негативні емоційно-почуттєві стани — це сигнал «SOS» батькам, що потрібна допомога. Потрібно спокійно поговорити і спробувати зрозуміти, яку саме емоцію переживає дитина, і що спричинило появу саме такого емоційного стану. Навчіть дитину висловлювати власні почуття. Для цього, насамперед, навчіться проговорювати та виявляти свої почуття до неї: «я щаслива(ий), бо...», «мені сумно, бо...», «я рада(ий), що ми разом».

Батькам варто пам'ятати, що саме від них, дорослих членів сім'ї, залежить психічний стан дітей в період карантину. Емоційний стан дитини — це наслідок, результат «роботи» батьків, саме «роботи», адже «мама», «тато», «бабуся», «дідусь» — це найважливіші професії, яким, на жаль, не вчать в університетах, які необхідно здобувати самому. Отже, емоційний стан дитини буде залежати від того, про що будуть говорити з ними батьки, якими словами будуть звертатися до них. Важливо слухати і чути кожную відповідь дитини, кожную пропозицію про те, якими справами, заняттями вони б хотіли наповнити кожен день. Тут треба пам'ятати, що значної шкоди психіці дитини наносять сварки, бійки між батьками, залежність одного або обох батьків, смерть близької людини, насильство в сім'ї. Тому, батькам важливо налагодити взаємостосунки між собою, адже дитина буде спокійною, коли буде бачити мир, повагу взаєморозуміння, толерантність у спілкуванні найрідніших людей.

Щоб уникнути стресу варто пояснити дітям, що є вірус і багато людей хворіє, але й багато виліковується. Водночас наголосити на тому, що є способи, які допоможуть уникнути хвороби: залишатись вдома, частіше мити руки, одягати маски тощо. Батьки мають бути максимально відкритими до запитань і давати правдиві відповіді. Зробіть кілька разів акцент на тому, що «ми у безпеці, що ми невразливі», що «карантин — це не покарання і не канікули». Це час, коли «ми бережемося і бережемо інших».

Дистанційне навчання: у чому проблема? Проблема виникає там, де ми не привчили наших дітей до самостійного навчання. Ми всі виявилися не готові: діти, які звикли до того, що до школи просто потрібно ходити; батьки, перекладаючи всю відповідальність на школу, і сама школа, коли дистанційне навчання зводиться до того, що вчитель надсилає по вайберу посилання на презентацію і пише завдання.

Коли ми зіштовхуємося з новими умовами, нам всім необхідний час, аби звикнути. Відчуття того, що все виходить з-під контролю, діти поводять себе гірше і ви нічого не встигаєте — це нормально. Дайте час собі та оточуючим на адаптацію, прийняття ситуації. При цьому нагадуйте собі — «ми гарні батьки», «я гарний батько/мати, я впораюсь». Не витрачайте своє здоров'я, примушуючи дітей виконувати завдання через силу. Можливо, через певний час, вони самі відчують нудьгу від бездіяльності та потребу в знаннях. Ви можете стати прикладом для своїх дітей, виконуючи робочі завдання, займаючись самоосвітою.

Однак, карантин — це можливість для підлітків підтягти «хвости», підготуватися до заліків, контрольних, ЗНО, і навіть, допомогти самотнім сусідам похилого віку. Онлайн-платформи пропонують безліч навчальних курсів, спрямованих як на підвищення рівня підготовки зі шкільних предметів, так і з напрямів, які ми можемо віднести до категорії «хобі».

Щоб адаптація до нового формату навчання відбувалась легше і мотивація до навчання росла, не забувайте хвалити дитину і підтримувати її віру в себе такими словами «Ти молодець», «Дай-но я тобі допоможу», «Ти — моя найбільша цінність», «Ти робиш мене щасливим, коли я бачу...». Вказуйте на всі її успіхи, якими б дрібними вони не були. Уважно вислухайте дитину про усі її труднощі онлайн-навчання, спробуйте зрозуміти причину, адже дитина не завжди знає як правильно її сформулювати. Під час вимушеної ізоляції непросто всім, а добрі слова від найрідніших підтримують найкраще!

Як налагодити довірливі стосунки? Важливо використати період карантину для налагодження довірливих стосунків з дітьми, адже це найкращий час пізнати і зрозуміти їх внутрішній світ, встановити той важливий контакт, який стане запорукою успішного майбутнього. Моралізування, авторитарний тон розмови, не вміння та не бажання слухати один одного дуже шкодять взаєморозумінню між батьками і дітьми.

Основою невимушеного контакту завжди постає щира зацікавленість батьків усіма справами дитини, вміння будувати діалог, який ґрунтується на принципах партнерства, рівноправ'я, взаємоповаги, визнання, розуміння та знання своєї дитини. Дорослим важливо пам'ятати, що діалог не можна перетворювати у монолог, тобто зосереджуватися на одній особі (собі чи дитині), замість партнерського спілкування. В таких випадках контакт буде втрачений.

Питайте в дитини: «Як ти себе почуваєш?», «Через що ти ображена?». Уважно слухайте відповіді. Зацікавленість та абсолютна відкритість у спілкуванні — це дуже важливо. Не допускайте відповіді «угу», «ага» і «ну все ж добре?», якщо дитина вам розповіла щось, що її хвилює. Ні, «не все ж добре», якщо це її бентежить. Або навпаки, вона хоче поділитись своєю радістю з вами, й чергове «угу» відбиває потребу розповідати щось батькам.

Якщо, наприклад, дитина, грюкнула дверима, чи щось вигукнула, не треба продовжувати спілкування з нею в цей момент. Вона дала ясний сигнал про те, що зараз їй потрібен спокій. І батькам краще заспокоїтись. Всі конструктивні розмови потрібно проводити, коли емоції вляжуться, розум стане більш ясным (Поговори зі мною просто).

Для кращої взаємодії з дітьми, особливо підліткового віку, рекомендуємо дотримуватися наступних правил:

Звертаючись до дитини, говорити менше, а не більше. У такому випадку у дорослого підвищується ймовірність бути зрозумілим і почутим. Підлітку потрібно більше часу на осмислення того, що вони чують, перш ніж щось відповісти (у них зовсім інша швидкість перероблювання інформації, ніж у дорослих). Таким чином, якщо потрібно запитати або попросити про що-небудь, спочатку потрібно почекати, принаймні, п'ять секунд — доки дитина сприйме більше інформації та, цілком можливо, дасть адекватну відповідь. А далі говорити коротко і точно, уникаючи тривалих монологів. Так дитина зрозуміє, що не доведеться вислуховувати цілу лекцію.

Говорити доброзичливо, ввічливо і тихо. Знижений, приглушений голос зазвичай застосовує людину зненацька, і дитина обов'язково зупиниться, щоб послухати.

Бути уважним слухачем, не відволікатися на сторонні справи, коли дитина щось розповідає. Слухайте її у два рази більше, ніж говорити самому. Дитя, яке дорослішає, просто не зможе стати уважним слухачем, якщо йому ні у кого цього вчитися.

Якщо батьки дуже сильно роздратовані, розмову починати не варто. Роздратування, агресія моментально передадуться дитині, а в такому настрої конструктивної розмови не вийде.

Перш ніж щось сказати потрібно встановити зоровий контакт з дитиною. Дивитися один одному в очі — означає довіряти співрозмовнику та відчувати його настрій. Якщо постійно починати розмову з дитиною методом «очі-в-очі», то спілкуватися буде все легше і легше.

Нерідко підліткам буває складно швидко перемикнути свою увагу на запитання, особливо якщо вони зайняті тим, що їм дуже подобається. Дитина і справді може не чути (така особливість уваги в цьому віці). У такому випадку краще зробити попередження — встановити тимчасове обмеження: «Я хочу з тобою поговорити через хвилину» або «Мені знадобиться твоя допомога через дві хвилини». При цьому встановлений часовий інтервал не повинен перевищувати п'яти хвилин, інакше підліток просто забуде (Мамо, обійми).

Ефективною психологічною установкою для налагодження позитивних взаємостосунків з дітьми, незалежно від віку та статі, є така мовна формула: «Я приймаю свою дитину такою, якою вона є незалежно від її здібностей, задатків та поглядів. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) частинка моєї душі, моя кровинка. Вона (тут бажано ім'я сина чи доньки) — це я. Я люблю її (тут бажано ім'я сина чи доньки) і люблю себе». Повторення такої установки щодня не менше 21 разу трансформує енергетичне поле взаємодії між вами, і буде сприяти побудові міцних конструктивних і довірливих взаємовідносин.

Дитина повинна бути впевнена, що за будь яких умов — ви завжди її приймете, вислухаєте, зрозумієте та допоможете. Будьте терплячими, дочекайтеся моменту коли вона сама захоче розповісти вам про своє життя.

Якщо раптом відчуєте незадоволення, гнів до своєї дитини. Замість того, щоб крикувати, висловлювати незадоволення, кричати — обійміть її. Рекомендовано обійматись не менше 8 разів за день. Обійми та конструктивний діалог — найкращий шлях до порозуміння (Поговори зі мною просто). Якщо підліток сторониться прямих обіймів з боку батьків — потрібно набратися насамперед терпіння, перечекати період «колючості», зрозуміти, що відчуває дитина на даний час, дати їй зрозуміти, що батьки завжди підтримають. Дотики та рукостискання теж є проявом позитивного тілесного контакту між батьками та дитиною. В період кризи підліток розуміє, що він не один, що підтримка завжди поряд, а тому легше долає труднощі, бореться з внутрішніми переживаннями, шукає вихід. Формування дорослої особистості напряму пов'язано з методами та способами поведінки батьків з дитиною (Мамо, обійми). Щаслива дитина — та, яка зростає в любові, турботі, увазі та піклуванні з боку батьків! Ситуація, в якій ми опинились, вимагає стійкості, а її ніде взяти, окрім як у собі. Знайте, внутрішніх ресурсів у нас достатньо для повноцінного життєіснування, розвитку та самореалізації в будь-яких умовах! І пам'ятайте: ми дітям не потрібні 24 години на добу, їм треба побути самим, без нас, ми не аніматори в їхньому житті. Треба дати дітям можливість самим організувати себе. Налаштуйтеся, що ми вийдемо з карантину більш близькими та адаптованими до життя (Карантин без стресу: поради батькам, 2020).

Література

Карантин без стресу: поради батькам. URL: <https://khm.gov.ua/uk/content/karantyn-bez-stresu-porady-batkam>.

Мамо, обійми: поради від психолога, як налагодити стосунки з дітьми різного віку. URL: <https://novograd.city/read/experiance/61194/mamo-obijmi-poradi-vid-psihologa-yak-nalagoditi-stosunki-z-ditmi-riznogo-viku>.

Поговори зі мною просто: як батькам знайти спільну мову зі своєю дитиною. URL: <https://gylyajpole.city/read/dosvid/63201/pogovori-zi-mnoyu-prosto-yak-batkam-znajti-spilnu-movu-zi-svoeyu-ditinoju>.

Роман Мельниченко. Негативний бік позитивного мислення. URL: <https://lifepravda.com.ua/columns/2019/01/29/235342/>.

Романовська Діана

ДІЯЛЬНІСТЬ ВОЛОНТЕРІВ З НАДАННЯ ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНОЇ ТА ПСИХОГІЄНІЧНОЇ ДОПОМОГИ НАСЕЛЕННЮ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

В умовах коронавірусної пандемії відбувається помітна активізація волонтерського руху в світі, зокрема в європейських країнах. Учасниками цього руху стає переважно молодь, але непоодинокі випадки участі в ньому людей зрілого та похилого віку. В умовах пандемії волонтерські групи комплектуються на добровільних засадах переважно з числа студентів, молодих фахівців, безробітних, адже в умовах карантину підприємства переходять на дистанційний режим роботи, навчання у вищих медичних, педагогічних, технічних та інших закладах освіти здійснюється в режимі онлайн. Волонтери допомагають знизити перевантаження медичних, правоохоронних органів. Вони надають допомогу різним категоріям населення, забезпечують доступний соціальний захист певних верств населення, особливо з груп ризику — пенсіонерів, самотніх людей, людей із так званими супутніми хворобами, інвалідністю тощо. Тому виникає гостра потреба у наданні добровольцями своєчасної регулярної допомоги цим людям.

Волонтерська допомога в умовах коронавірусної інфекції має бути строго адресною, кваліфікованою, безпечною для самих волонтерів. Тобто вони мають бути достатньо організованими й підготовленими до цієї діяльності, відповідно оснащені та захищені. Враховуючи

можливість появи певної протидії, навіть агресії з боку окремих громадян, волонтери мають діяти невеликими групами, а в деяких випадках — бажано у супроводі правоохоронців та службовців МНС.

Волонтери повинні бути добре підготовлені для виконання різних функцій, зокрема: інформаційної, дорадчої, консультативної, допоміжної, терапевтичної тощо. Особливе місце в цій підготовці має займати психологічна підготовка, що здійснюється на спеціальних курсах, або в пунктах проведення попереднього інструктажу. Психологічна підготовка охоплює такі складові:

1. Формування у волонтера необхідних якостей, таких як гуманізм, співчуття, уважність, шанобливе ставлення до людини, спостережливість, оперативне мислення, здатність до прийняття адекватних рішень в екстремальній ситуації тощо.

2. Розвиток спостережливості, тобто здатності помічати у швидкоплинній обстановці, на перший погляд непомітні, але досить важливі «дрібниці», зокрема «читати» по обличчю й поставі людини її потреби, стани, риси характеру, що необхідно для надання допомоги.

3. Володіння засобами визначення стану здоров'я людини та надання їй першої медичної та психологічної допомоги.

4. Здатність встановлювати перший контакт з незнайомою людиною, використовуючи при цьому прийоми емпатійного ставлення, техніку рапорта, налагодження робочого настрою тощо.

5. Вміння проводити стисле усне опитування з метою визначення стану здоров'я, нагальних потреб, необхідної допомоги.

6. Навички діалогу з незнайомою людиною, таких як: повага до партнера спілкування; його прийняття таким, яким він є; поєднання поваги до партнера з повагою до себе; конкордантність; толерантність; принцип діалогічної взаємодії, активності у збагаченні культурного поля діалогу; ефективність спілкування між волонтером і людиною (Г. О. Балл).

7. Здатність до проведення оперативного тренінгу, взаємного навчання, саморозвитку.

Відповідно до цього, волонтери мають сформувати в собі компетенції в галузі медичної та психологічної профілактики і гігієни, превентивної педагогіки, а також обізнаність із ситуацією в місті, області, країні, світі. Вони також повинні вміти навчити людину, скажімо, зробити маску, вміти прибирати приміщення, сходити в крамницю за товарами першої необхідності, приготувати їжу тощо.

Головними методами роботи волонтера є інформування, бесіда, діалог. Його діяльність має впливати на покращення стану психічного здоров'я людини, її готовність до адекватного виконання усіх рекомендацій в умовах карантину.

Волонтеру слід дотримуватися певних правил власної безпечної та ефективної поведінки, добре знати, що потрібно робити самому для себе в умовах пандемії. Це:

1. Дбати про власну безпеку, фізичне, соціальне та психічне здоров'я і тим самим подавати приклад оточуючим.

2. Уникати панічних настроїв і проявів, що негативно впливають на діяльність волонтера.

3. Визначати та рекомендувати людям ті джерела, зокрема засоби масової інформації, яким можна довіряти — це передусім офіційні джерела — Всесвітньої організації охорони здоров'я, Міністерства охорони здоров'я України, прес-служби органів влади та державного управління України.

4. Доцільно виробити алгоритм власної поведінки в екстремальній ситуації щодо того, куди звертатись у разі виникнення симптомів захворювання, як правильно задавати запитання представникам різних служб і пунктуально виконувати їх поради.

5. Вміти практично знижувати напругу, тривогу й підвищувати свою активність та інших людей. Можна записати список дій, які можуть реально заспокоювати і знижувати стрес. Це можуть бути заняття творчістю (малювання, музика, написання творів і віршів, проєктування дизайну, шиття тощо), читання, розмова з близькою людиною, якій ви довіряєте, психотерапія, медитація, заняття фізичною культурою.

6. Приділяти увагу власним потребам і почуттям. За таких умов природньо відчувати стурбованість, хвилювання, невизначеність. Особливу увагу необхідно приділити врахуванню рекомендацій ВООЗ щодо психічного здоров'я в період пандемії: (https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2)

7. Доцільно свідомо обмежити соціальні контакти: якщо ви вийшли на двір, тримайте при цьому безпечну дистанцію в 1–2 метри. Подумайте про те, як можна стати ще більш корисними в умовах карантину — які волонтерські ініціативи можна додатково висунути і реалізувати, щоб допомогти людям з груп ризику (хронічно хворим, людям з інвалідністю, представникам старшого віку), щоб вона стала ще більш відчутною — можливо прочитати для цього їм стислу очну або онлайн-лекцію і поділитися своїм досвідом волонтерської діяльності.

8. Важливо наповнити своє життя новим сенсом, для чого, зокрема, згадати, які плани ви відклали раніше на потім — зараз найкращий час дочитати книгу, вчити іноземну мову, навести порядок вдома.

9. Ретельніше доглядати за власним тілом, стежити за режимом сну, відпочинку, харчування.

10. Доцільно використовувати уяву, актуалізувати навички гейміфікації, для чого застосовувати ігрові практики та механізми.

11. Рекомендуйте іншим різні заняття в умовах обмеженого простору. Дайте місце гумору як способу знизити стрес у цій ситуації.

12. Використовуйте конструктивну функцію планування. Напишіть, зокрема, список того, що ви зробите, коли закінчиться карантин і наступить нормальне життя.

Поширюйте цю інформацію серед учасників і клієнтів волонтерської діяльності, а також родичів, близьких та друзів.

