

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І
ТЕХНОЛОГІЙ

ВІСНИК КУРАТОРА

№ 71

(листопад 2022 р.)

ДНІПРО
2022

Укладач: Лагдан С. П.

УДК 378

Вісник куратора № 71

Рекомендовано до друку Вченою радою університету
(протокол від 20.12.2022 № 3)

ЗМІСТ

1. Психологічна підтримка в умовах війни	3
2. Перфекціонізм: прагнення ідеалу заважає повноцінно жити і працювати	11
3. Мандрівний поет і філософ (до 300-річчя від дня народження Григорія Сковороди)	25

Український державний університет науки і технологій
вул. Лазаряна, 2, Дніпро – 49010

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВІЙНИ

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливими. Багато людей переживає виснаження, спустошення, втому, відчуває тривогу й паніку. Таким станом не можна нехтувати, щоб не допустити серйозних порушень здоров'я. На сьогодні психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан у критичних умовах.

Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій людське тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, завдання яких – мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Людина може спостерігати сильні коливання настрою – від тривоги, злості, оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. Із кожним із них можна й потрібно працювати.

Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції;
- неухважність та погіршення концентрації;
- погіршення пам'яті;
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення;
- зниження цікавості до роботи;
- підвищена дратівливість;
- порушення сну;
- перманентна сонливість;
- підвищення тиску та частоти пульсу;
- головний біль;
- зниження апетиту;
- емоційна спустошеність.

Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
- Обмеження інформаційного компоненту. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки перевіреним джерелам інформації.
- Регулярне харчування. Воно важливе для підтримки нормального фізичного стану організму, недопущення запаморочення, головного й інших видів фізичного болю, загострення шлункових захворювань.

- Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.

- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною, займайтеся хатніми справами: прибиранням, пранням, приготуванням їжі, вигулом собак тощо.

- Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.

- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних завдань для себе на день і дозволяйте собі не робити нічого додатково.

- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, друзі, одногрупники, робочий колектив, волонтерська спільнота. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.

- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.

- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.

- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.

- Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтеся «грати в довгу».

- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.

- Професійна допомога. За потреби зверніться за підтримкою до професійних психологів. Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись із панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж, навпаки, штовхає її на нерозсудливі вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, оскільки в ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість;
- озноб, тремор;
- відчуття нестачі повітря, задишка;
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки;
- нудота, біль або «вузол» у животі, запаморочення;
- відчуття відчуження, нереальності світу;

- страх здійснити неконтрольований вчинок;
- гострий страх неминучої смерті;
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках;
- безсоння.

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, «3–7–8»: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих;
- ляжте, покладіть руки на живіт і робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання;
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;
- «заземліться»: станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте;
- поверніться до відчуття тіла: відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки;
- робіть самомасаж: торкайтесь тіла, поплескайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні, оживляйте залякле тіло;
- напружтесь: займіть незручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся у такій позі якнайдовше;
- дайте вихід емоціям: плачте, співайте, смійтеся;
- використовуйте різкі запахи – спирт, каву, цитрусові тощо;
- умийтеся холодною водою;
- спрямуйте паніку в безпечні дії: якщо вам хочеться бігти – біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток – забийтеся в куток;
- не вживайте алкоголь;
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник);
- якщо це хтось інший, а не ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд із нею, як її звуть.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути нетривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірне «хімічне» відкочування після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте: виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;
- дотримуйтесь щоденної рутини: регулярне харчування, гігієна, розминка;

- робіть щось руками, наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;
- плануйте свої завдання на день: нехай їх буде небагато, але намагайтеся обов'язково виконати заплановане;
- обмежте доступ інформації: читання новин слід обмежити до декількох коротких періодів на день;
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтеся зберегти стосунки й допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям. Для цього:

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога;
- завантажте себе роботою, допомогою іншим;
- дайте вихід емоціям: кричіть, співайте, плачте;
- рухайтесь: танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки;
- обіймайтеся;
- підтримуйте контакт: запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть;
- пропонуйте свою допомогу;
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте;
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервіруйте стіл, організуйте спільне чаювання.

Як допомогти тому, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в людини, яка перебуває поруч із вами, уживайте таких заходів:

- не йдіть із людиною на прямий фізичний контакт;
- зверніться до людини голосом;
- говоріть чітко і твердо;
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона перебуває в безпечному місці (якщо це так);
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо;
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене»; «Скажи своє ім'я»; «Скажи мені, де ти»; «Підведись»; «Пий»;
- прослідкуйте, щоб усі базові речі людина почала виконувати сама.

Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися в почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх у майбутньому. У критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно позначитись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- не починайте звинувачувати себе – не ви розв’язали цю війну;
- у першу чергу дбайте про себе і залишайтеся у безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні – дбати про себе і про тих, хто перебуває поруч;
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз;
- станьте корисним: запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння, знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд, і тим, хто потребує вашої допомоги;
- складіть список завдань, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть у цю мить вам під силу;
- допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте і що вам легко дається.

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтеся про себе.

Куди звернутися за психологічною підтримкою

У цей складний для всіх нас час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною. Дорослі та діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки.

Гострота стресової реакції залежить від:

– *ступеня залученості* – людина постійно стежила за воєнними подіями по телевізору чи перебувала в їхньому епіцентрі – постраждала сама або її рідні, знайомі;

– *індивідуальних особливостей* – вразливість, вміння опанувати себе, наявність конкретних деструктивних стереотипів реакції психіки до початку війни;

– *попереднього травматичного досвіду* – особа була жертвою або свідком стресогенної події, втратила близьких тощо.

Відповідно, кожен реагує на певну подію по-своєму, проте варто пам’ятати, що за необхідності будь-хто може вільно отримати психологічну підтримку від спеціалістів.

Список ресурсів, на які можна звернутися, щоб отримати психологічну допомогу:

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О. О. Богомольця: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiyMOM4pA6RQ/viewform.

2. Безкоштовну допомогу всім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-

e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY та залишити свою заявку й контактну інформацію.

3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв'язку психолога з клієнтом.

5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб із 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>.

6. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна, зателефонувавши на гарячу лінію за номером **7333** або написавши повідомлення за посиланням <https://lifelineukraine.com/contact>.

7. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером телефону гарячої лінії центру: **(044) 222 90 94**.

8. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки з 19.00 до 7.00. Регіональний контактний номер – Дніпро **(056) 767 7676**.

9. Безкоштовну психологічну допомогу надають українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського колцентру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером **5522**.

10. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – **0 800 500 335** або **116 123** (з мобільного).

11. Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівського міського центру соціальних служб – **0 800 307 305**. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

12. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): **096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82**.

13. Гаряча лінія НУО «Людина в біді». Безкоштовні психологічні консультації надають за номером: **0 800 210 160**.

Якщо ж у вас періодично зникає електроенергія, телефонний зв'язок або з'єднання з мережею інтернет, ви можете завантажити практичний посібник «Діти та війна: навчання технік зцілення» за посиланням: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf. Це посібник містить 5 планів занять щодо стабілізації психоемоційного стану дитини, а також містить дієві інструкції та рекомендації щодо поліпшення психологічного стану особи.

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання за співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проєкту «Друг» розробила Telegram-бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події. Із ресурсом можна ознайомитися, перейшовши за посиланням https://t.me/friend_first_aid_bot.

