

**Микола ГНАТИШИН**

**БОРОТЬБА ДЗЮДО ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ  
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ І ПРОФЕСІЙНОГО  
РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**РОБОТА З ТІЛОМ, МОЗКОМ І ЕНЕРГІЄЮ**

**ВІННИЦЯ – 2023**

УДК 616.891.6:613.956

Затверджений  
ЦМКР ВНМУ ім. М.І.Пирогова

Протокол № 7 від 28.12. 2023 року

Автор: д.мед.н., професор Гнатишин М.С.

Рецензенти:

Пшук Н.Г. – д.мед.н., професор, завідувач кафедри медичної психології та психіатрії Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова

Чаланова Р.І. - д.мед.н., доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського.

Найчук В.В. - к.псих.н., доцент кафедри соціальних технологій Вінницького соціально-економічного інституту університету «Україна».

Автор посібника «Боротьба дзюдо як ефективний засіб самовдосконалення і професійного розвитку студентської молоді: робота з тілом, мозком і енергією» – лікар-психіатр, академік, професор, доктор медичних наук М.С. Гнатишин, використовуючи історичний метод дослідження, описує свої спостереження за психологічним саморозвитком та професійними досягненнями групи осіб, які під час навчання в медичному інституті інтенсивно займались боротьбою дзюдо. Період спостереження – 50 років.

Боротьбу дзюдо все частіше відносять до тілесної терапії, яка оптимізує функціональний стан організму. Вона відповідає концепції «три в одному» – це метод, що включає в себе роботу з тілом, мозком і енергією.

Біомеханіка боротьби дзюдо відповідає концепції прикладної кінезіології, вона впливає на взаємозв'язки між станом м'язів, емоціями і внутрішніми органами. Практика дзюдо знімає м'язові затиски, дає можливість усвідомлення власного тіла та емоційного від реагування. При регулярних заняттях дзюдо фізичне тіло стає однією з головних фігур у психотерапевтичному процесі, безпосереднім ключем доступу до душевних переживань людини. Робота з тілом під час занять дзюдо створює унікальні можливості для дослідження закодованих пригнічених бажань в різних тілесних сегментах, що надає можливість доторкнутися до найглибших рівнів неусвідомлених переживань, представлених у тілі, та інтегрувати неусвідомлені процеси у свідомість.

Багатовікова практика свідчить, що цей вид спорту навчає людину рухатись усвідомлено і правильно, змінює її психофізіологічний стан, і, таким чином, має надзвичайно благотворний вплив на центральну нервову систему, від функціонування якої залежить робота всіх систем організму.

Автор у популярній формі знайомить читача зі складним і суперечливим світом людей, які поєднували навчання в медичному інституті з регулярним заняттям спортом. Використавши історичний метод дослідження, автор відслідкував їх подальший розвиток і професійні досягнення. На думку автора, спорт дав їм змогу зазирнути у свій духовний світ зсередини, активізувати приховані резерви психіки, вийти на нову стадію розвитку, і досягти успіхів в професійній діяльності.

Книжка написана в науково-популярному стилі та призначена для широкого кола читачів. Вона також буде корисною для психологів, психотерапевтів, сімейних лікарів, реабілітологів та студентів вищих учбових закладів.

[gnatisinmikola5@gmail.com](mailto:gnatisinmikola5@gmail.com) © Гнатишин М.С., 2023

## ЗМІСТ

Передмова .....	3
Пролог.....	6
Обґрунтування впливу занять боротьбою дзюдо на саморозвиток особистості.....	13
Роль медичних знань та тілесної терапії (у вигляді дзюдо) в саморозвитку особистості студентів.....	18
Психологічні особливості лікарів за архетипами та їх вплив на професійний розвиток.....	25
Архівні фотографії збірної команди з боротьби дзюдо Вінницького медичного інституту ім.М.І.Пирогова...	52
Надія на майбутнє .....	58
Епілог .....	59
Фотографії збірної команди з боротьби дзюдо Вінницького медичного інституту ім. М.І. Пирогова теперішнього часу.....	61
Список літератури .....	68

## ПЕРЕДМОВА

Студенти – це здебільшого молоді люди, і спорт має велике значення в їхньому житті. Спорт – невід’ємна складова сучасної освіти у провідних університетах світу. У багатьох країнах встановлюють спеціальні стипендії для студентів-спортсменів, які беруть участь в університетських змаганнях, відстоюючи честь свого закладу. У США і країнах Британської Співдружності змагання між університетськими командами майже не поступаються популярністю змаганням професійних команд. На міжнародному рівні проводяться Універсіади – змагання студентів, аналогічні Олімпійським іграм.

Україна має давні традиції і славні здобутки студентського спорту, і достойне місце у його історії і сьогодні займає Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова. Після видання міністерством освіти наказу про створення у вищих навчальних закладах спеціалізованих груп вищого спортивного удосконалення, такі групи були створені і у Вінницькому медичному інституті. Тренування студентів-спортсменів вийшло на якісно новий рівень.

Тривалий час (з 1972 до 1977 року та з 1983 до 2011 року) кафедру фізичного виховання у Вінницькому медичному інституті очолював майстер спорту зі спортивної гімнастики доцент Олександр Іванов. Це був справді яскравий період в

історії студентського спорту Вінниччини. О. Іванову вдалося сформувати сильний колектив викладачів-спортсменів, які працювали з талановитою студентською молоддю. Завдяки цьому Вінницький медінститут вийшов у лідери з організації фізичного виховання та досягнень у спорті.

Серед студентів-спортсменів постійно з'являлися нові чемпіони. У 1970-1980-х роках викладачі кафедри підготували 9 майстрів спорту, 7 кандидатів у майстри спорту, 90 спортсменів I-го, II-го і III-го розрядів зі спортивної боротьби, легкої атлетики, академічної греблі, баскетболу, волейболу та інших видів спорту. Серед спортсменів медінституту були чемпіони і призери республіканських та всесоюзних змагань. Команди з волейболу, баскетболу, легкої атлетики стали чемпіонами України, а команда з боротьби дзюдо і самбо неодноразово виборювала чемпіонський титул серед команд медичних вузів СРСР. У цей період до складу збірної команди з дзюдо і самбо входили *Іван Ошовський, Віктор Бондарчук, Микола Ткачук, Євген Волохов, Олег Шкурєнко, Валентин Томчук, Володимир Надижко, Леонід Мінгель, Михайло Постніков, Василь Бугай, Микола Гнатишин, Орест Середа, Володимир Лук'яненко, Олександр Матюшин, Микола Нанака, Анатолій Король, В'ячеслав Цибах, Василь Цюпик, Микола Фурман, В'ячеслав Ванченко*. За високі спортивні досягнення Вінницький

медичний інститут ім. М.І. Пирогова у 1978 році був відзначений найвищою почесною нагородою обласною радою «Буревісник».

Добрі традиції виховання студентів-спортсменів продовжуються і нині. Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова прагне, щоб його студенти не лише ставали професіоналами у сфері медицини, а й були всебічно, гармонійно розвиненими людьми, поєднували високу освітню культуру з культурою спорту і фізичного розвитку.

Ця книжка відомого українського психіатра, спортсмена, професора Миколи Гнатишина покликана розширити уявлення про взаємозв'язок спорту і психіки, допомогти у використанні досягнень сучасного спорту для особистісного розвитку, психологічної допомоги та психотерапії.

*Доцент Сергій Іванович Ломинога*

## ПРОЛОГ

Шановний читачу! Про що ця книжка? Передусім про спорт. Якщо говорити точніше – про боротьбу дзюдо. Але не тільки про дзюдо. Вона про те, як дзюдо змінює особистість, впливає на саморозвиток, професійну реалізацію та життєвий успіх. Вона написана на реальних життєвих історіях людей, яким спорт допоміг знайти своє місце у житті, стати успішними, реалізуватися професійно і особистісно, досягти тілесної і психологічної гармонії. Всі люди, історії яких описані у цій книжці – мої друзі, колеги, однодумці, ми разом вчилися у Вінницькому медінституті, разом займалися спортом, а потім йшли життєвим шляхом – кожен своїм, не завжди легким, не завжди гладким, але достойним і успішним.

У нашому житті все продовжувалось так, як у спорті: ми ніби досі десь змагаємося, десь перемагаємо, інколи програємо. Тільки замість перемог у спортивних змаганнях радіємо досягненням у професійній та науковій діяльності, сім'ї, матеріальному достатку.

Для того, щоб допомогти читачеві краще сприйняти основну частину книги, я зробив невеликий історичний екскурс

до передісторії подій та причин, за якими ця книга з'явилася на світ.

