

**Житомирський державний університет  
імені Івана Франка**

**ДІЯЛЬНІСНІ ЗАСАДИ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ  
КОМПЕТЕНТНИХ ФАХІВЦІВ В  
УМОВАХ СУЧАСНИХ  
ВИКЛИКІВ**

*Монографія*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка  
2024**

УДК 378.14.032  
ББК 74.03  
Д 45

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 8 від 26.04.2024)*

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

Жуховські І., професор, ректор Міжнародної Академії прикладних наук у Ломжі, Республіка Польща;

Заблоцька О.С., доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри "Технології медичної діагностики та лікування. Громадське здоров'я" Житомирського медичного інституту Житомирської обласної ради;

Пастовенський О.В., доктор педагогічних наук, завідувач кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін КЗ "Житомирський ОІППО" ЖОР.

Д 45 **Діяльнісні засади підготовки майбутніх компетентних фахівців в умовах сучасних викликів:** монографія / за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2024. 366 с.

**ISBN 978-966-485-293-4**

У колективній монографії українсько-польських дослідників представлено діяльнісні засади підготовки майбутніх компетентних фахівців в умовах сучасних викликів. Проаналізовано особливості професійної підготовки викладачів закладів вищої та передвищої, післядипломної освіти. Здійснено термінологічний аналіз базових категорій у різних сферах дослідження. Вивчено проблему творчого мислення особистості та технології її розвитку в освітньому процесі. Розроблено та впроваджено у навчальну діяльність практико орієнтовані підходи і методи, педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи. Розглянуто необхідність безперервного професійного розвитку суб'єктів освіти. Проаналізовано процес формування графічної компетентності та проблему гейміфікації майбутніх фахівців у контексті діяльнісного підходу. Досліджено соціально-психологічні аспекти розвитку здоров'я і професіоналізму суб'єктів освіти у практичній діяльності.

Монографію адресовано широкому загалу освітян, науковцям, викладачам, аспірантам, студентам закладів вищої освіти.

**УДК 378.14.032  
ББК 7 03**

**ISBN 978-966-485-293-4**

© Колектив авторів, 2024  
© ЖДУ ім. І.Франка, 2024

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	6
<b>ЧАСТИНА I. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ КОМПЕТЕНТНИХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ</b> .....	9
<b>РОЗДІЛ 1. Науково-дослідна діяльність у закладі вищої освіти у сфері професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів</b> .....	9
1.1. Актуальність проблеми дослідження.....	9
1.2. Термінологічний аналіз базової категорії «дослідницька діяльність».....	13
1.3. Основні напрями діяльності Житомирської науково-педагогічної школи. ....	15
1.4. Упровадження сучасних наукових підходів у діяльності Житомирської науково-педагогічної школи.....	20
1.5. Реалізація технології діяльнісного підходу у науково-дослідній діяльності викладача вищої школи.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. Суб'єктно-діяльнісний підхід до обґрунтування термінології професійно-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту Збройних сил України як офіцерів і педагогів</b> .....	31
2.1. Актуальність проблеми професійно-педагогічна підготовка майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту військовослужбовців у Збройних сил України.....	31
2.2. Виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми – термінологічне обґрунтування професійно-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту військовослужбовців у Збройних силах України в системі вищої військової освіти.....	32
2.3. Термінологічне обґрунтування професійно-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту ЗС України в системі вищої військової освіти згідно з вимогами суб'єктно-діяльнісного методологічного підходу до підготовки.....	34
2.4. Інтегрований результат професійно-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів – організаторів фізичної підготовки та спорту військовослужбовців у системі вищої військової освіти.....	49
2.5. Професійно-педагогічна компетентність офіцерів – фахівців фізичного виховання та спорту військовослужбовців.....	51
<b>РОЗДІЛ 3. Ментальна та практична діяльність педагога з розвитку творчого мислення особистості</b> .....	53
3.1. Креативність особистості та її розвиток як наукова проблема.....	53
3.2. Технології розвитку креативності у роботі вчителя.....	67
3.3. Розвиток креативності учнів на уроках мистецтва.....	81
3.3.1. Особливості використання технології «Шість капелюхів мислення».....	91
3.3.2. Теоретичні основи «Scamper» методики креативності.....	101
3.4. Критичне мислення та його розвиток у майбутніх фахівців: сутність та зміст поняття «критичне мислення».....	106
3.5. Механізми функціонування критичного мислення.....	112
3.6. Реалізація діяльнісного підходу у розвитку критичного мислення студентів.....	114

<b>РОЗДІЛ 4. Теоретичні і практичні засади проблеми професійного іміджу педагогічних працівників закладів фахової передвищої освіти.....</b>	<b>121</b>
4.1. Актуальність та доцільність дослідження .....	121
4.2. Історико-педагогічний аналіз проблеми професійного іміджу педагогічних працівників .....	122
4.3. Категоріальний аналіз базових понять дослідження.....	124
4.4. Результати констатувального етапу експерименту .....	128
4.5. Розробка моделі професійного іміджу педагогічних працівників закладів фахової передвищої освіти .....	132
4.6. Прогностичне обґрунтування використання результатів дослідження .....	134
<b>ЧАСТИНА II. ДІЯЛЬНІСНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У КОНТЕКСТІ ЦИФРОВІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>145</b>
<b>РОЗДІЛ 5. Практико орієнтовані підходи і методи професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи .....</b>	<b>145</b>
5.1. Підходи до професійної підготовки майбутнього вчителя в контексті вимог нормативних документів і завдань професійної діяльності .....	145
5.2. Реалізація принципів діяльнісного підходу в навчальній і навчально-професійній діяльності .....	150
5.2.1. Активні форми і методи навчання майбутніх учителів .....	150
5.2.3. Практика як активна форма навчально-професійної підготовки майбутніх учителів.....	157
<b>РОЗДІЛ 6. Педагогічні умови формування компетентності педагогічного партнерства у майбутніх учителів початкової школи .....</b>	<b>165</b>
6.1. Мета та завдання підготовки майбутніх учителів початкової школи до взаємодії з учасниками освітнього процесу на засадах Нової української школи.....	165
6.2. Створення комфортного освітнього середовища початкової школи.....	174
6.3. Організація ефективного педагогічного партнерства вчителя з батьками в умовах змішаної форми навчання .....	182
<b>РОЗДІЛ 7. Підвищення кваліфікації як складова безперервного професійного розвитку учасників освітнього процесу закладів вищої освіти. ....</b>	<b>188</b>
7.1. Організація післядипломного освітнього процесу з підвищення кваліфікації спеціалістів медсестринства .....	188
7.2. Обґрунтування потреби підвищення кваліфікації спеціалістів медсестринства через післядипломну освіту .....	194
7.3. Змістове наповнення навчальних програм циклів спеціалізації та тематичного вдосконалення спеціалістів медсестринства .....	195
7.4. Узагальнений аналіз словесних і практичних методів навчання для спеціалістів медсестринства як слухачів і працівників закладів охорони здоров'я.....	200
7.5. Підвищення кваліфікації (стажування) науково-педагогічних і педагогічних працівників закладів медичної освіти як передумова розвитку професійної майстерності спеціалістів медсестринства .....	201
<b>РОЗДІЛ 8. Формування графічної компетентності майбутніх фахівців у процесі вивчення інженерної та комп'ютерної графіки: діяльнісний підхід.....</b>	<b>208</b>

8.1. Актуальність формування графічної компетентності сучасного фахівця .....	208
8.2. Змістова структура графічної компетентності майбутнього фахівця .....	211
8.3. Форми, методи і засоби формування графічної компетентності в процесі вивчення графічних дисциплін .....	216
8.4. Досвід реалізації діяльнісного підходу при викладанні дисципліни «Інженерна та комп'ютерна графіка» (на прикладі підготовки фахівців з інформаційних технологій та комп'ютерних наук) .....	222
<b>РОЗДІЛ 9. Гейміфікація як засіб мотивації освітнього процесу .....</b>	<b>229</b>
9.1. Гейміфікація освітнього процесу як педагогічна проблема .....	229
9.2. Гейміфікація у роботі вчителя інформатики .....	238
9.3. Підготовка майбутнього вчителя інформатики до гейміфікації освітнього процесу .....	247
<b>ЧАСТИНА III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ</b>	
<b>РОЗДІЛ 10. Розвивальні ресурси позитивної поведінки, успіху, творчості і здоров'я учасників освітнього процесу .....</b>	<b>259</b>
10.1. Духовно-креативний аспект розвитку людини .....	259
10.2. Психолого-педагогічні й психотерапевтичні методи гармонізації людини та розвиток здатності протидіяти маніпуляціям .....	266
10.3. Методи кристалізації позитивно-гармонізуючої поведінки учасників освітнього процесу .....	269
10.4. Головні чинники здоров'я людини .....	281
<b>РОЗДІЛ 11. Розвиток соціальних компетентностей майбутніх фахівців у процесі управління конфліктними ситуаціями у професійній сфері .....</b>	<b>291</b>
11.1. Сучасні наукові погляди на прояви соціальних компетентностей фахівця .....	293
11.2. Взаємозв'язок самореалізації особистості та розвитку соціальних компетентностей фахівців .....	294
11.3. Соціальні конфлікти у світлі психологічних теорій та сучасних досліджень .....	298
11.4. Діагностика типових стилів поведінки у конфліктних ситуаціях серед фахівців різних вікових категорій .....	308
11.5. Особливості розвитку соціальних компетентностей у студентів у межах педагогічної діяльності .....	318
11.6. Розв'язання спірних проблем методами «Без поразок» Томаса Гордона .....	325
<b>РОЗДІЛ 12. Феномен професійного вигорання в контексті сучасних викликів медсестринства .....</b>	<b>332</b>
12.1. Теорія синдрому емоційного вигорання – чим він небезпечний .....	333
12.2. Наслідки професійного вигорання .....	345
12.3. Профілактика та попередження професійного вигорання серед медсестринського персоналу .....	350
12.4. Очікування пацієнтів та громади від медсестринського персоналу .....	351
12.5. Правові умови явища професійного вигорання в Польщі .....	351
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>357</b>
<b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ .....</b>	<b>364</b>

# ЧАСТИНА III. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я І ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ

## РОЗДІЛ 10. РОЗВИВАЛЬНІ РЕСУРСИ ПОЗИТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ, УСПХУ, ТВОРЧОСТІ І ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

### 10.1. Духовно-креативний аспект розвитку людини

Одне з найбільш вагомих одкровень сучасної епохи – це цілісність, яка в сучасній науці набуває рис парадигми цілісності. У соціально-політичній сфері цілісність реалізується у вигляді процесів глобалізації (інтеграція – інтернаціоналізація – глобалізація), а також у такій формі організації економічної активності, як транснаціональна корпорація. У природничо-науковій сфері цілісність проявляє себе у вигляді синергетичного феномену емерджентності (або принципу «ціле більше своїх частин»), згідно з яким властивості цілісності (цілого, цілісної системи) перевищують властивості частин/елементів цієї цілісності, коли властивості цілого виникають не мов би з «ніщо» емерджентним чином. Тут також можна говорити про принцип математичної гармонії – закон «золотого перетину», а також про інші достатньо універсальні принципи (закони, постулати), до яких можна віднести і аксіоми логіки. У науці про людину це принцип цілісності людської істоти, яка у релігії розуміється як цілісність тіла людини, її душі та духа, а у філософії – це принцип єдності світу. У гуманітарних науках ціле проявляється різноманітним чином, зокрема, у педагогіці ціле реалізується як фундаменталізація освіти, універсалізація знань, також як інклюзивна парадигма освіти. У психоемоційній структурі активності людини – це дипластія як фундаментальна здатність людини поєднувати протилежності – несумісні поняття, психічні стани, ціннісні орієнтації, мотиваційні вектори поведінки.

У теорії пізнання ціле виявляється у вигляді істини як парадоксальної «єдності протилежностей» (С.Б.Церетелі). Ця єдність на рівні епістемології «санкціонує» фундаментальний спосіб існування людини і світу – цілісність. Релігійний зміст цього феномену втілений у словах Ісуса Христа: «Де двоє чи троє зібрані в моє ім'я, там Я серед них» (*Матв. 18: 20*).

Цілісність постає наріжним принципом існування природи. Спостереження етологів, які вивчають поведінку тварин, фіксують феномен «єдиного розуму», «єдиної волі» живих істот, які збираються у великі групи, де виявляється певний «розум», що починає ними керувати. Наведемо спостереження французького вченого Луї Тома, який займався вивченням термітів. Він виявив, що окремо взятий терміт є істотою, задіяною в хаотичному русі. Але якщо ми збільшимо число термітів до певної «критичної маси», то відбудеться певне диво: терміти почнуть створювати робочі бригади і, діючи найвищою мірою узгоджено, зводити грандіозну будову, виявляючи «велике знання» про споруду (термітник). Це ж можна говорити і про всіх «суспільних тварин», коли окремо взята особина сарани не знає напрямку та цілі свого руху під час міграції, а згряя – знає. Ефект «критичної маси» існує і у птахів, риб. Як з'ясувалося, «велике знання», або «велика воля» керує багатьма аспектами існування суспільств живих істот.

Будь-яка цілісність як єдність протилежностей є диво, яке зустрічається всюди, де фіксується поєднання (синтез, злиття) щонайменше двох несумісних речей. Так диво булатної сталі виявляється у поєднанні двох загалом несумісних для металу властивостей — надзвичайної гнучкості та твердості. Слід сказати, що будь-яка творча діяльність прагне досягти стану недуальності у вигляді зіткнення полярних речей і приведення їх до спільного

функціонального «знаменника» як нейтрально-невизначеної сутності. За таких умов *творча людина відкрита складності, невизначеності, парадоксу, абсурду*.

У специфічному вигляді єдність протилежностей можна розуміти як єдність півкульових стратегій обробки інформації. В.Л. Деглін, вивчаючи півкульові особливості відображення навколишнього світу і, зокрема, його просторові характеристики, виявив, що кожна півкуля віддзеркалює навколишній простір помилковим чином, проте помилки півкуль мають протилежний характер, коли для лівої півкулі властиве розширення простору, а для правої – наближення окремих елементів до спостерігача. Тобто ліва півкуля прагне візуально дистанціювати людину від елементів навколишнього середовища, а права – інтегрувати людину до нього. Однак функціональна узгодженість півкуль, компроміс між ними призводить до вирівнювання просторової деформації, тобто досягається адекватність сприйняття об'ємного простору на площині сітківки очей, коли об'ємне та площинне, будучи геометричними антагоністами (що демонструється дихотомією геометрії Евкліда та Лобачевського), приводяться до загального сенсорного «знаменника».

Слід зазначити, що ліва півкуля сприймає світ як науково-раціональну сутність і реалізує при цьому скептико-аналітичний однозначний (а тому догматичний) спосіб пізнання світу, властивий науковій свідомості. Як писав Б. Рассел, «науковий стан розуму є або скептичним, або догматичним», що повністю узгоджується з дослідженнями у сфері функціональної асиметрії мозку людини, які засвідчують, що домінування лівої півкулі робить людину догматиком, відірваним від реальності, що сприймає світ через силогізм та аналіз, у той час як домінування правої півкулі наділяє людину здатністю сприймати світ спираючись при цьому на свій досвід. Права півкуля сприяє формуванню в людини наївно-реалістичного, актуально-дійсного, а ліва – абстрактно-теоретичного потенційно-можливого світорозуміння<sup>1</sup>.

У результаті функціонально узгодженої роботи півкуль має місце синтез актуального і потенційного, що актуалізує цілісне парадоксальне світосприйняття, в якому фактичне і фіктивне одночасно диференціюються і не диференціюються, коли світ сприймається як єдиний потік життя, де живе і неживе, матеріальне та ідеальне, фізичне та психічне представлені як з одного боку безперечні протилежності, а з іншого – як проекції деякої єдиної сутності. Тут з одного боку одночасно реалізується ірраціонально-містичне правопівкульове ставлення до світу, в якому частина і ціле здатні переходити один в одне, а з іншого, – ми зустрічаємося з лівопівкульовою здатністю до тонкого розрізнення найдрібніших відтінків і деталей цілого. Тут, з одного боку, світ сприймається як найбільша ілюзія, де все принципово умовно, а з іншого боку, – світ сприймається з повною довірою, коли до всього ставляться надзвичайно серйозно та буквально-конкретно.

Знаково-символічна абстрактно-вербальна природа лівої півкулі передбачає мислення суворо однозначне у контексті оперування знаками, і одночасно як дещо відносне, багатозначне у контексті співвідношення знака і конкретної речі, яку цей знак позначає, коли ліва півкуля усвідомлює довільність такого співвідношення. Звідси зовнішній світ сприймається як ілюзія, а внутрішня – знаково-вербальна реальність – як єдино дійсний світ символічних форм.

Емоційно-образна конкретно-предметна природа правої півкулі передбачає однозначне сприйняття світу у контексті магічної маніпуляції речами, і багатозначне у контексті співвідношення речей у процесі маніпуляції, коли стирається різниця між природним і надприродним, коли, як писав Л. Леві-Брюль, свідомість представників примітивних співтовариств (переважно правопівкульових істот) замість встановлення логічних відносин між предметами підпорядковується закону причетності чи партиципації,

---

<sup>1</sup> Charman D. K. The cerebral hemispheres appear to function differently in artists and scientists, *Cortex*, 1981, 17 (3). P.453-458, DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0010-9452\(81\)80035-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0010-9452(81)80035-4) Springer S. P., Deutsch G. *Left Brain, Right Brain: Perspectives from Cognitive Neuroscience*. New-York: Freeman, 1997. 406 p.

що передбачає визнання існування різних форм передачі властивостей від одного предмета до іншого шляхом зіткнення, зараження, магічної емпатії тощо. Звідси зовнішнє середовище сприймається як дійсний світ, проте всі внутрішні індивідуальні прояви людської психіки нівелюються і зводяться до ілюзії.