Додатки і Telegram-канали для психологічної допомоги:

- довідник «Де можна отримати безоплатну психологічну підтримку?» (консультативні центри, чати, боти, лікарі);
- Друг. Перша допомога – бот для отримання першої психологічної допомоги;
- безкоштовний мобільний додаток для психологічної допомоги та розвитку рис характеру DOOMKA. Завантажити на Google Play;
- сайт Tellme: цілодобово, безкоштовно (залишити заявку та очікувати, зв'яжуться якомога швидше);
- Чат-бот ГІ «Марш жінок», де можна знайти психологічну допомогу 24/7;
- Психологічна допомога українцям під час війни – Telegram-чат;
- Чат колективної психологічної онлайн-підтримки в Telegram;
- Асоціація психологів України. Безкоштовна онлайн-група, консультації;
- Психотерапія під час війни. Теорія і практика самопомоги;
- Mindly – психологічна допомога українцям, що постраждали у війні;
- GotoHelp.eu – онлайн-служба екстреної психологічної допомоги 24/7;
- euneighbourseast – підтримка жінок і дівчат, які постраждали внаслідок війни;
- УкрЄдність – Ініціатива «УкрЄдність» об'єднала понад 40 фахівців-волонтерів із різних країн задля підтримки українців, які постраждали від війни. Команда пропонує кожному, хто потребує підтримки, щонайменше 3 безкоштовні психотерапевтичні онлайн-сеанси, які проводитимуть досвідчені фахівці у сфері психічного здоров'я;
- додаток VOS дарує українцям преміум-підписку. У ньому можна отримати допомогу психолога. Завантажити можна в AppStore і Google Play;
- «Психологічна оборона України». Фахова безкоштовна підтримка, підтримуючі групи, корисні психологічні статті у період війни;
- Форма запиту психологічної підтримки від Anticrisis 2022;
- Додаток BetterMe з порадами щодо психологічної підтримки дітей під час війни;
- Як українцям вберегтися від нападів росіян за кордоном?
- Чат-бот «Faino Psy Bot» для отримання кризової психологічної підтримки;

- «Мій телефонний друг» – всеукраїнський проєкт дружньої підтримки людей, що опинилися на самоті;
- Терло.app – додаток, який надає безкоштовну психологічну підтримку всім, хто зіткнувся з війною;
- Психологічна підтримка «ОбійМи» – ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, що зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення. Надає кваліфіковану допомогу цілодобово. У команді вже більше 500 психологів-волонтерів з України та світу;
- онлайн-платформа «Розкажи мені» починає цілодобово надавати українцям безкоштовну психологічну допомогу;
- ініціатива РАЗОМ від міжнародної мережі психологів;
- Psychological help for Ukrainians – психологи з різних країн, які розмовляють українською мовою, надають психологічну допомогу всім, кому це зараз необхідно;
- Психолог на зв'язку – канал Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист»;
- Психологічна допомога онлайн Meclee. Безкоштовні консультації людям, що постраждали від агресії РФ (можна обрати психолога зі списку).

Матеріал подано за джерелами:

1. Додатки і телеграм-канали для психологічної допомоги. URL: <https://viyna.net/68cc31324d8d4d3eb465a377aeb43042>.
2. Психологічна допомога під час війни: де і як отримати (+ інфографіка). URL: <https://ldn.org.ua/useful-material/psykholohichna-dopomoha-pid-chas-viyny-de-i-iak-otrymaty/>.
3. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ: ПРАГНЕННЯ ІДЕАЛУ ЗАВАЖАЄ ПОВНОЦІННО ЖИТИ І ПРАЦЮВАТИ

Глобальні процеси трансформації суспільства висувають вимоги до формування певних якостей і рис особистості, що сприятимуть її успішній і продуктивній життєдіяльності. За таких умов особливої актуальності набуває прагнення особистості до самодосконалості. Від того, який ідеал, який зразок для наслідування вибирає людина, багато в чому залежать її доля, її життєвий шлях. У сучасному світі проблема залежної поведінки є однією з найбільш складних для суспільства. Для кожної держави надзвичайно важливо мати таку спільноту, яка б складалася з людей розвинених, розумних, таких, що мають мету й розуміють, як її досягти. Одним із понять, яке використовують учені для опису прагнення особистості до самовдосконалення, є перфекціонізм. Його вплив може охоплювати всі сфери життя особистості.

Перфекціонізм – це риса особистості, яка виявляється в повсякденній практиці висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини. Термін походить з латинської мови: *perfectus* – «абсолютна досконалість». Поняття «перфекціонізм» розглядають не тільки в психологічному аспекті, але й у філософському, етичному, соціальному тощо. У філософії це поняття розглядають як моральну доктрину, в основі якої лежить ідея здатності людини і всього людства до вдосконалення. На думку багатьох психологів, перфекціонізм являє собою не стільки гідність, скільки серйозну особистісну проблему, оскільки призводить до формування заниженої самооцінки, високої тривожності і в цілому негативно позначається на світовідчутті людини і результатах її діяльності. У сучасній психології перфекціонізм – це прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до найвищих стандартів.

Розкриваючи різні аспекти свого «Я», людина тим самим забезпечує собі ефективне функціонування в суспільстві, внутрішню гармонію, психологічне благополуччя. Важливим аспектом цього є прагнення не загубити себе в пошуку за досконалістю, адже самовдосконалення може набирати іноді й дисфункціонального значення, перетворюватися на погоню за власним ідеалом, проявлятися в переконанні, що ідеал існує і його варто досягти. Високі вимоги до особистості зумовлюють, з одного боку, збільшення числа перфекціоністів – людей, які прагнуть досягати довершеності в будь-якій сфері життєдіяльності. З іншого боку, часто суперечливий характер таких вимог може сприяти появі численних негативних наслідків, що, у свою чергу, може позначатися на загальному рівні задоволеності життям і психологічному благополуччі.

Перша згадка терміна «перфекціонізм» зустрічається в 1965 р. Перфекціонізм спочатку розглядали як психологічне явище «встановлення надмірно високих стандартів діяльності». Пізніше в результаті більш

глибокого вивчення перфекціонізм почали розглядати як багатомірне явище, одні параметри якого пов'язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші – з патологічним прагненням до довершеності, що виявляється в труднощах у спілкуванні, прийнятті рішень, уповільненості, самокритичності, тривожності, нав'язливих сумнівах і страхах, трудоголізмі. Відповідно, було виокремлено два типи перфекціонізму: адаптивний і дезадаптивний.

Адаптивний перфекціонізм передбачає наявність високих (але досяжних) особистих стандартів, прагнення до порядку й організованості, переживання задоволеності собою, прагнення до найкращого, бажання заробити схвалення.

Дезадаптивний перфекціонізм – «невротичний», визначається інтенсивною потребою в уникненні неуспіху. Індивід не здатний отримувати задоволення від діяльності, яка з погляду здорового глузду виконана цілком добре або навіть чудово. Наслідками впливу деструктивного перфекціонізму на особистість є депресія, тривожність, страх, низька самоповага, уникання виконання діяльності через страх допустити помилку і труднощі у взаємодії із соціальним оточенням, уживання алкогольних і наркотичних речовин.

За неправильного співвіднесення «перфекціоністських» тенденцій, непропорційного їх розвитку виникає ризик формування дезадаптивного, так званого «негативного перфекціонізму», за якого жоден результат не здається людині досконалим, щоб його приймати. Будь-які зусилля ніколи не бувають достатніми, оскільки індивід постійно шукає схвалення й відчайдушно прагне уникати помилок і невдач.

У зв'язку з цим виокремлюють і два типи особистостей:

- «здорові перфекціоністи»;
- «перфекціоністи-невротики».

В основі мотивації «здорових» (адаптивних) перфекціоністів лежить сподівання на успіх, відповідно, вони без надзвичайної тривоги розпочинають діяльність, адекватно оцінюють свої ресурси й обмеження, ставлять реалістичні цілі. Усе це дає змогу відчувати задоволення в процесі роботи, підвищувати продуктивність і якість діяльності й досягати значних результатів.

Перфекціоніст-невротик, керуючись надзвичайно високими очікуваннями та пред'являючи нереалістичні вимоги до інших, відчуває тривогу, сором і провину. У процесі діяльності він фокусує свою увагу не на конкретних завданнях, а на особистісних недоліках і думках про конкретні помилки. Щоб показати, що він заслуговує на всебічну повагу й любов, бере як орієнтир якийсь еталон, який не відповідає його потенціалу. І тому боротьба за ідеал перетворюється в самокатування. Перфекціоністи переживають глибокий біль у випадку недосягнення високих стандартів. Їм притаманна безжальна самокритика, яка негативно впливає на пристосування до оточення і на здатність до дружніх і міжособистісних стосунків. Життя перфекціоністів

наповнене прагненням до конкуренції, до підтвердження власної унікальності, заздрістю, гнівом та соромом.