Кабин-Рибалка Тамара

ПСИХОПЕДАГОГІКА ОПТИМІЗМУ І ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ ТА КАРАНТИНУ

За майже два роки пандемії COVID-19 з'явилося чимало медичної та психологічної інформації щодо перебігу коронавірусної хвороби. Статистичні дані змістовно доповнюються даними інтерв'ю з відомими людьми, що перехворіли цією хворобою і видужали тією чи іншою мірою. Змістовними є статистичні дані, які свідчать, зокрема, що в світі від коронавірусу за цей час перехворіло більше 260 млн (тобто близько 4–5% від усього населення планети), а померло близько 6 млн (тобто біля 2% від числа захворівших) людей. До цього числа слід додати тих, хто помер від ускладнень після даної хвороби. Слід також зазначити, що найбільш уразливою віковою категорією хворих і померлих від коронавірусу стають люди похилого віку. Називають відсоток постраждалих людей цієї категорії — 60–80% від загалу. Парадоксальною виявляється та обставина, що похилі люди, маючи величезний життєвий досвід, зокрема у доланні різноманітних проблем, стають найбільш незахищеними перед наступом коронавірусу. Тому актуальним є комплексне дослідження різних аспектів проблеми зараження і захворювання даної категорії людей, передусім, психологічних аспектів. Особливої уваги потребують при цьому стартові етапи вірогідного патогенного процесу — запобігання зараження, профілактика, карантин.

Інформативними стали також дані спостереження і звітів про хворобу людей із референтного та найближчого оточення автора, в яке потрапили рідні, друзі, колеги, що перехворіли і видужали, але також й ті, хто не зміг її перебороти. Ці випадки дуже важливі для вироблення оптимальної поведінки в такій ситуації ще й тим, що в ході тривалого, ще до пандемії, спілкування з ними, вдалося сформулювати їх достатньо змістовний психологічний портрет. Це дає підстави краще з'ясувати можливі психологічні причини захворювання даних людей, особливо людей похилого віку. Якщо ж говорити про випадки смерті після цієї підступної хвороби, то з такими потерпілими вже неможливо провести дослідження, у даних

випадках можна спиратися лише на знайомство з ними ще до трагічного летального експерименту, який провела сама пандемія.

При науковому вивченні поведінки осіб похилого віку в умовах пандемії та карантину слід враховувати специфічні особливості стану, в якому знаходяться потенційні піддослідні і сам вчений, що їх вивчає. Це передусім реальний карантинний спосіб життя переважаючої кількості населення з такими його ознаками, як соціальна обмеженість, зниження кількості і якості безпосередніх контактів, збільшення рівня їх опосередкованості, домінуючий дистанційний характер взаємодії, гіподинамія тощо. Змінюється і сам психологічний експеримент, який постає як переважно онлайнний, рефлексивний, в якому збільшується питома вага власного Я людини. Експериментатор в умовах пандемії бере в ньому участь не як відсторонений спостерігач, а як людина, на яку впливають ті ж самі патогенні і летальні загрози, що і на його піддослідних. Така позиція надає вченому як принципово нові можливості, так і реальні ризики та пристрасне бажання їх уникнути.

В умовах пандемії і карантину формується новий тип дослідження і експерименту, які доцільно умовно називати селфі-дослідженням і селфі-експериментом. Вони характеризуються глибинним пристрасним включенням дослідника у проблематику пандемії — і тому він бере участь у такому дослідженні і як його організатор, і як особливий піддослідний, в Я-концепції якого концентруються усі отримувані дані та складається живе, пристрасне уявлення про хворобу. Останнє стає синтезом об'єктивно-суб'єктивних, екстра-інтроспективних спостережень і переживань, що інтегруються у самосвідомості експериментатора, центром якої є його Я-концепція. Можна припустити, що таким чином у самосвідомості формується більш точна змістовна картина сутності коронавірусної хвороби на її основних етапах.

Така рефлексивна інтеграція має власну ієрархію значущості та актуальності, що базується на співпереживаннях найближчих родичів, друзів, колег, знайомих, спілкування з якими, незважаючи на карантинні обмеження, зберігається краще, ніж з іншими людьми. Відмітимо й той факт, що з більшістю людей, з якими раніше були численні контакти, спілкування зменшується або взагалі припиняється, а на їх місці формується вузьке дружнє діалогічне коло за принципом «Друг пізнається в біді».

У автора цих строк в умовах пандемії і карантину сформувалася своя референтна група учасників такого селфі-експерименту, який відбувався в режимі оф-лайн і он-лайн і вже продемонстрував свої особливі можливості. Даний експеримент дозволив вивчати як вітальні, так і патогенні, і, на жаль, летальні випадки. Проблеми продовження життя, мобілізації вітальних ресурсів під час коронавірусної хвороби, переживання смерті близьких людей стали реальними критеріями оптимальної чи неоптимальної поведінки не тільки для оточуючих його піддослідних, але для самого автора дослідження. При цьому мова йде саме про парадоксальне дослідження, план якого є відкритим, не визначеним до кінця автором, оскільки його співавтором виступає сама природа, біосфера, її мікросфера, а він сам виконує лише частину цього дослідження, серцевиною якого є вказаний селфі-експеримент. Перед експериментатором і водночас піддослідним в умовах діючих загроз теоретично і практично відкривається нова наукова реальність, про яку говорили свого часу Г. С. Сковорода і В. І. Вернадський, котрі включали в неї мікросвіт, планету та життя на ній (Біблію) і макросвіт.

Подібний до цього експеримент, спрямований в інтровертовану глибину особистості, був проведений у минулому столітті у вітчизняній психології А. В. Брушлінським і описаний в його докторській дисертації. До нього був залучений усього один, але дуже знайомий йому, піддослідний, другим же виступав сам дисертант, внаслідок чого були отримані глибинні характеристики мислення людини. Цей методологічний прецедент, на жаль, не був врахований вітчизняними психологами, через що утвердився стереотип отримання в ході традиційного дослідження надто узагальненого знання про психіку людини (яка через це постає надто абстрактною, насправді ж — начебто і неіснуючою в живій природі). Тому ще й дотепер не знайдений компроміс між цими крайніми видами дослідження та експериментування.

У нашому селфі-експерименті були піддані безпосередньому, можна сказати, межово інтимному, вивченню через себе в основному 4 піддослідні, двоє з яких перехворіли корона-

вірусною хворобою, видужали, але мали і до сих пір не подолали повністю ускладнення у здоров'ї, з чим не знають як впоратися далі. Фактично це означає певний хронічний варіант цієї хвороби із залишковими симптомами. Два інші мої колеги, друзі, що заразилися коронавірусною хворобою, на жаль, не змогли подолати її і відійшли в інший світ. Ще декілька піддослідних з числа колег і друзів провели щеплення, але мали хворобливі наслідки після погано проведеного карантину і підготовки до щеплення, знову заразилися і повторно переохворіли цією хворобою. Вони продемонстрували неадекватну, неоптимальну поведінку в ході проведення ними карантину, а дехто з них виявився відверто свідомим порушником карантину. Вхідження в локдаун відбувалося ними стихійно, без знання специфіки вимог і норм перебування в карантинних умовах. Все сказане вище свідчить про те, що потрібні розширені, передусім психологічні дані про карантин, про його вимоги та правила його проходження людьми усіх вікових категорій.

Коли ми проводили колективне дослідження у 2020 році, результати якого були викладені у трьох різномовних посібниках — українськомовному, російськомовному та англomовному, то нами був підготовлений спеціальний розділ про карантин. У ньому розкривався «карантинний спосіб життя особистості і суспільства як стимул до раціональної саногенної перебудови свідомості, поведінки та діяльності» (COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики: пособие, 2020). Зараз ми розуміємо, що тоді мали на увазі лише один вид карантину — його можна назвати домашнім, сімейним. Проте, після участі в декількох карантинних кампаніях (а їхня кількість відповідає кількості хвиль пандемії — їх вже пройшло чотири і зараз відбувається п'ята хвиля) і набуття карантинного досвіду можна назвати ще декілька видів карантину.

У нашій класифікації це: особистий, домашній, сімейний, публічний, транспортний, вуличний, офісний, територіальний — сільський, міський, національний, міжнародний, планетарний тощо карантин. Ці види карантину мають свої непрості правові, медичні, екологічні, поведінкові параметри, елементи заохочення і покарання тощо. Разом з тим, існують й інші класифікації карантину, приміром, з такими його видами, як вільний, добровільний, примусовий, інструктивний, навіть кримінальний. Локдаун може бути практично прийнятим або відхиленним людиною, формальним чи справжнім, реалізованим у повному обсязі або частково, здійснюваним свідомо або несвідомо, принципово відстоюваним або знехтуваним, якісним або неякісним, короткочасним чи тривалим (безкінечним), результативним або загрозливим здоров'ю тощо. Для кожного виду карантину головним є те, який рівень здоров'я або патогенності чи навіть летальності, медичної та психологічної безпеки чи небезпеки, ступінь захисту від загрози захворювання та смерті від коронавірусу він реально забезпечує. При цьому ризики зараження коронавірусною хворобою виникають при переході з однієї карантинної зони до іншої. І треба враховувати ступінь підготовки кожного карантанта до перебування в конкретній зоні карантину. Скажімо, транспортний карантин вважається найбільш небезпечним і тому потребує запровадження особливих захисних заходів.

Взагалі-то епідеміологи знають, що будь-яку вірусну хворобу можна перемогти за тричотири тижня — все залежить від тотальності карантину і дисципліни карантантів. Так, Китай вже майже впорався з коронавірусною інфекцією — завдяки жорстким, навіть каральним адміністративним методам примусового дотримання карантинних норм. В цій державі зараз виникають лише окремі осередки хвороби. В інших же країнах панує фактично ліберальне ставлення до хвороби, тому вони приречені на тривалу пандемію і відчутну втрату населення. Тобто здоров'є при нинішній пандемії залежить від режиму тотальності та дисциплінованості проведення карантину. Так, при наявному порядку проведення карантину в США для цієї країни властива жахлива статистика пандемії, коли кожного дня, за даними в грудні 2021 року, щоденно заражається більше мільйона і гине декілька сотень американців.

Тому необхідні нові, не тільки медичні, але і філософські, соціологічні, психологічні та педагогічні дослідження, спрямовані на формування доцільного, оптимального способу карантинного життя. На цій основі можливе вироблення відповідних компетенцій, правил поведінки в умовах пандемії і карантину. Необхідно сформулювати модель оптимальної пове-

дінки в цій кризовій ситуації особистості різних вікових категорій і особливо — літніх людей. В цю модель мають входити такі важливі якості особистості, як обізнаність, обережність, акуратність, розумна коронафобія, здатність до адаптації при переході від однієї карантинної реальності до іншої тощо.

Можливо, доцільно було б створити новий науковий напрямок — психопедагогічну карантинологію, яка б філософськи, психологічно і педагогічно забезпечувала оптимальну безпечну поведінку усіх вікових категорій населення в умовах пандемії, якій поки що не видно кінця. Ця наука мала б дозволити краще зрозуміти звичайній людині глибинну природу пандемії і карантину та засобів профілактики і захисту від коронавірусної загрози. При цьому слід враховувати особливості переходу від старої доковідної нормальності до нової пандемійної дійсності, забезпечуючи оптимальність адаптації та перебування в різних видах карантинної реальності.

Це може відбуватися успішно при опорі на такий потужний ресурс оптимізації поведінки, як розвинута особистісність в цілому та сформованість базових властивостей особистості, таких як духовність, психосоціальність, комунікативність, спрямованість, характер, самосвідомість, досвід, інтелект, психофізіологія, психосоматика, психогенетика. Ці ресурси ефективно забезпечують здоров'я особистості при активному їх формування, використанні, включенні в діяльність як дієвих факторів, що цілеспрямовано модифікуються в процесі розвитку особистості, її адекватної та своєчасної перебудові в нових умовах.

Говорячи про людей похилого віку, ми розрізняємо два рівня їх особистісного розвитку. Перший, вихідний, з якого починається перебування в новій ситуації, ми позначаємо як особистий (рівень особи), а другий, адаптований, розвинутий — як саме особистісний (рівень власне особистості). Тобто, залежно від новизни ситуації та ступеня входження і адаптованості похилої людини до неї, її особистісність коливається. Про це говорив видатний методолог української психології О. М. Ткаченко, який вирізняв організменний, індивідний та особистісний рівень розвитку людської психіки, та передбачав коливання її особистісності не тільки в умовах філогенезу, але і онтогенезу. Ми вважаємо, що такі коливання відбуваються також в менш масштабних часових межах життя, зокрема в періоди року, місяця, дня тощо.

Онтогенетично, у похилому віці відбуваються такі ж самі коливання — на фоні помітного зростання у третьому віці функціональної недостатності усього організму та його окремих органів. Як свідчать медики, геронтологи, це відбувається через хронічні хвороби, відрацювання й ентропію енергетичних та інформаційних механізмів організму, через травматичні порушення, зокрема, через тривалі стреси, конфліктні ситуації тощо. Мова йде про серцево-судинну, легеневу, імунну, шлунково-кишкову, мозкову, психологічну, особистісну недостатність. Остання виявляється у зниженні кількісних і якісних параметрів функціонування таких психологічних процесів, як сприймання, мислення, уява, пам'ять, увага тощо. Хоча і відмічається поява деяких компенсаторних процесів і навіть особистісних новоутворень, приміром, мудрості, компетентності, експертності, але все ж таки помітно падає дієздатність, працездатність, загальна та модальна, що виявляється у меншій можливості опрацювання нових життєвих проблем і питань. Це стосуються виконання соціальних і професійних функцій, комунікаційної, мотиваційної, психофізіологічної діяльності, адаптаційних можливостей організму тощо.

Саме це призводить до уходу похилої людини у 55–60 років з виробництва на пенсію. Загальна та модальна недостатність відзначається і на недостатній здатності такої особи до здійснення нових форм діяльності, до самостійного формування оптимальної поведінки, що особливо виявляється в умовах пандемії. Саме в цих питаннях людина похилого віку потребує соціальної та психологічної допомоги, але не завжди отримує її ані від держави, ані від близьких та рідних.

Можна стверджувати, що особи похилого віку в умовах пандемії та карантину відчують потрійний вплив на своє здоров'я негативних факторів. По-перше, з боку згаданої вище неперервно зростаючої з віком функціональної недостатності, по-друге — з боку дії негативних факторів пандемії, по-третє — з боку неадаптованості до незручностей карантину, про що

говорилося вище. Функціональна недостатність, зниження дієвості, працездатності, дискомфорту мають бути враховані та, по можливості, психологічно компенсовані.

При цьому слід взяти до уваги наукові дані геронтологів про залежність тривалості життя людини від взаємозв'язку між вивченими у спеціальних дослідженнях факторами старіння та антистаріння, її здатності до пристосування до негативних умов третього віку. Доцільно звернутися до відповідних думок спеціалістів, зокрема, всесвітньо відомого вітчизняного геронтолога В. В. Фролькіса, який висунув у другій половині ХХ століття ідею **вітаукту**, що буквально розуміється як спрямований на себе життєвий акт (аукт). Під цим поняттям він розумів аутогенну життєдіяльність людини, її здатність тривало підтримувати адаптацію організму до умов старіння. «Чим триваліше організм здатний зберігати високий рівень пристосування, тим триваліше він буде жити» (Фролькіс В. В., 1988). Геронтолог виділяв два типи прояву вітаукту — генотиповий та фенотиповий. Генотипові прояви біогенетично запрограмовані, їх реалізація залежить від передачі спадкової інформації... Фенотипові, соціогенетичні механізми вітаукту формуються і мобілізуються прижиттєво, в ході життєдіяльності. Тобто, тривалість життя визначається єдністю та протилежністю двох процесів — старіння та вітаукту. «Геронтологія майбутнього буде все більше уваги приділяти вивченню механізмів вітаукту» (Фролькіс В. В., 1988).

Пандемія ж підриває дію механізму вітаукту, знижує здатність організму адаптуватися до умов старіння та пандемії, що, поряд із зниженням і недостатністю імунітету, призводить до прискорення старіння і наближення смерті.

На жаль, у вітчизняній психології та педагогіці майже відсутні такі розділи, як психогенетика і генетична педагогіка, що вивчають шляхи використання спадкових, вроджених ресурсів і таких відповідних до них видів вітаукту, що формуються за життя людини. Мова йде про генотип і фенотип поведінки людини, які за даними В. В. Фролькіса, особливо важливо враховувати у похилому віці. Про роль генотипу і фенотипу, в теоретичному плані, говорили ще у другій половині минулого століття психолог Г. С. Костюк та генетик М. П. Дубінін. Ці біогенетичні та соціопсихогенетичні фактори слід було б вивчати в названих вище науках — психогенетиці та генетичній педагогіці.

Зазначені вище дані слід враховувати на різних фазах перебігу корона вірусної хвороби у людей похилого віку, таких як зараження та захист від неї, початок і перебіг в певних умовах — амбулаторних, клінічних, лікарняних, реабілітаційних, домашніх тощо. Кожна з цих фаз має бути адекватно психологічно забезпечена.

Найбільш важливою серед названих фаз, найактуальнішою в плані вивчення поведінкових чинників захворювання, є фаза зараження. З нею пов'язана фаза вакцинації, оптимальне проходження якої передбачає передусім вибір найкращої вакцини, що відповідає здоров'ю людини похилого віку. При цьому не втрачають своєї актуальності питання використання і звичайних заходів захисту від вірусів — фізичних, гігієнічних, профілактичних, соціально-психологічних, психологічних тощо

Так, до психологічних засобів слід віднести формування здорових емоцій, почуттів, зокрема здорової розумної коронофобії, адже у значної частини населення формується неадекватне емоційне, байдуже і навіть прихильне ставлення до короновірусної загрози (згадаймо при цьому страйки проти карантину). Логічним є долання стану нехтування цієї загрози і формування нормальної стресової ланцюгової реакції на цю хворобу, що передбачає спочатку адекватну загрози тривогу (страх, конструктивну коронофобію), долання недостатньої уваги, консерватизму та стереотипів у ставленні до хвороби, негативізму, недовіри, організації боротьби, супротиву цій хворобі та компенсації, долання виснаження від цієї боротьби тощо. Про ці фази адаптаційного синдрому при стресі — тривогу, опір та виснаження — говорив у свій час фундатор теорії і практики стресу Г. Сельє.

Ця адаптація має бути не тільки інтенсивною, але і тривалою, оскільки деякі постраждали знаходяться навіть після видужування у перманентному хворобливому стані послабленого існування, коли хвороба начебто відступила, але ще не закінчилася. Більше того, спіраль патогенності може розкручуватися далі і кінцевий результат її залишається невизначеним.