Якщо права півкуля (як підсвідомий аспект психічної діяльності) орієнтується на високоймовірні (частоповторювальні) події/сигнали (що дозволяє людині формувати життєвий досвід на основі подій, що повторюються), то ліва півкуля (як свідомий аспект психічної діяльності) віддає перевагу малоймовірним (редким) сигналам середовища, що ускладнює людині формування життєвого досвіду, проте при цьому дозволяє сприймати (генерувати, усвідомлювати) тонкі, невловимі сигнали і життєві події. За таких умов, орієнтація правої півкулі на частоповторювальні, очевидні процеси робить цю півкуля циклотимним («циклічним») утворенням, а орієнтація лівої півкулі на рідкоповторювальні, невловимі процеси (сигнали) робить цю півкулю шизотимним («розщеплюючим») утворенням, оскільки тонкі, невловимі, «дрібні» сигнали не мов би «подрібнюють», розщеплюють предмети і явища нашої реальності.

Така конфігурація реальності, заснована на співвідношенні/дихотомії право- і лівопівкульових функцій мозку людини, пояснює *дихотомію душевного і духовного* у контексті релігійного освоєння дійсності, відповідно до якого людська істота сприймається як єдність тілесного, душевного і духовного. Душевне співвідноситься з правопівкульовим, енергетичним аспектом людини, що виражає емоційно-інтуїтивне сприйняття дійсності. Духовне ж співвідноситься з лівопівкульовим, інформаційним аспектом людини, який виражає логіко-аналітичне (прогностичне) сприйняття реальності, що фіксує «тонко-невловимий» («невидимий», «ілюзорний») її бік, що виражає релігійну віру, оскільки «віра ж є здійснення очікуваного і впевненість у невидимому» (Євр. 11: 1). При цьому розвиток людини йде від правопівкульового (у дитини) до лівопівкульового аспекту (у дорослої людини), а від нього – до їх синтезу (у людини похилого віку). Цей процес можна розуміти як рух людини від душевного до духовного, а від нього – до парадоксальної єдності душевного та духовного, яка фіксує сутність Абсолюту як *«невичерпного і парадоксального тайнства»* (О.Клеман).

Функціональне злиття півкуль передбачає інтеграцію півкульових стратегій пізнання і освоєння дійсності, коли межа між внутрішнім індивідуально-особистісним і зовнішнім соціоприродним нівелюється. Ілюзія і реальність більше не протистоять одна одній. Цей інтегральний модус є дивовижним тим, що він породжує психоемоційний стан толерантності/поблажливості до всіх істот, а людина усвідомлює себе як дещо неповторне, і одночасно сприймає світ у всьому його різноманітті як маніфестацію самої себе. На Сході цей стан називається просвітленістю, коли людина відкриває в собі природу Будди. На Заході християнство також підводить людину до думки про її богообрання. «Бог зробився людиною, щоб людина змогла стати богом», читаємо ми у св. Іринія, у працях святих Афанасія, Григорія Богослова, Григорія Ніського. «Я такий же великий, як Бог, Він настільки ж малий, як я... Я сам є Вічність: звільнений від дії часу, я зливаюся з Богом і Бога зливаю з собою», – читаємо ми в Ангелуса Сілезіуса; «Я сказав: ви – боги, і сини Всевишнього – всі ви» (Пс. 81: 6).

Духовно-креативна природа людини виявляє фундаментальний чинник людського здоров'я у контексті *нейтрально-нульового стану інтеграції «правих» і «лівих» функцій людини*, що на нейропсихологічному рівні реалізується у функціях правої та лівої півкулі головного мозку<sup>2</sup>.

Зазначений підхід дозволив розробити практику досягнення зазначеного нейтрально-нульового стану, яка отримала назву *«універсальний алгоритм гармонізації людини»*. Цей

---

<sup>2</sup> Voznyuk A., et al. Interdisciplinary educational technology based on the concept of human brain functional asymmetry. *Postmodern Openings*. 2021. Vol. 12, № 2. P. 433-449. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3585>



алгоритм окреслює методи досягнення зазначеного стану на різних психофізіологічних та духовно-ментальних «поверхах» людини, що на рівні відомих практик передбачає такі психолого-педагогічні, медико-біологічні, духовні практики, як:

гіпнотичний транс (де врівноважуються процеси збудження та гальмування та виявляється ригідність членів);

зрівняльна фаза психічних процесів (у якій спостерігається врівноважене реагування організму на сильні та слабкі подразники);

змінені стани свідомості (які генеруються через поєднанням протилежних психічних модусів);

синестезія (міжсенсорний стан, у якому врівноважуються та переходять одна в одну сенсорні модальності);

«друге дихання» спортсменів (коли поєднуються нервові процеси збудження та гальмування);

дипластія як здатність людини в одному психоментальному контексті оперувати одночасно протилежними станами, поняттями, а також створювати з них цілісні смислові комплекси;

творчий акт, у якому врівноважуються протилежні модуси – прекрасне та жахливе, конкретне та абстрактне, порядок та хаос, раціональне та ірраціональне..., коли має місце поєднання протилежностей і в одному мислительному, мотиваційному контексті поєднуються протилежні сутності, що постає позитивним механізмом вирішення когнітивного дисонансу;

стани «суперактивації» (в яких можливі дивовижні паранормальні явища);

катарсис, коли зовнішній та внутрішній боки психічної активності людини, пов'язані зі специфічними психологічними проблемами, інтегруються;

просвітління (кеншо, саторі, нірвана, нірвікальпасамадхи), що дозволяє людині досягти «остаточного звільнення» (від «реінкарнаційного колеса Сансари»);

тонке йогівське дихання, в якому нівелюється грань між вдихом і видихом;

динамічна медитація, у якій м'язові рухи тіла реалізується на тлі нервових процесів розслаблення, коли певні рухи (наприклад, біг) виконуються у розслабленому стані;

йогівські асани (як єдності станів м'язової напруги та розслаблення на тлі розслаблення (це можна робити не тільки виконуючи асани, але й будь-які рухи в будь-якому положенні тіла));

медитація як єдність нервових процесів збудження та гальмування, образно-емоційного та абстрактно-логічного способів осягнення світу, що досягається у «просоночній» фазі життєдіяльності людини між сном і бадьорістю – у моменти, коли людина ще остаточно не прокинулася, а також коли вона ще остаточно не заснула;

усвідомлене сновидіння, в якому у фазі швидкого сну (сну зі сновидіннями), що характеризується домінуванням правопівкульових функцій підсвідомої сфери, людина активізує лівопівкульові функції свідомої сфери, поєднуючи таки чином свідомість і підсвідомість (в результаті чого людина усвідомлює себе в сновидіннях);

фокусування уваги людини на свої тілесних відчуттях на тлі розслаблення та спостереження себе з боку;

вдих на тлі м'язового напруження, стиснення діафрагми;

дихання одночасно діафрагмою та грудьми;

концентрація, зосередження уваги через активізацію того чи іншого сенсорного каналу на певному об'єкті, що передбачає перехід через проміжний «нульовий», «нейтральний» психоемоційний стан;

роздуми про Абсолют як пограничну парадоксальну Сутність, відмова людини від себе, настроювання на Абсолют і заклик до Нього «пролитися» у людину і сприймати світ через її тіло;

уявлення людиною своїх дій, таких, як, наприклад, віртуальне тренування (у ході дослідження, проведеного вченими в Університеті штату Огайо, вони загорнули зап'ястя 29 добровольців у хірургічні пов'язки; потім вони попросили половину з них зосередитися на вправі зап'ясток протягом 11 хвилин на день п'ять разів на тиждень; було виявлено, що половина добровольців, які виконували уявну вправу, розвивала м'язи вдвічі сильніше, ніж інша половина, навіть після виконання тієї ж кількості реальних вправ);

робота з внутрішнім екраном як реалізація механізму рефлексії;

занурення у проблемні, невизначені ситуації з метою їх вирішення (творчість);

роздуми про парадоксальний бік реальності;

будь-який біфуркаційний (перехідний) нейтральний стан у розвитку систем, будь-який перехідний стан організму (між голодом і насиченням, народженням і смертю, життям та вмиранням тощо) у процесі життєдіяльності та реалізації природних функцій.

У цьому нейтральному стані, що врівноважує протилежні модуси, людина відкрита протилежностям, має доступ як до емоцій, так і до операцій логіки і перебуває в стані абсолютного здоров'я, оскільки в цьому проміжному («просоночному», «сутінковому», «сомнамбулічному») стані **врівноважуються і гармонізуються протилежні функції організму:**

нервові процеси збудження та гальмування,

активність симпатичної та парасимпатичної гілок нервової системи,

робота порожнистих та повних органів організму,

організмові процеси анаболізму (асиміляції, побудови організованої симетрії) та катаболізму (дисиміляції), що співвідносяться з ерготропними та трофотропними фізіологічними функціями,

полярні емоційні реакції (задоволення та страждання, страх і гнів та ін.),

швидка і повільна фази сну,

чоловічий та жіночий початки,

Ян та Інь процеси тіла, активність янських та їньських меридіанів тіла,

стани сну та бадьорості,

перша та друга сигнальна системи, абстрактно-логічне однозначне та конкретно-образне багатозначне мислення;

людина як представник світу та людини як представник Абсолюту (тварна та божественна природа) та ін.

У цьому зв'язку наведемо терапевтичну роль поєднання протилежних станів. Як пише М.Гоголан у книзі *«Попрощайтеся з хворобами»*, де популяризує ефективну терапевтичну модель японського доктора К.Ніші, вправа «змикання стоп та долонь» полягає в тому, що «Щойно людина замикає ступні і долоні, два антагоністичні, непримиренні, здавалося б, супротивники – конструктивні та деструктивні (тобто творчі та руйнівні сили) ензими, або, точніше, тваринні та рослинні нерви, черепні та м'язові, артерії та вени, кислоти і луги, відпочинок і рух – все, що пов'язано з різними ензимами, починають змагатися один з одним за перевагу, і врешті-решт між ними встановлюється бажана рівновага. Якщо виконувати вправу «змикання стоп і долонь» протягом 40 хв, можна, по-перше, встановити необхідну рівновагу між парасимпатичною та симпатичною нервовою системами і, по-друге, домогтися гармонії загальних вод в організмі, таким чином долаються всі порушення, зумовлені неузгодженістю і дисбалансом між нервами і водами. Ця вправа дуже корисна для координації функцій м'язів, нервів, судин правої і лівої половин тіла і особливо кінцівок. Вона має важливе значення для покращення функції надниркових залоз, статевих органів, товстого кишківника, нирок. При вагітності вправа допомагає нормальному розвитку дитини в утробі матері, коригує її неправильне становище, полегшує пологи».

Проведений аналіз дозволяє окреслити **нейропсихологічний та духовний аспекти творчості**. Творчість – це створення нових смислів, це синтез речей, явищ, понять, категорій, положень, приведення їх у єдність. Тому творчість передбачає інтеграцію

активного та пасивного, «відкритого» та «закритого» підходів до освоєння світу. З одного боку творчість є правопівкульовою діяльністю, характерною рисою якої є синтетичне, цілісне сприйняття дійсності. З іншого боку, – для творчості як процесу побудови нових смислів, необхідне множинно-аналітичне, лівопівкульове середовище, що рясніє безліччю понять і концептуальних схем. Творчість якраз і передбачає єдність «правого» і «лівого» принципів життєдіяльності людини, коли єдність і множинність інтегруються, коли сповнена правопівкульовим прагненням до єдності людина здатна оперувати лівопівкульовими атомарними категоріями, поєднуючи їх воедино і творячи нові сенси. Тобто творчість передбачає генерацію синергії (що характеризується властивістю антиентропійності, тобто здатністю породжувати енергії) як у плані гносеології, так і онтології, що передбачає актуалізацію двох полярних аспектів культури – духовної і матеріальної.

Слід зазначити, що **творчість як процес побудови цілісностей**, як функціональна єдність правопівкульового та лівопівкульового аспектів психічної активності індивіда, все ж є переважно інтуїтивно-правопівкульовим образно-емоційним процесом, який, проте, немислимий без наповнення лівопівкульовим змістом. Однак слід знати, що розвиток переважно лівопівкульових раціонально-однозначних схем сприйняття та освоєння дійсності перешкоджає актуалізації творчих актів. При цьому діти як істоти переважно правопівкульові виявляються більш здатними до творчості, ніж дорослі, що підтверджується прагненням дітей до побудови нових смислів як потреби знаходження сенсу явищ навколишнього світу, а не простої їхньої констатації, що властиво дорослому населенню, яке хоч і захоплюється дитячою безпосередністю та «геніальністю», здатністю ставити питання та дивуватися світом, проте сприймає ці якості багато в чому як реалізацію наївно-примітивного, а тому недосконалого підходу до освоєння світу. Тобто людині дорослій, яка обтяжена фактологічною ерудицією, і яка виявляє тенденцію до втрати правопівкульової здатності до генерації смислів, важко творити. Про це засвідчують експериментальні дані: школярі, які брали участь у відповідних експериментах, краще справляються з вирішенням наукових завдань, ніж аспіранти. У цьому плані цікавими є результати дослідження Дж. Гілфорда та П. Торенса: діти віком до п'яти років дають при тестуванні до 90 % оригінальних відповідей, семирічні – до 20 %, а дорослі – лише 2 %. Це підтверджує японське прислів'я: у п'ять років дитина геніальна, у дванадцять – талановита, а у 30 – звичайна людина»

За таких умов суть проблеми обдарованості фокусується у факті: не кожна обдарована дитина перетворюється на обдаровану дорослу людину, і не кожен обдарований дорослий був у дитинстві обдарованою дитиною. П. Торренс, вивчаючи особливості креативного мислення у різних верств населення, показав, що креативність має пік у віці від 3,5 до 4,5 років, а також зростає у перші три роки навчання у школі, зменшується у наступні кілька років і потім може отримувати поштовх до розвитку<sup>3</sup>.

Отже, творчість реалізується у площині парадоксального синтезу функцій правої та лівої півкуль, коли творчі особи мають бути парадоксальними істотами. Цей висновок підтверджується дослідженнями феномена творчості. Наголошується, що креативні особистості характеризуються взаємовиключними особливостями: 1) Творчі особистості володіють, з одного боку, величезною фізичною енергією, а з іншого — вони часто перебувають у стані спокою та відпочинку. 2) Вони одночасно суворі та наївні. 3) У рамках їх особистості сполучаються грайливість, легковажність і жорстка дисципліна, відповідальність та безвідповідальність. 4) У них фантазія і почуття реальності інтегруються. 5) Вони проявляють себе одночасно як екстраверти та інтроверти. 6) Вони скромні і водночас горді. 7) Вони ухиляються від стереотипів у сфері статевих ролей. 8) Вони

<sup>3</sup> Guilford J. Intellect and the Gifted. *Child Quarterly*, 1972, 16, P. 175-184. DOI 10.1177/001698627201600301 Guilford J. Structure-of-intellect abilities in preliterate children and the mentally retarded. *Monographs of the American Association On Mental Deficiency*, 1973, P. 46-58. Torrance, E. P. (1963). The creative personality and the ideal pupil. *Teachers College Record*, 1963, 65(3), P. 1-9.

виявляють одночасно бунтарський дух та консерватизм. 9) Прагнучи фізичного спокою, вони одночасно демонструють справжню пристрасть до роботи. Вони також об'єктивно оцінюють свою працю. 10) Відкритість та чутливість креативних людей часто призводить їх до емпатійного переживання страждання та болю. Вони, з одного боку, прагнуть комфорту, а з іншого, – здатні пожертвувати їм заради ідеї<sup>4</sup>.

З оригінальністю мислення пов'язані ще три характеристики особистості – домінантність, чуйність до емоцій, прояв фемінності у чоловіків, зв'язок між творчими здібностями та такою рисою особистості, як нарцисизм. У цьому творчі особистості часто ідентифікують себе з іншими і легко змінюють соціальні ролі. Інші якості креативних людей такі: самодисципліна у роботі; здатність відтермінувати задоволення; резистентність до фрустрацій; незалежність суджень, високий рівень автономності; толерантність, відкритість до невизначеності, парадоксу, абсурду, схильність до ризику, високий рівень самоініціативи та прагнення виконувати завдання якнайкраще. Вони також демонструють здатність до широкої категоризації та ідіосинкразії (підвищеної чутливості до деяких неспецифічних подразників/сигналів), до встановлення неочевидних закономірностей. Зазначається, що креативні люди мають найвищу силу «Я», яка позитивно корелює із середнім невротизмом<sup>5</sup>.

*Одна з головних особливостей творчих людей пов'язана зі здатністю до парадоксального мислення, з відкритістю до невизначеності, хаосу, парадоксу, абсурду. Якщо прийняти до уваги, що сучасний світ входить у стан ритичної складності – біфуркації, тобто невизначеності, то творчі люди у наш час мають займати лідируючі позиції.*

У контексті термодинаміки відкритість творчих людей до невизначеності означає відкритість такій системі, структура якої є надскладною (хаотичною), а міра її різноманітності сягає безкінечності. За таких умов творча людина у розумінні термодинаміки сама є надскладною системою, а у контексті кібернетики вона постає системою, здатною керувати всім, тобто постає *богоподібною системою*.

Цей висновок пояснюється «кібернетичним» доведенням існування Бога, розробленим О. В. Менєм, який розглядав Бога як надскладну та найдовершену системну Істоту. Якщо Бог є найбільш рідкісним феноменом у Всесвіті (як сказано в Новому Заповіті, «Бога не бачив ніхто ніколи» – Іоан. 1: 18), то з точки зору теорії інформації, Бог вміщує в Собі інформацію, що сягає нескінченності. Інформація ж, згідно з одним з її визначень, відображає структурну різноманітність та міру складності систем. Тому Бог як система є найбільш різноманітною і досконалою/складною сутністю.