Для перфекціоністів-невротиків характерна деструктивна поведінка, що виражається в такому:

1) розчарування від невдач сприяє виникненню депресії, зниженню самооцінки;

2) нездорова самокритика, почуття провини не дають радити досягненням, людина постійно собою незадоволена;

3) максималізм, принцип «все або нічого» змушує відмовитись від багатьох справ;

4) страх невдачі примушує уникати ситуацій, де можуть проявитись недосконалості;

5) надмірна скрупульозність, дріб'язковість, увага до деталей забирає багато часу;

6) робота, партнер по життю, які не вписуються в стандарти, потрапляють у розділ «недостойних». Зазвичай у людини руйнується кар'єра, виникають проблеми в особистісному житті.

Перфекціонізм – складний феномен, пов'язаний як із нормальним адаптивним функціонуванням, так і з дезадаптацією. Нормальний перфекціоніст – це той, хто встановлює для себе високі стандарти, але при цьому не педантичний і відрізняється гнучкістю, може пристосовувати свої стандарти до наявної ситуації. А невротичний перфекціоніст встановлює для себе завищені стандарти й не залишає собі можливості допускати помилки.

Складові невротичного перфекціонізму:

1. *Стурбованість індивіда недоліками своєї діяльності.* Нормальний перфекціоніст прагне до розумних і реалістичних стандартів, що спричиняє почуття самозадоволення й підвищення самооцінки. Невротичні перфекціоністи настільки стурбовані недоліками своєї діяльності, що навіть несуттєві з них із великою ймовірністю спричинять у перфекціоніста відчуття, що він не відповідає своїм вимогам.

2. *Сумнів у якості отриманого результату.* Це не усвідомлення або оцінювання окремих недоліків, а загальне відчуття, що робота зроблена незадовільно.

3. *Значимість очікувань та оцінок оточення.* Щоб отримати любов і схвалення, наприклад, своїх батьків, однолітків, друзів, перфекціоністи повинні робити все досконало. Вони відчувають, що оточення висуває вимоги, яким вони не можуть відповідати, а це означає потенційну втрату любові та прийняття. Ці моменти – істотна і, можливо, центральна складова перфекціонізму. Особи з високим рівнем перфекціонізму характеризуються більш високими показниками емоційної дезадаптації (симптоми депресії, тривожності, високого повсякденного стресу).

Установлення й прагнення до високих стандартів само по собі не є патологічним. Саме адаптивні тенденції до розумних і реалістичних

стандартів призводять до самозадоволення й підвищення самооцінки. У нормі ступінь радості, яку можна відчутти, пов'язаний з інтенсивністю зусилля, яке людина докладає для досягнення власної мети. Отже, перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості, але, набуваючи надмірного вираження, може перетворюватися на дезадаптивну рису.

Оскільки перфекціоністи – це люди з жорсткими цілями, які прагнуть досягти досконалості, вони частіше піддаються більш високому ризику залежної поведінки. Це пов'язано з високими особистісними стандартами та занепокоєнням через страх зазнати невдачі в досягненні досконалості. Люди з високим рівнем перфекціонізму стурбовані гострою потребою уникати невдач, вони не можуть отримати задоволення від своїх досягнень, що призводить до постійного прагнення досягти нереалістичних цілей.

Перфекціонізм – це багатовимірна конструкція, яка має як мінімум три різні аспекти: орієнтування на себе (ставлення високих вимог до себе), орієнтування на інших (ставлення високих вимог до оточення) і прагнення відповідати високим вимогам інших людей.

Тому перфекціонізм, залежно від вектора спрямованості, може набувати трьох різних форм:

1) **особистісно-орієнтований** (я-орієнтований, інтраперфекціонізм) – перфекціонізм, орієнтований на себе, включає виснажливо високі стандарти особистості до себе, постійні самооцінювання й цензурування власної поведінки. Орієнтований на себе перфекціонізм характеризується надзвичайно високою самооцінкою людини й вірою в те, що досконалість дуже важлива;

2) **об'єктно-спрямований** (об'єктно-орієнтований) – перфекціонізм, адресований до інших людей. Особи з таким перфекціонізмом висувують нереалістичні, завищені вимоги до значущого оточення, очікують досконалості від інших і постійно оцінюють їх. Перфекціоністи, орієнтовані на інших, очікують, що інші будуть ідеальними;

3) **соціально-приписаний** – перфекціонізм, що відображає потребу особистості відповідати стандартам та очікуванням значущих людей. Такі люди вважають, що їх досконалість важлива для інших і що вони повинні відповідати стандартам та очікуванням інших людей.

Соціально-приписаний перфекціонізм пов'язують із неадаптивним побоюванням оцінки, вважають, що саме цей вид відображає негативний аспект перфекціонізму. А позитивний аспект перфекціонізму пов'язують із «я-орієнтованим» його різновидом.

Таким чином, перфекціонізм – це хвороба суспільства нашого часу, його розвиток пов'язаний із закличками сучасних засобів масової інформації прагнути до ідеалу й досконалості в кар'єрі та зовнішньому вигляді.

Закріплення перфекціоністських тенденцій відбувається в юнацькому віці, оскільки це період розвитку, самодосконалості, особистісної зрілості та

самоактуалізації, він є важливим у життєвому самовизначенні, становленні майбутнього, виборі шляхів його реалізації. Саме на цьому життєвому етапі особистість намагається осмислити й реалізувати свій внутрішній потенціал, ставить перед собою цілі на майбутнє. І саме в цей віковий період зростає ризик закріплення як позитивних (адаптивних), так і невротичних (дезадаптивних) параметрів перфекціонізму.

У юнацькому віці перфекціонізм виражається в завищених вимогах до своєї особистості та особистостей оточення в навчально-професійній діяльності, перебільшенні вимог щодо себе з боку інших людей, що супроводжується стійким напруженням, занепокоєнням, тривогою, страхом невдачі, нав'язливими сумнівами та пересторогами, концентрацією на помилках, хворобливим сприйняттям критики, труднощами в прийнятті рішень, що ускладнює соціально-психологічну адаптацію та негативно позначається на відчутті психологічного благополуччя. Перфекціоністи, намагаючись довести до ідеалу кожен дрібничок, кожен нюанс своєї діяльності, постійно сумніваються в тому, чи достатньо добре виконана їхня робота. Думка, що до ідеалу їм ще далеко, заважає перфекціоністам отримати як задоволення від результатів своєї роботи, так і справжнє задоволення від життя.

Важливою характеристикою юності є психологічна готовність до дорослого життя, тому в молодих людей гостро постають потреби у взаємодії з іншими людьми, прагненні до творчості, вмінні орієнтуватися у різноманітних подіях, розвиненій рефлексії, що характеризують їхнє особистісне та професійне самовизначення.

У юнацькому віці основним прагненням особистості є саморозвиток та самопізнання, а також самореалізація, яка надає особистості можливість здійснення власного потенціалу. Саморозуміння тісно пов'язане із самоприйняттям, адже для зрілої особистості це одна з найголовніших характеристик. Особистісно зріла людина має гармонійні уявлення щодо самої себе, розуміє відносність власних успіхів та не концентрується на невдачах, не ставить за мету дотримуватися жорстких умов і правил, щоб бути щасливою.

Доведено, що є окремі індивідуально-типологічні передумови розвитку перфекціонізму. Одна з таких передумов – високий рівень нейротизму, тому серед осіб юнацького віку з високим рівнем перфекціонізму переважають холерики і сангвініки.

Мотиваційна сфера також має свої особливості в молодих людей, яким притаманний перфекціонізм. Особливо прослідковуються відмінності між конструктивним та неконструктивним перфекціонізмом. Якщо ж переважає перший – домінують мотиви досягнення успіху й самореалізації, а якщо другий – мотиви уникнення невдачі, тривожність, низька самооцінка.

Узагалі для молоді характерно вимагати від себе більше, ніж того потребують обставини, а також вважати, що інші пред'являють їм завищені

вимоги. Чим більше виражений перфекціонізм в особистості, тим більше вона помічає переважання інших. І здебільшого способи такого реагування є негативними.