Тому оптимальною метою в цій ситуації залишається уникнення патологічного і летального сценарію перебігу подій і включення в це коло життя-хвороба-смерть самого постраждалого як суб'єкта і бажано дослідника власної поведінки.

Хворобливі стреси і переживання особливо стосуються осіб похилого віку, які і без пандемії наближуються до свого життєвого фіналу, але вона втручається в їх життєві плани, зводячи нанівець його геронтологічні сподівання, незважаючи на свою побутову філософію оптимізму та самостійно здійснювану оптимізацію власної поведінки. Такі реальні дані селфі-експерименту.

Тому таким важливим є правильне і своєчасне виконання людьми третього віку правил карантину і щеплення від коронавірусної хвороби. Проте ми бачимо неоднозначну реакцію начебто досвідчених людей похилого віку на заклики до вакцинації — від категоричного заперечення і навіть протесту до прийняття самої можливості робити щеплення. Автор цих строк, який зробив двічі щеплення, не бачив в пункті вакцинації жодної людини похилого віку. Це виступає важливою психологічною проблемою для спеціалістів, в ході розв'язання якої слід вирішувати питання мотивації, аргументації по підбору найкращих вакцин, підготовки до компенсації можливих негативних наслідків самого щеплення тощо.

В умовах пандемії і карантину така особа залишається одна на один перед загрозою погіршення свого здоров'я, хворобою і згасання життя. Серед друзів і колег автора цих строк, які мали підтримку з боку сім'є, але все ж таки заразилися, захворіли, при чому декілька з них, доктори психології, професори, відійшли у вічність. Останні випадки найбільш випукло демонструють летальний вплив деяких психологічних факторів. Ми можемо стверджувати це, оскільки добре знали їх психологічні властивості. Так, декілька колег автора, навіть з високим науковим статусом, явно неадекватно вели себе при вирішенні питань вакцинації, реалізації процесу лікування, зокрема віддали перевагу лікуванню вдома, через що процес видужування тривав у них декілька місяців, а у деяких не закінчився ще й дотепер.

Можна навести низку психологічних причин неадекватності та неоптимальності поведінки осіб похилого віку в умовах пандемії.

Це передусім консерватизм похилого віку, що помітно виявляється при виникненні нових проблемних ситуацій, зокрема входженні та перебуванні в карантині. Літнім людям важко змінювати стереотипи поведінки у незвичних умовах, коли виникають незнайомі вимоги і треба діяти по-новому.

Це недовіра до наявної інформації про пандемію в ситуації відсутності точних та переконливих відомостей про її виникнення, перебіг та наслідки.

У деяких похилих осіб з негативним життєвим досвідом спостерігається домінування негативних духовних цінностей над позитивними, наприклад, фейків і відвертої брехні над істиною, у них переважає фатальне ставлення до збільшення ризику летальності і загрози захворювання, тобто співвідношення між можливою смертю та життям.

Песимізму людей похилого віку сприяє та обставина, що вимоги з боку пандемії та карантину є дуже загальними і не конкретизованими для людей похилого віку. Вони не диференційовані відповідно до типів особистості, індивідуальності, зокрема до типів темпераменту людини.

Те ж саме можна сказати про амбіційність людей похилого віку, що впливає з досвідченості та мудрості, але старого зразка, що не зовсім відповідає новим критичним ситуаціям.

Пандемія і карантин сприяє формуванню егоцентричної акцентуації характеру особи похилого віку — вона викликана як загальною автономізацією цієї вікової категорії, так й ізоляційною природою карантину та домінуванням дистанційних форм спілкування над звичними природними формами. Егоцентризм до того ж може стати завадою для отримання соціальної підтримки та її переходу у самопідтримку.

Хоча особа похилого віку постає справжнім майстром головної справи свого життя, мудрим батьком та дідусем, але вона часто є безпорадною в умовах пандемії і карантину. Її треба вчити, як свою мудрість та майстерність переносити в нові умови, долаючи нові проблеми.

В цих обставинах зменшення фізичних сил має компенсуватися інтелектуально, шляхом раціоналізації, оптимального використання наявних власних особистісних ресурсів.

Дилетантизм та пандемійна неграмотність населення перманентно утверджується, через що конче потрібний масовий всеобуч на зразок ситуації долання комп'ютерної неграмотності.

Говорячи про психофізіологічні чинники зараження і захворювання коронавірусною хворобою, автор статті має свою особливу думку. Вона визначається тією обставиною, що глобальна статистика захворюваності та летальності від цієї хвороби свідчить про вибірковість її дії — в коло захворюваності-летальності входить лише частина населення планети. Переважаюча ж частина населення резистентна по відношенню до коронавірусної хвороби. Про це говорить те, що близько 95% чисельності людства має несприйнятливність до зараження цією хворобою, на відміну від інших 5% населення, що реально захворює цією хворобою. Тобто переважаюча частина людства має або стійкий імунітет до цієї хвороби, або якісь внутрішні захисні чинники, що забезпечують майже закономірну вибірккову резистентність до цієї хвороби.

Ефективність протидії COVID-19 була б значно вище, якби вона здійснювалася також вибірково. За нашим припущенням певну роль у схильності до даної хвороби має темперамент людини. Цікаво те, що явну схильність до легеневих хвороб у нормальних умовах мають представники лише одного з п'яти типів темпераменту. Це, за класифікацією професора Б. Й. Цуканова, представники так званого врівноваженого типу, яких серед людської популяції, за дивним співпадінням, усього 4%. У його дослідженнях піддослідні з цим типом темпераменту мають схильність до так званих переважаючих хвороб, серед яких головними є саме легеневі, а також ниркові хвороби (Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19, 2020). Перевірка цієї гіпотези дозволила б, у випадку її підтвердження, розробити зручні методи діагностики та профілактики даної темпераментальної групи ризику.

Це допомогло б чіткіше, оптимальніше виявляти вітальні, патогенні та летально загрозові групи населення і вчити їх засобам профілактичної поведінки. Це відповідало б розумінню оптимальності, в основі якого лежить досягнення максимального позитивного ефекту при витраті мінімальних зусиль.

Говорячи про оптимізацію життєдіяльності особистості перед наступом коронавірусу, слід вдаватися не тільки до доцільних видів її карантинного обмеження і самообмеження, але і до інших видів — відповідно до функціональної недостатності організму. Це стосується соціальної, комунікаційної, трудової, професійної, побутової, психологічної, психофізіологічної тощо діяльності. При цьому, в умовах наростання функціональної недостатності організму людей похилого віку, слід уникати перевантаження, виснаження їх організму зайвою активністю. Критерієм доцільності при цьому виступає реальний комфорт-дискомфорт, збудження-гальмування, задоволення-незадоволення, свіжість-втомленість від процесуальних і результативних аспектів діяльності. У такій ситуації доцільно враховувати, передусім, психофізіологічні властивості особистості, зокрема вже згадуваний темперамент. Так, функціональна психодинамічна недостатність у будь-якому віці властива меланхолійному (за слабкістю нервової системи) та флегматійному типу (за темпом і швидкістю дії нервової системи), у порівнянні з іншими типами темпераменту. Ця недостатність зберігається і навіть збільшується з віком.

Загрозливим може стати і неврахування провідних видів діяльності у похилому віці — генеративної (передачі матеріального й духовного спадку наступним поколінням) та самообслуговування.

Про неоптимальність, неадекватність поведінки особистості похилого віку може свідчити частота використання нею деяких психологічних захистів та наявність акцентуацій, зокрема астено-невротичної, циклоїдної тощо.

Підсумовуючи наведені вище дані, доцільно формувати широку наукову оптимістичну платформу для протидії пандемічній загрози початку XXI століття — шляхом оптимізації поведінки різних вікових категорій населення і, передусім, осіб похилого віку. Вважаємо, що її краще формувати відповідно до положень фундатора вітчизняної геронтології І. І. Мечникова, вислов-

лених у його геронтологічній праці «Етюди оптимізму». Так, він стверджував, що «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» (И. И. Мечников 1988).

Тезаурус проблеми оптимізму та оптимізації поведінки і діяльності концентрується в таких відомих поняттях, як:

Оптимізм: від. лат. найкращий — світовідчуття, просякнуте життєрадісністю, бадьорістю, вірою у майбутнє, в успіх, схильність в усьому бачити добрі, світлі сторони — на відміну від песимізму.

Оптимум: сукупність найбільш сприятливих, найкращих умов.

Оптимальний: найбільш сприятливий, найкращий.

Оптимізація: процес знаходження найбільшого чи найменшого значення якоїсь функції або вибір найкращого варіанту з множини можливих, наприклад, в процесі управління. В педагогіці, як вважає С. У. Гончаренко, оптимізація полягає у досягненні педагогом чи учнями максимального пізнавального чи навчально-виховного ефекту за мінімальних витрат матеріальних засобів і зусиль.

Оптиміст — людина, схильна до оптимізму (протилежний термін — песиміст).

Оптимістичний: просякнутий оптимізмом, життєрадісністю (Словарь иностранных слов, 1988).

За філософією оптимізму стоїть низка таких наукових галузей, як біологія, біофізика, біохімія, генетика, геронтологія, медицина, соціологія, теоретична та практична психологія, психологія оптимізму, психогенетика, геронтопсихологія, генетична педагогіка, геронтопедагогіка, психопедагогіка оптимізму тощо. Ми наводимо цей перелік відповідно до сучасної дисертаційної систематизації наук. У кожний з цих напрямків мають включатися свої ознаки оптимізму та оптимізації. Так, у практичну психологію оптимізму мають входити розділи «Психодіагностика оптимізму» і «Тренінг оптимізму та оптимізації життєдіяльності» — на зразок тих, що представлені у нашій науковій роботі «Геронтопсихологія навчання осіб похилого віку» (Помиткін Е. О., Рибалка В. В. 2020).

Теоретична та практична психологія оптимістичної особистості мають включати такі напрямки, як:

Духовність: переважання позитивних духовних цінностей над негативними, що сприяє доланню оптимізмом цинізму та песимізму.

Психосоціальність: створення і зміцнення сприятливого оптимістичного клімату, соціального середовища та особистості оптиміста.

Спілкування: оволодіння оптимальними засобами оптимістичного раціогуманістичного та мультіперсонального діалогу.

Спрямованість на сенси, мотиви, цілі, проєкти оптимістичного спрямування, зокрема на духовне і популяційне безсмертя людства.

Характер: формування та самоактуалізація оптимістичних рис характеру, таких як життєрадісність, ентузіазм, почуття життєвості тощо.

Самосвідомість: рефлексія оптимальних прийомів, дій, діяльності, поведінки.

Досвід: формування компетентності, мудрості, культури, мистецтва оптимізації життя.

Інтелект: формування та актуалізація оптимального сприймання, уваги, мислення, уяви, пам'яті, творчості на основі стратегії мінімаксу, здатність до прийняття оптимальних рішень з числа можливих.

Психофізіологія: оптимізація, конгруентність, гармонія у співвідношенні між психофізіологією та іншими вищими психологічними функціями людей різних вікових категорій, статі, типів.

Психосоматика: досягнення гармонії між тілом, душею та духом за принципом «У здоровому тілі — здоровий дух», «Здоров'я організму забезпечується оптимальною роботою мозку» тощо.

Психогенетика: одухотворення, гармонійність у ставленні до біологічної та соціальної спадковості, до генотипу і фенотипу, до вроджених форм поведінки — інстинктів і безумовних рефлексів, що забезпечує здоров'я та довголіття.

Вказані вище властивості особистості мають бути втілені в оптимальній діяльності та поведінці людей похилого віку, з належним гармонійним співвідношенням між її смислами і мотивами, пізнанням та використанням наявної адекватної інформації, цілями та планами, методами і досягнутими на їх основі результатами, оптимістичними емоціями та почуттями. Має бути забезпечена оптимальна реалізація людьми третього віку провідних для них видів діяльності, передусім таких, як генеративна (допомагаюча взаємодія між поколіннями й передача молоді матеріального і духовного спадку людей старших поколінь) та самобслуговування специфічних потреб та інтересів представників цього поважного віку.

Доцільним постає також прогресивний оптимальний розвиток, зокрема через саморозвиток, творчість, вітаукт, на основі самоактуалізації вроджених біологічних і соціальних задатків на рівні здібностей, обдарованості, таланту, мистецтва життя.

Отже, в даному розділі розглянуті психологічні проблеми поведінки осіб похилого віку, що з'являються в процесі природного старіння людини, на які накладаються проблеми, породжені пандемією COVID-19 та обмеження карантину. Це може загрожувати понаднормативним скороченням тривалості життя і збільшенням летальних ризиків. Проте негативні процеси можна загальмувати або значною мірою компенсувати за рахунок знаходження заходів оптимізації поведінки і формування філософії, психології та педагогіки оптимізму.

Література

COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики: пособие / [под научн. ред. В. В. Рибалки и А. П. Самодрин: коллектив авторов].(2020). Киев, Днепр, Кременчук: ПП Щербатых А. В. 396.

Мечников И. И. (1988).Этюды оптимизма. Москва: Наука. 328.

Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: колективна монографія / За наук. ред. А. П. Самодрин. (2021). Київ-Кременчук: ПП Щербатих О. В. Т. 1. 352.

Помиткін Е. О., Рибалка В. В. (2020).Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посіб. / Помиткін Е. О., Рибалка В. В.; за ред. Рибалки В. В. Київ: Талком. 184.

Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19. (2020).Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя: [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка». 243.

Словарь иностранных слов. (1988).17-е изд., испр. Москва: Рус. яз. 608.

Фролькис В. В. (1988).Старение и продолжительность жизни. Ленинград: Наука. 239.

Philosophy, psychology and pedagogics against COVID-19: Manual (2020) / Ed. : V. V. Rybalka, A. P. Samodryn, O. V.Voznyuk and others; a team of authors. Zhytomyr: Private enterprise Euro-Volyn. 392.

Рибалка Валентин

ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ САМОІЗОЛЯЦІЇ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

В даний час у багатьох країнах введені карантинні обмеження, пов'язані з епідеміологічною ситуацією. Зокрема, введений локдаун у Великобританії, у Німеччині, на Україні. Багато людей перебувають на самоізоляції, важко переживаючи зміни, що відбуваються в їхньому житті. У численних публікаціях обговорюються можливі наслідки тривалого перебування в самоізоляції: стрес, загострення психосоматичних захворювань, депресія, підвищена тривожність, паніка, знижений настрій, ожиріння.

Одним із способів профілактики появи негативних наслідків самоізоляції, на наш погляд, є використання ідей позитивного підходу.

У перекладі з латинської «positum» означає «фактичний, реальний, наявний». Творець позитивної психотерапії Н. Пезешкіан стверджував: «Реально існуючими є не тільки хвороби і порушення, не тільки невдалі спроби вирішення проблем, але також здібності і можливості, властиві кожній людині, які можуть допомогти йому знайти нові, інші, може бути, кращі рішення. Тому ми прагнемо не чіплятися за звичні, шаблонні оцінки конфліктів, хвороб і симптомів, а намагаємося їх позитивно переосмислити, побачити їх в іншому світлі» (Н. Пезешкіан, 2020).

Як епіграф до даної статті можна привести слова з відомої Східної притчі: «Все в твоїх руках!» (Притча о бабочке). Кожна людина унікальна і володіє великим потенціалом, здатністю до безперервного саморозвитку і самовдосконалення, проте не завжди використовує свої ресурси і реалізує свої можливості. Бачить в тому, що відбувається з ним і навколо негатив, не помічаючи позитивних моментів, діє шаблонно, йде від прийняття відповідальності за те, що відбувається в його житті, використовуючи психологічні захисти, посиляючись на обставини, що склалися і т. п.

Спробуємо позначити позитивні моменти самоізоляції. Гнучкий графік роботи створює можливість більш ефективного планування і структурування своєї діяльності. Унаслідок цього з'являється багато вільного часу, який можна продуктивно використовувати:

1. Для самоаналізу і саморефлексії.

Час зупинитися і задуматися. Хто я? Який я? Якими якостями я володію? Які з них мені подобаються, чому? Від яких якостей я б хотів позбутися? Що для цього можна зробити? Що я вмію робити добре? За що мене цінують оточуючі? За що мене критикують? Чи є повторювані ситуації неуспіху? Що в цих ситуаціях спільного? Що може бути причиною їх появи? Чого я хочу від життя? Мої цілі і плани, навіть самі авантюрні і сміливі? Про що я мрію? Як цього можна досягти?

Подібна робота дозволить краще розібратися в собі, структурувати своє життя і цілеспрямовано домагатися поставлених цілей, бути успішним. У разі необхідності можна звернутися до фахівця, психолога-консультанта, в тому числі і он-лайн.

Особливої актуальності подібний самоаналіз і цілепокладання набувають в період Новорічних і різдвяних свят, коли багато людей підводять підсумки року, що минає, згадують вдалі моменти і допущені помилки, планують почати наступний рік з чистого аркуша і домогтися максимальних результатів у всіх значущих для них сферах. Зрозуміти, що, незважаючи на проблеми, пов'язані з епідеміологічною ситуацією, в минулому році було чимало позитивного, чому, на наш погляд, допоможе відома в психології вправа. Суть її зводиться до написання в двох колонках позитивних і негативних подій, що відбулися в житті людини за рік, і подальшому осмисленні і обговоренні результатів. Важливо вміти знаходити хороше і корисне, не зациклюватися на поганому і злому, постаратися бути максимально об'єктивним, не давати собі установку на сприйняття того, що відбувалося з вами в негативному ключі.

2. Для самоосвіти і самовдосконалення.

Читайте професійну та художню літературу, вчіться дистанційно, відвідуйте вебінари. Все, що відкладалося на потім в силу зайнятості, можна здійснити. Будь-яка інформація доступна в Інтернеті, починаючи від он-лайн тестів до повноцінного навчання й отримання вищої освіти. Різного роду аудіо та відеоматеріали, навчальні семінари, лекції, курси (платні і безкоштовні) відкривають безмежні можливості для саморозвитку і самовдосконалення.

3. Для встановлення більш глибоких і теплих відносин з дітьми і близькими, взаємодії з ними.