Після введення в дію наказу Міністерства освіти про створення у вищих навчальних закладах спеціалізованих груп вищого спортивного вдосконалення для підготовки спортсменів високого рівня, у Вінницькому медичному інституті ім. М.І. Пирогова почали створюватися секції з різних видів спорту. Створення спеціалізованого центру вищого спортивного вдосконалення борців було доручено молодому амбіційному викладачу кафедри лікувальної фізкультури Ломинозі Сергію Івановичу. Він розробив спеціальну програму навчання та підготовки спортсменів зі спортивної боротьби в групах спортивного вдосконалення. Інноваційна сутність її полягала у тому, що всі талановиті спортсмени, які показували високі результати на змаганнях, займались не лише особистим вдосконаленням, а й були наставниками для студентів–новачків, які приходили до секції з мрією стати чемпіонами. Учбово-тренувальні заняття борців в інституті проводились постійно, секція працювала навіть у вихідні дні.

Спортивні змагання з боротьби дзюдо, що проходили в інституті, користувалися великою популярністю і незмінно збирали багато глядачів. Ці змагання були великою спортивною подією, після них секція боротьби дзюдо завжди поповнювалась



новими студентами, бажаними оволодіти цим чудовим та видовищним видом спорту.

Спортивна майстерність студентів швидко зростала, і незабаром була створена потужна команда з боротьби дзюдо та самбо. У період 1970–1980 років серед студентів, які займалися боротьбою, було 8 майстрів спорту, 15 кандидатів у майстри спорту та спортсменів I-го розряду. У змаганнях, які проводилися у цей період республіканською і обласною радою «Буревісник», спортсмени Вінницького медінституту неодноразово виборювали перші місця на спартакіадах вузів України і у змаганнях на першість медичних вузів СРСР.

Слід підкреслити, що ці високі спортивні досягнення стали можливими завдяки постійній і напруженій праці тренера Сергія Ломиноги та талановитих спортсменів наставників: Володимира Надишко, Василя Бугая, Миколи Гнатишина, Валентина Томчука, Ореста Середи та інших.

Оцінюючи високу ефективність роботи спортивної секції з боротьби дзюдо та самбо, слід назвати імена спортсменів, які були підготовлені викладачами і тренерами кафедри фізичного виховання і спорту і входили в основний склад збірної команди Вінницького медичного інституту ім. М.І. Пирогова. Серед них – *Іван Ошовський, Віктор Бондарчук, Микола Ткачук, Євген Волохов, Олег Шкуренко, Валентин Томчук, Володимир Надишко, Леонід Мінгель, Михайло Постніков, Василь Бугай,*

*Микола Гнатишин, Орест Серета, Володимир Лук'яненко, Олександр Матюшин, Микола Нанака, Анатолій Король, В'ячеслав Цибак, Василь Цюпик, Микола Фурман, В'ячеслав Ванченко.*

Японський майстер Дзігоро Кано засновник боротьби дзюдо розглядав у своєму мистецтві дві складові: спортивні досягнення та гармонійний розвиток особистості. Що стосується першої складової, то кожен з перелічених спортсменів регулярно тренувався, і кожний з них досяг найвищих індивідуальних успіхів на спортивних змаганнях, в залежності від того наскільки їм вдалось вдосконалити свої генетично обумовлені особливості. Навички боротьби дзюдо також пригодились у їхньому житті для самооборони. Один із моїх вихованців зізнався, що прийом дзюдо «удушення» спас йому життя під час зіткнення з ворогом на війні.

*Метою* нашого дослідження було дослідити другу складову мистецтва дзюдо – гармонійний розвиток та його роль у розвитку особистості в цілому та її зростанні у всіх сферах життєдіяльності.

*Матеріали і методи дослідження.* З дотриманням принципів біомедичної етики нами було обстежено тренера та 20 студентів, які навчалися у Вінницькому медичному інституті та інтенсивно займалися у спеціалізованих групах вищого спортивного вдосконалення боротьбою дзюдо. Програма

дослідження включала бесіду, інтерв'ю та психодіагностичне обстеження з використанням шкали створеної на основі індикатора Пірсон-Марра (Pearson-Marr Archetype Indicator, РМАІ). Результати тесту показали, які архетипи домінували в нашому житті. Використано також історичний метод - період спостереження 50 років.

Провівши багато років зі своїми друзями-спортсменами на тренуваннях і спортивних змаганнях, побувавши з ними в різних життєвих ситуаціях, відслідкувавши їх життєвий шлях та професійний розвиток, я, нині професор психіатрії, спираючись на ці спостереження, прагну дослідити, яку роль відіграли заняття спортивною боротьбою у досягненні успіхів в житті та реалізації у професійній діяльності.

Можу впевнено сказати, що спорт удосконалив нас фізично, зробив нас сильними, навчив нас долати свої слабкості, йти вперед і не здаватися. Опанування мистецтва нападати і оборонятися через наполегливі тренування сформувало у кожному з нас сильну особистість, позитивно вплинуло на поведінку в суспільстві та ставлення до оточуючих людей, розвинуло лідерські якості, сформувало такі риси, як наполегливість, цілеспрямованість, командний дух, вміння працювати у колективі та приймати рішення у складних ситуаціях. Доказом цього є той факт, що кожен з нас реалізував

себе на дуже високому професійному рівні у галузі медицини, врятувавши сотні життів.

У цій книжці ви знайдете психологічний опис духовного розвитку кожного із нас, який можна визначити як процес реалізації когнітивно-інтелектуального, чуттєво-емоційного та вольового потенціалів, здійснення прогресивних якісних та кількісних змін у ціннісних орієнтаціях та вчинках. Цей процес може бути розглянутий як різновид творчості, оскільки він є індивідуальним шляхом пізнання кожним із нас своєї природи, відкриття власних можливостей та їх реалізації.

Я описав свої спостереження за друзями, які пройшли суворий і бурхливий шлях духовного розвитку, наповнений яскравими подіями, і які вважали за необхідне поділитися цим досвідом з іншими людьми. Що стосується мене особисто, то я поділяю їх погляди, і вважаю, що *наш духовний розвиток та професійна реалізація пов'язана з тим, що інтенсивні тренування, участь у турнірах, травми, розчарування та невдачі активізували наші власні ресурси. Ми не бачили своє життя без спорту, він наповнював нас змістом, ми повніше і ясніше почали усвідомлювати себе, краще розуміти те, за чим спостерігаємо, і це внесло ясність і дало відповіді на запитання, що нам треба робити в житті. У результаті ми почали відчувати, що краще справляємось із навчанням в інституті, з легкістю виконуємо завдання, які раніше*

*здавалися нам нездійсненними, і ця гармонія дала нам змогу діяти більш ефективно, і приносила більше задоволення. Регулярні заняття дзюдо зміцнили нас фізично, спрямували на шлях духовного пошуку і самореалізації. Ми отримали можливість жити відповідно до тих принципів, які ми засвоїли, і згодом, коли стали лікарями, відчували свою відповідальність за інших людей. Ми сподіваємось, що наш досвід саморозвитку через заняття дзюдо стане прикладом для багатьох людей, світлом у кінці тунелю, навчить, підтримає, врятує.*

Маємо надію, що ця книжка розширить уявлення читача про взаємозв'язок спорту з розвитком особистості і сформує позитивне ставлення до боротьби дзюдо.

*Професор Микола Стефанович Гнатишин*

## ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ БОРОТЬБОЮ ДЗЮДО НА САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

*«Життя тіла – це життя відчуттів і емоцій. Саме тіло відчуває справжній голод, справжню радість від споглядання сонця або снігу ... справжній гнів, справжню печаль, справжню ніжність, справжню теплоту, справжню пристрасть, справжню ненависть, справжнє горе. Всі наші емоції належать тілу, а розум лише усвідомлює їх»*

*(Д. Г. Лоуренс, 1955)*

Велика кількість як зарубіжних, так і вітчизняних наукових досліджень, присвячених дзюдо, описують його дивовижні властивості. Воно об'єднує людей, які ним займаються, зміцнює здоров'я, характер та розумові здібності, розвиває такі фізичні якості як витривалість, швидкість, спритність, гнучкість та сила;

розвиває реакцію та терпіння. Дзюдо робить людей стійкими до негативних факторів зовнішнього середовища.



Дзігоро Кано – засновник  
Дзюдо (1860 – 1938)

Таким чином сучасні наукові дослідження підтверджують точку зору засновника боротьби дзюдо японського майстра Дзігоро Кано, який розглядав своє мистецтво як засіб гармонійного розвитку особистості. Він вважав що дзюдо - дослівно “м'який шлях” – не стільки захист без зброї, скільки філософія повсякденного життя.