Прагнення до саморозвитку в юності, як правило, формується під впливом інших, значимих людей. І це прагнення включає також соціальні нормативи й очікування, які висувають до молодих людей важливі для них люди з їх оточення. Ідеальне «Я», задане суспільством, зазвичай має пряму протилежність досвіду й потребам особистості. Адже бувають такі обставини, коли молодь не усвідомлює і, відповідно, не сприймає свої особистісні риси. Тоді саморозвиток стає наслідком неузгодженості «Я-пережитого» і «Я-справжнього». Процеси самовдосконалення здійснюються внаслідок незначного заперечення внутрішнього досвіду. Неузгодженість проявляється у зниженні задоволеності самими собою, саме це, можливо, спонукає до самовдосконалення, при цьому наслідком може стати деструктивний перфекціонізм.

Загалом у юнацькому віці ступінь вираженості кожного типу перфекціонізму є різним. Найчастіше спостерігається високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе. Соціально-приписаний перфекціонізм має низький рівень вираженості. Це свідчить про несуттєвість переконань у тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях або схильні чинити тиск із метою прагнення до досконалості. Перфекціонізм, орієнтований на інших, має середній рівень вираженості.

Наявність перфекціонізму впливає на відчуття психологічного благополуччя та задоволення життям сучасної молоді. Дослідження рівня перфекціонізму, проведене серед 100 студентів українських вишів, свідчать, що більшість опитаних студентів (60,78%) має середній рівень його прояву, високий рівень перфекціонізму як прагнення бути досконалим, бездоганним у всьому виявлено в 13,73% досліджених, а 23,53% респондентів мають низький рівень перфекціонізму.

Щодо спрямованості перфекціонізму виявлено, що, 21,57% студентів мають завищені та нереалістичні вимоги до себе, схильні до самокритики, не можуть прийняти власні недоліки й невдачі (особистісно-орієнтований перфекціонізм). Високі показники об'єктно-орієнтованого перфекціонізму мають 47,06% респондентів, що спонукає їх ставити завищені вимоги до інших. Високі показники соціально-приписаного перфекціонізму виявляють 27,45% студентів. З огляду на це можна говорити, що близько половини опитаних студентів ставить нереалістичні вимоги до значимих людей із близького оточення, постійно оцінює інших та очікує людської довершеності, водночас не займається посиленням дослідженням себе, власних вчинків, недоліків і невдач.

Студентська молодь, яка переконана в нереалістичності вимог оточення до неї, відчуває труднощі в позитивному сприйнятті себе, власних вчинків, нудьгу, відсутність інтересу до життя, власну нереалізованість,

неспроможність змінити власну поведінку, побудувати нові стосунки з іншими. Перфекціонізм заважає особистісному зростанню та самоприйняттю в юнацькому віці, що може відобразитися на переживанні відчуття психологічного благополуччя й задоволеності життям. Низький рівень перфекціонізму сприяє психологічному благополуччю, наявності почуття сенсу та спрямованості життя, самоприйняттю, наявності цілей у житті й послідовності їх досягнення. Високий рівень перфекціонізму заважає переживанню відчуття психологічного благополуччя.

Залежно від вектора спрямованості перфекціонізму можна стверджувати, що студенти із середнім рівнем особистісно-орієнтованого перфекціонізму, низьким рівнем об'єктно-спрямованого та низьким рівнем соціально-приписаного перфекціонізму є більш психологічно благополучними й задоволеними життям. Вони характеризуються високим рівнем особистісного зростання, самоприйняттям, що пов'язано зі спрямованістю ресурсів на власне вдосконалення та постановку цілей у житті, які є реальними для їх досягнення. Юнаки є менш прискіпливими та нетерпимими щодо інших, а більш зосередженими на власному вдосконаленні й саморозвитку, а також більш стійкими до зовнішніх оцінок і, відповідно, не намагаються їм відповідати. Для них характерна впевненість у власних діях і вчинках, що також сприяє спрямованості особистості на досягнення цілей та особистісному зростанню, що є невід'ємною частиною задоволеності життям і відчуття психологічного благополуччя.

Сформований у юнацькому віці перфекціонізм позначається на подальшому дорослому житті. Учені відзначають, що дезадаптивний перфекціонізм найчастіше призводить до виникнення різних видів залежностей, є фактором ризику багатьох психопатологій, особливо тривожності, депресії, розладів харчової поведінки, алкоголізму та наркоманії. Перфекціонізм може служити однією з причин формування трудоголізму як одного з різновидів залежної поведінки. Людина, яку обставини примушували до перфекціонізму, ризикує стати трудоголіком, бо перфекціонізм створює ситуацію, коли людина не перетинає фінішну пряму, а продовжує рухатися далі й далі.

Для деяких працівників стати високо вмотивованим перфекціоністом може здатися атрибутом мрії, та це може мати неприємні наслідки. Постійна гонитва за найкращими результатами призводить не тільки до погіршення фізичного здоров'я, а до важких форм депресії і навіть до суїцидальних думок. Проблема суїциду серед трудоголіків найбільших масштабів набула в Японії, де працівники не можуть собі дозволити закінчити роботу, не довівши її до найвищого ступеня досконалості. З'явився спеціальний термін «*яройісатсу*» – самогубство на ґрунті стресу на роботі. Японський перфекціонізм навіть отримав спеціальну назву – *кодаварі* – це особистий стандарт, якого неухильно дотримується людина.

Для перфекціоністів надважливо мати досконалий зовнішній вигляд (досконалий в уявленні самого перфекціоніста), якого можна досягнути, тільки виснажуючи себе на тренуваннях, що і спричиняє нездорову схильність до вправ. Отже, коли перфекціоніст не має можливості виконувати фізичні вправи, він відчуває стрес. Дослідження показують, що такі люди повинні тренуватися постійно й надмірно, щоб запобігти симптомам психологічного дискомфорту, таким як тривожність і депресія.

Багато вчених вважають перфекціонізм фактором ризику виникнення порушень харчової поведінки, що є наслідком незадоволеності своїм тілом і зниження самооцінки. Серйозну проблему така незадоволеність створює за високого рівня перфекціонізму. Більшість учених вважає, що схильність до перфекціонізму, залежність від схвалення оточення впливає з нестійких і/або негативних відносин із батьками, проблеми з відділенням від них, що призводять до нестійкості самооцінки й труднощів під час формування зрілої, дорослої особистості. Це все і провокує значною мірою порушення харчової поведінки.

Перфекціонізм впливає на алкогольну залежність, алкоголіки досить часто бувають перфекціоністами. Якщо алкоголік задумав щось зробити, то проєкт повинен бути виконаний найкращим чином, а не як-небудь. Якщо не можна виконати найкращим чином, алкоголік може відмовитися взагалі його виконувати. Перфекціонізм може бути використаний алкоголіком як виправдання для своєї поведінки. Дослідники вважають, що для запобігання депресії та розвитку алкогольної залежності потрібно навчитися знижувати вимоги до себе, тобто знижувати рівень перфекціонізму.

Так, у дослідженні канадських учених взяли участь 263 особи у віці від 18 до 25 років, що вживають алкоголь. Усі вони щодня заповнювали анкети для оцінки емоційного стану, мотивів уживання алкоголю та проблем, пов'язаних з алкоголем: бійки, нехтування обов'язками, руйнування особистих відносин. Дослідники виявили зв'язок між аспектами перфекціонізму та проблемами з алкоголем. Попри те, що перфекціоністи не так часто випивають, у них виникає більше проблем, коли вони все ж таки вживають надмірну кількість алкоголю (наприклад, втрата свідомості, пропуск роботи, конфлікт у стані алкогольного сп'яніння). Адже коли перфекціоністи відчувають, що їм потрібно приховувати свої недоліки від інших, у них зазвичай посилюються негативні емоції (наприклад, смуток, сором, гнів). Як наслідок, вони піддаються бажанню випити, щоб впоратися з цими емоціями й відповідати очікуванням оточення (щоб звести до мінімуму соціальне неприйняття).

Коли хтось є перфекціоністом, а потім стає залежним від наркотиків та алкоголю, ефект може бути досить руйнівним. Перфекціоніст прагне бути ідеальним і діяти ідеально у всьому, намагається досягти абсолютної досконалості, найвищих здібностей та навичок. Він справді намагається зробити все якнайкраще, як тільки можна собі уявити. Коли людина стає наркоманом, то досить часто виявляють, що вона поклала нерéalні

сподівання на себе, на близьких людей та на події у своєму житті. Оскільки перфекціоністи в активній залежності часто виявляють, що біль від недосконалості більший за радість від досконалості, – вони здаються й починають вживати наркотики або алкоголь. Цей процес руйнації особистості підтримується високим рівнем перфекціонізму.

