

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ
КАРДІОПРОФІЛАКТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ
ОСВІТИ І ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

(на основі науково-методичного посібника «Метапсихологія серця»)

Рибалка В.В.

Доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України, головний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Почесний академік НАПН України

Кардіопрофілактична компетентність педагогічних працівників розглядається як поняття, що певною мірою тотожне ефективному досвіду особистості, який складається з таких компонентів, як мотивація навчання, знання, уміння, навички, емоційне задоволення та прийняття процесу і результату професійної підготовки.

В умовах війни проблема розвитку цього виду компетентності набуває надзвичайної актуальності, адже ворожа зброя націлена в саме серце воїна, серце не тільки на фронті, але у цивільного населення в тилу піддається смертельному, руйнівному впливу в процесі сприймання жахливих трагічних подій, через дію важких стресів (патогенного дистресу і смертельно небезпечного тристресу) і ко-нче потребує спеціального психологічного захисту та психологічної профілак-тики, звернених безпосередньо на даний орган, а не на опосередковуючі його процеси. Ці питання розглядаються у науково-методичному посібнику «Мета-психологія серця» автора доповіді [3].



У посібнику викладаються психологічні відомості про серце та серцево-судинну систему, що містяться в історії філософії, Біблії, фольклорі, мистецтві, науці. Висвітлюються у стислому викладенні начала кардіології, анатомії та фізіології серця, питання психофізики пульсуючого серця, психодинамічні, циклоїдні засади його роботи, чинники захворювання, зокрема важкий стрес, патогенна психодинамічна неконгруентність тощо. Наводяться поради з покращення функціонування серця, кардіопсихопрофілактичні засоби особистості, досвід дослідження власного серця, проєкт центру кардіопсихопрофілактики тощо. Посібник призначений для практичних психологів, клієнтів психологічної служби, кардіологів і пацієнтів, які прагнуть краще зрозуміти своє серце та опанувати первісні засади кардіопсихопрофілактики своєї особистості.

В посібнику наводяться мінімально необхідні дані про різні види кардіопрофілактичної компетентності – від початкових її форм, пов'язаних із серцевими мотивами і знаннями, що містяться в різних сферах культури (релігії, мистецтві, науці) до більш розвинутих – з уміннями, навичками, емоційним прийняттям кардіопрофілактичної роботи особистості з власним серцем. Аналізуються спеціальні види кардіопсихологічної компетентності: релігійні, філософські, в поезії і прозі, наукові – кардіологічні, психологічні, психофізичні, психофізіологічні, психогенетичні тощо. Наведення кардіопрофілактичного матеріалу проводиться відповідно до Змісту посібника.

В посібнику наголошується, що своєрідна кардіопрофілактична компетентність складається вже при ознайомленні з Біблією. Адже в тексті Старого і Нового Заповітів слово «серце» зустрічається 876 разів. В цьому вірогідно полягає цілюща та кардіопрофілактична сила святих текстів. Спеціалісти розподіляють цю множину на п'ять груп – за роллю серця, як центрального органу тіла, у здійсненні таких функцій души, як :

Сумління,

Емоції,

Розум,

Цілеспрямованість і воля,

Енергія.

Начатки кардіопсихологічної профілактики містяться у філософії серця Г.С.Сковороди, кордоцентризмі П.М.Юркевича, розумінні серця як внутрішньої людини у П.О.Куліша. Так, Г.С.Сковорода вважав корінням щастя і здоров'я людини не палаци, ґрунти, гроші, а спокій серця. Спокій серця можна досягнути, на його переконання, лише на шляху самоприниження (від гордині), очищення душі, втечі від слави, погорди, через сумірність, нелицемірство, благонадійність, безпеку, задоволення, споріднену працю. До речі, завдяки психотерапевтичного потенціалу його учення про серце, Г.С.Сковорода прожив 72 роки – при середній тривалості життя у XVIII столітті 32-35 років. Філософ вважав, що у кожній людини має бути сформована власна філософія серця, в основі якої стоїть, говорячи сучасними термінами, саме серцева компетентність.

Г.С.Сковороду фактично підтримав Педагог ХХ століття В.О.Сухомлинський у своїй Педагогіці серця та душі, у книзі «Серце віддаю дітям» [5]. Відмітимо, що нещодавно у Києві проходив Міжнародний Форум психології щастя: турбота про себе, на якому були проголошені чудові доповіді, проте в них жодного разу не згадувалося слово серце. Хоча валентинок із зображенням серця було багато у виступах і оцінках слухачів. При цьому «відзначився» штучний інтелект, який генеруванням численних валентинок начебто нагадував про коріння щастя в розумінні Г.С.Сковороди і В.О.Сухомлинського.