Водночас, у деяких людей існує викривлений образ спортсмена-дзюдоїста. Поряд з тим, що спортсмен-дзюдоїст сприймається як людина, яка самовіддано працює над удосконаленням власного тіла, декому здається, що цей вид спорту сприяє формуванню негативних особистісних якостей, таких, як егоїзм, самовпевненість, агресивність та схильність до вибору конфліктних стратегій вирішення конфліктів. Цей хибний, упереджений погляд, який не відповідає дійсності, між тим є вельми небезпечним, адже він формує негативний образ дзюдо і гальмує поширення його серед студентської молоді в Україні.

З метою спрощення цих помилкових поглядів я у цій науковій роботі використавши історичний метод дослідження провів аналіз впливу спортивних занять боротьбою дзюдо на

формування характеру, успішність навчання у виші і на подальший професійний розвиток та досягнення у медичній науці і практиці.



Карл Густав Юнг  
(1875–1961)

Теоретичною основою дослідження психологічних характеристик і механізмів саморозвитку під впливом боротьби дзюдо, розкриття фізичних та психологічних резервів організму, були праці одного з корифеїв світової психології Карла Густава Юнга. Він був одним із перших дослідників, який розглядав східні бойові мистецтва як різновид тілесної психотерапії, тобто, засіб лікувального впливу на психіку через роботу з тілом, і науково підтвердив позитивний психофізіологічний та біоенергетичний вплив цієї практики на здоров'я людини [1]. Роботи Юнга викликали значний резонанс у світовій психології і спонукали до подальшого розвитку його вчення. Розвиваючи ідеї Юнга, оздоровчі технології східної культури почали активно використовувати інші відомі лікарі і психологи (В. Райх, О. Лоуен, І. Рольф та інші), що стало основою для нових напрямків тілесно-орієнтованої психотерапії [2,3].

У сучасному розумінні, біоенергетичні порушення виникають внаслідок пригнічення негативних відчуттів і переживань: ми не даємо їм дозволу, ми закриваємо їх в підвалі свого тіла, і вони знаходять вихід у психосоматичній



симптоматиці. Закрита та заблокована енергія викликає біль і страждання, а звільнення «замороженої» енергії призводить до одужання. Східні енергетичні психотехніки, які лягли в основу багатьох напрямків тілесної терапії, довели свою ефективність у корекції невротичних порушень і психосоматичних розладів, у лікуванні депресивно-тривожних станів, у профілактиці соматичних захворювань і здобутті духовної гармонії.

Історія східних єдиноборств налічує тисячі років. До останнього часу дзюдо, як і багато інших східних єдиноборств, не мали адекватного наукового обґрунтування. Воно стало можливим після появи і розвитку новітнього наукового напрямку – **кінезіології, науки, яка вивчає м'язи і рухи тіла**. Троє авторитетних вчених: Гордон Стокс (кінезіолог), Деніел Уайтсайд (лікар-генетик), Кендіс Келлуей (психолог), об'єднавши свої знання з різних галузей медицини, розробили методику «**три в одному**», яка увібрала в себе мудрість Сходу і науковість Заходу, і гармонійно поєднала в собі обидва напрямки [4,5].

Хвороба, згідно з цією концепцією, є наслідком заблокованої енергії, яка набуває вигляду негативних емоційних переживань. Якщо свідомість не в змозі їх нейтралізувати, вони переходять на позасвідомий рівень, а потім – на рівень тіла, провокуючи виникнення захворювання. Блокує перебіг енергії емоційний стрес (страх, біль і страх болю), який людина

перенесла у будь-якому віці. Емоційні переживання в силу потужного енергетичного насичення, впливають на біохімічний та біоелектричний стан організму, а зміна хімізму клітини є початком хвороби.

Організм людини відображує життєвий досвід попередніх поколінь і свій особистий, тобто здоров'я або хворобливі програми ми отримуємо двома шляхами: генетично, або набуваючи їх у процесі життя. Усі стреси, страхи, біль, страх болю, негативні емоції, придбані цими шляхами і з часом забуті, зберігаються у нашій підсвідомості та у клітинній пам'яті тіла. Цей досвід минулого і сьогодні впливає на нас.

Але існуючий цикл цілком можна змінити. Цим і займається кінезіологія, використовуючи метод **«три в одному»**.

Концепція **«три в одному»** — це метод, що включає в себе роботу з **тілом, мозком і енергією**. Вона допомагає розпізнати і нейтралізувати травми минулого, що обмежують наше сприйняття дійсності. Стреси і психологічні травми, перенесені в минулому, назавжди зберігаються в пам'яті, створюючи так звані «блоки», які заважають людині досягати успіху в професійній діяльності, бути успішною в різних сферах діяльності і щасливою в особистому житті.

Заняття боротьбою дзюдо впливає на взаємозв'язки між станом конкретних м'язів, емоціями і внутрішніми органами, що

дозволяє цілеспрямовано впливати на тіло і таким чином корегувати емоційний стан людини та її здоров'я. У цьому відношенні концепція прикладної кінезіології відповідає біомеханіці японської боротьби дзюдо, яка є однією з найбільших досягнень японської фізичної культури.

Боротьба дзюдо відрізняється великою варіативністю просторових, часових і силових характеристик. У складних умовах спортивної боротьби рухові дії характеризуються значною різноманітністю варіантів найбільш швидкого і ефективного вирішення проблем. Багатовікова практика свідчить, що цей вид спорту навчає людину рухатись усвідомлено і правильно, змінює її психофізіологічний стан і таким чином має надзвичайно благотворний вплив на центральну нервову систему, від функціонування якої залежить робота всіх систем організму.

## **РОЛЬ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ ТА ТІЛЕСНОЇ ТЕРАПІЇ (У ВИГЛЯДІ БОРОТЬБИ ДЗЮДО) В САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ**

Карл Юнг переконував, що навчання у медичному університеті, набуття медичних знань з анатомії, фізіології, психології та психіатрії, спонукає кожного студента аналізувати себе, і цей процес самоаналізу не можна зупинити, бо таку

зупинку особистість буде переживати як життєвий застій, руйнацію і занепад. У цьому сенсі лікарі відрізняються від інших людей, адже вони переймаються метою самореалізації та духовного зростання, їх не задовольняє існування на рівні Персони[6].

Персона – це те, як ми представляємо себе суспільству, це різні соціальні маски, які ми носимо в різних ситуаціях. Нас з дитинства навчають, як ми повинні поводитися, щоб відповідати очікуванням і нормам суспільства. Персона розвивається як соціальна маска, що приховує всі імпульси та емоції, які не вважаються соціально прийнятними. Соціальна маска дозволяє людині адаптуватися до навколишнього світу і вписатися в суспільство, в якому вона живе.

*У нашому випадку додатковим потужним поштовхом до процесу самопізнання і саморозвитку, шляхом до себе, процесом, за допомогою якого ми стали собою і досягли здатності бути абсолютно незалежними та невпинно йшли до своєї мети, крім медичних знань, були важкі тренування, розчарування та невдачі. Фізичні навантаження у дзюдо можна розглядати як своєрідний різновид тілесній терапії, а постійні стресові стани під час турнірів, під час яких інколи виникають трансів стани, відкривають доступ до потужних резервів психіки, прихованих у позасвідомій сфері духовного життя. Отримані позасвідомі знання, об'єднавшись*

*зі свідомістю, справили потужний позитивний вплив на нашу психіку. Отримавши нову самосвідомість, ширше впізнавши свій світ ми почали більш уважно вдивлятися у своє майбутнє, відкрили свою свідомість новому мисленню і новому баченню життя. Кожен аспект дзюдо ми прикладали до повсякденного життя, що допомагало нам легше справлятися з академічними навантаженнями і займатися громадською діяльністю. Дзюдо розвивало нашу особистість в цілому, сприяло її зростанню у всіх сферах життєдіяльності.*

У рамках аналітичної психології Карла Юнга у позасвідомій сфері духовного життя кожної людини заховані архетипи. Архетипи – це досвід людства, історичного минулого, наслідуваний, а не сформований на базі індивідуального досвіду, він зберігається в підсвідомій сфері духовного життя і лежить в основі всіх психічних процесів. Цей досвід має надзвичайну силу та владу над людиною, він спонтанно визначає людське мислення і поведінку. Архетипи містять у собі і колективне уявлення, і масову свідомість, і соціальні установки, і стереотипи – усе, що зумовлює можливість взаєморозуміння людей [7].

Архетипи, досвід, який передається від минулих поколінь як колективне позасвідоме, об'єднуючись зі свідомістю, несе величезну енергію, яка впливає на нас зсередини і має сильний вплив на людську психіку [8].

Проникнення у позасвідомий світ – це перехід у нову реальність, це втрата ілюзій. Позасвідоме – це світ душі, де знаходяться внутрішні багатства, він наповнений духовними скарбами. Це глибинний психологічний прошарок, який містить нерозкриті можливості, у ньому наші таланти, почуття, які ми спочатку заховали подалі, а потім втратили з ними зв'язок. Це джерело нашої душі, де приховані глибокі знання.