Дошкільнятам, молодшим школярам і підліткам, в силу їх вікових особливостей, складно адаптуватися до умов самоізоляції. Недолік вражень, фізичної активності, спілкування з однолітками, одноманітність можуть привести до порушення сну, дратівливості або, навпаки, млявості, пасивності. Зайва фіксація дорослих на питаннях збереження здоров'я, дотримання заходів безпеки, великий потік інформації про події, що відбуваються в світі, про хвороби, смертельні випадки тощо, побоювання за життя і здоров'я батьків і близьких провокують розвиток тривожності, страхів. У зв'язку з цим, основне завдання батьків — спокійно і зрозуміло пояснити дитині правила поведінки в ситуації, що склалася, слідувати їм, не

панікуючи і зберігаючи самовладання. Тільки спокійний і впевнений в собі батько може служити опорою і підтримкою дитині.

Намагайтеся скоротити потік інформації негативного характеру, що поступає із ЗМІ, більше спілкуйтеся з дитиною, включайтеся в будь-які форми спільної діяльності. Розплануйте кожен день, обговоріть на сімейній раді, чим будете займатися разом, відведіть час для індивідуальної роботи і відпочинку.

Корисні спільні заняття спортом, побутова праця. Це сприяє згуртуванню сім'ї, дає можливість виплеснути негативну енергію, отримати заряд бадьорості. Можна, наприклад, залучити дитину до прибирання по дому, навчити готувати, шити, прати та ін., через що дитина не тільки буде проявляти фізичну активність, а й придбає корисні знання, вміння і навички.

Доцільно також включати дитину в різні види інтелектуальної та творчої діяльності. Наприклад, пропонувати цікаві, нестандартні завдання з різних предметів, придумувати квести, грати в настільні ігри всією сім'єю, влаштовувати турніри. Можна залучати друзів і родичів, що живуть окремо, створивши групу в одній з інтернет-програм.

Практикуйте спільне читання та обговорення прочитаного. Цікавтеся, що читає дитина, рекомендуйте їй свої книги, читайте її улюблені твори, слухайте разом музику, дивіться фільми, обмінюйтеся враженнями, дізнавайтеся краще один одного. Розкажіть дитині, чим захоплювалися в його віці, що любили, про що читали, яку музику слухали, подивіться разом фільми, заспівайте караоке. Наприклад, відкрийте і Інтернеті класику радянського дитячого кінематографа: «Пригоди Електроніка», «Гостя з майбутнього» та ін. Згадайте своє дитинство, зіставте переживання.

На наш погляд, хорошим профілактичним заходом є зоотерапія. Заведіть домашнього вихованця. Турбота про маленького друга, спостереження за його зростанням, змінами, що відбуваються з ним, спільні ігри не тільки урізноманітнюють дозвілля, займають час, але і піднімають настрій, приносять в будинок радість, сміх, стимулюють розвиток у дитини таких позитивних якостей, як відповідальність, емпатійність, товариськість та ін.

Епідеміологічна ситуація призвела до необхідності відмовитися від традиційних новорічних і різдвяних масових заходів, відвідування вистав, концертів, «ялинок», що, безумовно, засмутило багатьох, особливо дітей. Е. Хемінгуей писав у своїх спогадах про Париж, що це свято, яке завжди з тобою. Безумовно, це можна віднести і до Нового року та Різдва. Це всередині нас, частина нас самих. Відчуття свята, томливе очікування, підготовка, передчуття радості від подарованих і отриманих подарунків, піднесений настрій від приємної суєти — все це бере початок з дитинства і залишається з нами на все життя. Вмійте радіти і використовувати роками накопичений досвід позитивного світосприйняття для подолання тимчасових труднощів. Наприклад, можна погуляти по місту з сім'єю, дотримуючись масочного режиму і соціальної дистанції, помилуватися новорічним оздобленням вулиць, зробити фотосесію. Можна здійснити лижну або пішу прогулянку в ліс, зліпити і прикрасити всією сім'єю сніговика, грюкнути хлопавку. Можна привітати родичів і друзів, поспілкувавшись з ними по Інтернету он-лайн, навіть влаштувати парад ялинок і демонстрацію прикрас новорічного столу і страв, порадіти разом. Вдома влаштувати гучне свято для дітей з іграми, шарадами, танцями, паперовим фейерверком. Для створення гарного настрою можна скласти всією сім'єю плей-лист з Новорічними та різдвяними композиціями, зробити добірку відеокліпів, поспівати караоке, подивитися старі і нові фільми відповідної тематики. Цей список можна продовжувати, додаючи нові пункти в залежності від ваших уподобань і захоплень. Головне, щоб свято відбувалося всередині вас. Чи захочете ви їм поділитися з оточуючими, дати собі можливість бути щасливим, залежить від вас самих.

4. Для спілкування з друзями, колегами, людьми, що мають такі ж інтереси, хобі за допомогою інтернету.

Самоізоляція не є перешкодою для спілкування. Зараз практично у кожного є доступ до Інтернету. Вибирайте зручну програму і використовуйте її для зв'язку з колегами, друзями, знайомими. Можна створювати групи за інтересами, шукати через Інтернет нових друзів, людей, що мають такі ж хобі, обмінюватися корисною інформацією.

5. Для фізичного розвитку і турботи про своє здоров'я.

Зараз в засобах масової інформації з'являється багато згадок про те, що самоізоляція призводить до ожиріння. Люди мало рухаються, сидять біля телевізора або комп'ютера і їдять. В результаті швидко набирають зайві кілограми. Звичайно, можна посилатися на самоізоляцію, але вибір в даному випадку існує. Ніхто не змушує їх так чинити.

Отже, зазначені поради можуть стати корисними для компенсації негативних наслідків нокдауну і задовільному виходу із пандемії.

Література

Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкян. — Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/torgovec-i-popugaj-vostochnye-istorii-i-psihoterapiya-read-22462-1.html>. — Дата доступа: 02.06.2020.

Притча о бабочке. — Режим доступа: https://pritchi.ru/id_254. — Дата доступа: 02.06.2020.

Гапанович-Кайдалова Катерина

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ПАНДЕМІЇ ПСИХОПЕДАГОГІЧНИМИ ЗАСОБАМИ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ОПІР ПАНДЕМІЇ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ

З початком пандемії людство консолідувалося в пошуку ефективних засобів подолання загрози. Перші рекомендації населенню планети полягали в обмеженні контактів, використанні захисних масок, індивідуальній самоізоляції, а надалі — введенню карантинів на різних територіях. У подальшому зусилля спрямовувалися на розробку медичних препаратів та вакцин. Слід констатувати, що набагато менше уваги приділяється психологічному стану населення, наданню кваліфікованих психологічних порад різним віковим і соціальним категоріям громадян.

Психологічний стан населення планети зазнав суттєвих змін, про що свідчать наші дослідження, зокрема, в Україні та Польщі, проведені в рамках реалізації проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину» (реєстраційний номер проєкту: 2020.01/0221), що фінансувався за підтримки Національного фонду досліджень України. Метою проєкту було визначено сприяння розвитку особистості літнього віку, яка перебуває у складних життєвих обставинах, пов'язаних з обмеженнями, зумовленими карантинном. Це передбачало психологічну діагностику емоційного стану та допомогу літнім людям у подоланні труднощів через залучення до процесу життєтворчості та свідому організацію власного життя. За результатами було надруковано методичні рекомендації з психологічними порадами для літніх людей (10 порад літнім людям у період карантину, 2020).

Також здійснювалося онлайн дослідження емоційних станів педагогів за допомогою комп'ютерного варіанту авторського тесту «Дослідження емоційних станів особистості», який містить 10 шкал, створених на основі класифікації 300 емоцій і почуттів особистості. Тест був розміщений у березні 2020 року на електронному ресурсі <https://pcenter.kiev.ua/portfolio/psichologicheskie-testy-onlajn/> (платформа Word Press).

Бралися до уваги два основних показники емоційних переживань учителів: співвідношення між позитивними і негативними емоційними станами та найбільш типові траєкторії емоційного реагування особистості. Надалі виявлялися закономірності та формулювалися психологічні стратегії подолання пандемії і конкретні поради для кожної категорії громадян.

Зокрема, було встановлено, що позитивні емоційні стани в період пандемії Covid-19 переживають:

- близько 21% з 37 респондентів у віковій категорії «до 30 років», що складає 3,75% загальної вибірки вчителів;
- 14% з 76 респондентів у віковій категорії «30–45 років», що складає 5,11% загальної вибірки вчителів;
- лише 8% з 94 респондентів у віковій категорії «старші за 45 років», що складає 3,63% загальної вибірки усіх учасників дослідження.

Типовими з таких позитивних станів є гумор, інтерес, ентузіазм.

Негативні емоційні стани визначено у:

- 37% з 37 вчителів віком до 30 років, що складає 6,62% загальної вибірки;
- 23% з 76 вчителів віком від 30 до 45 років, що складає 8,45% загальної вибірки;
- 32% з 94 респондентів старших за 45 років, що складає 14,51% загальної вибірки вчителів.

Типовими негативними емоційними станами визначено, передусім, недовіру, страх, відчай. Показово, що переважна кількість респондентів перебуває у станах, близьких до фрустрації — сумнів, смуток, розгубленість, з них виявлено близько:

- 42% з 37 респондентів у віковій категорії «до 30 років», що складає 7,51% загальної вибірки вчителів;

- 63% з 76 респондентів у категорії «30–45 років», що складає 23,15% загальної вибірки вчителів;
- 60% з 94 вчителів у категорії «старші за 45 років», що складає 27,27% загальної вибірки.

Переживання цих переживань протягом тривалого часу позбавляє життєвої активності, може призвести до переходу в такі негативні стани, як апатія, приреченість, відчай.

У співбесідах встановлено, що провідною причиною фрустрації є суперечливість інформації щодо пандемії і часових термінів карантину, засобів захисту, безпечної поведінки тощо. Серед найбільш значущих порушень логіки отриманої вчителями інформації визначено такі:

- відомі на початку пандемії версії виникнення захворювання з часом не були уточнені чи спростовані;
- у певних регіонах планети пандемію подолано, але можуть бути повторні хвилі захворювань;
- медичні маски слід носити, але вони не гарантують захисту;
- єдиної ефективної проти всіх штамів вакцини не існує, але вакцинація є обов'язковою;
- контактів слід ретельно уникати, але наголошується, що всі мають перехворіти;
- населенню необхідно дотримуватися самоізоляції, але припинення роботи позбавить засобів існування;
- світові трансформації відбудуться обов'язково, але невідомо як це позначиться на майбутньому людства і кожного особисто.

Сприйняття суперечливих даних, що транслюються через засоби масової інформації, посилене чутками, призводить до втрати довіри і переживання подій «у собі», через власний суб'єктивний досвід.

Для подолання ціннісної та інформаційної дезорієнтації у суспільстві і забезпечення психологічного опору пандемії через розвиток людського потенціалу було сформульовано стратегічні напрями, які апробувалися на семінарах-практикумах та консультаціях з соціальними працівниками, психологами та педагогами під час реалізації проєкту «Психологічна підтримка літніх осіб у період карантину».

Стратегія 1. Розвиток екологічної свідомості людства, актуалізація духовного потенціалу особистості.

Як формується високий рівень екологічної свідомості особистості? Рівень свідомості є найбільш узагальненою характеристикою, яка поєднує ціннісні орієнтації, особливості світогляду, моральність і відповідальність особистості (Е. О. Помиткін, 2015). Його можна розподілити від 1-го, найнижчого до 5-го, вищого, як зображено на рис. 1.

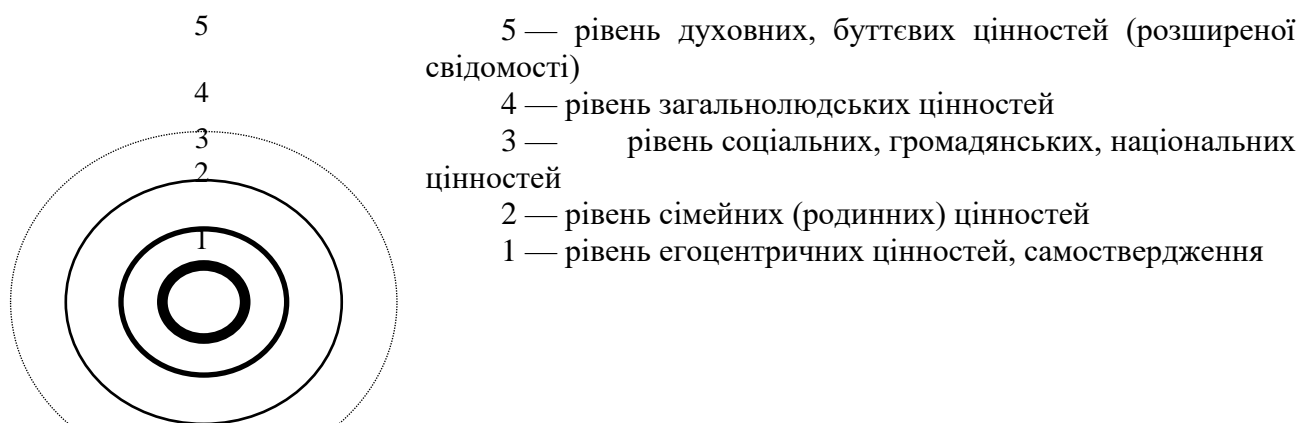


Рис. 1. Соціально-психологічна модель процесу розвитку свідомості та ціннісних орієнтацій особистості

Протягом життя особистість, яка перебуває у розвитку, опановує рівні свідомості від нижчого до вищого. Перший рівень розвитку свідомості — егоцентризм — характерний для дитини, яка потребує від зовнішнього світу уваги, піклування, любові. Найактуальнішими для неї є слова: «Я», «Мені», «Я сам». Якщо протягом подальшого життя людина залишається на першому рівні свідомості, її називають егоїстичною, нездатною до відповідальності перед іншими. Мислення, дії і вчинки людини з 1-м рівнем свідомості спрямовані на себе, власне самозабезпечення, оскільки дефіцитарні потреби видаються увесь час не задоволеними. Інстинкти впливають на поведінку, зумовлюючи жадібність, бажання мати все найкраще, що існує у світі: захоплювати ресурси і чужу власність, принижувати слабких для підвищення власної самооцінки тощо. Притаманними цінностями 1-го рівня є задоволення, безпека, автономність тощо. Екологічні цінності, порозуміння між людьми, здоров'я планети для такої людини видаються цілковитими абстракціями.

У процесі переходу на 2-й рівень свідомості зростає значення турботи про найближчих людей — батьків, рідних, а надалі — чоловіка, дружини, дітей, родичів. Для 2-го рівня свідомості пріоритетні цінності та потреби — це цінності та потреби власної сім'ї. Людина готова жертвувати власним добробутом, а іноді — і життям заради своєї родини. Провідними життєвими цінностями стають сімейна єдність, гармонія стосунків, сімейний добробут тощо.

Подальший розвиток свідомості людини сприяє розумінню того, що її особисте життя, життя сім'ї тісно пов'язане з життям суспільства, нації, народу. Отже, покращення суспільного життя позитивно відзначиться також на житті сімей, із яких складається суспільство. Завдяки усвідомленню цього факту людина переходить на 3-й рівень — до громадянської активності, державного патріотизму, національної свідомості. Її не перестають хвилювати сімейні чи особисті проблеми, однак у разі потреби людина може відсунути їх на другий план, жертвуючи власним заради спільного. Притаманними цінностями для цього рівня є любов до рідного краю, народу, відповідальність за суспільство, суспільна єдність.

Наступний, 4-й рівень — загальнолюдських цінностей — це рівень прийняття та розуміння іншої людини незалежно від її національних ознак чи віри, визнання права кожного на власні переконання, усвідомлення факту, що людство — єдиний взаємопов'язаний організм, у якому кожний виконує свою важливу роль. Цей рівень свідомості визволяє людину із замкнутого кола «моє — чуже», «друзі — вороги». Основним принципом, що притаманний світогляду четвертого рівня, є так зване «золоте правило» Ісуса Христа: «Не роби іншим того, чого не хочеш собі». Відповідальність реалізується не тільки в сімейних та громадських взаєминах, але й на рівні людства в цілому. Війни, міжетнічні конфлікти з позиції 4-го рівня є абсурдними, оскільки збільшення нещастя людства не може зробити щасливою окрему психічно здорову людину. Провідними цінностями, якими керується людина, стають міжнародна взаємодія, порозуміння, єдність людства тощо.

Однак людина не відокремлена від природи, космосу, планетарного життя. Усі космічні процеси безпосередньо впливають на людство, і розуміння та переживання цього факту розширює свідомість до космічного масштабу. 5-рівень свідомості людини характеризується розумінням, що Всесвіт — теж єдиний організм, а Земля з усіма істотами — його невід'ємна частина. З цього випливає і відповідне ставлення до буття, до всіх живих істот як до самого себе, відповідальність за світ, у якому ми живемо. Серед загальнолюдських духовних цінностей провідними є вірність, доброзичливість, допомога потребуючим, служіння світу та гармонія з природою, а в релігійному аспекті — єдність з Богом.

Таким чином, сутнісна відмінність між приведеними на рис. 1 рівнями свідомості полягає у пріоритеті цінностей, у спрямованості прагнень та потреб людини. На першому рівні потреби спрямовуються на себе, незважаючи на запити інших (інстинкт самозбереження), а на вищих — людина отримує природну радість і задоволення від самовіддачі, служіння, що складає сенс її життя. Людина з високим рівнем свідомості може з легкістю зрозуміти тих, чий рівень свідомості є нижчим, оскільки для неї цей шлях вже пройдений.

Вочевидь, здатність людства протистояти вірусним загрозам залежить від реалізації стратегії розвитку екологічної свідомості (5-й рівень).

Якими засобами сприяти розвитку екологічної свідомості людства та актуалізації духовного потенціалу особистості? Цей розвиток має розпочинатися в колі сім'ї, а надалі продовжуватися в усіх ланках освіти. Система освіти має бути підпорядкована передусім розвитку свідомості, а не заповненню голови знаннями, які ніколи не знадобляться. Саме тоді на планеті переважатимуть громадяни з екологічною свідомістю, здатні відповідально ставитися до свого життя в гармонії з природою. Прикладом освітньої технології, спрямованої передусім на розвиток свідомості дитини, є інтегративний курс «Людина. Родина. Світ», який обрали для вивчення близько 80 загальноосвітніх навчальних закладів в Україні, США та Туреччині (2018).