Перфекціонізм є постійним джерелом стресу, який часто викликає у людини відчуття невдачі. Перфекціоністи очікують від себе бездоганності. Ці постійні очікування вважаються джерелом стресу. Стресові ситуації, крім того, що створюють різні емоційні реакції, такі як лють, тривога й депресія, можуть також провокувати ризиковані форми поведінки, зловживання алкоголем і наркотиками, паління. Учені дійшли висновку, що перфекціонізм є одним із найнебезпечніших факторів формування наркотичної залежності.

Таким чином, перфекціонізм, з одного боку, є одним із різновидів залежності, а з іншого – предиктором (показником, який вказує на можливість появи якої-небудь події) виникнення залежної поведінки. Він сприяє її формуванню та поглиблює її наслідки.

Сучасне суспільство нестримно розвивається, змінюється соціально-культурна ситуація, підвищуються вимоги до кожної особистості, зростає конкуренція, панує культ самовдосконалення. За таких умов сучасна студентська молодь прагне відповідати стандартам, які культивує соціум. У результаті перфекціонізм стає характерною рисою молоді.

Відомо, що студентський вік є головним у професійному становленні особистості, відбувається професійна самоідентифікація та формування життєвої стратегії, розуміння власного майбутнього, побудова певних планів на власне життя. У той же час активно формуються такі якості, як переконання, ідеали, цінності, установки. Молода особистість невпинно удосконалюється, чітко окреслюється життєва картина, позиція, яку індивід транслює в соціумі в подальші життєві роки. Відповідно, вкрай важливим фактором якісного та продуктивного життя кожної особистості є професійне самовизначення та сформовані особистісні конструкти в студентські роки.

Для молоді особистості негативна тенденція перфекціонізму є загрозливим явищем, адже почуття неповноцінності та вразливості призводить до сильних деформацій особистості та патологічних змін психічного здоров'я. У студентській молоді перфекціонізм має дві сторони відображення: перша – високий рівень вимог та особистісних стандартів, активна життєва позиція, висока продуктивність тощо; друга – вразливість, ворожість, агресивність, занижена самооцінка, постійна емоційна напруга, безкінечне намагання досягти ідеалу. З огляду на тиск сучасного суспільства, швидку зміну соціальних еталонів, існування високих суспільних ідеалів ризик розвитку негативних тенденцій перфекціонізму надзвичайно високий.

За позитивної тенденції перфекціонізму особистості притаманні такі риси, як відповідальність, надійність, можливість виконання великого обсягу роботи, позитивна позиція у житті. У разі прояви патологічної форми –

ворожість, чутливість, страх невдач. Почуття неповноцінності стимулює до прагнення підвищити власну самооцінку, відповідно, породжує почуття переваги. За адаптивної форми перфекціонізму особистість зберігає за собою право на помилку, потребу у схваленні сприймає лише як додатковий стимул. Деадаптивній формі властива сильна тривога, страх невдачі, сором поразки, людину не покидає відчуття, що можна було б зробити краще, звідси – постійне незадоволення результатом.

Мотиваційними чинниками виникнення перфекціонізму виступає безліч факторів, як особистісних, так і суспільних: потреба у схваленні та визнанні оточенням, прагнення до соціального престижу, прагнення до психологічного комфорту, мотив досягнення успіху та уникнення невдачі, підвищена моральна відповідальність. Виникнення перфекціонізму можливе на чотирьох рівнях: внутрішньоособистісному; мікросоціумі (сім'я); соціальному середовищі; макросоціумі (культура, ЗМІ).

Сучасна молода особистість повинна керуватися не викривленими ідеалами соціуму, а власними духовними ідеалами, тобто повинна існувати духовна парадигма – стійкі ціннісні смислові орієнтації, здатність до переструктурування власного ментального досвіду, розвинене почуття ідентичності тощо.

Перфекціонізм як складне психологічне утворення включає такі параметри:

1. Завищений рівень вимог порівняно з індивідуальними можливостями, складність цілей – надмірні вимоги до себе в плані кількості роботи та якості її виконання, бездоганної поведінки, володіння собою в тій чи іншій ситуації, наявності різноманітних умінь і душевних якостей. Завищена складність цілей виявляється у багатьох переконаннях депресивних і тривожних особистостей: «Я завжди повинна добре виглядати», «За що б не взявся, я повинен домагатися блискучих результатів», «Помилки і невдачі – ознака некомпетентності» і т. д.

2. Поляризована, «чорно-біла» оцінка результату власної діяльності – недиференційовані судження про результати власної діяльності: «Якщо не впорався блискуче, значить, не впорався взагалі», «Якщо в ході виконання роботи я відчував труднощі, значить, це був неуспіх». Поєднання завищених вимог і поляризованого мислення може бути причиною серйозних життєвих проблем.

3. Перевага зосередженості особи на невдачах і помилках при ігноруванні реальних успіхів і досягнень. Значення невдачі особа сильно перебільшує, при цьому успіх знецінює або приписує зовнішнім, незалежним від неї обставинам. Негатив такого роду може стосуватися як поточної діяльності, так і поширюватися на інші сторони життя.

4. Перманентне порівняння себе з іншими людьми за умови орієнтації на полюс «найбільш успішних і досконалих». Багато особистостей проживають життя в режимі порівняння себе з іншими людьми, відчуваючи при цьому

болісне відчуття власної «меншовартості і неспроможності» (за принципом «чужі досягнення – свідчення моєї неспроможності»). Для порівняння, як правило, обирають найбільш гідних особистостей, які багато чого досягли, найталановитіші, а на інших – навіщо дивитися? Наслідки таких порівнянь – перманентне почуття заздрості, невдоволення собою, хибний життєвий вибір, конкурентні установки у спілкуванні, уникнення контактів, як наслідок – самотність.

5. Відчуття власної невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе, постійне передчуття публічного викриття. Ситуації успіху можуть обернутися для таких особистостей переживаннями тривоги і відчаю: «Знову обдурила. Тепер доведеться постійно підтверджувати цей результат, інакше – розчарую людей».

6. Оцінка багатьох нейтральних ситуацій із позиції рівня своїх досягнень. Відчуття невдоволення собою у зовсім несподіваних, нейтральних для самооцінки ситуаціях. Книги, фільми, твори мистецтва завдають «нарцисистичних травм», оскільки вони нагадують про власну недосконалість.

7. Надмірні вимоги до інших та завищені від них очікування, наприклад: «Друг повинен приходити до мене завжди, коли мені погано, без мого виклику», «Справжній друг повинен проводити зі мною абсолютно весь вільний час дня і ночі», «Якщо мій друг розмовляє з ким-небудь чи взагалі спілкується з будь-якою третьою особою, – я йому не потрібна», «Мій друг не повинен хворіти або проявляти якісь ще слабкості, тому, що він мені – опора».

Наслідки перфекціонізму для емоційного стану юної особистості, як правило, зводяться до частих, часом хронічних, переживань незадоволеності собою; туги (через неможливість втілити в життя нездійснено важкі цілі); тривоги, пов'язаної з очікуванням помилки, невдачі, «публічного викриття» тощо; відчуття сорому та провини.

Наслідки перфекціонізму у сфері продуктивності діяльності також можуть бути різноманітними:

- а) поведінка уникнення;
- б) стан «паралічу» як блокада активності внаслідок заборони на будь-який результат, що відрізняється від ідеального;
- в) зниження продуктивності й хронічна перевтома внаслідок дії фактора генералізації високих стандартів у всіх сферах діяльності (наприклад, у навчанні, домашніх справах тощо) і неможливості виділити пріоритетні завдання.

Наслідки перфекціонізму у сфері міжособистісних контактів можуть бути такі:

- а) конфлікти і припинення взаємин із людьми через надмірні вимоги й очікування з боку інших людей;
- б) конкурентні відносини з людьми через часті порівняння себе з ними й заздрості;

в) дефіцит близьких і довірливих взаємин.