*Ця теорія має велике значення для вивчення розвитку особистості, адже спільні патерни реалізуються в різноманітних, в тому числі і професійних досягненнях особистості саме за допомогою архетипних, основних образів.*

Архетип, трансформуючись в архетипний образ, доповнюється найрізноманітнішим образним, сюжетним змістом, внаслідок чого здатен набувати нових актуальних форм.

Професор Кліффорд Мейєс за результатами своїх досліджень зробив висновок, що використання архетипів могли б принести користь в професійній діяльності [9]. Що стосується розвитку професіоналізму в галузі медицини, то він є своєрідним мистецтвом, що має власні правила та закони. Медицина є багат шаровою – вона дає можливість людині реалізувати свої таланти і створити свій образ, до якого вона прагне. Медична діяльність відповідає певним функціям, які дозволяють створити відповідники архетипів та вдало реалізувати їх. Відомо, що одна особистість може тяжіти до кількох архетипів, але,

згідно із основними рисами її характеру та ментальними установками, один з них є лідируючим. Саме його людина і може розкривати через свою діяльність, створюючи такий образ, який підтримує її слабкі сторони, дозволяє боротися зі складнощами у ментальній сфері або соціалізації.

Потужним інструментом пошуку та образного втілення потреб людини є японське бойове мистецтво дзюдо, яке є одним з різновидів тілесної терапії. Воно посилює контакт з позасвідомою сферою духовного життя, є інструментом пошуку, ідентифікації, трансляції та популяризації тих архетипів, які є найбільш актуальними для суспільства на окремих етапах його розвитку.

Використання архетипів має значення як для медичної науки, так і для соціології і психології. І причина цьому – саме в характері явища архетипів. Якщо пояснювати теорію існування окремих чітко патернізованих архетипів простою мовою, слід навести таке визначення: архетип є роллю, яку ми граємо у житті. Кожному архетипу відповідає певний стилістичний образ, за допомогою якого ми чітко даємо зрозуміти оточуючим, хто ми. Це один з найпростіших способів створення іміджу і керування враженням, яке ми справляємо на оточуючих. Крім того, розпізнання окремих осіб в колективі за архетиповим принципом у сучасному над швидкому інформаційному суспільстві скорочує час на пізнання: за допомогою набору

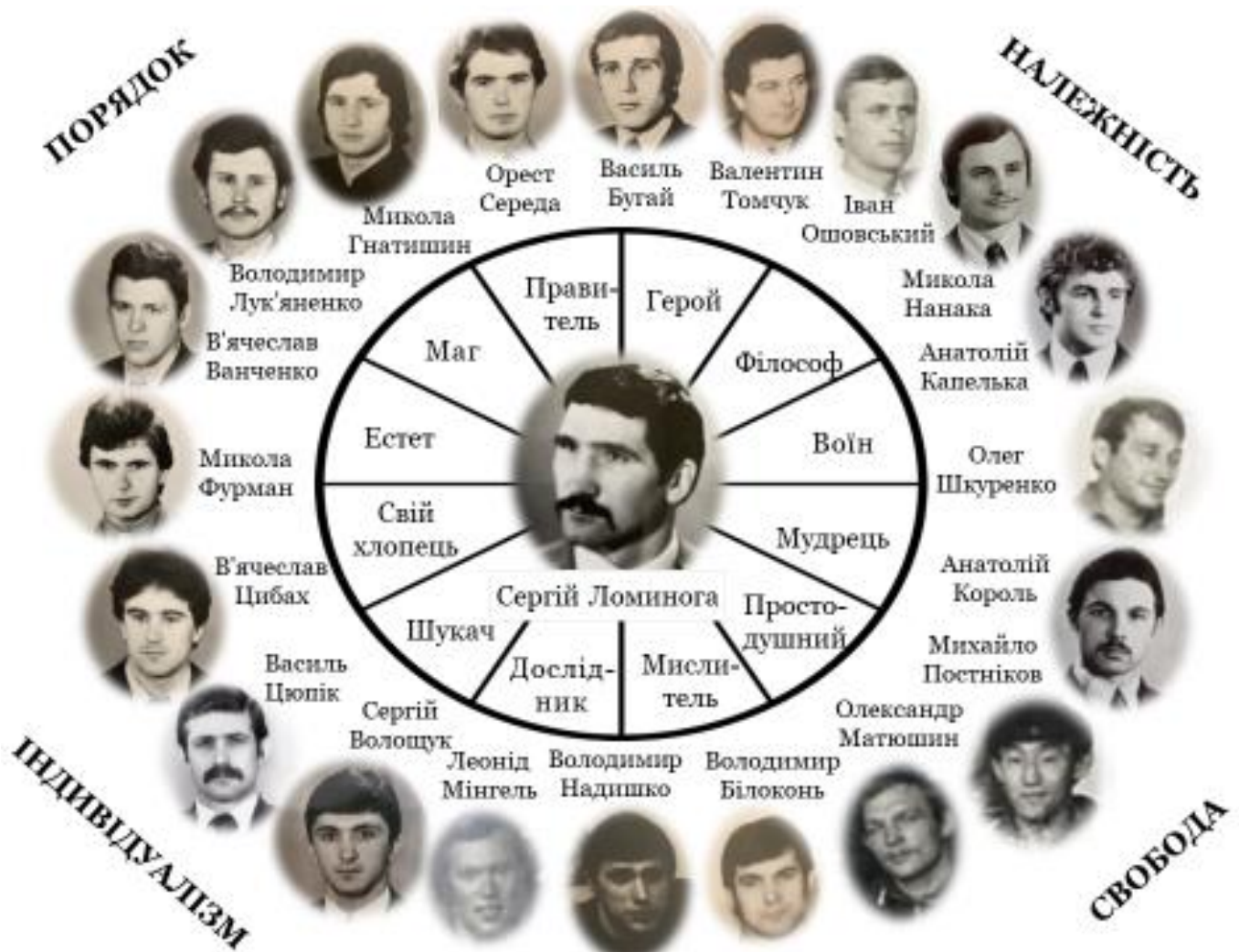
певних атрибутів кожен може як розпізнати типи, з якими він готовий мати справу, так і ті типи, які він з певних причин вважає недоречними для себе. Таким чином, архетипи у поведінці є не просто поведінкою, що допомагає людині показати себе і виразити власний характер. Ці питання охоплюють дві сфери духовного життя: свідому і позасвідому. У тому числі, медична діяльність транлює не тільки ті риси, які людина хоче продемонструвати іншим особам, але й ті, які вона хотіла б приховати, або навіть не підозрює про них. Відношення до пацієнтів стає своєрідним простором для терапії та рефлексії, також архетип підкреслює особисті риси лікаря, навіть якщо для нього самого вони небажані або вважаються негативними.

Метою цього дослідження було проаналізувати, яким чином відбулося втілення архетипів під впливом занять дзюдо у кожного з нас, і як вони проявили себе у професійній діяльності.

Аналіз заснований на принципах об'єктивності, історичності та проведений на основі дослідницьких здобутків Карла Юнга. В основі дослідження – проаналізовані втілення архетипів у тренера та 20 студентів, які навчалися у Вінницькому медичному інституті та інтенсивно займалися у спеціалізованих групах вищого спортивного вдосконалення боротьбою дзюдо, а також їх важливість для професійної реалізації, що має високу актуальність для сучасної медицини. Період спостереження – 50 років.



**ЗБІРНА КОМАНДА ТАЛАНОВИТИХ ЛІКАРІВ -  
СПОРТСМЕНІВ ВІННИЦЬКОГО МЕДИЧНОГО  
ІНСТИТУТУ ІМ.М.І.ПИРОГОВА  
(1970 – 1980рр.)**



## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛІКАРІВ ЗА АРХЕТИПАМИ КАРЛА ЮНГА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК

Класифікація, за допомогою якої ми дослідили психологічний стан талановитих лікарів–спортсменів, випускників Вінницького медичного інституту ім. М.І. Пирогова, є нескладним варіантом визначення психологічного типу за *архетипами Карла Юнга*, який дає можливість пізнати сильні та слабкі сторони особистості[7].

Архетип — це поведінкові програми, які ми реалізуємо протягом життя, і які даються нам від предків. У людині представлені всі архетипи, але один з них — провідний, який домінує у кожному з нас.

Усвідомлення свого архетипу дає людині владу над ним. У вмінні розпізнавати та розшифровувати архетипічні образи здійснюється зв'язок двох раніше розділених сфер душі людини: *свідомої та позасвідомої*. Розуміння мови підсвідомості дає доступ до справжніх причин явищ і життєвих ситуацій, зашифрованих в архетипах.