Впровадження цієї та подібних навчальних програм допоможе розвитку екологічної свідомості людства.

Стратегія 2. Усунення ціннісно-смыслових дисонансів.

Опиняючись перед вірусною загрозою, людина нерідко наче втрачає тверде підґрунтя під ногами. Руйнується піраміда усталених цінностей, втрачаються смисли, які тривалий час були провідними.

Невідповідність між ідеалами, цінностями та смислами може породжувати ціннісно-смыслові дисонанси — внутрішні конфлікти, зумовлені дією декількох суперечливих установок особистості, що формувалися одночасно або на різних вікових етапах життя. Як правило, ціннісно-смыслові дисонанси усвідомлюються, переважно, за їх наслідками — відчуттям фрустрації, вгасанням інтересу, поганим настроєм, зниженням емоційної та фізичної активності, нестачею мотивації до діяльності тощо.

В умовах введення карантину людина по-іншому розподіляє час, змінюються її можливості, значно зростає цінність життя і здоров'я, а отже інші цінності та смисли відходять на другий план. Так для людини, якій подобалось постійно подорожувати, важко змиритися з необхідністю перебувати в одному помешканні. Для тих, хто звик відвідувати театри та концертні зали, безпосередньо спілкуватися з багатьма людьми або вечеряти в ресторані, необхідність перебувати у вимушеній ізоляції спричиняє значний дискомфорт. Також не всі, залишаючись дома, можуть повноцінно виконувати професійні обов'язки. Отже, те, що було раніше цінним, може протирічити життєвим смислам, ідеальним уявленням і здоровому глузду.

Таким чином замість упорядкованості ідеалів, цінностей і смислів (рис. 2 а) у людини може спостерігатися ціннісно-смысловий дисонанс (рис. 2 б).

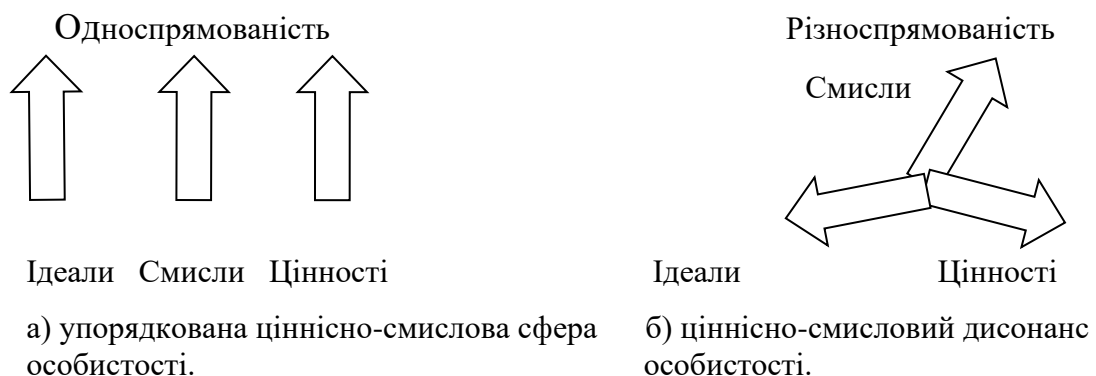


Рис. 2. Взаємодія векторів ідеали-смысли-цінності у внутрішньому світі особистості

Як усунути ці та інші ціннісно-смыслові дисонанси? Людське життя не обмежується соціальною взаємодією, а гармонія внутрішнього світу людини є не менш важливою, ніж стосунки з оточуючими. Отже час, який раніше втрачався на пересування, можна використати для ревізії власних цінностей і смислів.

Ви маєте можливість більш глибоко усвідомити власні здібності та нахили, життєві і професійні цілі, найбільш важливі потреби самореалізації. Неактуальні смисли і цінності можна замінити на більш конструктивні. Здійснення загублених дитячих мрій, пізнання себе і дивовижного світу може зробити Вас більш цілісною і щасливою людиною. Використовуйте цю можливість!

Стратегія 3. Подолання негативного впливу фантомного мислення.

З початком пандемії людина опиняється у новій інформаційній реальності. Поява Інтернету зробила миттєвим поширення новин на всій території планети. Позитивний бік цього явища пов'язаний з можливістю швидкого реагування на події, оперативного прийняття рішень і узгодження дій. Негативний бік полягає у загрозі постійного мисленнєвого включення особистості в тематику захворюваності та смертності. Людина сприймає деструктивну інформацію не тільки з Інтернет ресурсів, але й від рідних, друзів, колег по роботі та знайомих.

Опиняючись у цій інформаційній блокаді, вона намагається «переключитися на позитив», однак значна частина з 6000 мозкових імпульсів стають циклічними, доповнюються новою негативною інформацією та повторюються з певною періодичністю. Саме так виникають нав'язливі думки, які ми намагаємося відганяти від себе. Найбільш травматичні з них ті, які ми тривалий час не допускаємо до свідомості та які важко відслідкувати. Вони і є основою «фантомного мислення».

Фантоми — нелогічні для свідомості уривки образів з минулого. Фантомне мислення є неусвідомленим. Воно проявляється як фон по відношенню до усвідомлених особистістю думок і почуттів. Людина зітхає, а на питання «чому?» не може дати об'єктивної відповіді. Фантомні думки позбавляють особистість життєвої енергії, оскільки постійно «обробляються» підсвідомістю, тобто обмірковуються і переживаються без участі нашої свідомості. Це породжує напруження та постійне занурення в себе.

Під час перебування людини у вирії інформації про пандемію надлишок неусвідомленої інформації може стати причиною виникнення фантомного мислення. Це проявлятиметься у зниженні активності, зацикленості на проблемах, які вона не може розв'язати, пригніченості, зниженні апетиту тощо.

Як протидіяти негативному впливу фантомного мислення? Передусім слід нейтралізувати причини його виникнення. Не дозволяйте надлишковій інформації оволодівати Вашою увагою. Свідомо обирайте ті повідомлення, які Вам дійсно потрібні. Використовуйте критичне мислення, звертаючи увагу на достовірність джерела інформації і можливі приховані мотиви пропаганди.

Якщо ж Ви зафіксували у себе прояви фантомного мислення, зупиніться. Проаналізуйте причину Ваших зітхань чи поганого настрою. З'ясуйте, з якою періодичністю вони виникають. Нарешті, спробуйте визначити, коли вони почалися вперше і з якими інформаційними повідомленнями це може бути пов'язано.

Слід пам'ятати, що думки безпосередньо пов'язані з людськими потребами (рис 3). Задоволення дефіцитарних потреб (голод, біль, страх) є підґрунтям для подальшого розвитку в бік людяності. Більш високі рівні потреб зумовлюють мислення, переживання та поведінку людини, що відповідають духовним цінностям — краси, добра, істини, досконалості.

Проаналізуйте зміст Ваших думок протягом дня. Додайте до цього ще сюжети, які повторюються у сновидіннях. Відокремлюйте конструктивні думки від деструктивних. Звичайно, абсолютно природньо думати про загрозу, про тих людей, які від неї постраждали. Однак від надлишку цих думок не стане краще ані постраждалим, ані Вам. Навпаки, неконструктивні думки позбавляють енергії та перешкоджають реальним діям.

Набагато корисніше зосередитися на тому, що дійсно від Вас залежить, замінити неконструктивні думки планами самореалізації, ідеями самовдосконалення, духовного розвитку та допомоги потребуючим. Для підтримки позитивного мислення Ви можете використовувати психологічне налаштування Д. Карнегі «Саме сьогодні».

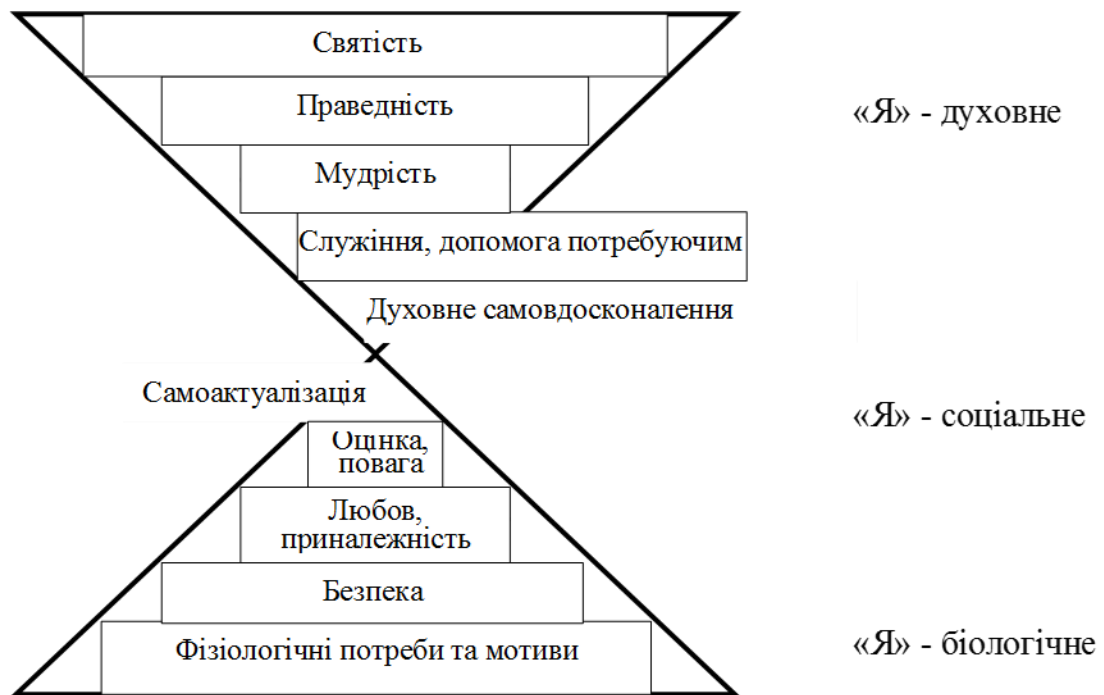


Рис 3. Дзеркальна піраміда потреб особистості, побудована на основі теорії мотивації А. Маслоу

«САМЕ СЬОГОДНІ»

1. Саме сьогодні я буду щасливим. Щастя в мені самому; воно не є результатом зовнішніх обставин. Я щасливий настільки, наскільки прагну бути щасливим.

2. Саме сьогодні я спробую пристосуватися до життя, яке мене оточує, і не буду намагатися пристосувати все до моїх бажань; я сприйматиму мою сім'ю, мою роботу, моє навчання, обставини мого життя такими, якими вони є насправді, і намагатимуся повністю з ними погоджуватися.

3. Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм. Я зроблю зарядку, доглядатиму за своїм тілом, позбудуся шкідливих для здоров'я впливів і думок. Мій організм хоче виконувати всі мої вимоги і установки.

4. Саме сьогодні я намагатимуся приділити увагу розвитку свого розуму. Я досягну щось корисне. У мене немає лінощів до розумової роботи. Я прочитаю з інтересом те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.

5. Саме сьогодні я приділю увагу духовному самовдосконаленню. Для цього я зроблю людям щось корисне і виконаю дві справи, які мені не хочеться робити, але зроблю це для тренування сили волі.

6. Саме сьогодні я буду до всіх доброзичливим. Я буду прагнути виглядати якнайкраще, буду люб'язним і щедрим на похвалу, не чіплятимуся до людей і не намагатимуся їх виправити.

7. Саме сьогодні я спробую жити лише прийдешнім днем, не прагнучи вирішити всі проблеми мого життя одразу. Я легко виконуватиму будь-яку, навіть рутинну роботу.

8. Саме сьогодні я визначу програму своїх справ, я запишу, що збираюся робити кожної години. Ця програма позбавить мене поспіху і нерішучості навіть у тому разі, якщо я не зможу її вчасно виконати.

9. Саме сьогодні я не боятимуся життя і власного щастя. Я любитиму і віритиму, що ті, кого я люблю, люблять мене.

Чим більшої уваги Ви будете приділяти процесу упорядкування власного мислення, тим ефективнішими будуть Ваші рішення в боротьбі з пандемією.

Стратегія 4. Досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування.

Складні ситуації у людському житті нерідко виводять з емоційної рівноваги та зумовлюють посилення переживань. Однак кожний виклик — це і можливість розвитку та самопізнання. Щоб використати цю можливість, слід спиратися на існуючі психологічні знання щодо природи емоцій і почуттів та долучитися до практики самовдосконалення.

Які знання нам потрібні передусім? За впливом на сприйняття емоції розподіляють на позитивні та негативні. За впливом на організм їх класифікують як стенічні, що підвищують активність, енергію, збільшують глибину дихання, сприяють оздоровленню, а також астенічні, які пригнічують людину. При цьому слід зважати на те, що одна й та ж сама емоція може для однієї людини бути стенічною, а для іншої — астенічною. Наприклад, страх може одну людину пригнічувати, позбавляти активності, а іншу — активізувати до дій, додавати їй бажаних «гострих» вражень. Як наслідок, для певних людей фільми жахів є неприйнятними, а іншим — приносять задоволення.

Як розвиваються емоції? Для аналогії можемо використовувати образ морської хвилі. Як правило, спочатку з'являється короткочасна емоція, надалі у разі неконтрольованості вона може посилитися, перетворитися в певний настрій, а згодом — у глибинне почуття. Так, прокидаючись вранці з невдоволенням, людина може підсилювати цей стан протягом дня. Зважаючи на це, легше керувати своїм станом на початку його виникнення, ніж потім, коли «емоційна хвиля» набуває сили та інтенсивності.

Кожна людина має індивідуальний «набір» емоцій і почуттів, перебіг яких здійснюється за конкретною траєкторією. Так, для однієї людини притаманні, переважно, стенічні емоції і почуття радості, піднесеності, оптимізму, тоді як для іншої домінують розгубленість, невпевненість, сумніви. Траєкторія емоційного реагування також є індивідуальною: одна людина у складній ситуації впадає у розпач, інша — реагує агресивно або ж стримано. Тип реагування залежить не тільки від темпераменту, але й від рівня розвитку рефлексії, ступеня усвідомлення власних станів.

Психологічна протидія вірусним захворюванням передбачає контроль власних емоційно-почуттєвих станів і допомогу в цьому процесі іншим. Під час пандемії емоційна реакція значної частини населення проявляється в інтервалі від занурення в переживання (через паніку, розгубленість, провину перед постраждалими) до заперечення (через відчуження, іронію, сарказм, звинувачення постраждалих). Однак ні перше, ні друге ставлення не є конструктивним, оскільки людина не перебуває в стані емоційної рівноваженості, спокою. Отже її рішення та дії можуть бути хибними.

Як досягти емоційної рівноваги та опанувати новими траєкторіями емоційного реагування? Для цього слід оволодіти знаннями про психологічні закономірності перебігу емоційно-почуттєвих станів особистості і, зокрема, такі явища як, емоційний перенос, резонанс, дисонанс та інерція. Розуміння цих процесів допоможе Вам не долучатися до емоційних станів інших, якщо Ви не вважаєте це за потрібне.

Явище емоційного переносу характеризується тим, що емоційно-почуттєві стани однієї людини (або групи) стають надбанням інших. При цьому інші люди можуть навіть не знати тієї причини, яка викликала сміх, печаль, страх перших. Так, страх однієї людини перед загрозою зараження може миттєво передаватися іншим, а піднесення від подолання хвороб може охоплювати значну кількість людей.

Емоційний резонанс проявляється тоді, коли схожі емоційні стани різних людей значно посилюються, що може мати як позитивне, так і негативне забарвлення (масовий героїзм або песимізм, колективне трудове завзяття або зневіра).

Явище емоційного дисонансу виникає тоді, коли взаємодіють протилежні або мало сумісні емоційні стани. Різні емоційне ставлення до тих самих подій може віддаляти людей, ставати значним бар'єром у спілкуванні, спонукати до уникнення (відчуження) або агресії. Наприклад, песимізм по відношенню до майбутнього людства може сприйматися як загроза для оптимістичних громадян.

Емоційна інерція характеризується тим, що певний емоційний стан не припиняється одночасно. Для переходу в стан спокою або в інший стан людині потрібен час. Це особливо важливо використовувати при загрозі конфліктних ситуацій у родині або в суспільстві. Мудра людина проявляє терпіння, поки емоційна реакція досягне врівноваження.

Першим кроком на шляху керування власними емоційно-почуттєвими станами є пізнання своїх емоційних траєкторій, особливостей їх перебігу. Це завдання значно полегшується з використанням типової диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості, у якій здійснено їх розподіл на позитивні та негативні в межах 4-х модальностей: естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої та інтимно-особистісної. Виокремлені модальності окреслюють перебіг емоційно-почуттєвих станів у 4 межах: «Захоплення — відраза»; «Єдність — самотність»; «Натхнення — відчай»; «Любов — ненависть» (табл. 1).