Висновок про богоподібність творчої людини впливає також із *першого закону кібернетики – закону Вінера-Шеннона-Ешбі*: керуюча система для забезпечення не тільки ефективності управління, але і для простого самозбереження має постійно перевершувати керовану систему за різноманітністю, потужністю та складністю. При цьому для стійкого існування системи необхідно, щоб вона мала такий рівень внутрішньої різноманітності, який був би необхідним для блокування будь-яких зовнішніх і внутрішніх збурень<sup>6</sup>. У цьому контексті принагідно навести *третій закон кібернетики*, який встановлює, що у складній ієрархічній системі різноманітність на верхньому рівні може забезпечуватись обмеженням різноманітності на нижніх рівнях, тобто антиентропія на верхньому рівні може забезпечуватись свідомою «ентропізацією» (хаотизацією, спрощенням) верхами нижніх рівнів. Наслідок цього закону – один із механізмів реалізації «творчого руйнування» Шумпетера: зіткнувшись із надмірною для своїх пізнавальних здібностей невизначеністю (зазвичай «на переломах історії»), керуюча система примітивізує кероване суспільство,

<sup>4</sup> Csikszentmihalyi M. Creativity. Flow and the psychology of discover and invention. N. Y.: Harper Perennial, 1997. 456 p.

<sup>5</sup> Eysenck H. J. *Genius. The natural history of creativity*. Cambridge: Camb. Univ. Press, 1995. 478 p. Barron F. *Creative person and creative process*. N. Y.: Holt Rhinehart & Winson, 1969. 256 p. Rogers C. R. *Towards the theory of creativity*. Anderson H. H. (Ed.) *Creativity and its Cultivation*. N. Y.: Harber, 1961. 456 p.

<sup>6</sup> Ashby W.R. Requisite variety and its implications for the control of complex systems, *Cybernetica*, 1958, 1:2. P. 83-99.

знижуючи цим його конкурентоспроможність (а отже, і свою життєздатність) і підвищуючи ймовірність розвалу та оновлення через руйнування.

Богоподібність творчої особистості пояснюється також і тим, що творча людина характеризується неадаптивною, надситуативною поведінкою, оскільки творча активність, у певному розумінні, не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок (поведінкових чинників), а характеризується виходом за межі заданої мети та високим рівнем креативності<sup>7</sup>. «За таких умов, творчість є виходом у сферу багатозначно-багатомірною розуміння та освоєння соціальної реальності, коли творчість передбачає актуалізацію надситуативності як здатності людини долати однозначні конструкції «зовнішньої доцільності», як синергетична здатність бачити ціле раніше за частини, трансцендувати за межі «безпосередньої даності», що дозволяє оперувати категоріями потенційно-можливого, віртуального, «невидимого» [Мірошниченко].

Як сутність, що поєднує протилежності, творчі люди у цілому більш психопатологічні, психотичні<sup>8</sup>. В.П. Ефроїмсон, який досліджував біологічні чинники розумової активності, виявив, що гіпоманіакально-депресивний психоз у провідних науковців та історичних постатей зустрічається у десять разів частіше, ніж у звичайних людей. Як зазначає Р.А. Браже, боротьба за пріоритет у відкритті першого закону термодинаміки привела його першовідкривача Ю.Р. Майєра до тяжкого нервового розладу, і він закінчив свої дні в психіатричній лікарні. Один із авторів другого закону термодинаміки Л. Больцман покінчив життя самогубством, страждаючи на манію переслідування. Негативні відгуки великих математиків на роботи Я. Больяї з неевклідової геометрії важко позначилися на його психіці. Через страх перед нападами епілепсії пострілом з револьвера завдав собі смертельну рану В. Ван Гог, який раніше відрізав собі мочку вуха. У стані нервового розладу та глибокої духовної депресії Н.В. Гоголь спалив рукопис другого тому «*Мертвих душ*», душевна хвороба затьмарила останні роки його життя.

## 10.2. Психолого-педагогічні й психотерапевтичні методи гармонізації людини та розвиток здатності протидіяти маніпуляціям

У зв'язку з цим розглянемо деякі ефективні методи позитивної поведінки людини та розвитку парадоксального мислення й парадоксального світогляду, що знаходить своє втілення у *педагогічній парадоксології* – новітньому освітньому напрямі, що нами розробляється<sup>9</sup>.

Парадокс як форма невідповідності формально-логічного та предметно-конкретного аспектів реальності має безліч проєкцій. Він може бути реалізований у вигляді формально-логічного протиріччя (апорії), у вигляді парадоксальності самого логічного руху думки, оскільки логіка як доказова сутність спирається на аксіоми логіки, які мають «логічний імунітет». Саме тому, як показав К. Гедель, повне логічне обґрунтування всіх без винятку положень будь-якої теорії неможливе у межах цієї теорії, коли в досить багатій формалізованій мові трапляються істинні твердження, довести які принципово неможливо за допомогою засобів, формалізованих в даній мові. За таких умов теза матеріалістичної теорії про об'єктивне існування зовнішнього світу приймається нею як очевидна, а не логічно доведена істина, коли питання про реальність нашого світу не є прерогативою чистої теорії (Р.Карнап).

<sup>7</sup> Ryan R.M., & Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, 55(1), 68-78. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68

<sup>8</sup> Eysenck H. J. *Genius. The natural history of creativity*. Cambridge: Camb. Univ. Press, 1995. 478 p.

<sup>9</sup> Вознюк О.В. Педагогічна парадоксологія та її креативний потенціал. *Креативна педагогіка. Наук.-метод. журнал / Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки*. Вінниця, 2015. Вип. 10. С. 67-74.

Вознюк О.В. Педагогічна парадоксологія як ефективний інструмент формування ноосферної свідомості. *Ноосфера Вернадського, сучасна освіта і наука: колективна монографія / За наук. ред. А. П. Самодрини*. Київ-Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2022. Т. 2. С. 66-138.

Найбільш наочно парадокс виявляється там, де він може бути проілюстрований конкретним прикладом. Наприклад, суперечність між єдиним та множинним може бути представлена як парадоксальна сутність за допомогою засобів аналітичної геометрії. Так В. Франкл у книзі *«Людина у пошуках сенсу»* наводить **парадокс проєктивної геометрії**: якщо склянку спроектувати з тривимірного простору на двовимірні площини, що відповідають їй поперечному та поздовжньому перерізу, то в одному випадку ми отримаємо коло, а в іншому – прямокутник. Виходить, що єдине – склянка, і множинне – її проєкції, не збігаються, коли множино різні сутності виявляються проявами єдиної сутності і є тотожними формами, проте, ця тотожність спостерігається у вищій онтологічній площині (Д. Бом), яка як парадоксальна сутність може бути сприйнята творчою особистістю, що відкрита невизначеності і парадоксу.

Принагідно наведемо рекламу газети *The Gardian*, яка отримала у 1986 року нагороду на фестивалі в Каннах. 30-секундний ролик складається із трьох частин. Перша частина – передня камера демонструє те, як бритоголовий хуліган біжить вулицею. Задня камера – хуліган добіг до літньої людини і з силою штовхнув її. Верхня камера – ми бачимо ту саму картину, але зняту зверху: молодик швидко підбігає до старого, на голову якого ось-ось впаде будівельний майданчик, завантажений цеглою, і в останній момент встигає відштовхнути його вбік. За кадром текст: ***Тільки тоді, коли ви бачите всю картину, ви можете зрозуміти, що відбувається. Це історія про те, що кожен із нас вихоплює з картини світу лише один шматок.***

Парадоксальне мислення і світогляд корелюють з **парадоксальними психологічними установками**. Цей висновок у сфері педагогіки виявляє такий виховний імператив: у дитини слід формувати нейтрально-парадоксальні установки, які дають їй простір для розвитку і не психоментально закріпачують, не програмують, не зомбують її.

Наведемо приклад існування таких **парадоксальних, нейтральних установок у статевій сфері**. Як пише З. Фрейд, у свідомості хлопчика-підлітка чуттєво-еротичне прагнення і потреба в психологічній близькості і теплі спочатку роз'єднані, коли грубі, позбавлені будь-якої духовності, еротичні фантазії нерідко співіснують з мрією про ніжну і піднесену любов, в якій немає нічого сексуального. В. Вересаєв в автобіографічній повісті пише про свою закоханість у трьох сестер одночасно: «Вражає мене, – пише він, – у цьому коханні ось що. Кохання було чисте і цнотливе, з ніжним сором'язливим запахом, який буває від лугових квітів у тихій лощинці, що обросла навколо ліщиною. Ці троє дівчат були для мене світлими, безтілесними образами рідкісної краси, якими можна було лише милуватися». Однак з іншого боку, автор пише, що «він був розбещений у душі, з пожадливістю дивився на красивих жінок, яких зустрічав на вулицях, із завмиранням серця думав, – яка б це була невимовна насолода обіймати їх, жадібно і безсоромно пестити. Але весь цей каламутний потік мчав повз образи трьох улюблених дівчат, і жодна бризка не потрапляла на них із цього потоку. І чим бруднішим я почував себе в душі, тим чистішим і піднесеним було моє почуття до них...».

Таким чином, розколотість людини на чуттєвий (правопівкульовий) і надчуттєвий (лівопівкульовий) психічні компоненти передбачає її прагнення щодо досягнення цілісності і гармонізації своїх протилежних начал. Ця ж гармонія виявляється як парадоксальна сутність.

За таких умов методики досягнення гармонійного стану мають працювати за принципом парадоксу.

Цей підхід допомагає усвідомити основний принцип протистояння **негативним/маніпулятивним впливам довілля**. Тут можна говорити про два основні види **соціокультурних та психологічних впливів**: вплив, що спрямований на **свідомість** – на рівні ідеології та світогляду (негативний зворотний зв'язок) і вплив, спрямований на **підсвідомість** – на рівні сфери психологічних установок (позитивний зворотний зв'язок). При цьому існують дані, що вершиною розвитку людини є надсвідомість, яка поєднує підсвідомість та

свідомість (П.В.Симонов), тобто право- та лівопівкульові аспекти психічної діяльності людини.

Вплив лише на рівні свідомості передбачає використання основного методу – переконання. Протидія негативному впливу тут залежить від ступеня розвитку людського «Я», масштабу людської особистості. Цей масштаб безпосередньо пов'язаний з рольовим початком людини. Можна сказати, що «Я» людини як у певному розумінні здатність до рефлексії та вміння подивитися на себе збоку має рефлексивно-рольову природу. Тому в цьому контексті актуальним є *процес розвитку та вдосконалення рольового початку людини*.

Вплив лише на рівні підсвідомості передбачає використання широкого арсеналу впливів, які ефективні у двох випадках: коли вони не фіксуються свідомістю, тобто сприймаються людиною минаючи сферу свідомості; і коли вони діють при відключеній свідомості (наприклад, уві сні, у стані гіпнотичного трансу, у деяких змінених станах свідомості). І в першому, і в другому випадку актуальним є *вироблення антиманіпуляторних, корегуючо-гармонізуючих психологічних установок*, здатних протидіяти будь-якому негативному впливу на рівні підсвідомості.

Отже, центральним моментом протидії негативному впливу середовища є робота людини над удосконаленням своєї свідомості, свого «Я».

При цьому у своєму розвитку людина зрештою приходиться до злиття своєї свідомості та підсвідомості (концепція «взаємопотенційного синтезу свідомості та несвідомого»), чоловічого та жіночого початків свого організму. Тобто людська свідомість як лівопівкульова аналітико-оцінювальна, абстрактно-логічна рефлексивна сутність, що відокремлює внутрішнє від зовнішнього, частину від цілого, просте від складного, така, що розщеплює світ на частини, що зупиняє рушійне і омертвляє живе, в кінцевому підсумку свого розвитку уподібнюється підсвідомій (правопівкульовій) установці щодо сприйняття світу в єдності та цілісності, коли частина і ціле, внутрішнє та зовнішнє, «Я» і не-«Я» не диференціюються, а Всесвіт починає осягатися як *Ціле*, де все пов'язано з усім органічним чином. Прийняття світу як Цілого передбачає розмивання психоемоційного, поведінкового кордону між «Я» і не-«Я», людиною і навколишнім середовищем. Тут реальність багато в чому починає розумітися людиною як її власна маніфестація. Звідси народжується фундаментальний оптимізм, тотальна відкритість світу, глобальне сприйняття та повна довіра до всього, що відбувається.

У цьому зв'язку наведемо спостереження Фландерс Данбар, яка тривалий час проводила дослідження у травматологічному відділенні однієї нью-йоркської лікарні, внаслідок чого підтвердила наявність феномену, на який звернули увагу співробітники страхових компаній: люди, з вини яких колись стався нещасний випадок на дорозі, знову потрапляли в аварію з багато більшою ймовірністю, ніж ті, хто ніколи не переживав автомобільних катастроф. Вона встановила, що більшість «типів, схильних до аварій» необачною їздою вивільняють свою агресивність. Але ще важливіше було її відкриття, що деякі водії підсвідомо прагнули завдати собі болю. Причини цього лежать у неусвідомлюваному, подавлюваному почутті провини та потреби бути покараним. За таких умов людина сама провокує, визначає безліч поведінкових та причинно-наслідкових відхилень у навколишній дійсності<sup>10</sup>.

Відповідно до *принципу нелокальності соматичних та психічних феноменів людського організму*, людина і світ у контексті здоров'я єдині, коли хвороба виявляється корисною пристосувальною реакцією організму, а свідомість людини – універсальним чинником її соматичного та психічного здоров'я, що ілюструється сентенцією: «те, що людина критикує, що ненавидить – тим вона стає; те, чого вона боїться – наздоганяє її».

---

<sup>10</sup> Dunbar H.F. *Psychosomatic Diagnosis*, P.B. Hoeber, Inc. New York, 1943. 246 p.

### 10.3. Методи кристалізації позитивно-гармонізуючої поведінки учасників освітнього процесу

Досягнення гармонійного стану людини передбачає *розширення рольового репертуару людини*, яка у рольовому плані може бути практично всім. Тому робота з рольовим початком людини може розумітися як один із основних методів самовдосконалення. Спостереження за повсякденними вчинками здорових людей та дані клінічної психіатрії дозволили стверджувати, що форми поведінки однієї й тієї ж людини у різних ситуаціях, як правило, різні. Людина використовує безліч соціально-психологічних рольових масок, вона відіграє ролі, лабільно перебудовуючи свою психіку залежно від потреб ситуації. Зникнення цієї рольової лабільності, гнучкості ігрового моменту у поведінці людини свідчить про серйозне порушення дії механізмів соціальної поведінки<sup>11</sup>.

Збільшення кількості ролей людини означає її *відкритість світові*. Стан цієї відкритості постає важливим чинником лікування нервових та психіатричних патологій. Наведемо приклад. Розглянемо *метод негативного впливу* К. Дулнопа, який висунув парадоксальне положення, згідно з яким від поганої звички можна позбутися, якщо багаторазово свідомо повторювати ту звичну дію, від якої хочеш звільнитися. Цей метод, очевидно, ґрунтується на *принципі відкриття людини негативному моменту її життя*.

Віктор Франкл у книзі «*Людина у пошуках сенсу*» розвинув метод негативного впливу, назвавши свій метод «*методом парадоксальної інтенції*», в основу якого покладено *механізм відкритості людини зовнішнього та внутрішнього світу, що реалізує принцип управління: людина може керувати лише тим, чого не боїться і що приймає*.

Наведемо *приклад* використання цього методу.

Одна пацієнтка страждала від тяжкої форми клаустрофобії щонайменше 15 років. Це відбувалося в Південній Африці за тиждень до того, як вона мала летіти на батьківщину до Англії. Ця жінка – оперна співачка, і їй доводилося багато часу літати світом, щоб виконувати свої обов'язки за контрактами. При цьому клаустрофобія фокусувалася на літаках, ресторанах, ліфтах та театрах. До неї було застосовано техніку парадоксальної інтенції. Пацієнтці було наказано знаходити ситуації, що викликають її фобію, і бажати того, чого вона завжди так боялася, зокрема, задихнутися. Вона повинна була говорити собі: «На цьому місці я задихнуся, щоб мені луснути!». Пацієнтка в короткий термін звільнилася від своєї скрути.

Ще один *приклад* із В.Франкла, який розповідає, як до одного психіатра привели хлопчика, який страждав на енурез. Раніше робилися численні безуспішні спроби позбутися хвороби. Тепер лікар сказав хлопчику, що давно чекав на нього для проведення наукового експерименту: за кожну ніч, коли він намочить ліжко, він отримає по 5 центів. Хлопчик негайно пообіцяв зводити його в кіно та на чашку шоколаду – настільки він був впевненим, що незабаром розбагатіє. До наступної зустрічі він заробив 10 центів. Але потім заробіток закінчився, хлопчик сказав, що робив усе можливе, щоб мочитися в ліжко щоночі, проте, на жаль, у нього нічого не виходило. Незабаром він перестав мочитися в ліжко.

Один сексопатолог застосував метод парадоксальної інтенції щодо пацієнта, який з 16 років страждав на передчасну еякуляцію. Спочатку з цим намагалися впоратися за допомогою поведінкової терапії, проте безуспішно. Потім лікар сказав пацієнтові, що він навряд чи зможе впоратися зі своїм передчасним сім'явипорскуванням, тож йому треба лише намагатися самому отримати задоволення. Після того, як лікар порадив пацієнтові зробити статевий акт якнайкоротше, парадоксальна інтенція призвела до того, що тривалість коїтусу збільшилася в 4 рази. Рецидивів з того часу не виникало. Таким же чином молодій парі, в якій чоловік страждає від імпотенції або слабкої ерекції, можна запропонувати спати разом, але суворо заборонити їм вступати в статевий зв'язок.

<sup>11</sup> Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989. 175 с. М. 162-163.