Усвідомлення — можливість набуття людиною вільного вибору. Тільки через усвідомлення впливу архетипів можливий

прояв індивідуальності, який не опосередкований підсвідомими ірраціональними мотивами.

З точки зору Юнга, індивідуальність – антипод архетиповості. Виявляючи свою індивідуальність в усвідомленому виборі, людина уникає шаблонів поведінки, виявляючи свою творчу суть. Саморозвиток – це шлях еволюції душі. Це шлях від охопленості архетипами до досягнення цілісності, коли свідомість та неусвідомлюване зливаються в єдиному ядрі особистості.

*Самоаналіз і знання свого типу особистості допомагає людям набувати досвід та мудрість, бути успішними в житті, обирати найприйнятніші види діяльності, досягати в них найкращих результатів та бути абсолютно незалежними. Життєвий шлях людини, як і розвиток куколки в метелика, є неповторним та вражаючим спектаклем природи.*



## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗА АРХЕТИПАМИ КАРЛА ЮНГА

*АРХЕТИП МАНДРІВНИК, ШУКАЧ (екстраверт – інтуїція)*

Архетипу Мандрівника відповідає наставник збірної команди дзюдо Сергій Ломинога.



Наставник збірної команди «Дзюдо та Самбо», викладач кафедри лікувальної фізкультури Вінницького медичного інституту ім. М.І. Пирогова



Керівник центру фізкультурно-спортивної реабілітації, доцент кафедри медико-біологічних проблем університету «Україна», к.мед.н.

Його сміливість у випробуванні нового та здатність адаптуватися до змін дозволили йому легко долати перешкоди і пройти шлях розвитку від асистента кафедри фізичного виховання Вінницького медичного інституту ім. М.І. Пирогова до талановитого лікаря–реабілітолога, керівника Центру

фізичної, фізкультурно-спортивної та психологічної реабілітації. Займаючись науковою діяльністю, Сергій Ломинога здобув ступінь кандидата медичних наук. Займає посаду доцента кафедри медико-біологічних проблем університету «Україна».

*Цінності:* пошук себе, розвиток, відкриття таємниць, індивідуальність.

*Прояви архетипу:* прагне бути не таким як усі. Його приваблюють таємниці природи, загадки історії. Він прагне пізнати сенс життя, знайти своє призначення. Любить філософствувати, подорожувати наяву та у своїх фантазіях. Шукає себе і своє місце в цьому світі, любить відкривати для себе нові місця, прагне жити повним життям, не любить нудьгу, потребує нових вражень. Намагається бути чесним із собою та оточуючими. Характеризується жагою до відкриттів і прагненням до кращого, повноцінного життя, цінує свободу та автономію.

*Мотивація:* розкриття загадок природи і історій, пошук індивідуальності, здобуття незалежності, самостійності інтуїція, свобода.

*Сильні сторони:* сміливість у випробуванні нового і здатність адаптуватися до змін, що дозволяє йому легко долати перешкоди. Він може бути надзвичайно інноваційним завдяки своїй відкритій натурі, турботливим, співчутливим та завжди готовим підтримати інших. Це часто робить його чудовим у

ролях, які вимагають особливої уваги, наприклад, у викладанні та догляді за хворими.

*Слабкі сторони:* вони часто можуть відчувати неспокій і незадоволеність, що призводить до постійної потреби в змінах і нездатності зупинитися на досягнутому. Це також може стати причиною того, що їх сприймають як непередбачуваних у вчинках. Можуть сильно віддалятися навіть від близьких людей, у зв'язку з чим виникає відчуття самотності та ізоляції.

### *АРХЕТИП ВОЇН, ГЕРОЙ (екстраверт – логіка)*

Василь Бугай, Валентин Томчук, Іван Ошовський та Олег Шкуренко відповідають архетипу Героя.

Після закінчення інституту Василя Бугая направили працювати в Закарпатську область травматологом. Він не полишав спорт, продовжував тренування та виховав нове покоління талановитих дзюдоїстів у Закарпатській області. Його учні досягли великих успіхів не тільки у спорті, але й успішно реалізувалися у професійній діяльності. Організаторські таланти дозволили Василю Бугаю очолити Воловецьку районну лікарню, і через деякий час вона стала найкращою лікарнею Закарпаття. Його внесок у розвиток медицини і підвищення якості медичної допомоги вражає, створюючи позитивний вплив на здоров'я спільноти.



Студент  
Василь Бугай



Головний лікар Закарпатської  
районної багатoproфільної  
лікарні, лікар травматолог



Студент  
Валентин Томчук



Директор Вінницького центру  
реабілітації особливої дитини,  
лікар травматолог



Студент  
Іван Ошовський



Професор кафедри загальної хірургії  
Вінницького медичного університету  
ім.М.І.Пирогова к.мед.н



Студент  
Олег Шкуренко



Лікар психіатр

Валентин Томчук після закінчення вузу успішно працював травматологом. Але він на цьому не зупинився. Відчуття місії, яку він повинен здійснити, штовхало його до чогось більшого. Він очолив Вінницький центр реабілітації особливої дитини «Промінь», і зробив вагомий внесок у його розвиток. Він продовжує шукати справедливість, не боїться будь-якої сили чи влади, що є доказом його відваги.

Іван Ошовський успішно проявляв себе у ситуаціях, де потрібна сміливість, здатність йти на ризик. Ці риси характеру допомогли йому стати успішним хірургом, досягти успіхів в науковій діяльності та зайняти посаду професора.

Олег Шкуренко вірив, що здатний зробити світ кращим, перемогти несправедливість, і, маючи величезну внутрішню силу духу, багато років працював психіатром. За роки практики він допоміг безлічі людей подолати внутрішні труднощі, відновити психіку та знайти гармонію.

*Цінності:* професіоналізм, перемога, підприємницькі здібності.

*Прояви архетипу:* люди цього архетипу характеризуються хоробрістю, рішучістю і прагненням довести свою цінність сміливими вчинками. Герої велику увагу приділяють фізичній силі. Вони є дуже рішучими та завжди готові захищати своїх. У них є відчуття особливої місії, яку вони повинні здійснити. Представники цього архетипу шукають справедливості усе своє



життя, вони відважні і не бояться будь-якої сили чи влади. Легко справляються зі складними справами, які потребують професіоналізму. Їхнє природне середовище – поле битви, спортивні змагання, робота, тобто там, де труднощі вимагають мужності та енергійних дій. З готовністю приймають виклик судьби. Вірять у те, що можна зруйнувати те, що не працює, і прагнуть до змін. Часто вирішують глобальні проблеми, успішно проявляють себе у ситуаціях, де потрібна сміливість, здатність йти на ризик, рішучість. Мужні, не бояться конкуренції, борються за вічні цінності – свободу, дружбу, любов, добро, не протиставляючи себе їм. Прагнуть зробити світ кращим, перемогти несправедливість, мають величезну внутрішню силу духу. *Мотивація*: завойовування та майстерність.

*Сильні сторони*: герої часто чудово долають труднощі та не цураються негараздів. Вони надихають інших своєю сміливістю, стійкістю та наполегливістю.

*Слабкі сторони*: вони можуть потрапити в пастку зарозумілості, стаючи надмірно впевненими у своїх силах. Постійна потреба Героя в битві також може призвести до непотрібних конфліктів і відсутності миру в його житті. Може стати надмірно підозрілим і вважати, що довкола – одні вороги та конкуренти. Через це стає зарозумілим, втрачаючи прихильність людей. *Життєві прагнення*: зупинити насильство та допомагати слабким.

## АРХЕТИП ПРАВИТЕЛЬ (екстраверт - сенсорика)

Орест Середа відповідає архетипу Правитель.



Студент  
Орест Середа



Начальник медичного  
управління Укрзалізниці,  
Заслужений лікар України,  
к.мед.н.

Уроджені лідерські якості, енергія, внутрішня сила дозволили йому займати керівні посади різного рівня (головний лікар обласної Львівської лікарні, заступник начальника управління охорони здоров'я Львівської області). Особливо його талант керівника проявився у той час, коли він очолював швидку медичну допомогу міста Львова. Під його керівництвом було врятовано багато життів під час авіаційної катастрофи на Львівському Скнилівському летовищі. Його зусилля і здібності були помічені керівництвом Уряду, і йому була запропонована посада начальника медичного управління Укрзалізниці. Очолюючи медицину Укрзалізниці, Орест Середа реалізував свої організаторські здібності і зробивши суттєвий внесок у розвиток цієї служби. Паралельно займався науковою діяльністю, здобув

науковий ступінь кандидата медичних наук. Заслужений лікар України. *Цінності*: влада, статус, престиж, контроль.