Таблиця 1

Типова диференціальна шкала емоційно-почуттєвих станів особистості

| | Рі- вень | Естетичні | Бал | Морально- гуманістичні | Бал | Інтелектуально- творчі | Бал | Інтимно- особистісні | Бал |
|---|-------------|---------------|-----|---------------------------|-----|---------------------------|-----|-------------------------|-----|
| П | +10 | Захоплення | | Єдність | | Натхнення | | Любов | |
| О | +9 | Велич | | Самовідданість | | Впевненість | | Ніжність | |
| З | +8 | Благоговіння | | Великодушність | | Осяяння | | Відданість | |
| И | +7 | Гармонія | | Співчуття | | Передчуття | | Прив'язаність | |
| Т | +6 | Краса | | Вдячність | | Зосередженість | | Закоханість | |
| И | +5 | Витонченість | | Гідність | | Ентузіазм | | Дружба | |
| В | +4 | Урочистість | | Відповідальність | | Інтерес | | Повага | |
| Н | +3 | Милювання | | Справедливість | | Зацікавлення | | Довіра | |
| І | +2 | Гумор | | Доброзичливість | | Здивування | | Симпатія | |
| | +1 | Задоволеність | | | | | | | |
| | 0 | Спокій | 0 | Врівноваженість | 0 | Врівноваженість | 0 | Спокій | |
| | -1 | Невдоволення | | | | | | | |
| Н | -2 | Сарказм | | Неприязнь | | Сумнів | | Роздратування | |

| | | | | | | | | | |
|---|-----|---------------|--|------------|--|---------------|--|-------------|--|
| Е | -3 | Упередженість | | Провина | | Байдужість | | Обурення | |
| Г | -4 | Буденність | | Сором | | Нудьга | | Засудження | |
| А | -5 | Грубість | | Приниження | | Смуток | | Образа | |
| Т | -6 | Потворність | | Нехтування | | Розгубленість | | Суперництво | |
| И | -7 | Дисгармонія | | Зловтіха | | Жаль | | Ревнощі | |
| В | -8 | Цинізм | | Заздрість | | Апатія | | Помста | |
| Н | -9 | Приниження | | Страх | | Приреченість | | Лють | |
| І | -10 | Відраза | | Самотність | | Відчай | | Ненависть | |

У відповідності до розробленої шкали, стан спокою особистості змінюється під дією зовнішніх впливів емоційною реакцією, яка в загальному вигляді коливається у координатах «задоволеність (позитивні стани) — невдоволення (негативні стани)». Активність проявів задоволеності чи невдоволення за наведеними модальностями може коливатися за шкалою від 1 до 10 балів. Для визначення власних емоційних станів Ви можете скористатися методикою, наведеною нижче.

Методика дослідження емоційно-почуттєвих станів особистості (Е. О. Помиткін, 2015)

Інструкція. Вам пропонується шкала емоційно-почуттєвих станів особистості, яка містить естетичні, морально-гуманістичні, інтелектуально-творчі та інтимно-особистісні переживання. Ознайомтеся з її змістом та оцініть частоту прояву наведених емоційно-почуттєвих станів: 0 балів — дуже рідко, ніколи; 1 бал — іноді; 2 бали — часто.

Обробка результатів.

Підрахуйте загальну суму балів у верхній частині шкали за 4 модальностями (позитивні стани) та порівняйте її із загальною сумою балів, отриманих за 4 модальностями в нижній частині (негативні стани). Переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів свідчить про емоційну стійкість особистості. Переважання негативних емоційно-почуттєвих станів може свідчити про незадоволеність життям, психосоматичні розлади.

Загальна кількість балів у верхній частині шкали інтерпретується так:

51–72 бали — духовна зрілість особистості, естетична, моральна та творча спрямованість, емоційна сила, оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя;

21–50 балів — часткове переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів, епізодичність прояву піднесених почуттів і емоцій;

від 0 до 20 балів — недостатність позитивних емоцій і почуттів у житті людини, обмежений спектр емоційного реагування (що може бути пов'язано з домінантністю одного негативного стану), незадоволення власним становищем або взаєминами з близькими.

Визначте, в якій модальності у Вас переважають позитивні емоційно-почуттєві стани, а в якій негативні. Проаналізуйте, з чим це пов'язано та в разі потреби накресліть шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни власних траєкторій емоційного реагування. Якими засобами для цього користуватися: через спілкування, музику, кіно, віртуальні подорожі або роботу з психологом — обирати Вам. Важливо пам'ятати, що позитивні емоційні стани сприяють підвищенню імунітету, а отже є дієвим засобом протидії пандемії.

Стратегія 5. Встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції.

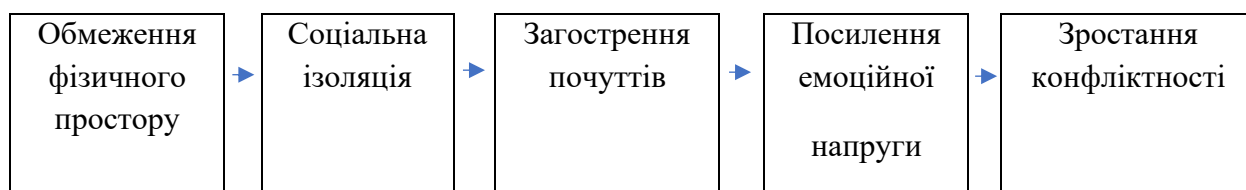
В умовах карантину більшість людей опиняються в незвичних для них умовах ізоляції. Це стосується як комунікації з близькими, рідними, друзями, так і професійних контактів. Вимушене усамітнення не завжди слід розцінювати як негативне явище. В історії людства чимало прикладів, коли самотність сприяла розкриттю творчого потенціалу особистості, її самопізнанню та самовдосконаленню. Саме в умовах усамітнення були написані найкращі літературні та музичні твори, зроблені видатні наукові відкриття.

Звичайно, здатність легко переносити самотність залежить від типу особистості. Для інтровертів обмеження кола спілкування не є проблематичним. Вони більшою мірою занурені у свій внутрішній світ і не потребують постійної взаємодії з іншими. Натомість для екстравертів фізична ізоляція може сприйматися як обмеження свободи.

Як досягти оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції?

Здавалося б в епоху Інтернету заміна фізичних контактів віртуальними не є складною. Однак інтернет-спілкування може тільки на певний час компенсувати відчуття самотності, не замінюючи повною мірою повноцінні людські стосунки. Крім того, в умовах тривалого карантину люди вимушено перебувають в обмеженому просторі не тільки на самоті, але й сім'ями. Здавалося б разом легше долати труднощі, але це не завжди так. Зокрема, статистика свідчить, що введення комендантської години в Китаї спричинило зростання сімейних розлучень. Нерідко в одному приміщенні вимушені перебувати представники різних поколінь, які і в умовах відсутності карантину важко знаходять спільну мову.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини (Лебедев В. І., 1989). При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:



Успішність комунікації у сімейному просторі може підвищуватися через розвиток:

- уваги один до одного, бажання і вміння ставати на позицію іншого;
- здатності узгоджувати погляди і плани проведення часу;
- підтримки традиції спільного підведення підсумків дня.

Використання віртуального доступу до концертних і виставкових залів, театрів, електронних бібліотек, вивчення мов, оволодіння грою на музичних інструментах, колекціонування — усе це допоможе приділити увагу саморозвитку, покращити емоційний стан та зменшити напруження і конфлікти у родині.

Професійна діяльність багатьох людей також останнім часом носить значною мірою віртуальний характер і може здійснюватися дистанційно. Звичайно, безпосередня емоційна підтримка колег і спільне натхнення краще досягаються, коли людина знаходиться поряд, і ми можемо сприймати її сигнали усіма органами почуттів. Однак ефективність дистанційної роботи може іноді перевищувати безпосередні контакти, і не потребує витрат часу на переїзд до місця праці.

Мінуси дистанційної роботи можуть проявлятися у двох площинах. По-перше, не кожна людина має розвинену силу волі і може організувати себе на виконання професійних завдань. По-друге, працівники, які схильні до трудоголізму, втрачають відчуття часу і не дотримуються режиму праці і відпочинку.

Створення віртуального простору, електронна система платежів, використання індивідуальних цифрових пристроїв — усе це дає можливість людству значно зменшити ризик

безпосереднього контакту з потенційними носіями вірусу. Однак в умовах посиленого занурення до Інтернет-простору з використанням комп'ютерів, планшетів і мобільних телефонів особлива важливо дотримуватися правил збереження зору. Справа в тому, що природа не розраховувала на ці прилади, і створила зір людини непристосованим для напруженого споглядання на таких коротких дистанціях. Щоб в умовах переходу до віртуальної взаємодії не втратити зір, людина має вчасно робити перерви, свідомо переключатися між різними видами активності.

Загалом досягнення оптимальної комунікації в умовах фізичної ізоляції потребує об'єднання людства на якісно новому рівні, що забезпечить миттєву комунікацію, обмін новітніми досягненнями та відкриттями, узгодження та прийняття життєво важливих колективних рішень.

Тактика свідомої психологічної протидії людства вірусним захворюванням

Тактика медико-профілактичної протидії передбачає діагностику потенційних носіїв захворювання, їхню ізоляцію, періодичну дезінфекцію приміщень, використання засобів підвищення імунітету, розробку ефективних медичних препаратів тощо.

Тактика психологічної протидії передбачає, передусім, зміну звичок і поведінки особистості. Оскільки людство вже не вперше протидіє вірусним атакам, необхідно використовувати віковий досвід наших попередників, який був ефективним. Зокрема, найбільш ефективною була тактика уникнення, коли з міст і великих поселень люди емігрували у найменш заселені райони. Вони селилися ближче до природи — в лісах і в горах, намагались усамітнитися у своїх оселях і перечекати спалах захворювання.

Як і в давнину, нам доведеться замінювати старі негативні звички новими, більш конструктивними. Справа не тільки в тому, що тактика посилення гігієни потребує частішого миття рук, обличчя та дотримання фізичної дистанції з іншими. І навіть не в тому, що нам доведеться відмовитися від багатьох звичок, серед яких потискання руки, обійми і поцілунки при зустрічі. Нам слід звикнути до того, щоб це сприймалося не як образа, а скоріше, як турбота один про одного.

В режимі карантину також доцільно, щоб при необхідності тільки одна людина з сім'ї контактувала з продавцями в магазинах чи аптекарями. Так ризик зараження інших членів сім'ї буде меншим. При цьому, виходячи з дому, ця людина має максимально захистити свій одяг та тіло від можливої інфекції. Повертаючись, вона також має здійснити самодезінфекцію. В умовах, коли в аптеках традиційно зникають захисні маски та антисептики, на допомогу приходять народна мудрість і творчий підхід.

У давнину для протидії вірусним захворюванням лікарі радили носити із собою і часто нюхати букети квітів, пляшечки з духами, запашні трави і ладан. Сьогодні в широкому доступі маємо ароматичні масла та ароматичні палички з антибактеріальним ефектом. Замість етилового спирту як правило використовують розчин горілки, а також перекису водню.

Посилення особистої гігієни та гігієни приміщень вимагає використання новітніх технологій, які не були доступними ще 100 років тому. Зокрема, в усіх приміщеннях громадського користування — магазинах, автозаправках і аптеках мають бути встановлені бактеріальні лампи нового покоління, які не шкодять здоров'ю. Особливої обережності маємо дотримуватися у малих за площею приміщеннях — ліфтах, парадних.

Фізичне самовдосконалення також стає важливим чинником профілактики та подолання вірусних захворювань. Здоровий спосіб життя, рухова активність, прогулянки на природі, фізичні та дихальні вправи, йога, водолікування за С. Кнейпом, система оздоровлення П. Іванова, система харчування П. Брегга — ці та багато інших апробованих людством засобів можуть стати Вам у нагоді.

Підводячи підсумок, слід зазначити, що успішна психологічна протидія людства вірусним захворюванням можлива за умов:

– розвитку екологічної свідомості людства, актуалізації духовного потенціалу особистості;

- усунення ціннісно-сміслових дисонансів, усвідомлення власних здібностей та нахилів, життєвих і професійних цілей, найбільш важливих потреб самореалізації;
- подолання негативного впливу фантомного мислення, прийняття ефективних рішень у боротьбі з пандемією;
- досягнення емоційної рівноваги та опанування новими траєкторіями емоційного реагування;
- встановлення оптимальної комунікації в умовах фізичної і соціальної ізоляції;
- дотримання тактики свідомої психологічної протидії вірусним захворюванням.

Оскільки поширення інформаційних захворювань у сучасному світі має глобалізований характер, ефективність психологічного опору залежить також від свідомого об'єднання зусиль різних країн. Людство має усвідомити себе як єдиний цілісний організм, в якому кожна частина залежить від іншої. Показником цього усвідомлення є не тільки ефективність протидії захворюванням, але й гуманне ставлення до хворих. Водночас суспільство має забезпечити блискавичну відсіч мародерам і шахраям, які наживаються на людському горі. Найменша кількість втрачених людських життів, найскоріші терміни подолання пандемії стануть свідченням нашої зрілості та гідності.

Література

- 10 порад літнім людям у період карантину: методичні рекомендації / О. Г. Коваленко, Л. Б. Лук'янова, Е. О. Помиткін. — Тернопіль: ТОВ «Терно-граф», 2020 — 32 с. іл.
- Вернадский В. И. Дневники 1917–1921: январь 1920 — март 1921 / В. И. Вернадский. Київ: Наукова думка, 1997. 328 с.
- Вернадский В. И. Начало и вечность жизни / В. Вернадский. Москва: Сов. Россия, 1989. 704 с.
- Гуманістична психологія: антологія: в 3-х т. / [упоряд.: Г. Балл, Р. Трач]. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2005. Т. 2: Психологія і духовність: (світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). Київ ПУЛЬСАРИ, 2005. 279 с.
- Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ: МАУП, 2000. 321 с.
- Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. Москва: Политиздат, 1989. 304 с.
- Людина. Родина. Світ: навч. посіб. інтегр. курсу для учнів 1–4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / О. К. Алієв, Л. Ю. Москальова, Е. О. Помиткін. Київ: Видавництво «Майстер книг», 2018.
- Помиткін Е. О. Духовний потенціал особистості: психологічна діагностика, актуалізація та розвиток: посібник / Е. О. Помиткін. Київ: «Внутрішній світ». 2015. С.96.
- Помиткін Едуард. Виклики сьогодення та пріоритети сучасної освіти. індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. Київ: ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 212–216.
- Помиткін Е. О. Філософсько-психологічні засади розробки психологічного супроводу навчання дорослих / Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення: монографія / [Помиткін Е. О., Рибалка В. В., Ігнатович О. М., Павлик Н. В., Становських З. Л., Радзімовська О. В., Татаурова-Осика Г. П., Бастун М. В., Іванова О. В., Шевенко А. М., Заєць І. В., Жмурко М. Д.]. Київ, 2019. С.7–4.
- URL: https://lib.iitta.gov.ua/718916/1/Психол_супровід_монографія_2019.pdf
- Тейяр де Шарден П. Феномен человека. Москва: Наука, 1987. 262 с.

Помиткін Едуард

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Хотілося б почати свій розділ словами, які збігаються з назвою книги Еріха Фромма «Мати чи Бути» (Фромм Е., 2010). І поставити поки-що три крапки...

Нині настав воістину унікальний час для всього людства. Це час неконтрольованих змін, випробувань, переоцінки цінностей, час усім нам дати відповідь на питання «хто ми?», і кожному — «хто я?». Куди ми йшли, куди прийшли, до якого результату, і куди будемо рухатися далі, а головне — як?! Его-свідомість людини ХХ–ХХІ століть зіграла з нею злий жарт. Ми думали, що контролюємо цей світ. Ми використовували природу, Землю і всі її ресурси, ігноруючи той факт, що ми — одна система, один організм, який виник і досі існує за розумним задумом, тільки не нашим! То чому ж ми вирішили, що закони Всесвіту для нас не діють? Людство стало на шлях науково-технічного прогресу. На жаль, при усіх зручностях, які ми маємо, цей прогрес став виявом жадоби до влади і до грошей. Більшість бажань людей зводилися: у одних — до бажання просто вижити в цьому жорстокому світі, заробити копійку на життя і не померти від хвороб, а в інших — до того, що потрібно зробити і робити, щоб споживати блага цього світу більше, краще і якісніше. Наче нічого дивного. Все зрозуміло. Утім, що відбувається зараз, коли нова вірусна інфекція розповсюджується надшвидко? Надшвидко для того, щоб людство могло це зупинити. І неважливо, багатий ти чи бідний, ти просто не можеш це контролювати. Ти можеш бути надобережним, але стовідсоткової гарантії твоєї безпеки ніхто тобі не дасть.

Настав час, коли всім нам потрібно зупинитися для того, щоб зустрітися з собою, зі своїми страхами, пізнати свої істинні цінності на глибинному внутрішньо-чуттєвому рівні, переоцінивши колишні, і врешті-решт зрозуміти, що означає бути Людиною й відкрити для себе такий простий сенс життя.

Ситуація коронавірусної пандемії небезпечна не тільки для фізичного здоров'я і життя людей, а й для здоров'я психічного, психологічного. Психо-емоційна дестабілізація особистості призводить до втрати базового відчуття безпеки. Це відбувається внаслідок цілеспрямованого одночасного багатоканального інформаційного впливу з метою висвітлення швидкості розповсюдження вірусу, наслідків зараження, кількості померлих, економічних втрат, а також правил поведінки, обмежень, прогнозів тощо. Унаслідок цього настає психічне перевантаження, яке виявляється в фоновому стані підвищеної тривожності з хвилеподібними «стрибками» відчуття страху й паніки, а також — у витіснених страхах, підсвідомих намаганнях контролювати ситуацію більше, ніж здається на свідомому рівні. Тому сьогодні надзвичайно важливим є емоційний інтелект і особливий стиль мислення людини, які поєдналися в запропонованому психологом Ю. М. Орловим понятті «саногенне мислення».

Термін «саногенне» означає «здоров'я» (від лат. «sanitas») і «походження» (від грец. «genesis»). Саногенне мислення по праву можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним» мисленням. Воно спрямоване на протидію й подолання деструктивних емоційних станів і психічне оздоровлення людини. Основоположник концепції саногенного мислення Ю. М. Орлов дійшов висновку про взаємозв'язок емоцій та процесу мислення людини: за допомогою свідомого використання певних розумових схем можливо регулювати свій емоційний стан, запобігати виникненню негативних емоцій і таким чином впливати на соматичне здоров'я (Ю. М. Орлов, 2006).

Саногенне мислення є антиподом патогенного мислення. Останнє означає наявність розумових автоматизмів, коли людина думає автоматично, без усвідомлення, звичним і часто нав'язаним із зовні чином. Внаслідок цього її дії та реакції стають стереотипними і, як правило, призводять до негативних наслідків, а саме — складних і напружених життєвих ситуацій, що запускають новий виток спіралі автоматизованих патогенних думок-реакцій.

Саногенне мислення, навпаки, передбачає усвідомлений контроль над думками і мисленнєву рефлексію. Це уможливорює відстежування негативного змісту мислення та свідому зупинку деструктивної розумової схеми, що, своєю чергою, дає людині можливість створити з мета-позиції (позиції «спостерігача») конструктивну, корисну мисле-форму (думку) та виробити відповідні нові поведінкові реакції.