Про правильність, в цілому, вказаних положень про серце українських філософів Середньовіччя, творців фольклору, поетів, прозаїків сучасної доби, популяризаторів кардіології, зокрема академіка М.М.Амосова [1], свідчать дані науки, кардіології, психології, а також генетики і математики.

Так, у 2009 році американський генетик Елізабет Блекберн отримала Нобелівську премію за багаторічні дослідження взаємозв'язку між стилями мислення і станом такої генетичної структури хромосоми, як теломера, що захищає гени від мутацій і забезпечує здоров'я і тривалість життя людини та її серця [2]. Протягом життя теломера скорочується від максимального розміру при народженні до мінімального при смерті. Дослідниця встановила, що існують психологічні фактори штучного скорочення теломери. Це, зокрема, такі п'ять стилів мислення, як:

Цинічна ворожість,

Мислення, що зациклюється на важких подіях, переживаннях, стресах,
Песимістичне мислення,
Стиль мислення, придушеного обмеженнями, диктатом тощо,
Блукаюче, розсіяне мислення.

При руйнівній дії цих стилів мислення теломера помітно скорочується і внаслідок цього людина захворює або вмирає. Проте, цей процес може бути взятий під контроль і руйнівна дія цих факторів може бути усунута. Тобто сама людина та її вчителі можуть керувати цим процесом саме через психолого-педагогічний вплив на теломеру, а тому – на якість і тривалість свого життя.

Психологи і педагоги мають зробити з цього свої висновки. Ці дані мають бути враховані у формуванні психогенетичної кардіопротективної компетентності педагогічних працівників.

Оригинальні дослідження взаємозв'язку серця, мозку і поведінки людини були проведені в Інституті математики серця в США – HeartMath. Вони показали наявність значного впливу серця на мислення, спілкування, самоорганізацію поведінки як в межах організму самої людини, так і оточуючих її людей. Адже потужність електромагнітного випромінювання провідної нервової системи серця майже в 100 разів вище такого ж випромінювання мозку і може реєструватися на відстані десятків метрів. Цей факт пояснює явище так званого резонансу почуттів в ході діалогу та наявність екстрасенсорних компетентностей у деяких людей. До речі, слово Heart («серце» в англійській мові) співзвучне слову «хата» в українській, що означає осереддя життя, серце буття української людини.

В посібнику наводяться дані щодо психофізичної компетентності, яка дозволяє математично охарактеризувати динаміку пульсації серця через так званий тау-тип, що був виявлений і підрахований одеським психологом Б.Й.Цукановим. Вчений розробив оригінальний математичний апарат опису циклоїдної діяльності серця, завдяки чому може бути визначено оптимальний графік сну, спрогнозований момент вірогідного наступу інфаркту та інсульту, що дає можливість заздалегідь підготуватися до їх перебігу, пом'якшити або навіть уникнути їх. На основі об'єктивного метода визначення типу темпераменту стає можливим встановлення оптимального режиму функціонування серцево-судинної системи у

«сродній праці» [4]. А в разі порушення психодинамічних нормативів при неправильному виборі професії або порушенні режимів праці – уникати так званих переважаючих хвороб, серед яких серцеві найбільше загрожують представникам сангвіноїдного та меланхолічного типу темпераменту.

Найповніше розвиток кардіопрофілактичної компетентності відбувається внаслідок проведення особистістю, особливо, якщо вона є пацієнтом кардіологічного профілю, спеціального медико-психолого-педагогічного дослідження, спрямованого на оздоровлення власного серця. Воно є продовженням професійного вивчення, діагностики, дослідження серця пацієнта професійними кардіологами і передбачає здійснення в домашніх умовах ряду заходів з оптимізації фармацевтичного і процедурного компонентів лікування та дотримання здорового способу життя.

Посібник завершується проєктом Центру кардіопсихологічної профілактики з певною структурою відділів і функцій. Даний Центр можна розглядати в разі його масового тиражування разом з існуючими кардіологічними установами як громадський Інститут серця, як храм кардіологічної свідомості, кардіопрофілактик, в якому, говорячи мовою Біблії та Доктрини серця О.П.Блаватської, пануватиме Закон серця.

Література.

- 1.Амосов М.М.Думки і серце. Київ: Діалектика, 2019. 288 с.
- 2.Блекберн Елізабет, Епел Еліса. Кинь виклик старості. Як у 60 мати вигляд на 30 і почуватися на 18. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 436 с.
- 3.Рибалка В. В. Метапсихологія серця: Науково-методичний посібник. Київ: Талком, 2026. 344 с.
- 4.Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: Навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
- 5.Сухомлинський В.О. Педагогіка серця, Вибрані твори: в 5 т. Т. 5. Статті. Київ: Радянська школа, 1977. С.316-321.
- 6.Цуканов Б.Й. Час у психіці індивіда. Монографія. Одеса: Астропринт, 2000. 220 с.