*Прояви архетипу*: Правителю подобається керувати іншими людьми, тримати все під контролем. Енергійний, напористий, відповідальний, приділяє увагу своєму іміджу. Старається зайняти високий статус в суспільстві, зміцнити свій авторитет і владу. Йому часто притаманне прагнення навести порядок у світі навколо себе. Він має природний магнетизм, і де б не з'явився, стає центром, навколо якого все обертається. Мріє створити процвітаюче незалежне суспільство.

*Мотивація*: перевага, керівництво, контроль, статус, влада.

*Сильні сторони*: він від природи має чудові лідерські та управлінські навички. Його здатність бачити загальну картину й ефективно організовувати роботу інших людей може привести до великого успіху.

*Слабкі сторони*: він може домінувати й контролювати, що може відштовхувати інших. Страх хаосу може зробити його негнучкими та несприйнятливим до змін.

*АРХЕТИП ДРУГ, СВІЙ ХЛОПЕЦЬ (інтроверт – образність емоційність)*

Микола Фурман, В'ячеслав Цибах та Василь Цюпік відповідають архетипу Свій Хлопець.



Студент  
Микола Фурман



Заступник головного лікаря  
з медичної частини  
Хмельницького санаторію



Студент  
В'ячеслав Цибак



Головний лікар Устилузької  
міської лікарні



Студент  
Василь Цюпик



Завідувач відділення  
акушерства та гінекології  
районної лікарні

Микола Фурман, перебуваючи на керівних посадах, зарекомендував себе талановитим керівником. Його душевне та людяне ставлення до колег, вміння розряджати напружену обстановку за допомогою простих слів допомогли йому зайняти посаду заступника головного лікаря з медичної частини Хмільникського санаторію. На цій посаді повністю розкрились його таланти керівника; він пропрацював на ній більше 30 років. Микола Фурман цінує свою приналежність до спортивного колективу, який суттєво вплинув на його життя, проявляє турботу і увагу до своїх друзів.

В'ячеслав Цибах виділяється енергією та гумором. Здатний знаходити радість у всьому, що зробило його дуже життєздатним. Він продуктивно реалізував себе на посаді головного лікаря Устилузької міської лікарні, а зараз продовжує працювати лікарем-терапевтом. Пацієнти, яким він надає допомогу, отримують не лише медичну, а й психологічну допомогу і підтримку.

Василь Цюпик активно реалізовує себе у спеціальності акушер-гінеколога. Пацієнтки цінують його за високий професіоналізм і людяність. Він не цурається труднощів, не шукає легкої роботи, енергійно береться за справу, вміє підтримати оточуючих словом і ділом. Василь пишається приналежністю до спортивної спільноти, яка дала йому потужний поштовх в його розвитку.

*Цінності:* доброта, душевність, вірність, мораль.

*Прояви архетипу:* понад усе цінують зв'язки й стосунки, для них дуже важливі дружба, взаємоповага, вірність слову, сімейні цінності. Велику увагу у своєму житті приділяють людським стосункам, сентиментальні. Цінують свою приналежність до колективу, душевні і щирі. Проявляють турботу і увагу до своїх друзів і близьких. Відомі своєю енергією, гумором, життя для них — це насолода. Не люблять виділятися з натовпу, відчують потребу у приналежності до групи чи спільноти, дотримуються правил і норм, виступають за рівність всіх людей. Люблять прості, добротні речі, воліють жити без надмірностей та розкоші, добре почуваються у компанії таких самих людей як вони.

*Мотивація:* взаємостосунки, прив'язаність, піклування, сім'я.

*Сильні сторони:* їхня основна сила полягає в здатності налагоджувати зв'язки та співпереживати іншим. Вони неймовірно приземлені й близькі до людей, часто сприяють створенню сильних спільнот. Здатність знаходити радість у всьому робить їх дуже життєздатними. Вони мають унікальну здатність розряджати напружену обстановку за допомогою найпростіших слів чи дій. З ними люди починають відчувати опору під ногами, вони ніби кажуть: «з тобою все гаразд!» Добре знімають тривожність.

*Слабкі сторони:* іноді вони можуть втратити власну ідентичність у прагненні пристосуватися, що призводить до невпевненості в собі та відсутності індивідуальності. Вони також можуть мати труднощі із самоствердженням і часто відчують, що їх не помічають. Задля суспільної думки або правил можуть ігнорувати власні потреби, і в результаті стати жертвою.

*АРХЕТИП ЕСТЕТ (екстраверт – образність - емоційність)*

В'ячеслав Ванченко відповідає архетипу Естет.



Студент  
В'ячеслав Ванченко



Завідувач ЛОР відділенням  
Івано-Франківської обласної  
лікарні, к.мед.н.

Виконуючи складні оперативні втручання, ділиться з людьми позитивними емоціями, дарує їх душевне тепло, пом'якшуючи їхні страждання. Поєднуючи практичну роботу з науковою діяльністю, здобув ступінь кандидата медичних наук.

Не втрачає зв'язку зі спортивною спільнотою, підтримує контакти зі своїми друзями – спортсменами, з якими навчався у медичному інституті, проявляє до них турботу і увагу.

*Цінності:* привабливість, пристрасть, чуттєвість.

*Прояви архетипу:* керується пристрастю та бажаннями, прагне формувати дружні зв'язки та відчувати чуттєву насолоду. Вміє вибудовувати та налагоджувати стосунки — дружні, любовні, споріднені. Привабливий, створює приємне емоційне тло навколо себе, дарує людям позитивні емоції, здатен робити прості речі красивими. Схильний до проявів бурхливих емоцій, слідкує за модою, любить спілкуватися. Намагається бути привабливим для оточуючих, перебувати у центрі уваги.

*Мотивація:* привабливість, емоційність, мистецтво.

*Сильні сторони:* вони глибоко пристрасні, вдячні та експресивні. Їх харизма і чарівність часто притягують до них інших людей.

*Слабкі сторони:* їхнє сильне бажання близькості іноді може межувати з одержимістю, що призводить до відсутності кордонів або потенційної можливості втратити себе у стосунках. Вони також можуть відчувати страх бути самотніми або некоханими.



## *АРХЕТИП ОХОРОНЕЦЬ (інтроверт - сенсорика)*

Володимир Лук'яненко та Сергій Волощук відповідають архетипу Охоронця.

Володимир Лук'яненко володів не лише широким спектром нападаючих і оборонних прийомів боротьби дзюдо, але й мав у своєму арсеналі коронний прийом «передня підніжка». Маючи систему відволікаючих увагу маскувальних і комбінаційних рухів, він добре володів тактикою підготовки супротивника до цього кидка. Вміння прораховувати кілька тактичних ходів наперед, вміння нападати та захищатися допомогло йому досягти значних успіхів у професійній та громадській діяльності. Як талановитий хірург та громадський діяч він нагороджений високими державними нагородами.



Студент  
Володимир Лук'яненко



Завідувач хірургічним  
відділенням обласної  
Криворізьської лікарні



Студент  
Сергій Волощук



Завідувач відділенням  
дитячої нейрохірургії  
Вінницької дитячої обласної  
лікарні, доцент Вінницького  
медичного університету  
ім.М.І.Пирогова, к.мед.н.

Сергій Волощук належить до більш молодого покоління спортсменів. Він переймав все найкраще у своїх наставників і розвивав свої можливості у спорті та професійному розвитку. Після закінчення інституту він обрав складний шлях нейрохірурга. Але його відданість спорту не дозволила покинути його, у Сергія проявився талант тренера, і він виховав ціле покоління спортсменів–дзюдоїстів. Його вихованці стали не лише успішними спортсменами, але й успішно реалізують себе у професійній діяльності. Сьогодні Сергій Волощук очолює нейрохірургічне відділення Вінницької обласної дитячої лікарні, він доцент Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, кандидат медичних наук. З вдячністю згадує спорт, який допоміг йому реалізуватися як особистості і професіоналу, дав потужний імпульс для розвитку.

*Цінності:* професіоналізм, перемога, комфорт, розслаблення, спокій, насолода.

*Прояви архетипу:* Такі люди щасливі, коли щасливі і здорові дорогі їм люди. Вони справді готові самовіддано дбати про них. Охоронців можна зустріти у медичній сфері, вони нерідко обирають професії, які передбачають надання допомоги людям. Охоронці прагнуть до приналежності, і найбільша нагорода для них – це слова подяки. Вони не шукають статусу чи великих грошей, і ніколи не присвятять себе роботі, у якій не відчують емоційної віддачі від людей. Для них дуже важливе відчуття комфорту – зручна одежа, смачна їжа, добре здоров'я, повноцінний відпочинок. Вони намагаються жити без стресів, цінують стабільність, затишок і спокій.

*Мотивація:* захищеність, стан здоров'я, розслаблення, насолода, консерватизм.

*Сильні сторони:* емоційна стриманість, оптимістичність, щедрість, добродушність, відданість, вміння створити відчуття затишку.