Метод парадоксальної інтенції як боротьби з негативними звичками використовується багатьма психотерапевтами. Наведемо приклад. Покажемо, як працював М. Еріксон з дитиною, що смоктала палець.

«Давай з'ясуємо один момент. Великий палець лівої руки – твій палець. Рот теж твій і передні зуби теж твої. Я вважаю, що ти маєш право робити все, що тобі хочеться зі своїм пальцем, своїм ротом та своїми зубами. Коли ти пішов у садок, перше, чого ти там навчився, це дотримуватися черги. Якщо вам доручали в садку якимсь завдання, то ви всі, хлопчики та дівчатка, робили це по черзі... Вдома теж дотримується черги. Мама, наприклад, подає тарілку з їжею спочатку твоєму братику, потім тобі, потім сестричці, а потім уже собі. Ми звикли дотримуватися черги. А ось ти весь час смокчеш великий палець лівої руки, а як же інші пальці, чим вони гірші? Я думаю, що ти чиниш несправедливо, неправильно. Коли настане черга вказівного пальця? Решта теж має побувати в роті... Думаю, ти й сам розумієш, що треба встановити сувору чергу для всіх пальців». ...дуже швидко з'ясовується, яка це «непосильна робота» – обсмоктувати по черзі всі десять пальців. В результаті дитина позбавляється хворобливої звички».

Метод парадоксальної інтенції можна вважати одним із основних методів психологічної корекції негативної поведінки школярів. Його можна використовувати в педагогічній практиці тоді, коли, наприклад, необхідно позбавити дитину деякої помилки в мові, яка набула статусу стійкої звички. Перехід від автоматично-мимовільної до довільно-регульованої поведінки дозволяє дитині вольовим чином контролювати свою поведінку.

Метод парадоксальної інтенції демонструє духовно-інтелектуальний розвиток людини у напрямі її психолого-поведінкової інтеграції у соціокультурне оточення. Ця відкритість знаходить реалізацію у сфері **рольової активності**, яка відіграє велику роль у процесі соціалізації. У разі, негативна звичка виступає елементом рольової гри. Так, наприклад, якщо дитина витирає сопливий ніс рукою, ігноруючи хустку, хоч і розуміє, що цього робити не можна, то можна програти цю дію в рольовій сценці, де вона може виступати як стороннім спостерігачем (набуваючи статусу відстороненої позиції), так і об'єктом виховання, довільним чином здійснюючи дію, що перетворилася на погану звичку.

Важливо, що **метод рольового самовираження через погану звичку**, який нами розробляється, може отримати інші психолого-педагогічні проєкції. Відомо, що своїх страхів діти можуть позбутися, якщо висловлять їх через малюнок, ліплення тощо.

Відкритість світу реалізується на багатьох рівнях, у тому числі й у сфері емоцій, відчуттів. Особливо важливою є остання – сенсорна відкритість, тобто відкритість людини світу у сфері її відчуттів – усіх сенсорних каналів (сенсорних модальностей), яких, відповідно до НЛП, три: слуховий, зоровий та кінестетичний. Якщо один із них заблокований/ослаблений, то це призводить до серйозних порушень сприйняття дійсності, що, у свою чергу, рано чи пізно формує органічні та психічні патології.

К. Юнг у книзі *«Душа і символ»* писав про три групи несвідомого: «Загальний зміст несвідомого... розпадається три групи: по-перше, це зміст, який тимчасово знаходиться за порогом усвідомлення, що можна відтворити вольовим зусиллям (пам'ять); по-друге, несвідомий зміст, що не відтворюється довільно; по-третє, зміст, який будь-коли може бути усвідомлений».

На цьому ґрунті створено теорію про позасвідому чуттєву (сенсорну) систему, яка відповідає за прояви будь-якого психогенного (а іноді й органічного) порушення і саме з неї має починатися лікування. За допомогою такої методики «несвідомого реконструювання» слід виявити підсвідомі можливості клієнта та за їх допомогою усунути проблему. Таким чином, проблема може полягати в тому, що якась сенсорна модальність у людини не функціонує, вона недоступна для аналізу та її робота блокується. Для того щоб її розблокувати, слід переключитися з негативного (блокованого) на позитивний сенсорний аспект, який дозволить вивести зі ступору заблокований ефект у вигляді заблокованої сенсорної операції. Наведемо **приклад**.

Якось до М. Еріксона привели п'ятикласника Томмі, який не міг читати підручники навіть для першого класу. Для початку Еріксон заявив, що навчити Томмі читати – марна трата часу, а тому чи не краще їм зайнятися чимось цікавішим, наприклад, подивитися карти доріг і вивчити можливі маршрути для майбутніх канікул Томмі. Таким чином, М. Еріксон переключив увагу з негативного досвіду на позитивний і одночасно проник у внутрішній світ хлопчика, *ініціювавши стан відкритості*. М. Еріксон встановив, що хлопчик має навички читання, але проявити їх йому заважає «психологічна перешкода». Це підтверджується легкістю, з якою Томмі вивчав географічні карти. Можна припустити, що перешкодою в даному випадку була позасвідомо слухова система, що породила негативні внутрішні діалоги і заважала прояву природної здатності читати. Переключивши увагу хлопчика на «пошуки географічних місць», М.Еріксон стимулював його позитивні асоціації (позитивні слухові діалоги) щодо карт.

Наведемо ще **приклад**. Пацієнтка побоюється літати літаком. З'ясувалося, що вона зовсім несвідомо активізує внутрішній діалог про різні страшні катастрофи, якими може закінчитися політ, і її неусвідомлена аудіальна система справно підтримує цей діалог. У відповідь її уява слухняно створює жахливі картини (візуальна система), а ті, у свою чергу, викликають відчуття тривоги та страху (що проявляється на рівні кінестетики — нюху та дотику). Потрібно було знайти спосіб перервати негативне використання її внутрішнього слухового процесу. Проблема полягала в тому, що всі попередні спроби лікування зводилися до перебудови візуального і кінестетичного сприйняття (пацієнтці треба було побачити, як їй добре в літаку). Тому всі намагання уявити себе спокійною і розслабленою на борту літака зводилися нанівець тими ж жахливими картинами, породженими позасвідомим внутрішнім діалогом. Треба було виявити, які слухові відчуття приносять задоволення пацієнтці і пов'язати їх якимось чином із її станом під час польоту. Шляхом розпитувань з'ясувалося, що їй подобалося дивитися бейсбольні матчі, подобався стан збудження та підйому, пов'язаний із криками схвалення чи обурення з боку вболівальників. Психотерапевту слід було використовувати цю позитивну зовнішню звукову активність, щоб заглушити (інтегрувати) негативний внутрішній звуковий фон. Коли пацієнтку увели до гіпнотичного трансу, їй була запропонована пов'язана з бейсболом метафора, в якій фігурували багато елементів бейсбольного матчу, наприклад, звук м'яча, що ударяється в біту та ін. Потім було здійснено порівняння багатогранного звукового фону польоту в літаку з польотом м'яча. Коли пацієнтка в черговий раз мала летіти літаком, вона несвідомо звернулася до бейсбольної метафори, щоб надати своїм внутрішнім діалогам приємного забарвлення, що, у свою чергу, позитивно впливало на візуальну та кінестетичну системи.

У наведених прикладах, психологічні проблеми людей пов'язані з укоріненням негативних реакцій у сфері якогось сенсорного каналу, який був основним, за допомогою якого люди отримували інформацію про реальність. Тут рекомендується навчити людини активно використовувати інші сенсорні канали, із якими слід пов'язувати позитивні емоційні стани.

Зазначимо, що розширення рольового репертуару учасників освітнього процесу постає одним із методів *педагогіки успіху*. Навведемо **приклад**.

Директор однієї школи у дитинстві пережив стресорну ситуацію. Справа в тому, що до восьмого класу він навчався добре, а потім через нові захоплення відстав з математики. Через це на черговій контрольній роботі він неправильно вирішив завдання, за що й отримав двійку, хоча іншим учням за таку саму помилку вчителька поставила трійки. Виникла образа на несправедливість, яка призвела до повної відрази від предмета. Це почуття підігрівалося реакцією вчительки, яка його дорікала: «Я вважала, що ти здатний, а ти...». Це призвело до погіршення стану справ з математики, і, як наслідок, неуспішність у навчанні захопила хлопця настільки, що з 9-го класу цієї школи учень мав піти і почав працювати, навчаючись у вірній школі. До математики він ставився з острахом, але вчителька вечірньої школи якось сказала: «Ти ж здатний! Ось тобі завдання для вищої школи. Я впевнена – впораєшся!» І

учень впорався, повірив у себе і вчителів, і як результат – вступ до педагогічного інституту, закінчення його з відзнакою та подальша робота директором у тій же школі, звідки довелося піти через комплекс неуспішності. У процесі педагогічної діяльності цього директора сформувалося стійке переконання в тому, що якщо ми не бажаємо «зламати» дитину в період формування її особистості, маємо на меті допомогти їй у розвитку, то в жодному разі не можна позбавляти дитину відчуття завтрашньої радості, віри у свої можливості надію на позитивні перспективи в майбутньому

У зв'язку з викладеним вище наведемо *поради мільярдера Ч. Мангера* (Charlie Munger) тим, хто хоче досягти успіху і прожити щасливе життя<sup>12</sup>. Кожну пораду ми прокоментуємо з погляду розглянутих нами принципів.

1. Довіру, успіх та славу треба заробити. Цей принцип реалізує природу творчої людини, у якої творча праця виступає однією з перших життєвих потреб, яка орієнтується не на результат, а на процес самої праці, побічним продуктом якої є «довіра, успіх і слава».

2. Навчіться захоплюватися правильними людьми. Це означає, що людина, по-перше, «не відвідує зборів нечестивців» (з Біблії), і по-друге, перебуває у резонансі з позитивними сутностями – носіями доброго початку.

3. Засвоєння знань – це моральний обов'язок, як і застосування знань на практиці. Знання як результат пізнання – є однією з основних життєвих цінностей, яка, як показав досвід людей, які були у стані клінічної смерті, простягається у потойбіччя, що виступає найвищою метою людського життя і водночас найвищим критерієм успіху.

4. Навчіться розбиратися у всьому потроху. Як пише Чарльз Мангер, «Я помітив, що базові ідеї – це 95% важливої інформації у будь-якій сфері. Мені було нескладно почерпнути ці ідеї з усіх основних дисциплін і зробити їх частиною свого процесу мислення... У тому, що цей підхід так добре працює, є свої небезпеки: експерти в різних галузях і, можливо, ваш начальник перестануть бути авторитетами. Ви знатимете набагато більше і знаходите правильне рішення набагато швидше, ніж вони».

Людина, яка «розбирається в усьому потроху», тобто дилетант – творча особистість, відкрита всім аспектам світу, а також світу в цілому (у тому числі й невизнаєності, парадоксу, абсурду, які реалізуються у світі): цілісність світу робить цілісною всі знання про неї. Тому бути фахівцем – це насамперед бути дилетантом. У зв'язку з цим зазначимо, що «великі вчені характеризувалися різноманітними інтересами» (А.К. Сухотін). Як говорив видатний фізик М.Борн, «Мене ніколи не приваблювала можливість стати вузьким фахівцем, і я завжди залишався дилетантом навіть у питаннях, які вважаються моєю галуззю». У педагогіці це положення знаходить втілення у принципах інтеграції знань та фундаменталізації освіти.

5. Вчіться думати про те, що призвело до проблем, а не лише про їхні наслідки. Людина, яка вміє думати, це, перш за все, людина творча, вільна від обтяження «біполярним», тобто «чорно-білим», «двійковим» мисленням, здатна бачити протиріччя, відокремлювати головне від другорядного, глибоко занурюватися в ланцюжки причинно-наслідкових залежностей.

6. Будьте надійними. Ненадійність може звести нанівець ваші переваги. Надійність – це щирість і постійна реалізація своїх великих творчих життєвих цілей.

7. Уникайте крайнощів, не ставайте фанатиком. Наслідування «серединному шляху» (у Буддизмі) між надлишком і недостаткою, тобто дотримання «правила нуля» – ось шлях людини, що прагне досягнути Бога, бо «Бог говорить зі світом через нуль».

8. Позбудьтеся заздрості, образ і жалю до себе. Як пише Чарльз Мангер, «Коли ви навчитеся уникати жалю до себе, ви отримаєте величезну перевагу перед рештою. Не перекладайте провину на обставини чи інших людей. Вчіться нести відповідальність за свої вчинки». Вивчення поведінки людей в екстремальних ситуаціях – аварії корабля – дозволило

---

<sup>12</sup> Bryan A.M. *The Charlie Munger Guide to Life: 30 Lifelong Lessons to Achieve Success and Happiness*. 2023. 120 p.

зробити висновок, що ті люди мали великі шанси щодо виживання, які характеризувалися меншим почуттям власної значущості, а отже меншим егоїзмом, егоцентризмом, а отже меншим прагненням руйнувати світ. І у відповідь – світ не руйнує людей, вільних від почуття власної значущості.

9. Працюйте з людьми, якими ви захоплюєтеся (див.: пункт № 2)

10. Вчіться зберігати об'єктивність, особливо коли це найважче, що виявляє здатність рефлексії – здатність дивитися на себе з боку, а також здатність до емпатії, вміння стати на точку зору інших людей, що вважається характеристикою мудрих людей.

11. Дозвольте керувати здібним людям. Як пише Чарльз Мангер, «Ви не захочете, щоб у вашій компанії працювали люди без таланту. Ви захочете, щоби влада була в руках правильних людей».

Якщо ви творча натура, що отримує сенс свого життя з процесу творчості, який реалізується заради самої творчості, ви позбавлені почуття власної значущості, цінуйте творчу іскру в інших людях і складаєте з ними одну команду однодумців. За такого порядку речей змагання та боротьба за існування відсутні.

12. Ви будете успішнішими в тому, в чому найбільше зацікавлені. Зацікавленість у творчій праці заради самої праці – єдина правильна життєва стратегія. Всі інші види зацікавленості рано чи пізно вводять людину в оману, у гріх.

13. Починайте робити, доки не доведете справу до кінця. Постійність у дотриманні вищих цілей робить людину вільною від безлічі речей, які можуть закабалити цю людину, зробити її біологічним роботом.

14. Використовуйте невдачі як можливість стати кращим. Як пише Чарльз Мангер, «життя завдаватиме страшних, жадливіх, несправедливих ударів. Але це не має значення. Просто одні люди піднімаються, інші – ні. І я думаю, позиція давньогрецького філософа Епіктета краща в подібній ситуації. Він вважав, що кожне нещастя у житті – це можливість себе проявити і чомусь навчитися. Ваш обов'язок – не поринати в жалість до себе, а перевести удар у конструктивне русло». Сприймати невдачі як життєві уроки – ось надійний спосіб особистісного зростання, який реалізується на крилах розуміння, що людина є причиною своїх невдач і успіхів.

15. Довіряйте людям. Довіра є відкритість світу, щирість, дотримання законів правди та справедливості. Тотальна довіра до світу (й людей) – є сприйняття світу як божественного творіння.

У зв'язку з цим розглянемо *методи психологічного айкідо*. На одній із лекцій, присвячених проблемі спілкування, М. Є. Литвак, один із засновників психологічного айкідо, запитав своїх слухачів: «Хто з вас любить владу?» Жоден із 450 осіб не відповів ствердно. Коли ж він попросив підняти руки тих, хто хоче стати гіпнотизером, руки підняли майже всі. Із цього можна зробити два висновки. По-перше, ніхто не зізнається собі, що він любить владу. По-друге, ніхто не зізнається собі, що він хоче, щоб йому беззаперечно підкорялися (влада гіпнотизера над гіпнотизованим видається безмежною). Бажання командувати, усвідомлене чи несвідоме, зустрічається з аналогічними претензіями партнера зі спілкування. Виникає конфлікт, зіткнення, в якому переможців немає.

Протягом багатьох років М.Є. Литвак намагався лікувати ліками та гіпнозом неврози, які завжди виникали після конфліктів. Хворим на короткий проміжок часу ставало легше, але черговий конфлікт навіть меншої виразності призводив до ще більш важкого стану. І це цілком зрозуміло. Адже ні ліки, ані гіпноз, ні біоенергетичні методи, ані акупунктура не могли навчити поведінці в конфліктній ситуації. Тоді паралельно з призначенням ліків М.Литвак став вчити хворих правильної/адекватної поведінки в конфліктній ситуації, перемагати в суперечці, керувати партнером так, щоб він цього не помічав, ладнати з самим собою, починати спілкування та продовжувати його продуктивно без сварок та конфліктів, грамотно формувати, та потім і відстоювати свої інтереси.

Перші ж експерименти нового підходу щодо лікування хворих дали приголомшливі результати. Молодий чоловік 25 років протягом трьох днів вилікувався від тиків, на які страждав 15 років. Жінка з функціональним паралічем нижніх кінцівок почала ходити за кілька годин. Хворий з підозрою на пухлину головного мозку, позбавився головного болю за два тижні. До матері повернувся 15-річний син, який пішов з дому через сімейні конфлікти. Чоловікові 46 років вдалося вийти з депресії, зберегти почуття власної гідності та двох дітей під час шлюбнорозлучного процесу, що розпочався з ініціативи дружини, яка вирішила піти до іншого. У багатьох налагоджувалися стосунки на роботі та в сім'ї. Зникла необхідність командувати. Своєрідний стиль підпорядкування партнеру, характерний методиці психологічного айкідо, приводив до необхідного результату. Автор назвав свій метод *«психологічним айкідо»*. Тоді ж автор сформулював *принцип амортизації*.