Важлива роль саногенного мислення, на думку Ю. М. Орлова, полягає у створенні умов для самовдосконалення, гармонізації рис характеру, контролю емоцій, подолання внутрішнього конфлікту, досягнення злагоди з самим собою та з іншими (Ю. М. Орлов, 1991). Людина,

яка прагне оволодіти саногенним мисленням, вчиться розпізнавати й усвідомлювати природу різних психічних станів, диференціювати емоції, зберігати внутрішній спокій, бути гнучкою у сприйнятті інформації і рефлексивною у визначенні свого ставлення до неї.

Отже, саногенне мислення є ніщо інше як процес свідомого мислетворення. Усі звичні нам розумові схеми, наші думки-висновки й думки-реакції вироблялися роками, формуючись під впливом батьківської сім'ї, соціального середовища й власного життєвого досвіду. В мозку вони фіксуються сформованими нейронними зв'язками, які «вмикаються» автоматично, і ми так само автоматично думаємо і приймаємо рішення. Будь-яка наша думка-реакція, в якій закладене раніше сформоване ставлення, виражається в певному емоційному стані. Цей стан неминуче впливає на перебіг біохімічних процесів в організмі і функціонування органів (що доводить наука психосоматика). Стрес спричинює зниження імунітету, тому організм гірше захищає себе від різноманітних інфекцій. Переживання, пов'язані з розповсюдженням коронавірусної інфекції, посилюють стрес в організмі й відповідно ослаблюють його захисні функції. Усвідомлення цього процесу особистістю і бажання вижити, яке закладене в людей на рівні ДНК й виявляється в інстинкті самозбереження, — перший крок до опанування практики саногенного мислення.

Мислення працює з поняттями і категоріями, за допомогою яких прогнозує краще майбутнє, визначає оптимістичні перспективи життя. Мислителі таким чином начебто додають до здоров'я нові сили, а 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. Тому впливи на здоров'я мислення людини може бути свідомо позитивним, саногенним. Добре відомий патогенний вплив на стан організму таких емоцій, як страх, заздрість, гнів, злість тощо. Якщо таким емоціям не чинити опір, не оперувати належним чином з ними, то вони можуть викликати відхилення у функціонуванні та здоров'ї людини. Подібному патогенному процесові має протистояти саногенне мислення, яке передбачає здійснення певних операцій із патогенними емоціями.

На рівні технології Ю. М. Орлов показав, як слід інтелектуально поводитися із патогенними емоціями тривоги, провини, образи, злоби, агресії тощо. Саногенне мислення у 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, саногенне мислення зменшує інтенсивність негативної дії вказаних руйнівних емоцій і забезпечує оздоровлення особистості і збільшення тривалості життя людини. Безумовно, таке мислення поєднується із саногенною уявою, саногенним сприйняттям і відчуттям, саногенною увагою та пам'яттю, що разом визначають саногенний інтелект та саногенну особистість.

Хворому можуть також допомогти психологічний аналіз підсвідомості, сповідь у церкві, раціональна психотерапія. Допомагає також творчість як психотерапевтичний чинник. Творче

самовираження через віршування, написання картин, складання музичних мелодій і композицій, технічну творчість тощо, виступає іноді дієвим лікувальним чинником.

Розглянемо приклад практичного застосування саногенного мислення по відношенню до такої негативної емоції, як страх. Ви сидите вдома на карантині. Уявіть, що Ваше життя до пандемії було відносно стабільним. На життя вистачало, однак, фінансових заощаджень Ви не маєте. Крім цього, у Вас старенькі батьки, які живуть далеко. Вони іноді не слухаються Вас і виходять по хліб самостійно, не зважаючи на те, що продукти Ви їм привозите двічі на тиждень. І Ви знаєте, що вони себе не контролюють на сто відсотків, можуть руками торкатися обличчя тощо. І ось Ви перед телевизором, дивитесь третій раз новини, в яких цифри інфікованих, хворих й померлих від вірусу тільки зростають. Це Вас лякає. Ще й економічна криза. Ви починаєте боятися. Боятися померти, боятися втратити батьків, або боятися вижити, втративши батьків і роботу. Ви відчуваєте, як всередині наростають паніка, відчай з одночасним відчуттям роздратування й злості через власну безпорадність. Що потрібно зробити:

1. Відчутти свій негативний стан і сказати йому «Стоп!».

2. Усвідомити, які саме емоції Ви відчуваєте і назвати їх: «я відчуваю страх, роздратування, відчай, паніку» і знову сказати «Стоп!», глибоко вдихнути і видихнути декілька разів.

3. Внутрішнім голосом звертаючись до страху, сказати: «Страх, ти мені не потрібний! Йди геть! Я замінюю тебе внутрішнім спокоєм».

4. Зосередитися на своєму диханні і постаратися досягти стану внутрішньої тиші, уявивши, як під час видиху страх виходить з Вас, а спокій наповнює Вашу суть.

5. Після цього в спокійному стані розберіться, чого саме ви боїтеся, коли вперше цей страх з'явився, усвідомте деструктивні наслідки Ваших можливих дій у стані страху і відчаю.

6. Проаналізуйте, наскільки страх і відчай можуть завадити «грамотно» й виважено пережити коронавірусну пандемію, дотримуючись прийнятих у суспільстві нових правил.

7. Змодельуйте в уяві той емоційний стан, який є найбільш конструктивним і найбільш ресурсним у цій життєвій ситуації для Вас і Ваших близьких.

8. Ідентифікуйте для себе і проговоріть, які саме позитивні почуття складають цей ресурсний стан.

9. Постарайтеся відчутти цей стан на спокійному емоційно-почуттєвому рівні і максимально зафіксуйте його всередині себе.

10. Зверніть увагу на зміну фізичного самопочуття у Вашому тілі.

Проговоріть намір перебувати в стані внутрішнього спокою, стійкості, зосередженості й вчасно та адекватно реагуйте на кожний життєвий виклик чи проблему.

Наведений приклад самостійної практики саногенного мислення наочно демонструє, як саме це мислення зупиняє негативну дію патогенних розумових автоматизмів. Завдяки розумінню перебігу власних психічних процесів людина формує навичку керування своїми емоціями й свідомого формування бажаного ресурсного стану, завдяки чому організм зберігає свої сили і акумулює захисні функції імунної системи. Таким чином, саногенне мислення забезпечує психологічне, а отже — й соматичне здоров'я особистості.

Здійснивши аналіз суті й розглянувши переваги саногенного мислення, приходимо до висновку, що зараз особливий час, коли в кожного з нас є можливість усвідомити на всіх рівнях: тіла, думок і почуттів, — як сильно ми взаємопов'язані і взаємозалежні, відповідальні не тільки за свій особистий світ, а й за весь наш Світ в цілому. Критикувати, засуджувати, скаржитися і нити — це небезпечно! Це руйнівна енергія, яка ґрунтується на емоціях і почуттях низького порядку: страху, гніву, дратівливості, невдоволення, злості, агресії від того, що руйнується звичний комфорт, від повної невизначеності і втрати контролю. Єдине, що ми можемо контролювати — це наші думки і реакції! І зараз, як ніколи, важливо вибирати дорогу любові і творення у своєму серці, зберігати внутрішній спокій і допомагати в цьому іншим.

Вірус вчить нас любові (хоча на перший погляд це здається парадоксальним!), він вже показує те, що насправді цінне!!! Ми зараз усі рівні! Не важливі ні соціальний статус, ані гроші. Адже Сонце світить для всіх однаково. А нам обов'язково були потрібні віп-зони в

аеропортах і преміум-зони в спортзалах. Ми не хочемо робити всім однаково добре, навіть коли реально можемо. Нам важливо виділити того, хто багатший, і самим було важливо бути такими виділеними, особливими, кращими та важливішими за інших. Виділяючи, ми себе обділяли. Це є побічний ефект его-свідомості.

А тепер важливо тільки те, яка ти людина, як ти живеш і скільки в тебе любові. Нам нічого не належить, навіть це земне життя. Все, що ми можемо, це просто жити і цінувати своє життя, нарешті почати піклуватися про всіх і все, що його наповнює, піклуватися про свою душу. Зараз неважливо — на машині ти, без машини, з червоним дипломом, без диплома, з престижною роботою і чи модно одягнений. Все це — просто мішура, фантики, папірці, наклейки, ярлики... І зараз у кожного є унікальна можливість подивитися: «А що ж у мене всередині? Що у мене всередині без усього цього? Хто я без моїх «фантиків»?...».

Сумно, що велика частина людства живе, виживаючи, часто не маючи можливості заробити на хліб і дах над головою. Інша частина заробляє, щоб споживати більше, ніж потрібно, частіше, ніж потрібно, ледве встигати за новими гаджетами. А насправді нам потрібні сонечко над головою, чиста вода, чиста планета, тварини, рослини, краса навколо, здорові щасливі люди і дитячий сміх.

Так, ми споживаємо більше, ніж достатньо. Зараз деякі купують туалетного паперу більше, ніж треба на сьогодні і завтра. Потрібно «затаритися» наперед, а то ж потім не вистачить, і ніхто не поділиться. А не вистачить тому, хто нічим не поділиться... Тому одні люди змінюють нові айфони на ще більш нові, а цілі країни живуть за межею бідності. Не кажу про те, що життя в достатку — це щось погане і неправильне. Говорю про те, що перекося і перегини — небезпечні речі.

У сучасних умовах увесь світ починає «виживати». У багатьох зупинився бізнес. Люди опинилися без роботи... Нас зараз намагаються збалансувати і вирівняти. Ніхто ні від кого не кращий. Ми всі — люди «з одного тіста». Прийшли на Землю і підемо з неї. Тільки чомусь ми не дбаємо про свій Дім. Ми його ділили, бруднили кров'ю, захаращували сміттям, труїли відходами виробництва, підривали бомбами, мучили, знущалися над ним, як могли. Тож давайте будемо вдячними за те, що ще є чисте повітря, вода, зелені дерева і птахи в небі!

Отже, як ніколи, зараз необхідно: бути максимально усвідомленими; виконувати правила, прийняті суспільством; припинити критикувати, засуджувати, скаржитися і нити; якщо є страхи, визнати їх, чесно відповівши собі на питання «чого я боюся?» (Ви здивуєтесь, адже зрозумієте, що ці страхи були у Вас, скоріше за все завжди); почати кожного дня приймати думку про те, що Вам нічого не належить і Ви нічого не контролюєте на 100%, бо «всі ми ходимо під Богом».

Це усвідомлення дасть Вам відчуття щирої вдячності за життя, за все, що у Вас є, за кожний прожитий день. Тому наповнюйте свої дні приємними моментами, корисними справами, радістю або просто тишею — для самопізнання і відкриття нового в собі, а також у своїх близьких.

Як тільки підступають думки, що активують страхи і паніку, говоріть їм «СТОП !» і згадайте все, за що ви вдячні. Коронавірусна пандемія для кожного з нас дає можливість очиститися від мішури, від неважливого, стати кращими, чистішими, більш вдячними, щасливішими, почати любити без умовностей (нав'язаних суспільством), стати ближчими до себе справжніх, до своїх сімей, близьких і рідних, і до кожної людини. Сьогодні ми переживаємо на всіх одну ситуацію, проходимо її разом. Кордони між країнами закрилися, а між душами — відкрилися, «стерлися». Зараз усі ми, люди, громадяни однієї країни — Земля.

Література

Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. Москва: Просвещение, 1991. 287 с.

Орлов Ю. М. Оздоровляющее (саногенное) мышление. Серия: Управление поведением. Кн. 1. (2-е изд. исправленное) / составитель А. В. Ребенок. Москва: Слайдинг, 2006. 96 с.

Фромм Е. Мати чи бути / пер. з нім. О. Михайлова та А. Буряк. Київ: Український письменник, 2010. 222 с.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПСИХІЧНОГО НАПРУЖЕННЯ ТА ЕПІДЕМІЧНОЇ ЗАГРОЗИ В СУСПІЛЬСТВІ

В усі часи своєї історії людство переживало значні випробування: війни, кризи, хвороби, техногенні й інші катастрофи, які охоплювали певну частину світу. Ще в Євангелії від Луки прогнозувалося, що «будуть сильні землетруси, епідемії, голод, нещастя й численні знамення» (Біблія, 2013, Лк 21:11). Все це — ніби виклик долі, який вимагає від суспільства й від кожної окремої людини певної відповіді, що ґрунтується на гідній моральній позиції.

Сьогодні в усьому світі спостерігається психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу. Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, людина повинна бути тілесно і психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам.

Останнім часом відбулися помітні зміни у соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному житті, що безумовно впливає на психологічний клімат і здоров'я громадян. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони і зміцнення психологічного здоров'я.

Загальне визначення здоров'я, що було запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), включає такий стан людини, при якому: 1) збережені структурні і функціональні характеристики організму; 2) мається висока здатність пристосовуватись до змін у звичному природному й соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне і соціальне благополуччя людини.

Говорячи про психологічне здоров'я, С. Л. Рубінштейн пропонує трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смысловий рівні (С. Л. Рубінштейн, 1999). Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на цих рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я особистості: психосоматичне, психічне й духовне здоров'я. Б. С. Братусь розширює модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) — *екзистенційний рівень* — *рівень життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією. Він відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості служить її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою (Б. С. Братусь, 1997).

Категорії *психічного, психологічного й духовного* здоров'я С. Д. Максименко розглядає як рівні особистісного розвитку (С. Д. Максименко, 2002, с. 4). Духовне здоров'я розуміється ним як прояв індивідуально-смыслового (за С. Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б. С. Братусем) рівнів. Критеріями психологічного здоров'я С. Д. Максименко визначає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до навколишніх, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до навколишніх створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Як зазначає Т. Митник, психічне здоров'я (що відповідає індивідуально-психологічному рівню) — це стан душевного благополуччя, яке характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності (Т. Митник, 2017). До критеріїв психічного здоров'я вона виділяє: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, впевненість, адекватна самооцінка, незалежність, відповідальність, почуття гумору,

толерантність, самоповага тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Відтак, *психологічне* здоров'я — це складне, багаторівневе утворення. Особистісно-смысловий та екзистенційний рівні (*духовне* здоров'я) визначається якістю смыслових ставлень людини; рівень індивідуально-психологічного (*психічне* здоров'я) залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смыслових прагнень, спираючись на психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); психофізіологічний рівень (психосоматичне здоров'я) визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних тощо криз.

Феномен пандемії — як своєрідна епідеміологічна криза — це поширення нового захворювання в світових масштабах. За даними ВООЗ, пандемію оголошують, коли нова хвороба, до якої у людини немає імунітету, непередбачувано поширюється усім світом (Чи спричинив новий коронавірус пандемію, 2020). Сьогодні ми маємо справу з коронавірусом COVID-19. ЗМІ нагнітають масове психічне напруження щодо карантину та жахливих наслідків зазначеної пандемії. Люди, заражені страхом перед хворобою, ворожо ставляться до хворих та інших людей в цілому (як потенційних носіїв вірусу). Відтак, коронавірус став своєрідним моральним тестом на людяність, на любов до ближніх. Як гідно відповісти на цей виклик долі?

Розмірковуючи в соціальних мережах над проблемою пандемії коронавірусу, Г. І. Онищенко дійшла таких висновків:

1. Пандемія має початок, розвиток, кризу і... спад.
2. Вона збирає врожай людських життів і насичується.
3. Внаслідок пандемії постраждають слабкі (старі, хворі, з послабленим імунітетом).

Звідси витікає моральний план ситуації пандемії: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким: рятувати, полегшувати їх участь.

4. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими. Висновок: може і планета трохи відпочине від зайвої людської «двіжухи».

5. В цей час у «мутній водичці» хтось «наловить рибки».

6. Зараз я зрозуміла, що життя має свій смак, і я належу до групи ризику. Тож слід бути обачною і додержуватися особливих правил гігієни

7. Час карантину — час Посту, час переосмислення цінностей.

8. Господь над усіма (Г. І. Онищенко, 2020).

Отже, головне під час пандемії не панікувати, а, застосовуючи засоби особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, переосмислювати цінності, знаходити нові сенси.

Розкриваючи таємницю сили спокою, О. Раджниш радить: «Спробуйте протягом доби спокійно *приймати* все, що трапляється у житті. Коли трапляється щось погане, ви відчуваєте слабкість і втрачаєте спокій. *Прийміть* це, не реагуючи, і спостерігайте, що відбувається. Раптово ви відчуєте потік енергії, який ніколи раніше не відчували» (О. Раджниш, електр. ресурс). Щоб знайти спокій, потрібно виробити звичку щодня давати собі відпочинок, споглядати красу, гармонію навколо й в собі. Душевний спокій — це стан гармонії зі світом та із собою. Але насамперед, спокій — це баланс внутрішнього світу. Ви можете цілий день бродити (онлайн) в лісі й відчувати приплив сил. Або провести ранок у віртуальному торговому центрі й відчути себе стомленим. Від усього навколо вас виходить вібрація: від трави, бетону, пластика тощо. Вібрація бетонних торгових центрів й прокурених барів висмоктує з людини енергію, позбавляє її життєвої сили. У садів і лісів вібрація цілюща — вони відновлюють нашу життєву енергію. Вібрація церков і кафедральних соборів з'єднує людину з духовним світом, насичує духовною силою (О. Раджниш, електр. ресурс).

Отже, спокій, молитва, споглядання краси природи, переосмислення цінностей мають стати нашими основними психічними станами під час перебування у психічно напруженому середовищі.

Ще один аспект, пов'язаний з пандемією. Йдеться про інформаційний стрес, який визивається двома чинниками, такими як інформаційна недостатність та інформаційна надмірність. Обидва типи інформаційного стресу негативно впливають на психологічне здоров'я людини. У разі інформаційної недостатності особистість нервує, відчуває тривогу, занепокоєння. А при інформаційній надмірності (особливо при надлишковій інформації про жахливі події, впливи, наслідки) людиною оволодіває страх, розум починає сприймати увесь інформаційний потік некритично, увага концентрується навколо «болючої» проблеми, що, безумовно, виснажує психічно, сприяє розвитку хворобливої ригідності (фіксації на проблемі), знижує імунітет.

Отже, під час пандемії слід оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних і достовірних джерел, але в жодному разі не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовін або соціальних мереж.

Аналогічну думку висловлює Д. Подгорбунський, який вважає, що пандемія — це, насамперед, інформаційна, психологічна війна проти Людини, спрямована на її психологічне поневолення (Д. Подгорбунський, електр. ресурс). У відповідь на запитання «Що робити?» дослідник радить: Охоронятися від вірусів потрібно, як у звичайні періоди поширення грипу. Але головне, щоб страх не залишався в розумі людей. Він закликає: «Не реагуйте на зайву інформацію, прислухайтеся до свого серця, будьте більше під Сонцем, на природі, у моря. Перебувайте у спокої. Будьте терпимі один до одного. Ця ситуація може згуртувати нас. Тож використаємо її у благо.

Наступним напрямом гармонізації психологічного здоров'я особистості є розширення її свідомості. Не слід зосереджуватися лише на конкретній проблемі, адже життя доволі різноманітне, й у ньому є багато інших проблем. Наприклад, вірус голоду щодня вбиває 8500 дітей, а вакцина від нього існує, це — їжа (але це не покажуть по телевізору). У кожного з нас є багато особистих важливих проблем.

Тож не варто концентрувати увагу саме на коронавірусі, блокуючи свої особистісні ресурси, а слід розширювати свідомість, довільно силою волі перемикаючи негативні думки на інші не менш важливі життєві явища.

У зв'язку з цим, варто згадати про розвиток позитивного мислення й саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).

Цар Соломон у Книзі Притч говорить: «Серце радісне добре лікує, а пригнічений дух сушить кості» (Біблія, 2013; Притч. 17:22]. Саме ця цитата пояснює прямий зв'язок між позитивною психологією та психологічним здоров'ям людей. Ю. Пронь зазначає, що існує три основних розділи позитивної психології: психологія «чеснот»; психологія суб'єктивного відчуття щастя (позитивні емоції — насолода, задоволення життям, відчуття близькості, конструктивні думки про себе і своє майбутнє, оптимізм, впевненість, наповненість енергією, «життєвою силою») й психологія позитивних соціальних інститутів (здорової сім'ї, вільних засобів масової інформації, здорового середовища на робочому місці, здорових локальних соціальних спільнот) (Ю. Пронь, 2017; с. 323]

Сутність позитивного мислення в умовах пандемії полягає в тому, що поки всі соціальні мережі вирують ненавистю й негативом, людина прагне розбавити це приємними екологічними новинами й фактами. Світ не такий поганий, погляньте (Позитивна психологія, електр. ресурс):

1. У Норвегії прийняли рішення не бурити нафтові свердловини на Лофотенских островах, щоб зберегти екосистему островів.

2. Завдяки закону «Про захист зникаючих видів» майже щезаюча популяція морських черепах зросла на 980%.

3. Таїландські супермаркети відмовилися від пластикових пакетів і почали загортати покупки в бананові листи.

4. Голландія стала першою країною без бродячих собак і засіває дахи автобусних зупинок квітами й рослинами — спеціально для бджіл.

5. Каліфорнія обмежує продаж собак, кішок і кроликів у магазинах, щоб люди брали свійських тварин із притулків.

6. Рисові фермери в усьому світі починають застосовувати на полях качок замість пестицидів: качки їдять комах і щипають бур'яни, не пошкоджуючи рис.

7. Канада прийняла закон, що забороняє використовувати дельфінів в індустрії розваг.

Для стимулювання позитивного мислення також доцільно користуватися надихаючими фото й позитивними афірмаціями для покращення настрою! Афірмація — це позитивна фраза або речення, яку ми використовуємо для перепрограмування нашої підсвідомості. Ми застосовуємо її, щоб змінити на краще наші власні переконання або обмежити уявлення про себе, щоб вони більше нас не гальмували. Це допомагає налаштуватися на позитивне мислення. Ми також можемо користуватися афірмаціями, щоб зміцнити нашу впевненість, самоповагу (Позитивні афірмації і прощення, електр. ресурс).

Наведемо декілька позитивних афірмацій, які є потужним засобом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні.

Я впускаю любов у своє життя.

Я сам пишу власну історію.

Я вірю у своє майбутнє.

Я позбуваюся шкідливих звичок, які не дають мені розвиватися.

Я більше не дам страху контролювати мої думки.

Моє щастя перебуває усередині мене.

Я вдячний за те, що мене оточують близькі мені люди.

Я більше не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості.

Я відкидаю негативні думки, які виникають у моїй свідомості.

Я не буду надумувати собі гірші сценарії у будь-якій ситуації.

Я вмю чекати і знаю, що можу досягти своїх цілей.

Я залишаюся оптимістом й героєм у моєму житті.

Далі представлено декілька позитивних фотографій, які допомагають долати тривогу й відчувати позитивні емоції.





Отже, до напрямів гармонізації психологічного здоров'я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві, пов'язаного з пандемією, слід віднести:

1. Завжди слід пам'ятати, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, кризу і спад.
2. Пандемія актуалізує моральні й духовні якості особистості: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким (старим, хворим, з послабленим імунітетом), рятувати, полегшувати їх участь.
3. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими, подумати над своїм життям.
4. Під час пандемії не слід панікувати, а бути обачнішим, додержуватися спеціальних правил особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, знаходити нові сенси.
5. Необхідно оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж.
6. Доцільно практикувати розширення свідомості, розвиток позитивного мислення й самогенних почуттів (здивування, прощення, любові).
7. Час карантину — це час переосмислення цінностей.

Література

Біблія. Книги Святого Письма Старого та Нового Завіту : [Пер. Р. Турконяк]. Київ: Українське Біблійне Товариство, 2013. 1152 с.

Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Шур. Москва: Смысл, 1997. С. 67–91.

Галина Онищенко. *Facebook*: веб-сайт. URL: https://www.facebook.com/profile.php?id=100007941576414&fref=profile_friend_list&hc_location=tab

Дмитрий Подгорбунский. *Facebook*: веб-сайт. URL: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=219097379494752&id=100041834748693

Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Авторські програми з психології* / упор. О. Главник. Київ: Шкільний світ, Психол. б-ка, 2002. С. 4–10.

Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.

Позитивна психологія. *Психологіс: Енциклопедія практичної психології*: веб-сайт. URL: http://psychologis.com.ua/pozitivnaya_psihologiya-1.htm

Позитивні афірмації і прощення. *Global Forgiveness Initiative*: веб-сайт. URL: <https://globalforgivenessinitiative.com/world/chomu-slid-probachati/positivni-afirmaciyi-i-proshen-nya?gclid=EAI>

Пронь Ю. Позитивна психологія як чинник психічного здоров'я людини. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 322–326.

Раджниш Ошо. Спокойствие, только спокойствие: секрет силы. URL: <https://emo-surf.com/post/2683>

Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер Ком, 1999. 720 с.

Чи спричинив новий коронавірус пандемію. *TCH*: веб-сайт. URL: <https://tsn.ua/svit/chisprichiniv-noviy-koronavirus-pandemiyu-chomu-zayavi-vooz-ta-inshih-fahivciv-ne-zbigayutsya-1499766.html>

Павлик Наталія

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Сучасні процеси в природі за останні десятиліття розвиваються непередбачувано: зміни клімату, флори, фауни, атмосфери, забруднення сміттям людської життєдіяльності, виснаження надр, перенаселення певних регіонів — все це ставить складні виклики перед людством. Менш очевидними є зміни мікросвіту — грибів, вірусів, мікробів та інших живих організмів, які дружні або недружні до людини. Проте, як показує ситуація, що склалась у світі в зв'язку з поширенням коронавірусу COVID-19, невидимі істоти мікросвіту можуть раптово ставити людство на межу виживання. Наукові та практичні розробки для боротьби з цим вірусом в медицині ще потрібно вирішити. В найближчій перспективі на це буде спрямовано кращі інтелектуальні ресурси людства. А от завдання адекватних змін у психології та поведінці людей нагально необхідні зараз, адже саме від цього залежить і загальна стратегія мінімізації пандемії в нашій країні і світі в цілому. Саме з метою сприяння психологічній допомозі населенню в орієнтації в кризових, загрозливих обставинах життя, нами розроблені наступні рекомендації. Вони узагальнюють наукове розуміння психології кризових станів та процесів, оперативну наявну на даний момент інформацію про профілактику поширення епідемії коронавірусу COVID-19 та практичні навички психологічної роботи щодо самовладання, самоопанування, самозбереження особистості.

Рекомендація 1. Відбирайте інформацію, яку ви читаєте, прослуховуєте кожного дня. Наш сучасний світ перенасичений інформацією, зараз — про пандемію коронавірусу. Для психологічного і фізичного самозбереження дуже важливо вчитися швидко оцінювати і відбирати

інформацію, інакше вона сама по собі стає чинником, що народжує і підтримує стрес. Рекомендуємо обмежити знайомство з новинами про ситуацію в країні щодо коронавірусу (один-два рази на день, обираючи канал новин, якому ви довіряєте). Все, що є важливим для вашого життя, ви дізнаєтеся. Засоби масової інформації працюють цілодобово, інформація таким чином повторюється. Постійний перегляд (прослуховування) опису картин тривожних подій поглиблює рівень тривоги, відбираючи значний психічний ресурс. Спробуйте узагальнити те, що ви знаєте про цю інфекцію на сьогодні і поставте у цьому процесі пізнання якусь (нехай тимчасову) крапку. Наприклад, ця інформація може бути такою: у світі чергова щорічна хвиля сезонних вірусів (ГРВІ, грип), серед яких з'явився новий вид — COVID-19. Коронавірус дуже контактний, швидко передається, шлях повітряно-краплинний і контактний (передається через руки, поцілунки тощо.) — звідси заходи захисту, які вже відомі всім: використання масок, миття, дезінфекція рук, термічна обробка продуктів, мінімізація (виключення) соціальних контактів. Вірус мало вивчений, тому щодня аналізувати нинішню інформацію — тільки виснажувати себе. Десь через півроку, аналіз клінічних випадків дасть медицині більш-менш ясну картину. От на цій актуальній інформації можна поставити відносну крапку і не проводити години в інтернеті, перечитуючи те, що ви вже багато разів бачили й чули. Інформаційна діста — важлива стратегія самозбереження психічного і фізичного ресурсу.

Рекомендація 2. Розробіть власний алгоритм безпеки. У ситуаціях кризи найскладнішими переживаннями для людини є відчуття втрати контролю і безпеки, а також почуття невизначеності: «Чи торкнеться це мене?», «Чи зможуть мені допомогти?», «Коли це все закінчиться?» та ін. Для того, щоб знизити стрес, необхідно старатись, по-перше, повернути собі відчуття контролю; по-друге — створити свою власну визначеність. Пропоную реалізувати це через розробку свого власного алгоритму безпеки. Оберіть доступні вам заходи безпеки і зробіть це вашими новими правилами поведінки на час пандемії:

1) Носіть захисні медичні маски в приміщеннях і транспорті, де є інші люди (якщо їх немає в продажу — самостійно шийте багаторазові, це може зробити людина навіть без навичок шиття);

2) Дезінфікуйте руки згідно з правилами антисептиком або мийте їх не менше 30 секунд; після повернення додому вмивайтеся і промивайте ніс та рот водою;

3) Працюйте дистанційно;

4) Зведіть до мінімуму відвідування магазинів, аптек (закупуйте продукти та необхідне на тиждень — тільки не на півроку, панічні закупівлі ніколи себе не виправдовують);

5) Скасуйте поїздки, відрядження — краще втратити в грошах, ніж ризикувати здоров'ям своїм та оточуючих;

6) Серйозно підготуйтеся і до випадку, якщо ви раптом захворієте: а) дізнайтесь і збережіть телефони свого лікаря, служб екстреної медичної допомоги, лікарень, які проводять тестування на коронавірус, поговоріть з близькими чи іншими знайомими, хто з них зможе вам допомогти в разі потреби та іншу цінну інформацію. Важливо, щоб у вас з'явилося відчуття, що ви робите для свого захисту все, що у ваших можливостях, це істотно знижує стрес і повертає контроль і почуття безпеки.

Рекомендація 3. Структуруйте час. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим зайнятості. Криза відчувається тим більше, чим більше порушений звичний уклад життя людини, її звичний плин, розклад. На період карантину, бажано створити собі, членам родини, дітям тимчасовий розклад роботи, занять та відпочинку в домашньому режимі, з урахуванням обмеження перебування поза помешканням і дійте за цим розкладом. Обов'язково включіть в нього провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі у безлюдних місцях або хоч перебування на балконі. Можливо, це буде виглядати дещо незвично, але для психіки збереження сформованого ритму життя, безумовно, великий плюс. До того ж, це дасть відчуття продуктивності вашого життя, що теж дуже важливо в кризових ситуаціях. Таким чином, ваша психічна енергія буде спрямована на практичну діяльність, її результат, а не на роботу тривоги.

Рекомендація 4. Використовуйте час для особистісно-професійного розвитку. Ситуація загального карантину має і свій безумовний позитивний бік — звільняється час, який до цього займали поїздки, походи по громадських місцях, різні справи. Пропонований режим самоізоляції в домашніх умовах дає багато можливості зайнятися тим, що давно хотілося б зробити, проте не вистачало часу. Наприклад, можна виспатися, подивитися улюблений фільм, зробити генеральне прибирання у ванній, прибити давно зламані дверцята, приділити увагу дітям, дов'язати занедбане рукоділля, почитати, поспілкуватися в соціальних мережах... Кожен з вас може використати цей час на свій розсуд відповідно до своїх потреб. Цей період дає прекрасну можливість попрацювати над своїм освітнім рівнем, ознайомитись з різними джерелами з метою підвищення фахового рівня. Така робота над собою знімає драматизацію кризового періоду життя, переводить поведінку людини в конструктивну площину.

Рекомендація 5. Приділіть час духовному та фізичному розвитку. На період зменшення життєвого темпу через запобіжні заходи через пандемію, у вас з'являється можливість, вийшовши із звичного темпу життя, подивитися рефлексивно на себе зі сторони. Запитайте себе: «Чи всім я задоволений? Чи все в житті йде так, як хотілося б? Можливо, потрібно щось змінити, додати — зменшити?»... Використовуйте цей момент життя для усвідомлення себе, свого життя, планів, завдань. Помрійте, визначте нові цілі, плани і ваше життя наповниться позитивом, новими смислами. Дуже важливо приділяти увагу вашому фізичному стану. Мова йде про те, що стресові стани обов'язково відображаються у тілі м'язовими спазмами, зажимами. Це відбувається рефлекторно, тіло пам'ятає, що в ситуації загрози потрібно чинити опір чи бігти, от наші м'язи і мобілізуються, напружуються. Але вірус той ворог, від якого не рятують стародавні тілесні реакції. Від цього в стані стресу ми можемо відчувати головний біль, підвищену втому. Допоможіть своєму тілу: зробіть зарядку, фізичні вправи; включіть онлайн курс йоги чи медитації, спробуйте самомасаж, контрастний душ та інші засоби, що допоможуть вам розслабитись, а потім додадуть фізичного тонуусу і, безперечно, більш бадьорого настрою. Все це дуже корисно для імунітету, здоров'я.

Рекомендація 6. Знайдіть місце для гумору і позитиву в ситуації, що склалася. Коли пройшов перший шок, люди для зниження стресу стали «гуморити» на тему коронавірусу, карантину. І це, безумовно, гарний спосіб уникнення драматизації такої ситуації, що призводить до депресії. Якщо вам такий гумор подобається, веселить і допомагає бути в хорошому настрої — це дуже добре. Інша справа, якщо для вас в цих «веселих картинках» — перебір. Знайдіть для себе інший спосіб бути в позитиві. Це можуть бути комедії, улюблена музика, хобі. Якою б драматичною стороною не поверталось наше життя — це реальне теперішнє наше життя і воно цінне саме по собі. Важливо наповнювати його тим змістом, який дає відчуття щастя, задоволення — незважаючи ні на що. І це реально залежить від кожного з нас.

Становських Зінаїда

НАШІ АВТОРИ

Аніщенко Олена Валеріївна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач відділу андрагогіки ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Арістов Валерій Іванович — педагог-новатор, Почесний академік НАПН України.

Байдик Віта Володимирівна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Гапанович-Кайдалова Катерина Вікторівна — кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ІПК та ПУО «Гомельський державний університет Ф. Скорини», Білорусь.

Гніда Тетяна Борисівна — кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Гончаренко Семен Устимович (1928–2013) — дійсний член НАПН України, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник ШООД НАПН України.

Іванова Оксана Вікторівна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Ігнатович Олена Михайлівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Кабиш-Рибалка Тамара Валентинівна — магістр психології.

Калюжна Євгенія Миколаївна — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Інституту підготовки кадрів державної служби зайнятості України.

Коваленко Олена Григорівна — доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу андрагогіки ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Моляко Валентин Олексійович — дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології творчості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Москалик Геннадій Федорович — доктор філософських наук, професор, дійсний член Української академії наук.

Павлик Наталія Василівна — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Панок Віталій Григорович — член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України.

Петрасинський Збігнев — польський психолог і педагог.

Помиткін Едуард Олександрович — доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Радзимовська Оксана Віталіївна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Рибалка Валентин Васильович — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Почесний академік НАПН України.

Романовська Діана Дорімедонтіївна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.

Самодрин Анатолій Петрович — доктор педагогічних наук, професор, проректор по науці Міжнародного гуманітарно-педагогічного інституту «Бейт-Хана», м. Дніпро.

Становських Зінаїда Ліландіївна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Татаурова-Осика Галина Петрівна — кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу психології праці, докторант ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Шевенко Алла Миколаївна — кандидат психологічних наук, молодший науковий співробітник відділу психології праці ШООД імені Івана Зязюна НАПН України.

Науково-популярне видання

ПСИХОПЕДАГОГІКА І ЖИТТЯ

Науково-популярний щорічник

№ 1, 2020 р.; № 2, 2021 р.

Комп'ютерна верстка — *Думанецька С.С.*
Дизайн обкладинки — *Бабинець Н.А.*

Підписано до друку 11.01.2022 р.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 16,3.
Наклад 100 прим. Зам. № ...

Видавець і виготовлювач 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.