Для подолання перфекціонізму психологи радять скористатися такими прийомами:

Приєм перший: бути простіше

Як діє перфекціоніст, якщо має намір позбутися якоїсь звички або хвороби? Спершу проштудіює літературу на цю тему, потім складе детальний план дій, розіб'є його на етапи, почне відзначати їх виконання. За такого підходу спроба позбутися перфекціонізму приречена на провал. Спосіб уникнути цього – бути простіше.

Почати можна зі звичайних життєвих дрібниць. Наприклад, припинити стояти із секундоміром над яйцем, що вариться, аби воно не переварилося із «корисного», звареного у «мішечок», на «менш корисне», зварене вкруту.

Уже за тиждень перфекціоніст виявить, що, порушивши свої суворі «харчові правила», він не виграв і не програв, а просто припинив надавати їм значення неймовірних цінностей.

Приєм другий: не заціклюватися на помилках

Перфекціоніст будь-яку свою помилку сприймає, свідомо чи підсвідомо, як ще одне свідчення своєї недосконалості. Припустившись помилки, можна сказати собі: «Нічого страшного, всі помиляються». Можна навіть не додавати ритуальної фрази: «Наступного разу буду розумніший».

Професійний спортсмен, щоб виправити помилку в техніці рухів, працює тижнями, якщо не місяцями. І тільки перфекціоніст вважає, що він повинен це зробити за одну або дві спроби.

Приєм третій: перестати порівнювати себе з іншими

Перфекціоніст сприймає успішних людей як бездоганних. Порівнюючи себе з ними, він впадає у відчай. Тут наявна психологічна пастка – порівнюючи себе з іншими, ми автоматично наділяємо їх своїми позитивними рисами і звертаємо увагу тільки на ті їхні переваги, яких у нас немає.

Приєм четвертий: бути терпимими до оточення

Перфекціоністи часто переносять надмірно суворі стандарти, які вони застосовують до самих себе, на оточення. Ті, природно, цим стандартам не відповідають, що викликає у перфекціоністів розчарування в людях і стає приводом для конфліктів.

Будьте терпимими. Усі люди різні, кожен має позитивні якості й недоліки, свої вподобання, звички тощо. Тому потрібно сприймати людей такими, якими вони є, а не такими, якими ви хочете їх бачити.

Приєм п'ятий: зайнятися когнітивною терапією

Основна передумова когнітивної терапії полягає в тому, що ми реагуємо не стільки на події самі по собі, скільки на їх інтерпретацію нами. Подія народжує думку – інтерпретацію події, яка викликає емоцію.

Когнітивна терапія має на увазі, що більшу частину емоційного болю, який відчуває людина, можна уникнути, якщо зрозуміти, що він викликаний

спотвореним мисленням. Мета когнітивної терапії – відновити відчуття реальності шляхом позбавлення від спотвореного мислення. Виявивши, що якась думка є абсурдною (когнітивне спотворення), ми змінюємо наше ставлення до події і таким чином змінюємо ставлення до себе.

Приєм шостий: перестати боятися

Для боротьби з власним перфекціонізмом людина повинна перестати виходити тільки з негативних сценаріїв розвитку реальних подій, що відбуваються в її житті. Як це можна зробити? Потрібно зустрітися зі своїм страхом лицем до лиця. Якщо перфекціоніст боїться, що його звільнять із роботи, то треба собі це уявити та емоційно пережити.

Звичайно, існують у житті й непоправні втрати, але в більшості випадків з'ясовується, що, «прокрутивши» всередині себе такий негативний сценарій, людина каже сама собі: «Виявляється, що це не так вже й страшно. Та й зовсім не страшно».

Пам'ятайте, що очікування негативної події часто є емоційно сильнішим, аніж сама подія.

Приєм сьомий: пам'ятати, що невдача на одному шляху відкриває нові можливості

Класик детективного жанру Реймонд Чандлер опублікував свій перший роман тільки у 51 рік. До цього він працював держслужбовцем, журналістом, бухгалтером, побував рік віцепрезидентом нафтової компанії. Зараз навіть страшно подумати, що світ міг би отримати посереднього бухгалтера або навіть віцепрезидента компанії, але при цьому втратити письменника, який заклав основи детективу, що буквально перевернув жанр від естетських досліджень до грубого реального життя.

І наостанок. Щоб убезпечитися від перфекціонізму, важливо чітко усвідомлювати: ***світ недосконалий і люди в ньому – також.***

Бережіть себе!

Матеріал подано за джерелами:

1. Волинець О. Перфекціонізм – згубна звичка, або Як перестати боятися робити помилки. URL: <http://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/perfekcionism-yak-podolati>.

2. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/1_31_2016/social/%D0%93%D0%A0%D0%A3%D0%91%D0%98.pdf.

3. Дяченко В. А., Мунасіпова-Мотяш І. А., Дубініна Д. Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 121-126.

4. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту*

психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 16. С. 367-378.

5. Кононенко О. І., Валєєва А. Р. Проблема впливу перфекціонізму на залежну поведінку особистості. *Габітус.* 2020. Вип. 17. С. 84-89.

6. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи.* 2021. Вип. 37. С. 141–154.

7. Онісковець Б. І., Ставицька О. Г. Мотиваційні чинники перфекціонізму сучасної студентської молоді. *Збірник наукових праць РДГУ.* 2018. Вип. 11. С. 105-110.

8. Семенов С. Як подолати перфекціонізм: 7 прийомів успішної боротьби. *KFundMedia. Entrepreneurship. Education. Books, 8 травня, 2018.* URL: <https://kfund-media.com/yak-podolaty-perfektsionizm-7-pryjomiv-uspishnoyi-borotby/>.

МАНДРІВНИЙ ПОЕТ І ФІЛОСОФ (до 300-річчя від дня народження Григорія Сковороди)



Цьогоріч світ відзначає 300-й день народження Григорія Сковороди – великого мрійника, мандрівного філософа та педагога. Григорій Сковорода зрікся світу й кар’єрного росту, хоча й мав високі досягнення та блискучу освіту. Замість родинного затишку обрав постійні мандри й самотність – та при цьому вважав себе неймовірно щасливою людиною.

Сковорода дуже любив тварин. Кажуть, його неодмінним товаришем у мандрах був вірний пес. Та особливо наш філософ любив птахів. Недарма він так часто і з таким теплом змальовував їх у своїх творах. Тут і горлиці, і дятли, й жайворонки, і лелеки, й соловейки... Навіть правду-істину він змалював в образі птаха.

Народився Григорій Савич Сковорода 3 грудня 1722 року в селі Чорнухах на Полтавщині в сім’ї малоземельного козака.

Про батьків Сковороди Саву та Пелагею його учень і перший біограф Михайло Ковалинський іще 1794 року писав таке: «Родителі його були з простолюду: батько – козак, мати – такого самого роду. Вони мали звичайний міщанський статок, але відзначались у своєму колі чесністю, правдивістю, гостинністю, набожністю, миролюбним сусідством».

Певна річ, вони добре виховали свого сина. Недарма згодом, говорячи про виховання дітей, Сковорода буде наполегливо підкреслювати, що вирішальну роль у цій справі відіграють батьки, бо ніхто, крім батьків, не може виконати двох найголовніших заповідей: «добре народити» й «добре навчити». Що означає «добре народити»? По-перше, те, що майбутні батьки люблять одне одного, що вони чисті душею і фізично здорові. А по-друге, вони мають дотримуватися кількох простих правил «доброго народження». Наприклад, мати, яка носить під серцем дитину, ніколи не повинна думати

про погане, надмірно хвилюватися тощо. Батьки залишаються першими та найкращими вихователями дитини й після її народження. Коли батько, посилаючись на крайню заклопотаність, не приділяє малюкові належної уваги, а зразу ж віддає його під опіку найманих вихователів, – це те саме, що посадити на царський трон раба. І що ж повинні робити батьки? Перш за все – піклуватися про здоров'я малюка. Так-так, «здоров'я, – каже Сковорода, – слід берегти мов зіницю ока». Та, звісно, ще більше слід піклуватися про здоров'я моральне, тобто виховувати в дитини вдячність. А що таке вдячність? Це вміння сприймати наш світ таким, яким він є.