Сучасна наука показує, що коріння неврозу сягає раннього дитинства, коли формується невротична система відносин, невротичний характер. Це призводить до того, що особистість живе весь час у стані вираженої емоційної напруги, часто неусвідомлюваної, і стає вразливою у важких конфліктних ситуаціях. Починається невроз, психосоматичні захворювання (бронхіальна астма, гастрит, виразкова хвороба шлунка, гіпертонічна хвороба, коліт, дерматити та ін.). У стані стресу, емоційного напруження порушується імунітет. Невротичні суб'єкти частіше хворіють на інфекційні захворювання, у них частіше виникають злякисні пухлини, з ними частіше відбуваються нещасні випадки. Таким чином, прислів'я *«Всі хвороби від нервів»* отримує наукове обґрунтування. Але навіщо ж чекати, коли людина захворіє або з нею щось трапиться, або вона комусь принесе нещастя? Чи не краще розпочати роботу до того, як вона захворіє? Так було створено клуб психопрофілактичної і психокорекційної спрямованості. У рамках цього клубу відпрацьовувалися певні поведінкові психотехніки, одна з яких – принцип амортизації.

Модель амортизації представлена в *«Пригодах бравого солдата Швейка»*:

Шредер зупинився перед Швейком і почав його розглядати. Результати своїх спостережень полковник резюмував одним словом: "Ідіот!" "Насмілюсь доповісти, пане полковнику, ідіот!" – відповів Швейк".

На що розраховує партнер, звертаючись до нас із тими чи іншими пропозиціями? Неважко здогадатися – на нашу згоду. Весь організм, усі обмінні процеси, уся психіка налаштовані на це. І раптом ми відмовляємо. Як при цьому він почувається? Згадайте, як ви почували себе, коли запрошували партнера (або партнерку) на танець чи в кіно, а вам відмовляли? Згадайте, як ви себе почували, коли вам відмовляли в прийомі на роботу, яка вас цікавить, хоча знали, що поважних причин для такої відмови не було? Таким чином, амортизація – це негайна згода з аргументами партнера.

*Амортизація буває безпосередня, відставлена та профілактична.*

Безпосередня амортизація часто застосовується у процесі спілкування у ситуаціях *«психологічного погладження»* (коли вам роблять компліменти або лестять); *«запрошення до співпраці»*; *«нанесення «психологічного удару»*.

Наведемо приклади техніки амортизації. При *«психологічному погладженні»* може мати місце така ситуація.

А: *«Ви сьогодні чудово виглядаєте».*

Б: *«Дякую вам за комплімент! Я справді непогано виглядаю».*

Остання пропозиція обов'язкова: деякі роблять компліменти нещиро з усвідомлюваною чи несвідомою метою збентежити партнера. На цьому відповідь можна закінчити, але якщо ви підозрюєте партнера у нещирості, можна додати таке: *«Мені особливо приємно чути це саме від вас, бо у вашій щирості я не маю сумніву».*

Для ілюстрації автор психологічного айкідо описує сцену, що сталася в автобусі.

Фахівець із психологічного айкідо М., пропустивши представницю прекрасної статі, останнім протиснувся у переповнений автобус. Коли зачинилися двері, він почав шукати у своїх численних кишенях (на ньому була куртка, штани та піджак) талони. У цьому він,

природно, завдавав деяке незручність Г. що стояла на сходинку вище. Раптом у нього було кинута «психологічний камінь». Г. гнівно сказала: «Довго ви ще колупатиметеся?!» Тут же була амортизаційна відповідь: «Довго». Далі діалог перебігав так: Г.: «Але так мені може пальто налізти на голову!» М.: «Може» Г.: «Нічого смішного немає!» М.: «Справді, нічого смішного немає». Пролунав дружний регіт. Г. протягом усієї поїздки більше не вимовила жодного слова. Уявіть собі, скільки б продовжувався конфлікт, якби на першу репліку була традиційна відповідь: «Це вам не таксі, можете потерпіти!» Можна побачити, що М. використав «енергію» партнера – він сам не вигадав жодного слова.

Отже, амортизація – це згода з усіма твердженнями супротивника. Основні принципи амортизації: 1. Спокійно приймай компліменти. 2. Якщо пропозицію тебе влаштовує, погоджуйся з першого разу. 3. Не пропонуй своїх послуг. Допомагай, коли зробив свої справи. 4. Пропонуй співпрацю лише один раз. 5. Не чекай, коли тебе почнуть критикувати, критикуй себе сам.

Психологічне айкідо поглиблюється *методами відкриття світові та позитивного самовпливу*. Метод відкриття світові (як один із аспектів психотерапевтичного методу парадоксальної інтенції) можна проілюструвати розповідями з книги Д. Карнегі «*Як перестати турбуватися і почати жити*».

Виходець із бідної родини, Едвард Еванс почав заробляти собі на життя, продаючи газети, потім він працював клерком у бакалійному магазині. Згодом він отримав роботу помічника бібліотекаря. Йому треба було утримувати сімох людей. Хоча його заробітня платня була маленькою, він боявся піти з роботи. Пройшло 8 років, перш ніж він знайшов у собі мужність почати все спочатку. Він відкрив підприємство, в яке було вкладено 55 доларів, взятих у позику, і отримав дохід 24 тисячі доларів на рік. Потім на нього обрушився вбивчий удар. Він узяв у свого друга вексель на велику суму, а друг несподівано розорився. Незабаром був інший удар: банк, в якому знаходилися всі гроші Еванса, збанкрутував. Він не тільки втратив все своє майно до єдиного центу, але й залишився винен 6 тисяч доларів. Його нерви не витримали цього потрясіння. «Я не міг ні спати, ні їсти, – розповідав Еванс. – Я захворів на незрозумілу хворобу. Занепокоєння і лише занепокоєння викликало цю хворобу. Одного разу я йшов вулицею і втратив свідомість. Я більше не міг рухатися. Я був прикутий до ліжка і моє тіло вкрилося фурункулами не тільки зовні, а й усередині. Навіть лежачи в ліжку, я відчував нелюдський біль. З кожним днем я ставав дедалі слабшим. Нарешті лікар сказав, що мені лишилося жити два тижні. Я був вражений. Я склав заповіт, а потім знову ліг у ліжку, чекаючи кінця. Не було сенсу ні боротися, ні турбуватися. Я змирився, розслабився і заснув. Тижнями я спав не більше двох годин поспіль, але тепер, оскільки мої земні проблеми закінчувалися, заснув сном дитини. Поступово проходила втома. У мене з'явився апетит, я почав додавати у вазі. Через шість тижнів я почав працювати. Я почав продавати гальмівні колодки, якими кріпляться колеса автомобілів. Нарешті я зрозумів свій життєвий досвід. Головне для мене – позбутися занепокоєння, не шкодувати про те, що трапилося в минулому, не відчувати страх перед майбутнім. Я присвятив увесь свій час, сили та енергію оволодінню новою професією. Незабаром я став стрімко просуватися службовими сходами, а через кілька років став президентом компанії...». Еванс вважався одним із найпрогресивніших ділових людей Америки. Отже, як сказав китайський філософ Лін Ютань у своїй книзі «*Важливість життя*», справжній душевний спокій досягається в результаті примирення з найгіршим, що означає вивільнення енергії.

Інша *історія* з книги Д. Карнегі, що ілюструє наведений вище принцип життя.

Молодий чоловік із Брок-Боу, штат Небраска, склав заповіт. Його звали Хені. У нього була виразка дванадцятипалої кишки. Три лікарі, включаючи знаменитого фахівця з виразок, заявили, що містер Хені невиліковний. Вони рекомендували йому написати заповіт, сісти на дієту і не хвилюватися. Захворювання вже змусило Хені відмовитися від прекрасної та добре оплачуваної роботи. Таким чином, йому було нема чого робити і нема чого чекати, крім

повільно насувалася смерті. Тоді він ухвалив оригінальне рішення. «Якщо мені так мало залишилося жити, – подумав він, – треба постаратися за цей короткий час взяти у життя все. Я завжди мріяв здійснити навколосвітню подорож. Якщо мені це потрібно здійснити, то слід це зробити зараз». І він купив квиток на пароплав. Лікарі сприйняли це з жахом. «Ми повинні попередити вас, – сказали вони містеру Хені, – якщо ви здійсните цю подорож, ви будете поховані у морі». «Ні, цього не станеться, – відповів він. – Я домовився зі своїми родичами, що вони поховають мене у сімейному склепі у Брокен-Боу. Тому я збираюся купити труну і взяти її з собою у подорож». Він купив труну, доставив на корабель і домовився з керівництвом пароплавної компанії про те, що робити у разі його смерті: покласти його тіло в холодильне відділення до прибуття лайнера на батьківщину. Під час подорожі він аж ніяк не дотримувався сухого закону. «Я пив віскі з содовою та льодом і курив довгі сигари під час цієї подорожі, – розповідає містер Хені. – Я їв найрізноманітнішу їжу, включаючи екзотичні тубільні страви, які, напевно, мали вбити мене. Я розважався з насолодою, яку не відчував протягом багатьох років! Ми пережили мусони і тайфуни, які мали б укласти мене в труну від одного лише страху, але я лише відчув гострі романтичні відчуття. Перебуваючи на кораблі, я грав у гвинт, співав пісні, придбав друзів, розважався до півночі. Коли ми досягли Китаю та Індії, я зрозумів, що тривоги, викликані справами, турботами, які переслідували мене вдома, були раєм порівняно з бідністю та голодом, які я побачив на Сході. Я перестав мучитися своїми безглуздими переживаннями і відчув себе чудово. Я повернувся до Америки, додавши 90 фунтів ваги. Я майже забув, що у мене була виразка шлунка. Ніколи в житті я не почував себе краще. Я негайно продав труну назад трунарю і знову зайнявся справою. З того часу я жодного разу не хворів».

Наведемо **приклад принципу позитивного самовпливу**, взятий із згаданої книги Д. Карнегі. Принцип позитивного самовпливу реалізується тут як процедура примирення людини із самою собою. Як писав Ральф Емерсон у книзі «*Моральна філософія*», «в духовному житті кожної людини настає такий момент, коли вона приходить до переконання, що заздрість породжується невіглаством; що наслідування — це самогубство; що людина, хоче вона того чи ні, повинна примиритися з самою собою, як і з призначеною їй долею; що якими б благами не ряснів Всесвіт, хліба насущного людині не знайти, якщо вона не буде старанно обробляти відведений їй клаптик землі. Сили, закладені у людині, величезні, і лише їй самій дано дізнатися, на що вона здатна, але це не з'ясується, доки людина не випробує себе».

Цей висновок ілюструється **життєвою історією**, що сталася з Едіт Олпред, яка пише так:

«Коли я була дитиною, я відрізнялася підвищеною чутливістю та сором'язливістю. Я завжди мала зайву вагу, а щоким у мене були такі, що я здавалася навіть товщою, ніж була. Моя мати була жінкою старого загартування і вважала, що одяг не повинен бути красивим. Вона завжди говорила: «Широкий одяг добре носитиметься, а вузькі речі швидко порвуться». Вона одягала мене відповідно до цього принципу. Я ніколи не ходила в гості, не мала розваг. Коли я пішла до школи, я ніколи не брала участі в іграх на свіжому повітрі і навіть не займалася спортом. Я була болісно сором'язлива, почувала себе несхожою на інших і вважала себе абсолютно непривабливою. Ставши дорослою я вийшла за людину трохи старшу за мене. Але я не змінилася. Мої родичі з боку чоловіка були людьми спокійними та впевненими у собі. Вони мали всі якості, якими хотіла б мати і я. Я намагалася щосили бути схожою на них, але в мене нічого не виходило. Усі їхні спроби зробити мене більш товариською призводили до того, що я все більше замикалася у собі. Я стала нервовою та дратівливою. Я уникала всіх своїх друзів. Мій стан настільки погіршився, що я тремтіла від жаху, коли дзвонили у двері. Я почувала себе невдахою і боялася, що чоловік помітить це. Тому коли ми бували серед людей, я намагалася виглядати веселою і нерідко перегравала. Після цього я відчувала себе нещасною протягом кількох днів.

Нарешті я прийшла в такий пригнічений стан, що мені стало здаватися безглуздим жити. Я почала думати про самогубство. Змінило все моє життя випадкове зауваження. Одного разу моя свекруха почала розповідати про те, як вона виховувала своїх дітей і сказала: «Хоч би що траплялося, я завжди вимагала, щоб вони були самими собою». Бути собою? Це зауваження змусило мене по-новому осмислити моє життя. Раптом мене осяяло. Я зрозуміла, що всі мої прикраси були викликані тим, що я намагалася грати роль, яка мені зовсім не пасувала. Я одразу змінила свою поведінку. Я почала бути собою. Я намагалася вивчити власну особистість. Намагалася з'ясувати, що я являю собою. Я вивчила свої переваги, я навчилася вибирати кольори і стиль в одязі, і почала одягати те, що мені личить. Завела нових друзів. Вступила до громадської організації, яка спочатку була невеликою, — і я чепініла від страху, коли мені доручили зробити доповідь. Але з кожним новим виступом я ставала все сміливішою та сміливішою. Мені знадобилося багато часу – але сьогодні я щасливіша, ніж колись мріяла».

Як бачимо, жінка в даному випадку здобула перемогу над собою та обставинами через те, що вона відкрилася самій собі, прийняла себе такою, якою вона була.

Така поведінкова стратегія називається «*я відпускаю себе*», коли всі свої думки, почуття та відчуття людина починає сприймати як єдиний потік енергії, як єдиний потік усвідомлення, і людина дозволяє цьому потоку вільно протікати через їхній організм, ніде не фіксуючись і не затримуючись. Це означає, що людина усвідомлює: «я не є мої думки, я не є мої почуття, я не є мої відчуття, я не є мій розум, я не є моє ім'я, я не є моє тіло, я не є моя думка про себе, я не є думка про мене інших, я не є моя історія, я не є моя біографія, я не є моє минуле, я не є моя ситуація, я не є моя особистість... Цей метод можна назвати *тактикою деперсоніфікації*, яка полягає в тому, щоб людина свого партнера зі спілкування почала сприймати дещо відсторонено, об'єктивно, з дослідницьким інтересом, подібно до того, як працює психіатр з пацієнтами, ніяк не підпадаючи під вплив останніх, які б афекти ті не виявляли. Таке спокійно-спостережливе сприйняття також знеособлює людину, стирає її індивідуальність і тим самим усуває у спостерігача реактивність у цій ситуації.

Зазначимо, що *розвиток соціально-рольового початку людини* спочатку виявляє стан відсутності рольової диференціації, коли первісна людина (і дитина) не може регулювати динаміку соціально-рольових відносин, а її рольовий статус повністю визначається імперативами довкілля. Тут рольова активність проявляється у вигляді міфо-символічної (магічної) активності, в руслі якої зовнішнє середовище сакралізується, природа наділяється психічними властивостями, узагальнюється та сприймається як єдине чуттєве ціле. Л. Леві-Брюль у книзі «*Первісне мислення*», аналізуючи первісні міфи, вірування та звичаї, робить висновок про істотну відмінність свідомості первісної та цивілізованої людини. Специфічність первісної свідомості характеризується тим, що вона містична, або магічна, в ній немає різниці між природним і надприродним, сном і бадьорістю, частиною і цілим. За своєю логікою вона нечутлива до протиріч і замість спрямованості до встановлення логічних відносин між предметами підпорядковується закону співпричасності чи партиципації: визнає існування різних форм передачі властивостей від одного предмета до іншого шляхом зіткнення, зараження, оволодіння та ін. У таких умовах реалізується феномен взаємної трансформації, плинності соціально-рольових установок, коли людина може розглядатися одночасно і людською істотою, і твариною, і духом.

На другому етапі розвитку соціально-рольової активності людина вчиться довільним чином переходити від однієї соціальної ролі до іншої, що рано чи пізно приводить людську істоту до усвідомлення відносності свого рольового статусу, коли виявляється перспектива подолати рольову обмеженість і злитися із зовнішнім світом, навчившись бути всім, ким людина забажає. *Тут людське «Я» інтегрується у Всесвіт, а людина наче отримує можливість керувати Всесвітом на основі управління своїм «Я».*

Це вміння є не надприродно-містичним, а, навпаки, цілком науковим, про що можна дізнатися, аналізуючи принцип антропологічної причетності до світу, а також квантовий



парадокс «Спостерігач», що вказують: світ багато в чому є таким, яким його конструює людина, яка з ним взаємодіє.

У зв'язку з цим важливими є *практики Симорон щодо управління реальністю*. Система «Симорон» закликає зруйнувати кордони/межі між «Я» та не-«Я». При цьому йдеться про різні аспекти кордонів: просторові кордони – мої особисті речі, моя кімната, мій будинок, моя вулиця, моя країна, моя планета, моя сонячна система, моя галактика; часові кордони – мій робочий день, мій місяць відпочинку, мій навчальний рік, моя молодість, моя зрілість, моє життя. Є ще внутрішні кордони – мої плани, мої ідеї, мої переживання, мої мрії, мої звички, мої страхи, мої хвороби, моє здоров'я. Розглянуті кордони відрізняють людей одну від одної. А де ж сама людина, її «Я»? У мозку, у душі, у центрі Всесвіту, у фізичному тілі, усередині своєї свідомості? Будь-яке слово виділяє, обмежує якийсь об'єкт. І якщо ми визначаємо щось, то цим проводимо кордон між цим об'єктом і тим, що цим об'єктом не є.

Людина тут розглядається творцем зовнішньої та внутрішньої реальності, яка є лише відображенням її «Я». Вирішення конфлікту між «Я» і не-«Я», досягнення гармонії між ними реалізується за допомогою певних психологічних технік.