*Слабкі сторони:* можуть відчувати страх бути самотніми або нелюбимими, схильність до спів залежності.

## АРХЕТИП ПРОСТОДУШНИЙ (інтроверт – інтуїція)

Цьому архетипу відповідають Олександр Матюшин, Леонід Мінгель, Михайло Постніков та Володимир Білоконь.

*Цінності:* часто вірять у добро, безкорисливі, прагнуть допомагати та захищати інших.



Студент  
Олександр Матюшин



Лікар  
швидкої допомоги



Студент  
Леонід Мінгель



Головний лікар Чернігівського  
шкірвендиспансеру



Студент  
Михайло Постніков



Головний лікар  
багатопрфільної  
лікарні



Студент  
Володимир Білоконь



Лікар  
швидкої допомоги

*Прояви архетипу:* Простодушний, довірливий, безпосередній і хоче вірити в те, що життя може бути легким і прекрасним тут і зараз. До останнього не бажає помічати неприємні сторони життя. Шукає «рай на землі», не розуміє тих, хто постійно скаржиться.

*Сильні сторони:* здатен не втрачати справжню віру та оптимізм навіть у найскладніших життєвих ситуаціях, що дає сили йому та оточуючим його людям піднятися та йти далі, незважаючи ні на що.

*Слабкі сторони:* може придушувати негативні почуття, витіснити зі свідомості проблеми, унаслідок чого вони не вирішуються, а накопичуються.

*АРХЕТИП ТВОРЕЦЬ (інтроверт - сенсорика)*

Психологічному типу Творець відповідає Анатолій Король.



Студент  
Анатолій Король



Завідувач кафедри гістології  
Вінницького медичного  
університету ім.М.І.Пирогова  
доцент, к.мед.н.

Він постійно перебуває в творчому процесі, і захоплений своїми задумами та творчими ідеями. Він постійно рухається вперед. Займаючись науковою діяльністю, став кандидатом медичних наук і зайняв посаду завідувача кафедри гістології Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова.

*Цінності:* чесність, чіткість процесів, порядок і традиції.

*Прояви архетипу:* Творець генерує ідеї та шукає форму для їх втілення. Це дуже креативні люди, які постійно перебувають у творчому процесі. Вони не особливо стурбовані тим, щоб вписатися в суспільство або під лаштуватися під нього, для них головне – це самовираження. Вміють подивитися на звичне під іншим кутом, запропонувати несподіваний вихід із ситуації. Якщо в житті не буде можливості творити, можуть бути схильними до депресії.

*Мотивація:* бажання створити щось значуще і довговічне.

*Сильні сторони:* мають здатність візуалізувати й створювати щось з нічого. Їхнє творче мислення та навички вирішення проблем не мають собі рівних.

*Слабкі сторони:* творці можуть бути надмірними перфекціоністами, що призводить до того, що їм важко завершити роботу або отримати задоволення від неї. Вони також можуть бути настільки захоплені своїми проектами, що нехтують іншими сферами свого життя. У них живе внутрішній критик, який не дає їм спокою, тому їхнє життя може перетворитися на суцільну драму.

*АРХЕТИП МУДРЕЦЬ, МИСЛИТЕЛЬ, ФІЛОСОФ  
(інтроверт – логіка)*

Володимир Надижко, Микола Нанака та Анатолій Капелька відповідають Архетипу Мудреця.

*Цінності:* розум, об'єктивність, логічність, знання.

*Прояви архетипу:* Вони прагнуть мудрості й знань, цінують істину та інтелект понад усе, і прагнуть зрозуміти світ. Намагаються у всьому бути об'єктивними. Мислять логічно, стараються все розкласти по полицях. Не схильні проявляти емоції. Добре орієнтовані в законах, класифікаціях, здатні давати важливі поради.

*Мотивація:* логічність, планомірність, педантизм, знання, закон, мудрість.







Студент  
Анатолій Капелька



Талановитий лікар  
хірург



Студент  
Микола Нанака



Талановитий лікар  
анестезіолог

*Сильні сторони:* мають здатність аналізувати складні ідеї та синтезувати їх у зрозумілий формат. Їх мудрість часто робить їх чудовими порадиниками або наставниками.

*Слабкі сторони:* іноді їх можуть сприймати як надмірно аналітичних або відсторонених від емоційних аспектів життя. Їх постійний пошук знань може призвести до бездіяльності або паралічу аналізом.

## *АРХЕТИП ЧАРІВНИК (МАГ) (інтроверт – інтуїція)*

Микола Гнатишин відповідає психологічному типу Чарівника.



Студент  
Микола Гнатишин



Академік, професор кафедри  
психіатрії, д.мед.н.

Після закінчення медичного інституту був направлений на роботу за спеціальністю психіатрія у Вінницьку обласну психоневрологічну лікарню імені академіка О.І.Ющенка, де протягом 35 років очолював клінічне психіатричне відділення. Сьогодні працює на кафедрі психіатрії, наркології, психотерапії, медичної та загальної психології факультету післядипломної освіти Вінницького медичного інституту ім.М.І.Пирогова, провадить активну консультативну діяльність на теренах України та за її межами.



Після закінчення інституту Микола Гнатишин не залишив спорт, і виховав цілу плеяду молодого покоління спортсменів східних бойових мистецтв (дзюдо, ушу). Оволодів альтернативними методиками лікування соматичних та психічних хвороб (цигун, тайцзицюань), неодноразово проходив навчання у китайських спеціалістів. Виступав на арені Шаолінського монастиря з демонстрацією східних бойових мистецтв, був відзначений нагородами.

Займаючись науковою діяльністю, здобув науковий ступінь доктора медичних наук і вчене звання *професора і академіка* у галузі психіатрії.

Є автором понад 120 наукових робіт, у тому числі навчальних посібників і науково-популярних книг в галузі клінічної та соціальної психіатрії.

Сферою наукових інтересів є фундаментальні нейрофізіологічні та нейропсихологічні механізми психічних розладів, а також дослідження і впровадження інноваційних методів лікування психічних захворювань.

Є автором унікального комплексу методик відновлення здоров'я і активного довголіття. Отримав більше 20 авторських

свідоцтв на розробку нових інноваційних методів лікування різних хвороб.

*Цінності:* мудрість, об'єктивність, логічність, знання.

*Прояви архетипу:* працює зі своєю свідомістю, вірить у те, що змінити світ можна, змінивши своє мислення, і завжди рухається вперед. Мудрий, має унікальну інтуїцію та інтелект, відчуває закони природи та світобудови, припускає, що людина живе не заради власної дрібної вигоди, а заради пізнання.

Може впливати на перебіг подій, змінювати долі людей, але ставить собі глибшу, внутрішню, духовну мету. Є чудовим наставником. Постійно вдосконалюється, нерідко намагається розвинути у себе особливі здібності (екстрасенсоріку, психологічну та біоенергетичну саморегуляцію). Чарівники вивчають закони Всесвіту, вміють бачити приховані взаємозв'язки між подіями та явищами. Багато хто з них допомагає людям побачити свої таланти, знайти свій внутрішній центр.

*Сильні сторони:* вони часто чудово вирішують проблеми, здатні бачити й мислити нестандартно. Володіють здатністю надихати та втілювати зміни у натхненний спосіб.

*Слабкі сторони:* потреба контролювати своє оточення може призвести до маніпулятивної поведінки. Вони також ризикують надмірно зосередитися на своєму грандіозному баченні та втратити з поля зору реальність і практичність.

**АРХІВНІ ФОТОГРАФІЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З  
БОРОТЬБИ ДЗЮДО ВІННИЦЬКОГО МЕДИЧНОГО  
ІНСТИТУТУ ІМ.М.І.ПИРОГОВА  
(1970 – 1980 рр.)**



На фотографії зліва на право: Михайло Постніков, Віталій Шум, Микола Ткачук, Сергій Ломинога, Олександр Матюшин, Леонід Загірняк , Василь Білик, Володимир Надишко, Леонід Мінгель, Михайло Березняк, Микола Нанака.



На фотографії зліва на право: Олег Шкуренко, Іван Ошовський, Євген Волохов, Володимир Надижко, Микола Ткачук, Олександр Матюшин, Євген Шевчук, Сергій Ломинога, Павло Дмитренко, Віктор Бондар, Леонід Мінгель.





На фотографії збірна команда з боротьби дзюдо Вінницького медичного інституту ім.М.І.Пирогова відправляється на змагання.

Зліва на право: Микола Гнатишин, Василь Бугай, Орест Серeda, Микола Фурман, Володимир Лук'яненко, В'ячеслав Цибах.



На фотографії збірна команда з боротьби дзюдо Вінницького медичного інституту ім.М.І.Пирогова святкує перемогу після турніру.

Зліва на право: Орест Середа, Володимир Лук'яненко, Василь Бугай, Микола Гнатишин, Микола Фурман, В'ячеслав Цибах, Олександр Бугай.





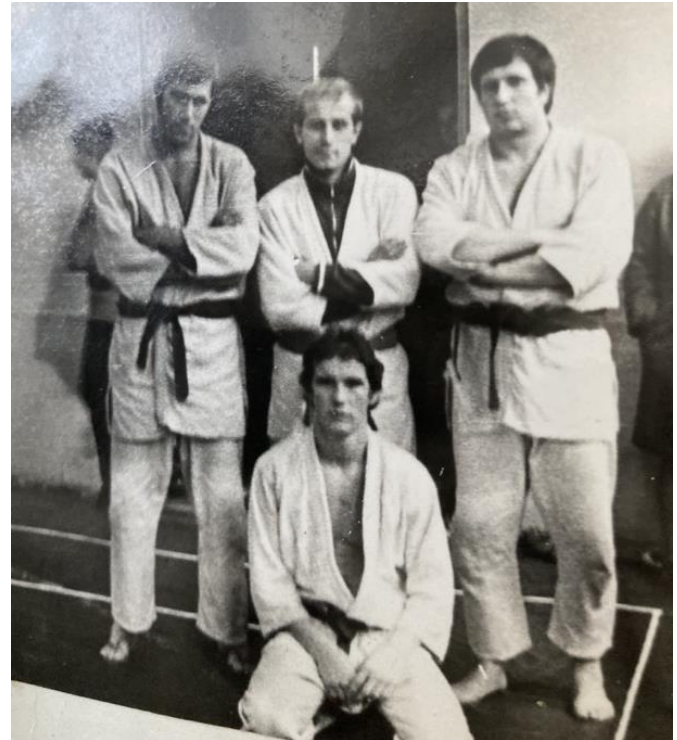
Микола Гнатишин та Василь Бугай



Василь Цюпик



Орест Середя та Василь Бугай  
на тренуванні



Володимир Надижко, Василь Бугай  
Микола Колісник та Орест Середя



Поєдинок на першість України з боротьби самбо (Микола Гнатишин – справа). Суддя поєдинку Володимир Карканов.



Володимир Лук'яненко виконує кидок



Сергій Волощук на тренуванні

**НАДІЯ НА МАЙБУТНЄ  
НОВЕ ПОКОЛІННЯ СПОРТСМЕНІВ «ДЗЮДОЇСТІВ»  
ВИХОВАНЕ ГНАТИШИНИМ М.С.**



**Микола Стефанович Гнатишин з вихованцями**





## ЕПІЛОГ

Спортивна діяльність тісно пов'язала нас на все життя. Пройшло 50 років, як ми закінчили інститут, але ми, як і раніше, зустрічаємось і відчуваємо себе однією сім'єю. Народна мудрість говорить: «Старий друг кращий нових двох». Перевірені часом товариші, пов'язані навчанням та спортивною діяльністю – це ті люди, які заслуговують на повагу та довіру. Ті, хто пройшов з Вами усі тяготи й біди, радів Вашим успіхам, підтримував у важку хвилину та жертвував собою. Наші зустрічі позитивно впливають на нашу самооцінку і дають зрозуміти, який довгий шлях ми пройшли з того часу, як закінчили інститут. Зустрічі з спортивними друзями містять і елемент порівняння: як було і як стало тепер, тобто тут є і зняття масок, стирання ілюзій про друзів та про себе. Зустрічі позитивно впливають на нас, кожен друг – це наш внутрішній світ. Я б сказав, вони доповнюють картинку з минулого і дають можливість на деяку мить повернутися до безтурботної студентської та спортивної юності. З точки зору психоаналітичної психотерапії ті спогади мають позитивний психотерапевтичний ефект і ми це реально відчуваємо.

Ми продовжуємо дотримуватись поглядів східної філософії, що старість настає після 90 років. Ми як лікарі розуміємо, що причина страху старості це перш за все хвороби, тому ми підтримуємо своє здоров'я у центрі фізкультурної, спортивної та психологічної реабілітації, який очолює наш наставник Ломинога Сергій Іванович та інших оздоровчих центрах які очолюють наші друзі.

Такі зустрічі справді потрібні і є чудовим способом перезавантаження. Хоч із 20 друзів приїхало на зустріч лише 12, бо когось не відпустили обставини, а когось уже і немає на цьому світі, ми із посмішкою на обличчях згадуємо веселі студентські та спортивні історії, і даємо обіцянку зустрічатися таким складом кожного року. Ми бережемо дружбу, бо це найцінніший скарб. Вона є не тільки частиною нашого минулого, але й невід'ємною частиною нашого невичерпного сьогодення. Без дружби життя неповноцінне.

# **ФОТОГРАФІЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ З БОРОТЬБИ ДЗЮДО ВІННИЦЬКОГО МЕДИЧНОГО ІНСТИТУТУ ІМ. М.І. ПИРОГОВА ТЕПЕРІШНЬОГО ЧАСУ**

**Місто Вінниця – вересень 2021 рік**



Перший ряд: Микола Нанака, Микола Гнатишин, Сергій Ломинога, Анатолій Капелька.

Другий ряд: Олег Шкуренко, В'ячеслав Цибах, Валентин Томчук, Сергій Волощук.

Третій ряд: Орест Середа, Анатолій Король, Василь Бугай, В'ячеслав Ванченко, Микола Фурман.

## Місто Хмільник – вересень 2022 рік



Перший ряд: Олег Шкуренко, Сергій Ломинога, Василь Цюпik.

Другий ряд: Микола Фурман, Валентин Томчук, Володимир Лук'яненко, Анатолій Король, Сергій Волощук.



## Місто Івано-Франківськ – червень 2023 рік



На фотографії зліва на право: Валентин Томчук, Микола Гнатишин, Микола Фурман, Сергій Ломинога, В'ячеслав Ванченко.





На фотографії зліва на право: Микола Фурман, В'ячеслав Ванченко, Орест Середа, Олексій Корчинський, Валентин Томчук, Сергій Волощук.

**Закарпатська область, місто Воловець  
– жовтень 2023 рік**



На фотографії зліва на право: Микола Фурман, Орест Середа, Микола Нанака, Сергій Ломинога, Анатолій Король, Василь Бугай.





Перший ряд: Валентин Томчук, Микола Гнатишин,  
Микола Нанака

Другий ряд: Орест Середа, В'ячеслав Ванченко, Сергій  
Ломинога Микола Фурман, Анатолій Король, Сергій Волощук.





Василь Бугай та Микола Фурман



Орест Середа та Микола Гнатишин

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Юнг К. Йога і Захід. — М.: Просвіта, 1991. — 89 с.
2. Райх В. Характероаналіз / Пер. с англ., 2006. — 368 с.
3. Лоуен О. Біоенергетика. — М.: Наукова думка, 2005. — 120 с.
4. Ті Д. Кінезіологія: Оздоровчий дотик. М.: Сходження, 1998. Хонз К. Єдиний мозок. Основний курс. Керівництво / У викладі Керол Хонз. Пер. з англ., 1992. 28 с.
5. Стокс Г., Вайтсайд Д. Партитура структурної нейрології / Пер. з англ., 1995. — 120 с.
6. Юнг К. Г. Психологія підсвідомого. — М.: Когито-Центр, 2010. — 352 с.
7. Юнг К. Г. Психологічні типи. — Академічний проект, 2019. — 538 с.
8. Юнг К. Г. Душа і міф: шість архетипів. — Київ: Державна бібліотека України для юнацтва, 1996. — 384 с.
9. Кліффорд Мейєс, «Розвиток учнів: нові горизонти цілісної освіти». Роуман Літлфілд: 2019. -126 с.
10. Стокс Г., Вайтсайд Д. Інструменти для роботи або як зрозуміти своє «я» і знайти віру в себе: Пер. з англ., 1995. — 107 с.

*Гнатишин Микола Стефанович  
«Боротьба дзюдо як ефективний засіб  
самовдосконалення і професійного розвитку  
студентської молоді: робота з тілом, мозком і енергією».*

*Науково-популярне видання  
Дизайн та верстка М.Гнатишин  
Формат 60 x 90/16. Папір крейдований 65 г/м2.  
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.*

*Ум.-друк. арк. 15,4.*

*Наклад 300 прим.*

*Замовлення № 551*

*Видавництво ТОВ «Консоль»*

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи*

*до Державного реєстру видавців*

*Серія ДК № 1539 від 28.02.2021 р.*

*Віддруковано у ТОВ «Консоль»*

*21034, м. Вінниця,*

*вул. Чехова, 12а*

*тел. (0432) 26-54-54, 64-04-64*

*e-mail: [konsol@inbox.vn.ua](mailto:konsol@inbox.vn.ua)*