Змалечку Сковорода полюбив інструментальну музику. Спершу він грав на звичайній сопілці, вирізаний із гілочки калини або ліщини. Але потроху малий Гриць так удосконалив свою сопілку, що міг передавати на ній навіть переливи голосів співочих птахів. Словом, іще в дитинстві він напрочуд тонко відчував те, про що скаже згодом, коли стане дорослим: «Музика – це великі ліки в скорботі, втіха в печалі, забава в щасті».

У 1738 р. він вступив до Києво-Могилянської академії. Із 1742 по 1744 рр. жив у Петербурзі, був співаком придворної капели, прославився чудовим басом, майстерною грою на скрипці, флейті, бандурі, гусях, цимбалах і сопілці та композиторським талантом. Створював музику на власні вірші. Навчання продовжив у Київській академії.

У 1750 р. у складі російської місії Сковорода виїжджав за кордон і три роки мандрував Угорщиною, Словаччиною, Польщею, відвідав Братиславу, Відень, Будапешт; бував в університетах, слухав лекції знаменитих професорів, працював у бібліотеках, студіював філософські праці й, володіючи багатьма мовами, дискутував з ученими різних країн.

Повернувся в Україну у 1753 р., викладав поезику в Переяславському колегіумі. Написав для слухачів курс поезики «Роздуми про поезію і порадник до майстерності оної».

Протягом 1754–1759 рр. жив у селі Коврай на Переяславщині, працював домашнім учителем у поміщика Степана Томари. Написав значну частину віршів збірки «Сад божественних пісень». Працював викладачем (спочатку поезики, потім етики) у Харківському колегіумі. Учителюючи в Харкові, написав українськими й латинськими віршами «Байку Езопову» (1760 р.).

Із 1765 по 1788 рр. склав дві вступні лекції-проповіді до курсу етики (1766); написав трактат «Вхідні двері до християнської добродетності» (1766); філософські твори «Наркіс. Розмова про те: взнай себе», «Симфонія, названа книга Асхань про пізнання самого себе» (1767); написав «Бесіду, названу двоє, про те, що блаженним бути легко», «Діалог, чи Розмова про стародавній світ» (1772); закінчив збірку прозових байок «Байки харківські»; написав твори «Розмова п'яти подорожніх про справжнє щастя» («Розмова дружня про душевний світ»), «Кільце», «Розмова, звана алфавіт, чи буквар світу» (1774); «Книжечка, названа Silenus Alcibiadis, сиріч Ікона Алквіадська» («Ізмаїльський змії», 1775–1776); «Книжечка про читання

святого письма, названа Дружина Лотова» (1780–1788); «Суперечка архістратиґа Михайла з сатаною про те: легко бути благим», «Пря Біса з Варсавою» (1783–1784).

У 1785 р. Григорій Сковорода об'єднав тридцять віршів, написаних у різний час, у збірку «Сад божественних пісень».

В останнє десятиліття написав філософські твори «Вдячний Еродій», «Убогий Жайворонок» (1787), завершив «Діалог. Ім'я йому – Потоп зміїний» (1791).

9 листопада 1794 року Григорій Савич Сковорода помер у селі Іванівці на Харківщині (нині село Сковородинівка Золочівського району).

Постать мандрівного поета й філософа Сковороди завжди була овіяна великою кількістю домислів і таємниць та викликала інтерес. Та й не дивно, бо Григорій Сковорода ще за життя став легендою. Із цього приводу Микола Костомаров писав: «Мало можна вказати таких народних постатей, якою був Сковорода і який би так пам'ятав і поважав народ. На всьому обширі від Остроґозька до Києва, у багатьох будинках висять його портрети. Його мандрівне життя є предметом оповідань і легенд...».

У дитинстві малий Гриць дуже любив сидіти під вербою, спостерігати за навколишнім світом і грати на сопілці, подарованій старим кобзарем. У дяка-скрипаля Гриць був на привілейованому становищі, бо хлопець вражав своєю допитливістю, до того ж у нього виявився незвичайної краси голос. Дяк навчив Гриця нотної грамоти і поставив першим співаком у церковному хорі, давав читати книжки, підготував до вступу в академію. Здійснилася давня мрія хлопця – навчатися в Києво-Могилянській академії. Григорій став одним із найретельніших, особливо наполегливих і тямущих студентів. Пізніше він був таким же старанним, чесним і неординарним учителем: писав байки, викладав стародавні мови, глибоко цікавився математикою, географією, економікою; навчав тих етичних норм, яких завжди дотримувався сам. Отже, учив, як жив, а жив, як навчав, – найкраща риса педагога. Оскільки підручника з етики не було, Сковорода написав його сам. Це був його перший філософський твір, основою якого є думка, що ледарство – найбільша людська вада. Студенти любили вчителя, але той незабаром мусив залишити колеґіум, бо працювати стало нестерпно від цькування й доносів: можновладці хотіли позбутися людини, яка привселюдно заявила: «Весь світ спить, пора прокидатися!».

Із 1769 р. Сковорода вів мандрівне життя, не спокушаючись різноманітними посадами й чинами, щоразу відхиляючи пропозиції і світських, і церковних осіб. «Ні в якому разі! Хіба ви хочете, щоб я збільшив число фарисеїв?» – відповів великий просвітитель белгородському єпископу на прохання стати ченцем. Ченці Києво-Печерської лаври, у свою чергу, вмовляли: «Доволі блукати по світу! Час причалити до гавані: нам відомі твої таланти, свята лавра прийме тебе, як мати своє чадо, ти будеш стовпом церкви і окрасою обителі». На це Григорій Савич саркастично сказав: «Ох,

преподобній! Я стовпотворіння умножати собою не хочу, доволі і вас, стовпів неотесаних, у храмі Божому! Світ мене не впіймає». І таки не впіймав! Не вдалося ні царям, ні панам, ні ченцям за почесні й кар'єру купити розум, честь та волю Сковороди.

Щастя письменник вбачав не в маєтках і славі, а в житті за совістю; шляхом до щастя вважав самопізнання. Харківському губернаторові на пропозиції стати чиновником Сковорода відповів: «Ваше превосходительство! Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями. Після великого випробування себе побачив, що не можу представляти в театрі світ жодної особи, крім низької, простої... Я обрав собі цю роль – і задоволений». Казали, що слава цього філософа та поета була настільки гучною, що навіть цариця Катерина II мріяла побачити Сковороду серед своїх придворних, проте і їй він не побоявся відповісти: «Мені моя сопілка і вівця дорожчі царського вінця».

Ходив філософ завжди у звичайній свиті. Крім книг, рукописів, сопілки в полотняній торбі та палиці, нічого більше не мав, навіть не прагнув мати власної хати і взагалі постійної домівки. Показовий такий епізод із його життя: в одному селі Григорій Сковорода лікував відставного майора. Поки він провідував хворого, дочка майора, красуня Олена, закохалася в ніжного поета-музику, і Григорій теж її покохав. Йшлося до весілля, але він вагався, бо не уявляв життя без мандрів, нових вражень, свободи дій. Тому так і не одружився.

Погляди Григорія Сковороди для того часу були незвичайними: він вважав, що природа – це краса, гармонія, а суспільство – несправедливість. Проте навколишній світ (макросвіт) сам по собі змінити неможливо, бо спочатку кожному потрібно змінити мікросвіт (тобто самого себе). Із цією думкою тісно пов'язана його ідея «спорідненої праці»: пізнавай себе, а пізнавши – удосконалюй. Пізнаючи свої нахили, людина правильно визначить своє місце в суспільстві й принесе найбільшу користь. А поки що чимало людей займають не свої місця: один ходить за плугом, а він від природи музика, інший працює суддею, а йому б пасти череду. Великий філософ доводив, що людина не може бути щасливою, якщо діє всупереч своїй природі. Веління природи – це веління Бога в людині. Пізнання природи – це пізнання Бога.