На початковій стадії оволодіння системою «Симорон» вивчаються найпростіші методи корекції зовнішнього середовища як дзеркала, яке віддзеркалює «Я». Якщо людина коригує те, що знаходиться поза нею, то, зрозуміло, вона виправляє себе. Якщо вона стикається з хворобою в зовнішній реальності, це має розумітися і усвідомлюватися як відображення того, що гніздиться в самій людині, тому що породити хворобу могла тільки сама людина через її трансляцію певного психічного змісту на екран зовнішньої реальності. Картини на цьому екрані для людини є попереджувальними сигналами про те, що може статися з нею через якийсь час. Спостерігаючи їх, людина має заздалегідь розпізнати, що очікує через певний період. Бачачи хворобу поза собою, трансформуючи її у здоров'я, людина профілактично працює над собою, коригує та змінює себе, усуваючи можливість власного захворювання. ***Симороніст не займається своєю особистістю, він займається собою виключно у своїх проєкціях, у відображенні на зовнішньому екрані, тобто у зовнішньому світі.***

Сигнали можуть бути і позитивними, що свідчить про те, що людина бажана природі, що вона гармонійна. Тоді це сигнали підтримки. У цьому випадку, щоб людина не робила, їй щастить. Цей стан симороністи називають «парінням» (у гуманістичній психології – це ситуація/стан «поток»). Якщо сигнали говорять про протилежне, то це сигналізує про те, що людина себе закрила, поставила «пробки» особистої зацікавленості, і її завдання полягає в тому, щоб витягнути ці пробки, коригуючи при цьому зовнішнє середовище, коли зміна себе призводить до зміни довкілля (бо внутрішнє і зовнішнє у цій системі взаємопов'язані). Вища насолода для симороніста – це повна відсутність себе та спостереження за собою виключно через зовнішні прояви. Коли симороніст творить життя, у нього/неї не повинно виникати жодних думок, емоцій чи відчуттів, тому що він/вона розуміє себе як сутність, яка розпорошена у просторі та часі.

Отже, симороністські техніки покликані гармонізувати «Я» і не-«Я», привести їх до єдності. Ці техніки реалізують принципи управління реальністю, для чого симороністи використовують парадоксальні, «божевільні» ритуали/техніки. У симоронській книзі «Феєрверк чаклунства» наводяться багато процедур, які відкривають канали везіння. Всі ці парадоксальні та божевільні процедури мають під собою солідну концептуальну основу – вони працюють, оскільки дозволяють порушувати життєві шаблони для виходу з рутинного існування у простір активних перспектив. У цьому разі сама природа (Бог) сприяє людині, яка активно розвивається, розриваючи мережу шаблонів повсякденного життя.

Таким чином, система симорон містить у собі як суттєвий аспект абсурдні ритуали як спосіб зміни соціального детермінізму (суспільних сугестивних норм). Абсурдні ритуали при цьому також слугують концентрації необхідного наміру та уваги. Цей феномен має місце у магічних процедурах, у яких використовуються певні ритуали, одна з функцій яких –

концентрація уваги та наміри.

**Ефект управління реальністю**, який тут має місце, можна обґрунтувати за допомогою експериментів, що проводилися в контексті досліджень фізичних пристроїв – генераторів випадкових чисел (ДВЧ), які були встановлені у 60 країнах світу. ДВЧ зафіксували, що у дні, коли увага світової громадськості привернена до якихось важливих подій у житті людей на рівні планети, наприклад, до терористичного акту в Нью-Йорку 11 вересня 2001 року, смерті відомих світових особистостей – принцеси Діани, Матері Терези, Папи Івана Павла II або до проведення (до результатів) суспільно-значущих заходів у спорті, культурі (чемпіонати світу, знамениті кінофестивалі), всі ці події знаходять відображення у роботі ДВЧ.

Парадоксальним чином розкриваються ідеальні підстави сучасного світу, коли збувається загадкове припущення Піфагора, що світ відбувається з чисел, про що свідчить і чисто логічний імплікативний порядок квантових систем: більшість фундаментальних відкриттів фізики були зроблені «на кінчику пера», коли математика світу, його математичний опис визначає сам світ. Коли А. Ейнштейн для вирішення проблеми руху штучно ввів тензор енергії-імпульсу, то метафізика повернулася до пророцтв Піфагора, який описав зв'язок між арифметикою та фізикою, вказавши, що саме в числі виявляються всі фундаментальні світові послідовності (починаючи від предметів та явищ, і закінчуючи думкою, абстрактними символами), поєднавши розум і реальність, показавши їхню ізоморфність і тотожність, до чого й прийшов А.Ейнштейн, коли об'єднав кількість (число) і якість (фюзіс), геометроматематику та рух (природу), коли Світовий розум Гегеля (Логос), прокреслив 2-тисячний цикл розвитку, повернувся до своїх фундаментальних засад.

Розглянемо деякі **техніки системи Симорон**.

1. Одна з технік називається принципом подяки ситуації, коли людина відкривається негативному аспекту зовнішнього середовища, тобто життєвому безладдю, який тут розуміється як результат прийняття на себе «квітів» об'єкта, розфарбовування себе під нього, приєднання до нього як до господаря. Для порятунку від неприємностей пропонується принципово інший підхід, коли недоліки не виправляються, не викорінюються, а шукається і перебуває скрізь і в усьому елемент здоров'я, сили, радості, який і утверджується. Тоді зло, горе залишає людину.

Наведемо **приклад**. У симороністки Ані не склалися стосунки з підлеглою. Аня її віддячила (внутрішньо, застосовуючи образну метафоричну техніку – подумки подарувала їй бажаний автомобіль), і буквально наступного дня та знайшла більш оплачувану роботу та звільнилася. У виграші опинилися обидві.

2. Техніка перейменування (з пошуком коріння), робота з перешкодами.

Замість того, щоб проламуватися крізь перешкоди, боротьби з ними чи відступу під їх натиском, пропонується віддячити перешкоди за застереження від серйозніших неприємностей (що виявляє «ефект вихору»). При цьому людина ніби звільняється від перешкод, припиняючи боротися з обставинами, які породили ці перешкоди, дотримуючись сентенції Сенеки, який помітив, що коли людина бореться з перешкодами, вона стає їхнім рабом. В Індуїзмі ми зустрічаємося з чимось подібним: у Бхагават-Гіті можна прочитати, що найвищою долею тих, хто живе, є доля самозабутнього служіння Божеству, а мета життя людини – стати знаряддям божественної волі. У Даосизмі ми зустрічаємося з божественним принципом недіяння, що заперечує маніпуляторно-індивідуальну природу людини в ім'я спонтанно-інтуїтивної поведінки (пор. з біблійним повчанням: «нехай твоя права рука не знає, що робить ліва»). У Буддизмі метою людського існування є пробудження своєї вищої «божественної» природи, в рамках якої людина «здійснює стрибок над безоднею» і долає протистояння «Я» і не-«Я», (внутрішнього і зовнішнього, суб'єкта та об'єкта), виявляючи «дзен» – принцип інтуїтивно-просвітленої поведінки.

Для роботи з вихровими ситуаціями у Симороні пропонується кілька методів. Один із них – перейменування з пошуком кореня. Для цього необхідно знайти корінь вихору – той момент, коли виникла проблема (порівняйте з психоаналітичним методом). Далі можливі два

варіанти. Перший – знайти сприятливий вчинок щодо сигналізатора (тобто того, за чією «допомогою» виникла проблема). Другий – зробити крок назад, у попередній момент, коли все навколо було безхмарним, і розіграти кореневий варіант за новим сценарієм.

Наведемо *приклад*.

Одна серйозна проблема (хронічна мігрень) мала такий корінь. П'ятирічний Шурик гостював улітку в селі. Повертаючись із річки, він підійшов до компанії сільських хлопчиків, що нудьгували на призьбі. Найстаршому з них прийшла думка пожартувати. Він вихопив здоровенну напівживу щуку і, розчепіривши їй пащу, різко підніс до обличчя Шурика. Рибина ворушила зябрами і біла хвостом. Що діялося з Шуриком, описати неможливо. Збіглися дорослі, і його важко вдалося заспокоїти.

Потрібно переграти кореневий епізод. Сашко зупинився на наступному варіанті. Побачивши, що хлопцям нудно, він підійшов до них і витяг з кишені складаний ніжик. Очі у пацанів спалахнули, і пропозиція Шурика зіграти в «ножички» знайшла загальну підтримку. Час пролетів непомітно, і коли він зібрався йти, старший із хлопчиків запропонував щуку в обмін на ніжик. Шурик ледве дотяг велику рибину до хати. Всі! Не було жодного переляку, а Шурик отримав нове ім'я: «Я той, який пропонує хлопчикам гру в ножички».

Випадок симороністки Валі.

«Я прийшла додому 23 лютого, а мій син сидів із друзками та розпивав вино. Це мене дуже стривожило. Почала шукати епізод, коли я вперше злякалася п'яної людини. Згадала момент, коли мені було три роки. Я пам'ятаю все докладно. Ми чекаємо на батька, сестра робить уроки, бабуся готує вечерю. Батька все нема і немає. Бабуся каже, що напевно він прийде п'яний. І продовжує: «Ви вічно виснете на батькові, ні, щоб сказати йому: ах ти такий-сякий! Сусідський хлопчик сказав, і його батько два тижні не п'є!»

Приходить батько, і ми йому говоримо те, чого навчила бабуся. Почався скандал. Батько замахнувся на маму, і вона втекла. Потім він кинув у бабуся пальто, щоб вона замовкла. Сестра сказала йому щось прикре і втекла, а я сиджу на стільці. І хоч я дуже любила тата, я йому сказала, що він – п'яна свиня. Він підійшов до мене і замахнувся.

Я подумки переграла ситуацію – вмовила бабуся спекти пироги, і ми зустріли батька з пирогами. Я почала повторювати ім'я: «Я та, хто зустрічає тата з пирогами».

Мій син поступово перестав зустрічатися з хлопцями, що п'ють, а потім вступив до інституту, і в нього з'явилися нові друзі».

Отже, діагностичне ім'я Варі: "Я та, хто стривожена випивками сина". Щоб вирішити проблему з випивками, Варі не обов'язково перейменовувати всіх п'яних людей (сигналізаторів проблеми) у її житті, які справили на неї враження. Можна застосувати техніку пошуку кореня – знайти першого сигналізатора і протранслювати йому симоронське випромінювання. Якщо зробити це якісно, він передасть по всьому ланцюгу сигналів: «Хлопці! Це наш, пропустіть його».

С. К. Кінг у книзі "Міський шаман" наводить кілька прикладів застосування схожої техніки. Неймовірний випадок трапився з мешканкою Каліфорнії, яка сильно обпекла ногу об вихлопну трубу мотоцикла. Опік довго не гоївся. Вона уявила благополучний результат події (без торкання вихлопної труби), прокрутила його в уяві сорок разів і отримала вражаючий результат – важка рана затяглася за три дні.

### 3. Якальний переклад

Ця техніка передбачає дуже простий і ефективний прийом вирішення проблем, який полягає в тому, що людина під час проблемного контакту із зовнішнім світом вчиться докорінно змінювати своє ставлення до нього за допомогою того, що ця людина бачить у цьому світі саму себе. Нижче описаний діалог чоловіка з дружиною, здійснений у ключі такого перекладу.

- Я чомусь так пізно додому повернувся?
- А я що, з дівками, чи що, гуляв? Я займався справою.
- Які в мене можуть бути справи після одинадцятої?

- А це вже не моя справа! Я ж себе не питаю, які у мене справи після роботи і чим я займаюся там зі своїми хворими колежанками.
- Наступного разу я прийду додому та не знайду себе вдома.
- Може, я не лякатиму себе?
- Начхати мені на себе!
- Це мені на себе начхати! Я йду.
- Можу не приходити.
- Взагалі я винен.
- Ні, це я винен, дай я себе поцілую
- Я зобов'язуюсь приділяти собі більше уваги і проводити більше часу.

#### 10.4. Головні чинники здоров'я людини

##### *Загальні чинники здоров'я*

У 1919 році Льюїс Терман, професор Стенфордівського університету США, розпочав дослідження витоків високого інтелекту в групі з 1528 хлопчиків і дівчаток, яке він продовжував до своєї смерті в 1956 р. У 1990 році його спостереження над цією групою у вигляді проекту «Довголіття» продовжили інші дослідники під керівництвом Х. Фрідмана та Л. Мартіна. Через двадцять років вони опублікували результати спостережень над цією групою протягом їхнього життя, включаючи аналіз смерті. Було виявлено, що багато популярних рекомендацій щодо того, як зберегти здоров'я, сумнівні чи відверто невірні. При цьому з'ясувалося, що здоров'я людей тісно пов'язане із характером, кар'єрою, манерою спілкування. Виявилось, що *розсудливі та сумлінні люди — здоровіші та живуть довше: здоров'я та довголіття у суспільстві залежить від того, наскільки совістливі та цілеспрямовані його громадяни.* **Шкодять здоров'ю:** 1) токсини (отрути); 2) підвищена радіація; 3) інфекції та шкідливі симбіонти; 4) травми; 5) генетичні порушення. **Поліпшують здоров'я:** 1) глибоке дихання; 2) широкий кругозір свідомості; 3) здорова соціальна атмосфера суспільства; 4) такі риси характеру, як розсудливість, здатність до планування, завзятість, володіння ситуацією, успіх у роботі; 5) наявність добрих друзів, спілкування з совістливими, морально стійкими людьми; 6) стійка психіка; 7) іронія, гумор, радість життя, позитивне ставлення до нього; 8) пошук кращого у людях; 9) підтримання фізичної активності тіла; 10) здатність до позитивного соціального спілкування.

Зазначимо важливий аспект цього дослідження, пов'язаний із **процедурою творчої екстраполяції отриманих даних:** оскільки зазначене дослідження окреслює чинники, що поліпшують здоров'я людини, то це означає, що *відсутність цих чинників автоматично фіксує погіршення здоров'я.* Тому можна стверджувати, що негативно впливають на здоров'я такі чинники, як 1) проблеми з диханням; 2) вузький кругозір свідомості; 3) нездорова соціальна атмосфера суспільства; 4) неспроможність бути розсудливим, планувати своє життя, апатичність, не володіння життєвими ситуаціями, неуспішність у роботі; 5) негативне соціальне оточення; 6) нестійка психіка; 7) негативне ставлення до життя та людей; 8) ігнорування фізичних вправ, фізичної активності; 9) нездатність до позитивного соціального спілкування, негативне мислення, страхи, недоброзичливість, ненависть, заздрість, засмученість, самотність тощо.

Відтак, саме наявність широкого кола соціального спілкування, внутрішній потяг до здорової фізичної активності, прагнення приносити користь спільноті, до якої людина належить, насолода від успішної кар'єри, здоровий, щасливий шлюб (або коло близьких друзів), – всі ці чинники постають наріжними у контексті здоров'я людини. За таких умов,

урівноважені діти, які ростуть у стабільному соціальному середовищі, мають набагато більше шансів зберегти міцне здоров'я у зрілому віці та прожити довге щасливе життя<sup>13</sup>.

### ***Рівень освіти як суттєвий потенціал здоров'я людини***

Науковці з Медичної школи Єльського університету та Університету Алабами завдяки лонгітюдному експерименту, який тривав 30 років, виявили, що ***рівень освіти здійснює суттєвий вплив на тривалість життя***. Вчені стежили за 5114 громадянами із різних міст Сполучених Штатів. Згідно з дослідженням, серед людей із середньою освітою смертність становила 13 %, тоді як серед тих, хто закінчив коледж чи університет, рівень смертності зупинився на 5 %<sup>14</sup>.

Інші дослідження показали, що підвищення рівня освіченості призводить до зниження схильності до куріння. Крім того, люди з вищим рівнем освіти менше страждають на тривожність і депресії, на такі серйозні захворювання, як діабет і астма, а також мають менше проблем із серцево-судинною системою<sup>15</sup>.

### ***Духовно-релігійний чинник здоров'я людини***

Розглянемо ще один із суттєвих чинників здоров'я, пов'язаний із духовним розвитком людей. Нейрофізіологи з різних університетів США та Швейцарії провели дослідження, в якому виявили нові причини релігійності людей. Вони дійшли результатів, що ***релігійність людей пов'язані з їхньою здатністю бачити неочевидні закономірності***. Вчені виходили з позиції, що віруючі різних конфесій вірять, що події у житті кожної людини визначені втручанням божественної сили. Тобто у світі нічого просто так не відбувається, Бог чи боги мають владу над нами та всім світом. Віруючі схильні сприймати події у світі телеологічно, тобто вони думають, що все має певну мету, певний задум. Чим більше люди вірять у те, що певне божество впливає на їхнє життя та життя інших, тим сильніша віра. Результати дослідження не говорять про інтелектуальну перевагу віруючих над невіруючими, ***справа лише в особливій інтуїції, яка допомагає людям вловлювати неочевидні закономірності***. Саме ця інтуїція сприяє здобуттю віри, підтверджуючи ідею, що віра людей заснована на уявленні про божественний вплив на події та життя людей<sup>16</sup>.

І якщо негативні емоції, пов'язані зі стресами, згідно з ***інформаційною теорією емоцій*** П. В. Симонова, впливають з інформаційної невизначеності життєвих подій, тобто впливають з нестачі інформації щодо процесу задоволення актуальних потреб людини, то позитивна ціннісна установка «все під контролем Господа Бога» (Який постає гарантом порядку та справедливості у світі), є настановою на подолання стресів – ***головних споживачів нашої енергії***. Відтак, віра у Вищий Розум як керівника світових подій приводить до значного зниження інформаційної невизначеності світу, який тепер уявляється як передбачений та визначений, а тому зрозумілий та надійний. Це, у свою чергу, приводить до

---

<sup>13</sup> Friedman H.S., Martin L.R. *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study*. N. Y.: Penguin, 2011. 272 p. Вознюк О. В., Дубасенюк О. А., Калінчук Ф. М. *Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.

<sup>14</sup> Moore Justin B. A Public Health Perspective That Could Shape the Thinking of Many. *American Journal of Public Health*. 110(2), pp. 135-136.

<sup>15</sup> Cutler, David, Angus Deaton, and Adriana Lleras-Muney. The Determinants of Mortality. *Journal of Economic Perspectives*, 2006, 20 (3): 97-120. DOI: 10.1257/jep.20.3.97.

<sup>16</sup> Voznyuk A., et al. Interdisciplinary educational technology based on the concept of human brain functional asymmetry. *Postmodern Openings*. 2021. Vol. 12, № 2. P. 433-449. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3585>  
Voznyuk O. V. Fundamental Factors of Human Health as Prerequisites for COVID-19 Prevention. *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, pp. 223-250. Abdel-Khalek A. M. Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion & Culture*, 2006, 9(1), 85-97. DOI: 10.1080/13694670500040625.

значного зменшення емоційно-стресорних станів людини, що сповнює її енергією та зміцнює здоров'я<sup>17</sup>.

Таким чином, віра в Бога, як показав В. Джеймс у книзі «Розмаїття релігійного досвіду», дозволяє значно енергізувати життя людини. У його книзі багато прикладів найдивовижніших метаморфоз, що сталося з людьми, які повірили у Бога. Наведемо приклад того, як зміна системи цінностей докорінно змінила життя одного з героїв книги В. Джеймса. Оповідання починається з діалогу між героєм та його вчителем, який переконав свого учня в тому, що людині можливо звільнитися від гніву та душевного сум'яття. Далі учень так описує свій стан:

«Повернувшись додому, я ні про що не міг думати, окрім цих слів: «Звільнитися, звільнитися!» Ймовірно, під час сну ця думка безперервно займала мій дух, бо я прокинувся з тією ж думкою та з одкровенням нової істини, яка вилілася у такій фразі: «Якщо можна звільнитися від гніву і дратівливості, навіщо ж залишатися під їхньою владою?»... З цього моменту життя набуло для мене зовсім іншого вигляду.

І хоча бажання звільнитися від тиранії пристрастей і усвідомлення здійсненності такого бажання увійшло до мого душевного життя, мені потрібно було ще кілька місяців, щоб відчувати себе в безпеці в цьому новому становищі... Я був вражений тим, наскільки зросла енергія і стійкість мого духу, наскільки я став сильнішим у всіх життєвих зіткненнях і як хочеться мені все стверджувати, все любити.

З цього ранку мені довелося проїхати близько п'ятнадцяти тисяч миль залізницею. Мені довелося багато разів стикатися з візниками, носіями, кондукторами, слугами готелів, з усіма, хто раніше був для мене вічною причиною досади та гніву; тепер я не міг би дорікнути себе в жодній невірності щодо них. Світ раптово став добрим у моїх очах. Я став чутливим, якщо можна так висловитися, тільки до променів добра».

Інформаційна теорія емоцій дає можливість пояснити *суттєвий момент еволюції людини в контексті онто- та філогенези*.

Емоції, як відомо, є особливий клас психічних процесів та станів, пов'язаних, так чи інакше, з усіма проявами людської психіки, що супроводжують практично всі прояви активності суб'єкта та відображаються у формі безпосереднього переживання. Емоції виступають однією з основних механізмів внутрішньої регуляції психічної діяльності та поведінки, спрямованих на задоволення актуальної потреби. У цьому виявляється інформаційна функція емоцій, відповідно до якої емоція – це функція інформації, тобто емоція є реакцією організму на недостачу інформації про ту чи іншу актуальну життєву ситуацію, пов'язану із задоволенням потреб людини.

Можна сказати, що емоція – це вираз ситуації, коли потреба людини задовольняється не автоматично, тобто коли процес задоволення потреб зустрічається з певними проблемами/перешкодами.

Слід сказати, що ембріональний організм, що знаходиться в материнській утробі, задовольняє свої потреби безпроблемно, автоматично, симультанно (миттєво), оскільки складає з організмом матері органічне ціле. Слід припустити, що в цьому випадку задоволення потреб ембріона не супроводжується емоційними реакціями.

У той момент, коли жива істота народжується, спостерігається втрата цією живою істотою безпосереднього органічного зв'язку з материнським організмом. Тепер уже потреби народженої дитини задовольняються з деякою затримкою, втрачається автоматичний мимовільний характер отримання відповідного задоволення.

Між просторово-часовою «точкою» актуалізації потреби та «точкою» її задоволення тепер вже знаходиться певний *просторово-часовий інтервал*, що заповнюється елементами реальності, в яку занурюється організм, що народився. Сприйняття цього інтервалу в

---

<sup>17</sup> Simonov, P. V. (1991). *The motivated brain: a neurophysiological analysis of human behavior*. Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers. 280 p.

сукупності певної послідовної структури елементів, його складових, слід вважати тим, що створює почуття часу, а інтеріоризація цього інтервалу отримує ідеальну репрезентацію у сфері психіки і, власне, кристалізує психічні функції.

Згодом цей інтервал між моментами актуалізації потреби та її задоволення (разом із розвитком потребової сфери) розширюється до меж «об'єктивної реальності», «даної людині в її відчуттях», яку можна назвати людською цивілізацією.

Отже, реальність, яка є суть людської цивілізації, як форма і спосіб існування людини, є згаданим вище інтервалом, який сам по собі вже несе почуття часу як «проміжок між зараз і тоді», який, як пише Ф.Перлз, є виразом фундаментальної тривоги людського буття (біблійного «прокляття»).

Почуття часу, що виникло, є відображенням інтервалу, який в даному випадку постає інформаційною сутністю, що виражає **ймовірнісну перспективу задоволення** потреб і одночасно породжує **емоційну реакцію** на цю перспективу.

Можна сказати, що цивілізація є сукупністю «полів» ймовірності задоволення потреб. А навколишній світ є актуальним (існуючим) для людини в тому своєму аспекті, який виражає проблемний (інформаційний) характер задоволення потреб. У цілому, слід визнати, що світ є інформаційною невизначеністю, на яку людина реагує емоційно і подолання цієї невизначеності у вигляді життєвої активності формує соціально-поведінкові, мислительні психічні матриці (структури), які є суть *Homo sapiens*.

Таким чином, ми живемо в імовірнісному світі, в якому події, що перебігають, характеризуються тим чи іншим ступенем ймовірності, тобто інформаційності: високочастотні, повторювані події несуть у собі мінімум інформації (і, відповідно, емоцій як стресорних сутностей), в той час як інформаційна «ємність» рідкісних, нетривіальних, низькоймовірнісних подій висока, що активізує емоційні реакції людини.

Можна зробити висновок, що чим більш невизначеною в плані осмислення і розуміння є для людини навколишній світ, тим більш емоційніше і проблемніше він постає перед людиною.

### ***Емоційно-поведінковий аспект здоров'я людини***

Розглянемо ще один важливий чинник людського здоров'я. Дослідження Інституту кінесіології в США у 70-80-х роках минулого століття засвідчили, що негативні почуття й думки є джерелом стресу людини й відтоку її енергії. З'ясувалося, що все розмаїття поведінкових аспектів людини виявилось безпосередньо пов'язаним з діяльністю щитовидної залози як індикатора процесів підвищення/зниження життєвого тону людини. Любов, віра, відвага, подяка, довіра тощо активізують діяльність щитовидної залози й підвищують нашу життєву енергію. Ненависть, заздрість, підозра, страх, а також неприємні асоціації й спогади гальмують діяльність щитовидки й знижують життєвий тонус організму. Наприклад, стверджувальний кивок підсилює діяльність щитовидки й підвищує життєвий тонус людини, її енергію, а негативний жест призводить до протилежного ефекту.

Так званий жест висловлювання любові – «жест Мадонни» (розпростерті для обіймів руки) позитивно впливає на людину в стресовій ситуації, навіть якщо цей жест лише уявлюваний (але неодмінно глибоко емоційний). Усмішка також стимулює діяльність щитовидної залози не тільки людини, котра усміхається, але й людей, що сприймають цю емоцію.

Також помічено, якщо людина позитивно ставиться до свого оточення, то вона значно підвищує тонус своєї життєдіяльності; і навпаки, негативне ставлення до навколишнього світу знижує енергетичний тонус людини.

Відтак, Д. Даймонд, директор Інституту кінесіології дійшов висновку, що різні прояви життєвої енергії взаємозалежні. Енергія «сильної» людини послаблюється при особистому контакті зі «слабкою», одночасно при цьому енергія останньої підсилюється. Під час

особистого контакту порушення психічної рівноваги може передаватися від однієї людської істоти до іншої: настрої й думки вкрай заразливі. Отже, позитивний настрій та позитивне ставлення до світу є чинниками підвищення життєвого тону людини з усіма соціальними й медико-біологічними наслідками, що з цього випливають<sup>18</sup>.

Цей висновок підтверджується епохальним науковим відкриттям, яке пов'язане із феноменом «дзеркальних нейронів» головного мозку людей: нейронна організація мозку людини виявляє синергетичний феномен резонансу, який реалізується у контексті «дзеркальних нейронів», який виявив нейробіолог Дж. Різолатті<sup>19</sup>. Він показав, що в мозку людини функціонують нейронні клітини, які активізуються дзеркальним чином, коли людина спостерігає за діями інших людей, взаємодіє з іншими людьми. Отже, різні дії людини, які активізують певні структури клітин нейронів мозку цієї людини, активізують таку ж мозкову структуру (такі ж ділянки мозку) нейронів іншої людини, яка спостерігає за цими діями.

Загалом, якщо позитивний настрій покращує здоров'я людини, то її негативізм (нещира поведінка, брехня та ін.) негативно впливає на здоров'я людини, оскільки активізують низку мікростресів (брехня часто виникає як наслідок реагування на життєві проблеми, що приводять до стресів) [Ormont].

Якщо здоров'я людини визначається рівнем її життєвої енергії (життєвого тону), то бути здоровим — значить будувати поведінку відповідно до позитивних загальнолюдських цінностей, одна з найбільш важливих – любов, милосердя, емпатійна здатність людини вийти за межі самої себе та реальності загалом.

Таким чином, зниження життєвої енергії має місце внаслідок негативного ставлення до життя, що підтверджується вивченням феномена раку та інших хвороб. Дослідження вчених показали, що причиною раку (як і багатьох інших хвороб) є тривалі та «мляві» негативні стресові стани людини (ненависть, гнів, образа, ревнощі та ін.)

### ***Вплив механізму цілепокладання на духовне здоров'я людини***

Мультидисциплінарне лонгітюдне дослідження здоров'я та розвитку людини було проведено в Новій Зеландії (*Dunedin longitudinal study*), яке передбачало дослідження стану здоров'я майже тисячі людей, що народилися в новозеландському місті Данидін у 1972–1973 роках. Учасники дослідження були піддані дослідженням у три роки, а потім у 5, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 21, 26, 32 і, останній раз, у 38 років (2010-2012). Дослідженню піддавалися такі аспекти, як: серцево-судинне здоров'я та відповідні фактори ризику; легенево-дихальне здоров'я; здоров'я порожнини рота; сексуальне та репродуктивне здоров'я; психічне здоров'я; психосоціальні особливості життєдіяльності людини; інші аспекти здоров'я, включаючи сенсорну, скелетно-м'язову, травну систему. Методика дослідження у Данидині була перевірена у багатьох країнах, що дозволило отримати подібні результати<sup>20</sup>.

Один із важливих інструментів дослідження в Данидині був «**зефірний тест/експеримент**», результати якого свідчать, що діти, які успішно пройшли його, у подальшому житті мали великі життєві досягнення, були менш уразливими до наркотичної дії алкоголю, тютюну та ін. Пояснимо суть зефірного тесту.

У 1960-х роках ХХ століття Уолтер Мішел провів експеримент із дітьми зі стенфордського дитячого садка з метою з'ясувати, наскільки вони можуть стримувати свої бажання. Дітей 4–6 років приводили в порожню кімнату зі столом та стільцем. На стіл клали

<sup>18</sup> Ormont L. R. Aggression and cancer in group treatment. *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients*, Goldberg J. (Ed.), 1981, New York: The Free Press, pp. 207-227. Diamond J. M. *Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy*. N. Y.: Harper and Row, 1979. 234 p. Weinzweig P. *The ten commandments of personal power. Creative strategies for shared happiness and success*. N.Y.: Meridian Press, 1988. 175 p.

<sup>19</sup> Rizzolatti G., Arbib M. A. Language within our grasp. *Trends in Neurosciences*. 1998. № 21, pp. 188-194.

<sup>20</sup> Poulton Richie, Moffitt Terrie E., Silva, Phil A. The Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study: overview of the first 40 years, with an eye to the future. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2015, 50 (5), pp. 679–693.



ласощі. Дослідник пояснював дитині, що якщо вона стримається і не з'їсть ласощі до повернення дорослого, то отримає ще. Коли дослідник пояснював дітям правила отримання другої цукерки, майже всі діти вирішували зачекати. Потім дослідник залишав кімнату на 20 хвилин. У той час як кілька чотирирічок виявилися здатними протистояти спокусі цілих 15 хвилин (що на мові психології називається «відтермінування задоволення»), більшість здалася менш ніж через одну хвилину.

Психологи продовжували цікавитися подальшим розвитком та долею дітей, які проходили зефірний тест. Наступні дослідження показали, що діти, які могли стриматися і не з'їсти цукерку у віці 4–6 років, випереджали своїх однолітків у багатьох сферах, коли досягали 18 років: успішна здача SAT (стандартизований тест для прийому до закладів вищої освіти у США) та високі показники IQ тестів. При порівнянні результатів SAT дітей із найкоротшим часом відтермінування задоволення (нижня третина дітей) із результатами дітей із найбільшим часом відстрочення (верхня третина), відмінність становила 210 пунктів.

У 2006 році, закінчивши дослідження, У. Мішел дійшов висновку, що у респондентів, які провалили в дитинстві зефірний тест, рівень стресу, залежностей, емоційних та міжособистісних проблем був у середньому набагато вищий, ніж у тих, що успішно його минули. Молоді люди віком 27–32 років, які дошкільнятами демонстрували найбільшу витримку в ході зефірних тестів, мали оптимальний індекс маси тіла, ефективніше домагалися своєї мети та успішніше справлялися зі стресами. У середньому віці ті, хто вмів у дитинстві наполегливо чекати («тривале відтермінування»), і ті, хто не міг цього робити («коротке відтермінування»), мали зовсім різні сканограми головного мозку в тих ділянках (префронтальна кора), які відповідають за схильність до згубних звичок та ожиріння.

Відмітимо, що А. Г. Лурія відзначав дефіцит префронтальних ділянок мозку у закоренілих рецидивістів, – це, очевидно, пов'язано з тим, що в останніх слабо розвинені механізми аналітичного прогнозу та передбачення майбутнього, а це, у свою чергу, може позначатися на тому, що такі люди, для яких майбутнє не є актуальним чинником їхньої поведінки (як це має місце також і у дикунів, і дітей), схильні до ризикованих авантур, не боячись (не прогнозуючи) наслідків своїх дій. Є дані, згідно з якими у психопатів порушено нервовий зв'язок між префронтальною корою мозку та мигдалеподібним тілом, що активізує дефіцит співчуття та почуття провини. При цьому особливості функціонування гена CDH13, що впливає на обмін дофаміну в головному мозку людини, постають одним з чинників, що впливають на дії вбивць і гвалтівників.

У зв'язку з цим зазначимо, що науковці університету штату Мічиган (Michigan State University) у ході досліджень з'ясували, що люди, які будували плани на майбутнє і прагнули втілити їх, мали велику тривалість життя. Наукова робота тривала понад чотири роки. Фахівці спостерігали за життєдіяльністю 6985 осіб віком від 50 років, які раніше пройшли тестування за методом модифікованої Шкали психологічного благополуччя Райффа та Кіза, за допомогою якої було встановлено, чи є у людини мета в житті та наскільки вона сильна. Так, до 2010 року померло 776 людей. Експериментатори розглянули кожен окремий випадок, з'ясувавши попередньо стать, освіту, шкідливі звички та вік померлої людини. З'ясувалося, що серед тих, хто мав великі плани на життя, померло 17 осіб, тоді як у групі, де люди не мали цілей, померло 83 особи. Таким чином, люди, які будують плани на майбутнє і прагнуть їх втілити, мають більшу тривалість життя.

Зазначимо також, що у людському суспільстві менше трьох відсотків людей досягають у багато разів більшого, ніж усі інші разом узяті. І одна з основних якостей, яка відрізняє цих успішних особистостей від загальної маси людей, – наявність ясних цілей та вміння жити, плануючи своє життя. Наочно це показав експеримент, розпочатий 1953 року у Гарвардському університеті (США). До всіх випускників звернулися з питанням про те, чи мають вони мету в житті і притаманні їм прагнення досягти цієї мети. Виявилось, що менше трьох відсотків студентів ставлять перед собою конкретну мету і мають хоч якесь уявлення про те, чого вони хочуть від життя. Протягом наступних 25 років, спостерігаючи за їхніми

успіхами, було виявлено, що ці випускники досягли значно більшого, ніж решта у всіх сферах життя.

При цьому, вчені виявили факт, відповідно до якого *життя без мети вбиває*. Так, з 1994 по 2001 рік група фахівців медичного факультету японського університету Тохоку на чолі з професором Ітіро Цудзі вела спостереження за групою з 43 тисяч фізично здорових чоловіків і жінок у віці від 40 до 79 років, що мають «ясну мету» і ведуть насичене життя, 5 % чесно визнали, що цілі в житті не мають, а решті важко відповісти на це питання. За сім років понад три тисячі спостерігачів перейшли в інший світ через хвороби і в результаті самогубств. Незважаючи на розкид результатів через різні чинники смерті, картина в цілому вийшла дуже переконливою: частка померлих серед тих, хто не мав ясної мети в житті та уникав напруженої діяльності, була приблизно в 1,5 рази вищою<sup>21</sup>.