Філософ мріяв про суспільство рівноправних людей, де не буде «рабського іга», «тяжкої роботи», нічого «златожадного», «хамського». Такими поглядами Сковорода дивував своїх сучасників, здивував їх він і смертю: у 72 роки поет пішки пройшов триста верств аж до Орловщини, де жив його учень і приятель Михайло Ковалинський, заповів йому всі свої рукописи, попрощався зі знайомими в Курську, повернувся в Україну, зупинився в селі Іванівка в маєтку Ф. Ковалівського, поспілкувався з господарями і гостями, був веселий, балакучий, а згодом вийшов у сад і край дороги став копати яму. «Що це ви робите, Григорію?» – запитали здивовано

друзі. «Та копаю собі могилу, бо прийшов мій час». Коли ж гості роз'їхалися, Скворода помився, перевдягнувся в чисту сорочку, ліг на лаві й... заснув навіки.

Через 20 років прах його було перенесено в сад, до пам'ятника господарям маєтку. Його могилу прикрашає епітафія: «Світ ловив мене, та не впіймав». Цей напис є досить влучним, бо Сквороду не зуміли підкупити «сильні світу сього» ані багатством, ані славою. Він завжди навчав людей лише того, у що свято вірив сам, вів дуже просте життя, понад усе любив придивлятися до світу, спілкуватися з людьми, мандрувати.

Кажуть, що ми, українці, живемо серцем. Серце є для нас джерелом нашої мудрості й дурості, доброти й злостивості, бажань і надій, фантазій і знання. А ще – це та оселя, в якій живе сам Бог. Принаймні так гадав Григорій Скворода, у чийх творах образ серця зринає 1146 разів. Серце для нього – самісіньке єство людини. Він трактував його і як таємничу Божу іскру, що є в кожному з нас, і як думку, і як бездонну душевну глибину, і як арену вічної борні добра та зла. Словом, «всяк є тим, чиє серце в нім».

Із творчої спадщини Григорія Сквороди залишилися збірка ліричних поезій «Сад божественних пісень», книга «Байки харківські», філософські трактати й притчі. Особливість творів Сквороди полягає в тому, що в ліричних поезіях він філософ, а у філософських працях – лірик.

Збірка «Сад божественних пісень» була створена протягом 1757–1785 рр., вона об'єднує 30 поезій, які автор назвав піснями. Фактично ця книга – це своєрідний ліричний щоденник, у якому постають життєві події, роздуми, прагнення, настрої автора. Перші вірші збірки – це панегірики, тобто твори, які оспівують, «вихваляють» окремих осіб або події. До цього жанру належать твори: «Їдеш, хочеш нас лишити», присвячений приятелю Сквороди – отцю Гервасію Якубовичу; «На день народження Василя Томари» (Василь Томара – учень, із яким займався Григорій Савич).

Ліричний герой збірки «Сад божественних пісень» – у пошуках правди, добра, щастя. Він, як і автор, великий народолобець, гуманіст, кличе до єднання людини з природою. Найкращим твором збірки є вірш «Всякому місту – звичай і права», який був настільки популярним у народі, що кобзарі й лірники співали його як народну пісню. Щоправда, є думка, що Скворода сам написав музику до цієї пісні. У ній поет окремо виділив усіх тих, хто потребує засудження: здирники, бюрократи, пияки, розпусники, підлабузники, ледарі, пани, купці, лихварі, чиновники та юристи, які зловживають своїм становищем. На противагу всім їм герой твору думає не про маєтки й чини, а про те, щоб жити мудро, не заплямити совісті, бо тільки така людина може не боятися смерті:

*Знаю, що смерть – як коса замашна,
Навіть царя не обійде вона.
Байдуже смерті, мужик то чи цар, –
Все пожере, як солону пожар.*

*Хто ж бо зневажить страшну її сталь?
Той, в кого совість, як чистий криштал.*

Найбільше в житті Сковорода цінував спокій. Про це він писав не раз і не два. Наприклад, у його пречудовій пісні «Ой ти, пташко жовтобока» є такі слова:

*Нехай у тих мозок рветься,
Хто високо вгору дметься.
А я буду собі тихо коротати милий вік.
Так мине мене все лихо, щаслив буду чоловік.*

Працюючи над перекладами творів римського поета Горація, автора великої кількості од, Сковорода створив низку оригінальних творів цього жанру. Наприклад, ода «Похвала бідності» демонструє філософські погляди Григорія Савича:

*Був убогий Христос – бо зневажав скарби,
Повел був нуждарем, бо не жадав утіх,
Не в старчачих торбах, бідносте, ти живеш
В серці чистім і праведнім.*

Представлені в збірці й вірші філософської тематики, де поет розглядав ті самі проблеми, що й пізніше у своїх філософських трактатах: «Щастя, а де ти живеш?..», «Розпошир удаль свій зір, як і розуму коло», «Ми тебе зовсім марнуєм» тощо.

Сковорода завжди цінував свободу, він розумів, що без неї побудувати повноцінне, щасливе суспільство неможливо. Тому не дивно, що віршем «De Libertate» (із латини – про свободу) поет привітав національно-визвольну боротьбу на чолі з Богданом Хмельницьким:

*О, якби в дурні мені не пошитись,
Щоб без свободи не міг я лишитись.
Слава навіки буде з тобою,
Вольності отче, Богдане-герою!*

Але Григорій Сковорода – не лише талановитий поет-лірик, а й видатний байкар. Він створив 30 прозових байок, оцінених Іваном Франком як у «десять разів глибші і краще розказані, ніж Саадієві (Сааді – великий перський поет), написані гарною, подекуди граціозною мовою». Відтворити істину й висловити критичне ставлення до суспільних явищ – таке, на думку Сковороди, завдання й призначення байки. Тому деякі його твори гостро сатиричні. Значна частина байок присвячена темі «спорідненої праці». Кожна людина, на думку Сковороди, наділена певним даром. Потрібно вчитись розпізнати його. Дехто, знехтувавши природними задатками, обирає для себе прибутковий фах, але цим шкодить собі й суспільству. «Не змагай того, що не дано від природи», – повчав він. Саме ця думка покладена в основу байки «Бджола та Шершень», що стала популярною за життя автора, бо її мораль відображала погляди народу й була спрямована проти суспільства, у якому пани-нероби споживали результати праці мільйонів робітників.

Сковорода любив емблеми. Він бачив їх іще в дитинстві, тоді, коли в Києво-Могилянській академії вивчав латинську мову за книжкою великого чеського педагога Яна Амоса Коменського «Orbis pictus», тобто «Світ у малюнках». А вже дорослим Сковорода дуже любив розглядати малюнки зі збірки «Symbola et emblemata selecta», тобто «Вибрані символи та емблеми», що побачила світ в Амстердамі 1705 року. У ній було 840 гравюр із підписами старослов'янською, латинською, французькою, італійською, іспанською, англійською, голландською та німецькою мовами. Саме з цієї книжки Сковорода власноруч перемалював п'ятнадцять малюнків у своєму діалозі «Буквар миру». Та це ще далеко не все. Крім цих малюнків, він так чи інакше використав у своїх творах аж вісімдесят чотири гравюри з цієї книжки! А чому Сковорода так любив усі ці емблеми? Тому що вважав їх мовою стародавніх мудреців.

Спадщина поета, байкаря і філософа Григорія Савича Сковороди є цінним надбанням української національної та світової культури. Тому широко відзначають ювілеї мандрівного філософа, його іменем названо вулиці, заклади освіти й культури. Село Іванівка перейменовано на Сковородинівку, там відкрито меморіальний музей. У багатьох містах споруджено оригінальні пам'ятники на його честь, про нього написано чимало книжок і статей (поєми П. Куліша «Грицько Сковорода» і П. Тичини «Сковорода», повість Т. Шевченка «Близнецы», поезії А. Малишка, М. Вінграновського, І. Драча та інших).

Матеріал подано за джерелами:

1. Білецька Н. Григорій Сковорода: цікаві факти про відомого філософа та педагога. *Видавництво Старого Лева*, 01.12.2022. URL: <https://starylev.com.ua/blogs/grygoriy-skovoroda-cikavi-fakty-pro-vidomogo-filosofa-ta-pedagoga>.

2. Усі українські письменники / упор.: Ю. І. Хізова, В. А. Щоголева. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2009. 384 с.

3. Усі українські поети / упор.: Ю. І. Хізова, В. А. Щоголева. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2008. 448 с.