При цьому образ майбутнього, прагнення реалізації мети дозволяє людині звільнитися від стресорних обставин свого життя і досягти статусу самодетермінованої істоти, що характеризується свободою, особистісним самоконтролем, автономною поведінкою, – всім тим, що притаманно особистості, яка постає метою розвитку людини (І. Д. Бех).

У зв'язку з цим наведемо висловлювання деяких мислителів щодо механізму цілепокладання:

*Патанджали*: «Коли тебе надихає велика мета, який-небудь незвичайний задум, всі твої думки починають розривати кайдани, які стримують ці думки. Твій розум виходить за межі обмежень, твоя свідомість розсуває межі своїх можливостей у всіх напрямках, і ти починаєш жити в оновленому величезному і прекрасному світі. Дремлючі сили, здібності і таланти оживають, і ти знаходиш себе значно більшим, ніж міг би уявити».

*Гегель*: «Через здійснення великих цілей людина виявляє в собі великий характер, який робить її маяком для інших».

*Гете*: «Дайте людині мету, заради якої варто жити, і вона зможе вижити у будь-якій ситуації».

*В. Франкл*: «Деформація характеру ув'язненого в концтаборі залежала зрештою від його внутрішньої установки. Табірна обстановка впливала на зміни характеру лише у того ув'язненого, хто опускався духовно й у чисто людському плані. А опускався той, у кого вже не залишалося більше жодної внутрішньої опори. У чому могла і мала полягати така опора? Потрібно було знову звернути людину до майбутнього, якоїсь значущої мети у майбутньому».

*А. С. Макаренко*: «Людина не може жити на світі, якщо вона не має попереду нічого радісного. Справжнім стимулом людського життя є завтрашня радість».

*Р. Акофф*: «Мудрість – це здатність передбачати віддалені наслідки здійснюваних дій, готовність пожертвувати сьогоднішньою вигодою заради великих благ у майбутньому та вміння керувати тим, що може бути контрольовано, не засмучуючись через те, що щось не може бути контрольованим».

*Ж.-П. Сартр*: «Людина стає такою, якою вона була сформована завданнями, розташованими на її шляху».

*Г.М.Бреведе*: «Поняття «мета – *τέλος*» і «ціле – *τελειός*» етимологічно пов'язані. Досягнення мети одночасно означає і завершення дії, сходження до повноти, досконалості, краси. Мета досягається тоді, коли виявляється побудованим досконале, симетричне, прекрасне ціле. Згідно з уявленнями аналітичної, гуманістичної та трансперсональної психології, особистість – форма прояву, невід'ємна автономна частина світової єдності».

### *Зв'язок творчості і здоров'я*

---

<sup>21</sup> Bleckt R. *10 steps to happiness, health and success: a practical guide to personal fulfillment and optimum well-being*. Rami & Marina Bleckt, 2010. 183 p.

У зазначеному контексті важливим є дослідження зв'язку творчості людини (як наріжного чинника її духовно-інтелектуального розвитку) з її здоров'ям<sup>22</sup>.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що найбільш повно здоров'я характеризує стан функціонально-соматичної цілісності людського організму. За таких умов, втрата здоров'я розуміється як втрата організмом стану цілісності (на мові синергетики – когерентності) через певні дії на цей організм, що, відповідно до другого початку термодинаміки, приводить до зростання ентропії як міри хаосу, що, у свою чергу, приводить до розпаду людського організму, що проявляється у зростанні процесів неузгодженості біоритмів та функцій його клітин, органів і систем, а це, у свою чергу, створює умови для розвитку різнобічних хвороб.

Цілісність людини виявляється і в тому, що на будь-який негативний вплив середовища організм реагує єдиною пристосувальною реакцією – стресом як показником і результатом будь-якої хвороби (Ганс Сельє). Стрес при цьому реалізується як інформаційний процес, оскільки стрес постає певним психоментальним та фізіологічним «потрясінням» організму, зумовленим не стільки стресорно-негативними процесами середовища, скільки духовно-психо-світоглядним негативізмом самої людини. Виходить, що патогенні феномени у контексті інформаційних процесів посилюються тоді, коли людський організм не в змозі адекватним чином реагувати на зовнішні подразники саме в силу своїх духовно-світоглядних особливостей. Відтак, цілком зрозумілим є те, що нині багато фахівців різних галузей стверджують, що *причина багатьох (а, можливо, і всіх) патогенних процесів в організмі людини випливає з її психічної організації, з її духовно-ціннісно-світоглядної орієнтації*.

За таких умов можна дійти висновку, «що хвороба – це сигнал про порушення рівноваги, гармонії із Всесвітом, коли хвороба постає зовнішнім відображенням наших згубних думок, нашої поведінки та наших намірів, тобто світогляду. Це підсвідомий захист нас самих від нашої ж руйнівної поведінки чи думок. Хвора людина – це та людина, яка має хворобливий світогляд. Отже, щоб вилікувати хворобу, необхідно змінити світогляд ... Будь-яка хвороба служить сигналом якогось порушення в системі, що поєднує розум, тіло та емоції» (3 протоколів системи «Турбо-суслик»).

Стрес як наріжна пристосувальна психофізіологічна реакція людини проявляється у вигляді емоцій, що постають інтегральною характеристикою людського організму. Про це засвідчує *інформаційна теорія емоцій* (П. В. Симонов), згідно з якою емоція – це реакція людини на дефіцит актуальної інформації: якщо людина відчуває недостачу інформації щодо певної актуальної події, то це викликає емоційну (орієнтовно-пристосувальну, пошукову, стресову) реакцію, в якій задіяний цілісний людський організм<sup>23</sup>.

Виходячи з інформаційної теорії емоцій можна дійти висновку, що дефіцит інформації щодо подій і процесів світу є виразом ситуативно-інформаційної невизначеності, яка в людини породжує стресорний стан невпевності в сьогоденному і завтрашньому дні.

Хвороба (причиною якої є зниження життєвого, тобто енергетичного, тону організму) актуалізується завдяки стресам як процесам тривалого нервово-психічного напруження організму як наслідок інформаційної невизначеності щодо подій, важливих для людини.

Зі стресом як активізатором хвороб пов'язаний механізм формування психологічних захистів – універсальних пристосувальних реакцій людини на стресорне середовище соціуму. Найбільш повно механізми психологічного захисту вивчені у контексті теорії когнітивного дисонансу, яка свідчить, що у момент когнітивного дисонансу (коли людина стикається з двома протилежними і однаково важливими соціально-психологічними подразниками – когніціями) людина прагне звільнитися від двоїстої (амбівалентної), а тому парадоксальної когнітивної ситуації за допомогою спотворення реальності. Зазначена

<sup>22</sup> Вознюк О. В., Дядюк В. В. Творчість як вирішальний чинник здоров'я учасників освітнього процесу. *Мастер медсестринства*, № 1 (25) 2021. С. 77–85.

<sup>23</sup> Simonov, P. V. (1991). *The motivated brain: a neurophysiological analysis of human behavior*. Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers. 280 p.

ситуація ілюструється байкою Езопа про «зелений виноград», яка, відповідно до ситуації когнітивного дисонансу, показує, що багато людей не можуть брати відповідальність за свої вчинки та прагнуть звинувачувати у своїх негараздах обставини.

Дві протилежні когніції, по-перше, не в змоззі гармонійно співіснувати в «чорно-білій» свідомості людини з її двійковою «так-ні» логікою мислення. Саме для такої людини, що характеризується чорно-білим, біполярним мисленням, виникає зазначена проблема когнітивного дисонансу, оскільки така людина відкрита йому і вона неспроможна оперувати протиріччями. І це приводить до нездатності «біполярної людини» виявляти, бачити протиріччя у реальному житті і оперувати протиріччями у процесі мислення.

Процес когнітивного дисонансу відбувається не тільки на логіко-мислительному, емоційно-поведінковому, духовно-психо-світоглядному, а й на психофізіологічному і соматичному рівнях людського організму, що є причиною багатьох хвороб, починаючи від психічних і психосоматичних, і закінчуючи соматичними розладами. У психофізіології когнітивний дисонанс реалізується як павлівський феномен «збивання мотивів» (тобто конфлікту двох протилежних і одночасно однаково потужних мотивів поведінки), а також при наявності двох протилежних подразників (сигналів). Це є умовою виникнення неврозів, що на психофізіологічному рівні реалізуються як боротьба суперечливих мотивів/прагнень людської істоти та експериментально викликаються сильним збудженням гіпоталамуса, коли одночасно активізуються обидві його відділи.

Творчі люди, на відміну від «біполярної істоти» здатні мислити багатозначно-парадоксальним чином, а у процесі подолання когнітивної амбівалентності (двоїстості) подій/снів навколишньої дійсності здатні нівелювати конфлікт між протилежними когніціями через поєднання в деякій проміжній між ними когніції – *нейтральній парадоксальній сутності*. Цей акт відкритості до абсурду, парадоксу досягається завдяки творчому парадоксально-метаморфозному мисленню і світогляду, що виявляє *дипластію* як здатність інтегрувати протилежні сутності – поняття та психологічні стани (у мові дипластія реалізується у такій фігурі мови, як оксиморон: «живий небіжчик», «сильна слабкість», «геніальна тупість» та ін.).

Людина, на мові синергетики, є «відкрита нелінійна система», яка сприймає й освоює світ з повною до нього довірою через поєднання його полярних аспектів, є *творчою особистістю*, оскільки, люди з високим креативним потенціалом легше асоціюють поняття з протилежними значеннями, ніж з подібними. При цьому творчість як процес інтеграції контрастних і суперечливих сутностей і створення нових цілісностей (смислів), є головною рисою еволюційного механізму людини в онто- та філогенезі.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що творчі/креативні люди можуть зберігати психофізіологічний емоційно-когнітивний стан невизначеності тривалий час, володіючи властивістю рефлексії, використовуючи одночасно декілька протилежних ідей, понять, уявлень, психофізіологічних станів. Як наслідок, креативні люди можуть сприймати та досліджувати такі логіко-інформаційні, причинно-наслідкові відношення і зв'язки, які є часто недоступними для тих людей (що характеризуються так званим біполярним «чорно-білим» мисленням), хто прагне досягти ситуативної ясності і логічної однозначності. Відтак, творчість дозволяє людині долати негативні психологічні стани через спроможність інтегрувати протилежності, що дозволяє сформувати цілісні структури, котрі виявляють синергетичний ефект системних властивостей цілого («ціле більше частин»). А це знижує ентропію системних утворень, якими є всі об'єкти Всесвіту, підвищуючи життєвий тонус людини, зміцнюючи її імунітет, генеруючи стан здоров'я<sup>24</sup>, що постає цілісним результатом духовно-інтелектуального виховання та навчання учасників освітнього процесу.

---

<sup>24</sup> Вознюк О. В., Дядюк В. В. Творчість як вирішальний чинник здоров'я учасників освітнього процесу. *Magismp медсестринства*, № 1 (25) 2021. С. 77–85.

## *Висновки*

Аналіз духовно-креативної природи людини дозволив дійти висновків про парадигму цілісності сучасної науки, яка у контексті теорії пізнання реалізується у контексті «істини як єдності протилежностей». Робиться висновок про творчу діяльність як процес побудови цілесностей, яка спрямовується на досягнення стану недуальності у вигляді зіткнення полярних речей і приведення їх до спільного функціонального «знаменника» як нейтрально-невизначеної сутності. За таких умов творча людина характеризується здатністю до парадоксального мислення, відкрита невизначеності, парадоксу, абсурду. Розглядається функціональний аспект півкуль головного мозку людини та його міждисциплінарні екстраполяції, аналізуються нейропсихологічний та духовний аспекти творчості, що дозволяє з'ясувати природу душевного і духовного, зробити висновок про богоподібність творчої людини. Окреслюються психолого-педагогічні й психотерапевтичні методи гармонізації людини та розвиток здатності протидіяти маніпуляціям, серед яких аналізуються методи парадоксальної інтенції, відкритість світові, рольової активності.

Духовно-креативна природа людини постає фундаментальним чинником її здоров'я та виявляє нейтрально-нульовий стан інтеграції «правих» і «лівих» функцій людини, що на нейропсихологічному рівні реалізується у функціях правої та лівої півкулі головного мозку. Цей механізм підхід дозволив розробити практику досягнення зазначеного нейтрально-нульового стану, яка отримала назву «універсальний алгоритм гармонізації людини», який окреслює методи досягнення зазначеного стану на різних психофізіологічних та духовно-ментальних «поверхах» людини.

Одним із найбільш суттєвих феноменів життя сучасної людини пов'язаний зі стресом, який слід розуміти як психоемоційний стан, що впливає з інформаційної невизначеності щодо життєвих подій, з якою стикається людина в процесі задоволення актуальних потреб. Зазначений психоемоційний стан постає негативною психічною реакцією людини та пов'язаний із негармонійними психологічними установками та соціальними атитюдами, з антидуховними ціннісними орієнтаціями, які викликають зниження життєвого тону людського організму та приводять до послаблення імунітету організму, а це активізує певні хвороби.

Для того щоб здолати зазначені негативні психоемоційні стани людина має зменшити рівень невизначеності світу – впевнитися у гармонійному світоустрої за допомогою віри у Вищий Розум, що керує всіма процесами нашого світу, тобто «все тримає під контролем». Ще один засіб ініціювання здоров'я пов'язаний з подоланням негативних станів завдяки творчості як здатності інтегрувати протилежності (протилежні психоментальні стани), що виявляє синергетичний феномен системних властивостей цілого («ціле більше частин») та зменшує ентропію середовищ і систем, підвищує життєвий тонус людини, що зміцнює її імунітет як наріжну функцію людського здоров'я.

Загалом, аналіз духовно-інтелектуального аспекту здоров'я учасників освітнього процесу дав змогу дійти висновків щодо таких чинників здоров'я, як загальні чинники здоров'я (широкий кругозір свідомості; здорова соціальна атмосфера суспільства; такі риси характеру, як розсудливість, здатність до планування, завзятість, володіння ситуацією, успіх у роботі; наявність добрих друзів, спілкування із сумлінними, морально стійкими людьми; іронія, гумор, радість життя, позитивне ставлення до нього; пошук кращого у людях; підтримання фізичної активності тіла; здатність до позитивного соціального спілкування), рівень освіти людини як суттєвий потенціал її здоров'я; духовно-релігійний чинник здоров'я людини; емоційно-поведінковий аспект здоров'я людини (бути здоровим – означає будувати поведінку відповідно до позитивних загальнолюдських цінностей, одна з найбільш важливих – любов, милосердя, емпатична здатність людини вийти за межі самої себе та реальності загалом); процес цілепокладання як позитивний вплив на духовне здоров'я людської істоти;

прагнення до свободи як наріжний чинник здоров'я, позитивний вплив творчої активності людини на стан її здоров'я.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

*Дубасенюк Олександра Антонівна*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Вступ. Висновки. Розділ 1, (редактор).**

*Антонова Олена Євгеніївна*, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 3. Параграф 3.1, 3.2, 3.3.**

*Вознюк Олександр Васильович*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 10.**

*Ковальчук Валентина Антонівна*, доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 6.**

*Мірошниченко Олена Анатоліївна*, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 11. Параграфи 11.4, 11.5, 11.6.**

*Мирончук Наталія Миколаївна*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 5.**

*Мочедловска Аліцья*, доктор наук про здоров'я, Міжнародна Академія Прикладних Наук в Ломжі, Республіка Польща. **Розділ 12.**

*Павленко Віта Віталіївна*, доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 3. Параграф 3.1, 3.2, 3.3.**

*Сидорчук Нінель Герандівна*, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 4.**

*Ягунов Василь Васильович*, доктор педагогічних наук, професор, провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національний університет оборони України. **Розділ 2.**

*Антонов Олексій Володимирович*, кандидат філологічних наук, докторант, доцент кафедри іноземних мов і новітніх технологій навчання Навчально-наукового інституту іноземної філології Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 3. Параграфи 3.4., 3.5., 3.6.**

**Бахмутова Лариса Миколаївна**, доктор філософії у галузі психології, провідний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. **Розділ 11. Параграфи 11.1., 11.2., 11.3.**

**Горбець Сергій Миколайович**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри кафедри комп'ютерних наук та інформаційних технологій фізико-математичного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. **Розділ 8.**

**Шарлович Зоя**, кандидат педагогічних наук, ад'юнкт Міжнародної Академії прикладних наук в Ломжі, Республіка Польща. **Розділ 7.**

**Шубіна Олена Павлівна**, доктор філософії у галузі освіти, заступник директора з навчально-виховної роботи Житомирського міського центру науково-технічної творчості учнівської молоді. **Розділ 3. Параграф 3.1, 3.2, 3.3.**

**Антонов Євгеній Володимирович**, асистент кафедри комп'ютерних наук та інформаційних технологій фізико-математичного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка, здобувач третього(освітньо-наукового) рівня вищої освіти. **Розділ 9.**



## **Наукове видання**

### ***Колектив авторів:***

Дубасенюк Олександра Антонівна  
Антонова Олена Євгенівна,  
Вознюк Олександр Васильович,  
Ковальчук Валентина Антонівна,  
Мірошниченко Олена Анатоліївна,  
Мирончук Наталія Миколаївна,  
Мочедловська Аліцья,  
Павленко Віта Вітальєвна,  
Сидорчук Нінель Герандівна,  
Ягупов Василь Васильович,  
Антонов Олексій Володимирович,  
Бахмутова Лариса Миколаївна,  
Горобець Сергій Миколайович,  
Шарлович Зоя,  
Шубіна Олена Павлівна,  
Антонов Євгеній Володимирович

# **ДІЯЛЬНІСНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ КОМПЕТЕНТНИХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

## ***Монографія***

Комп'ютерна верстка і набір:  
О. В. Вознюк  
Дизайн обкладинки: С. М. Горобець

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 27.05.24. Формат 60x90/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 45.8. Обл. вид. арк. 41,7. Наклад 300. Зам.05/4 .  
Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво продержавну реєстрацію:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua