Т.В. ЧЕРКАШИНА, доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і освітнього менеджменту КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»

«Теоретичні й методичні засади педагогічної системи самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення»

ОКРЕМІ ТЕМИ

САМОПІЗНАННЯ ЯК СПОСІБ ПРОФІЛАКТИКИ НЕВДАЧ

*Успіх –* 1. Удача в досягненні чого-небудь. 2. Суспільне визнання (Словник).

*Невдача –* відсутність удачі (Словник).

*Удача –* успіх, потрібний чи бажаний кінець справи (Словник).

Дослідження своєї внутрішньої суті, усвідомлення того, що відбувається навколо, реальна оцінка ситуації – всі ці та інші проблеми можуть вивчатися, осмислюватися, вирішуватись завдяки системі самопізнання і самовдосконалення. Розпочинаючи процес самопізнання, слід пам’ятати низку необхідних і достатніх умов:

1. Перевірити на відповідність вибрану систему самопізнання внутрішнім переконанням.

2. Не відступити від подальшого самопізнання, побачивши себе недосконалим.

3. Цілеспрямовано просуватися у пізнанні своїх внутрішніх якостей, усвідомлюючи позитивні й негативні прояви у зовнішніх комунікаціях.

4. Не зупинитися на шляху пізнання себе, якщо виникнуть труднощі чи перешкоди;

5. Застосувати одержані знання про себе у практику зовнішніх взаємодій (міжособистісних, професійних, соціальних, родинних і т.ін.);

6. Ясно бачити свої невдачі і досягнення;

7. Бути готовим до подальшого свідомого вивчення та вдосконалення свого «я».

Дотримання порад за наведеною схемою дає можливість усвідомити свою життєву задачу, примножити сили для її розв’язання.

Миролюбність, як спосіб взаємодії з оточенням, допоможе не створювати проблем. Правдивий погляд на події і об’єктивна оцінка своєї участі у них, забезпечать самостійний вихід із конфлікту чи будь-якої іншої небезпечної ситуації.

Вдячність оточуючим за їхню працю і допомогу розвине природну скромність, сформує смиренність до мінливості долі.

Відповідальне ставлення до дорученої справи укаже на можливості нових досягнень, виявить готовність усе розпочати знову, яким би важким не був обраний шлях.

Миролюбна, правдива, благородна, відповідальна, скромна, рішуча, упевнена, активна людина до вподоби усім. Таку людину поважають, до її думки прислухаються, висувають на відповідальні посади, довіряють вчити, наставляти, виховувати. Така людина живе, не обтяжуючи собою оточуючих. Вона уміє вислухати, зрозуміти, пробачати, співчувати. Вона любить життя і життя відповідає їй взаємністю.

Контрольні запитання і завдання

1. Наведіть схему особистих досягнень у системі самопізнання.

2. Укажіть на якості, що формують успіх у житті.

3. Тест. Пізнай себе. З’ясуй те, чого в тобі вже немає, але зупинись там, де побачиш себе.

Дай відповіді: «так», «ні», «не думав».

1. Ти агресивний? (Тобто, зумієш відповісти ударом на удар, кулаком на кулак, різким словом на таке ж слово, недоброю думкою?)

2. Ти зловмисний? (Тобто, бажаєш неуспіху своєму кривдникові? Чи заздриш своєму кривднику?)

3. Ти береш участь у змові з іншими проти твого кривдника?

(Радієш чи потираєш руки, якщо хтось вирішив відплатити йому за інше, не твою образу?)

4. Ти розповідаєш усім про ті прорахунки, що ти побачив у діяльності свого кривдника? (Тобто, чи любиш уявити когось безглуздішим, менш удачливим і розповідаєш про це без злості, але з гумором, щоб зацікавити слухача?)

5. Ти любиш пожартувати над своїм кривдником? (Тобто, переводиш драматичну для нього ситуацію в комедійну, при цьому думаючи, що ти не злий і не агресивний по відношенню до свого кривдника?)

6. Ти в усіх випадках кепкуєш із себе, коли тебе ображають? (Тобто, нікого не звинувачуєш, ні на кого не ображаєшся, навпаки, любиш розповідати про свої прорахунки, але робиш це яскраво, весело і комедійно?)

7. Ти замислений, коли тебе образили? (Ти спокійно шукаєш причину в собі, щоб зрозуміти, чому тебе образила саме ця людина і чому саме на цю тему вона виступила твоїм опонентом? Розмірковуєш про те, що ця розмова більше потрібна їй, щоб себе проявити в чомусь, чи тобі, щоб виявити те, що ти сам в собі погано бачиш? Дякуєш кривднику (подумки) за інформацію про себе, за те, що повідомив, яким тебе бачать збоку)? [8, с. 47].

СУМІРНІСТЬ І ДОЦІЛЬНІСТЬ У ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЯХ

*Сумірний –* такий, який можна виміряти однаковою з чим-небудь іншим мірою (Словник).

*Доцільний* – відповідний до поставленої мети, цілком розумний, практично корисний (Словник).

*Здібність –* 1**.** Природна обдарованість, талановитість. 2**.** Уміння, а також можливість виконувати яку-небудь дію (Словник).

*Можливість* – засіб, умова необхідна для здійснення чого-небудь (Словник).

*Можливий –* такий, що може відбутися, імовірний, здійсненний, допустимий (Словник).

*Зосередженість* – одна із моральних рис, яка відображає здатність якісно виконувати роботу, впевнено реалізувати заплановане, поступово втілювати омріяне.

Досягнення такого результату забезпечується цілою низкою розвинених умінь: усвідомлювати ситуацію, вибирати головне із ряду подій, що відбуваються, визначати мету наступних дій, з’ясовувати можливість реалізації запланованого, аналізувати свої помилки, проводити відповідну корекцію в думках, словах, вчинках і знаходити можливість, якщо це необхідно, розпочати все спочатку. Якщо задумане відповідає внутрішнім переконанням і є необхідні сили для його виконання, то результати виявляться корисними не тільки для виконавця, але і для тих, хто з ним взаємодіє. Почуття радості, з яким справу було виконано, є свідченням того, що вона своєчасна і необхідна. На випадок невдачі особа, яка пильно вдивляється в себе, може відчути незадоволення. Таке відчуття буде свідчити про те, що або ж неправильно поставлена мета, або ж невдало розраховано сили. Однак, потрібно підкреслити, що поразка для людини, яка прагне самовдосконалюватися, не є приводом для розчарування, проте є можливістю до переосмислення проблеми і набуття особистого досвіду виходу з непростих ситуацій. Вивчення проблеми, вимагатиме нових знань з її вирішення: уміння аналізувати, розмірковувати, роздумувати і самостійно приймати конкретні рішення.

Механізм подолання труднощів відомий: *усвідомити вже зроблене, проаналізувати помилки, знайти нове вирішення справи і втілити його в практичний досвід*. Кожного разу, співставляючи сили і можливості, грамотно обираючи мету, правдиво оцінюючи результати, індивід набуває досвіду трансформації зовнішньої поразки в перемогу над самим собою: досягнення успіху за будь-яку ціну перетворюється в усвідомлену необхідність, спокій, зосередженість, терпіння, смиренність.

Контрольні запитання і завдання для самоаналізу

1. Укажіть механізм порівняння сил і можливостей.

2. Проаналізуйте своє вміння виходити з поразки.

3. Тест. З цієї хвилини дивися пильніше на себе, порівнюючи свої вчинки в минулому і тепер.

Давай перевіримо, ти за своєю вдачею брехливий чи правдивий?

Відповідай «так» або «ні» без роздумувань, швидко.

1. Чи зумієш дати відсіч тому, хто розкритикував тебе?

2. Чи приховуєш свої непристойні вчинки, щоб про це не дізналися?

3. Чи любиш виправдовувати себе?

4. Чи любиш поплакати, якщо тебе запідозрили в чомусь непристойному?

5. Чи соромишся зауважень, що свідчать про твою недосконалість?

6. У кожному зауваженні бачиш не тільки те, про що сказано, але і про те, чого не побачили інші? [8, с.101].

4. Тест. Відповідай не роздумуючи «так», «ні», «важко сказати».

1. Ти розчарований життям?

2. Ти розчарований часто повторюваним станом нездоров’я?

3. Ти розчарований матеріальними нестатками?

4. Ти розчарований роботою, яку виконуєш?

5. Ти розчарований в людях, з якими проводиш день (рідні, сусіди, колеги)?

6. Ти розчарований ладом у твоїй країні?

7. Ти розчарований часом, в якому ти живеш?

Якщо ти відповів «так» на сім запитань, то повір, справа в тобі і тільки в тобі самому. Знання, які є, невпорядковані, несистематизовані, а сам ти неорганізований, необмежений у бажаннях, немиролюбний до самого себе, а тому не співставляєш своїх можливостей і мрій. У думках ти лебідь, а в бажаннях рак або щука. Отямся, інакше замучиш себе мріями про принца (принцесу), про палац на хмарах, де ви будете жити і думати про золоту рибку, яка повинна буде служити вам на побігеньках [8, с.18–19].

ВИБІР ГОЛОВНОГО ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ДІЙ

*Вибір* – взяти потрібне, що переважає з наявного (Словник).

*Головний –* найважливіший, основний (Словник).

*Дії –* прояв будь-якої енергії, діяльності, а також сама сила, діяльність, функціонування чого-небудь (Словник).

Різноманітність внутрішніх і зовнішніх проявів складають систему взаємодії індивіда з самим собою і зовнішнім світом.

Практично кожної миті життя людина стоїть перед вибором: прийняти конкретне рішення чи далі перебувати в муках сумнівів; безстрашно просуватися до мети чи, опинившись в тенетах страху, втратити свій шанс на успіх; стати активним і радісним в досягненні нових життєвих висот чи бути нещасним невдахою, розчарованим у собі і оточуючих.

Природна дуальність мислення: «Хочу, але не можу» або «Можу, але не хочу» – зумовлює логіку вибору, характеризуючи його як позитивне чи негативне спрямування до омріяної мети. Спрогнозувати гідне існування в соціумі можливо завдяки ефективному вибору – доцільному для даного моменту і сумірному з існуючими силами та можливостями.

Головний вибір полягає в усвідомленому ставленні до категорій «добра» і «зла» з наступною реалізацією у своїй подальшій життєдіяльності свідомо обраних життєстверджуючих напрямів до любові чи ненависті, віри чи зневіри, свободи чи залежності, благородства чи зради. Зрозуміти себе, прийняти самопізнання як головний спонукальний мотив, вмістити у свідомість самоаналіз як свідому необхідність, оволодіти механізмом трансформації вади в доброчинність, користуватися одержаними знаннями у повсякденній практиці – це той вибір, який зможе забезпечити людині природний процес самовдосконалення.

Формуючи інтелект, розвиваючи душевні якості, індивід має можливість вибору еволюційного просування свідомості до самостійного творчого існування. Творчість для нього стає свідомою потребою, мораль – його внутрішньою суттю; самоаналіз – способом життя, а корекція помилок – можливістю нових особистісно-професійних досягнень.

Утверджуючи любов замість ненависті, істину замість фальші, індивід відкриває для себе світ людинолюбства, де благородство думки народжує героїчну самовідданість, а пам’ять про кращі вікові досягнення – віру в рівність можливостей і в справедливість того, що відбувається в своєму житті.

Контрольні запитання і завдання

1. Охарактеризуйте алгоритм життєстверджуючого вибору головного.

2. Вкажіть на логічний зв’язок між вибором головного і самовдосконаленням.

3. Тест. Як ти починаєш нову справу?

1. Ні, не буду цього робити.

2. Ні, не хочу цього робити.

3. Ні, не можу тому, що…

4. Ні, боюсь, що не справлюсь.

5. Я про це нічого не знаю [11].

4. Тест. Відповіді на запитання даного тесту дозволять прояснити погляд на оцінку своїх досягнень в житті. Відповідай одразу, не роздумуючи під час читання, «так», «ні» чи «важко сказати».

1. Чи вважаєш ти себе першим спеціалістом у тій справі, якою займаєшся?

2. Чи вважають тебе колеги найбільш знаючим?

3. Якщо починаєш нову справу, то умієш самостійно доводити її до кінця?

4. У суперечках частіше перемагаєш ти?

5. Чи ображаєшся ти, коли чуєш про себе, що ти кращий серед гірших у духовному розвитку?

6. Міг би ти сказати, що ти гірший серед кращих, які прагнуть духовних знань?

7. Ти щаслива людина?

Усі відповіді «так» свідчать про незаперечні риси лідера в тобі, але будь обережним, самозахоплення в тобі іноді затьмарює дійсність, і тоді поразка неминуча.

Усі відповіді «ні» виявляють наявність неповаги до себе як до особистості. Ти себе «ні на копійку не ціниш», а це може бути свідченням лінощів, байдужості, апатії до життя. Збадьорся!

Усі відповіді «важко сказати» вказують на боязкість, яку сам ти сприймаєш як скромність у собі. Це оманлива скромність, особливий вид кокетування, властивий демагогам і скептикам. Краще відкинути самолюбство і перестати топтатися на місці під час руху.

Якщо відповіді змішані, то ти «теплий». Ні холодний, ні гарячий. Не думай, що це добре.

Пам’ятай! Краще – ворог хорошого [11].

ЛОГІКА В АНАЛОГІЇ ВНУТРІШНІХ І ЗОВНІШНІХ ПРОЯВІВ

*Логіка* – 1. Наука про закони мислення і їх форми**. 2.** Хід розмірковувань і умовиводів (Словник).

*Аналогія* – подібність у якому-небудь відношенні між явищами, предметами, поняттями (Словник).

*Проявити –* здійснюючи, роблячи що-небудь, знайти наявність яких-небудь якостей, властивостей (Словник).

Зосереджено та уважно розглядаючи суть предметів, явищ, подій, можна встановити логічний зв’язок між проявленим світом дій і прихованим світом почуттів, думок і спонукань.

Зв’язок цей певним чином вибудовується за законами формальної логіки, відтворюючи *алгоритм аналогії внутрішнього з зовнішнім*. Схема взаємозв’язків є простою для людини законослухняної і обтяжливою для того, хто порушує закони (громадянські, моральні, духовні). Свідоме прагнення до подальшого формування законослухняності породжує творчу думку, формує безкорисливе бажання і проявляється благородством слів і дій. Шкідливе прагнення (порушити закон) приносить нищівну ідею, забарвлену егоїстичними бажаннями, виражену агресією в словах і діях.

Миролюбна думка, відповідно, здатна творити мир, правдива – показати шлях до істини, вдячна – формувати вікову пам’ять кращих надбань людства.

Основні події, свідомо пережиті людиною, зберігаються в її душі у вигляді палітри почуттів, де віра протиставляється сумніву, мужність – страху, радість – стражданню, милосердя – жорстокості, благородство – зраді. Накопичені почуття, завдяки практичному досвіду, виявляють суть людини, її схильність до творчості чи бездіяльності.

Набуте уміння порівнювати себе з собою (яким є сьогодні, з собою, яким був учора), зможе попередити ймовірні помилки, небезпечні ситуації, виправити напружені стосунки. Порівнюючи себе нинішнього з собою в минулому, особі надається унікальна можливість побачити динаміку змін своїх внутрішніх якостей, оцінюючи їх як позитив чи негатив: чи миролюбніший став, ніж рік тому, чи здоровіший, ніж три роки тому, чи розумніший, ніж п’ять років тому, чи благородніший, ніж сім років тому.

Аналізуючи в реальних ситуаціях свої слова, вчинки, дії, індивід одержує можливість спостерігати за трансформацією власної свідомості, динамічному переході від нижчих принципів буття до вищих. До нижчих, стосовно логіки еволюційних перетворень, віднесені прояви егоїстичного розуму. До вищих – одухотворений розум, здатний творити в ім’я життєстверджувальної ідеї.

Іншими словами, світ, в якому перебуває людина, є, по суті, проявом її прихованих спонукань: чим чистіші думки, тим корисніше і радісніше його існування.

Контрольні запитання і завдання

1. Укажіть аналогію внутрішніх проявів з зовнішніми.

2. Наведіть алгоритм взаємодії внутрішніх принципів із зовнішніми.

3. Тест. Чи ти знаєш про складову свого організму – душу?

Що ти знаєш про неї? Які почуття відчув уже?

Любові протилежна ненависть.

Вірності протилежна зрада.

Правді протилежна брехня.

Безкорисливості протилежна меркантильність

Ти їх бачиш у себе? Ти їх відчув у стосунках з іншими? [9, с. 108].

4. Тест. Перевір своє прагнення у досягненні чого-небудь. Відповідай на запитання тесту:

1. Чи є у тобі страх? Чого боїшся більше всього на світі?

2. Чи досить твого бажання для того, щоб досягти того, чого хочеш?

3. Чи знаєш ти, як розпорядишся новими знаннями, коли одержиш їх?

4. Чи досить у тебе сил і мужності, щоб не заплакати, не відступитись, не зрадити, якщо буде важко?

5. Чи готовий взяти на себе відповідальність, якщо доведеться чимось жертвувати?

6. Чи умієш пробачати образу, нанесену кривдником твоїм? А зраду друга зумієш пробачити?

Непрості ці запитання, а тому не поспішай відповідати. У кожному запитанні, якщо ти вирішив поринути у невідоме, у твоїй відповіді буде закладена формула, яка і визначить довжину твого шляху. А крім того, і наступний напрям [11].

«ДОБРО У ЗЛІ». «ЗЛО У ДОБРІ»

Продовжуючи розмову про відносність понять «добра» і «зла», слід зазначити, що всі почуття, які відчуває суб’єкт в процесі своєї життєдіяльності, носять двоїстий характер.

Ставлення людини до тих чи інших проявів складуть алгоритм розпізнання позитиву і негативу її дієвого досвіду.

Первинне уявлення про добре і зле дає можливість зробити головний життєвий вибір: спрямувати зусилля до усвідомлення основ буття або повернути до безодні бездуховності. Закон незалежної волі, як і всі закони Всесвіту, суворий і невблаганний, передбачає подальшу відповідальність індивіда за зроблений ним вибір.

Часто зовнішній бік вчинку викликає осуд оточуючих. Але суть скоєного, що повністю відповідає можливостям і обставинам, які склалися на той момент, може проявити лише внутрішній спонукальний мотив. Тому, детально досліджуючи спонукання, можна говорити про характер подій, які відбуваються.

Миролюбне спонукання буде мати подібні наслідки, якої б форми не мав його зовнішній прояв. Наприклад, викладач, завищуючи оцінку студенту, робить «зло», порушуючи закон справедливості. Але намагання викладача в цій ситуації збудити у студента зацікавленість до пізнання буде класифікуватися як «добро». Таким чином, розглянутий приклад може бути співставленим з поняттям «добро у злі». І навпаки, дії студента, які виявляють занадто велике бажання мати високі оцінки, але не мають підтвердження необхідними знаннями, будуть розцінюватися як «зло у добрі», тому що оцінка, навіть найвища, заради оцінки, по суті, не є досягненням, а лише задоволенням марнолюбства та пихатості.

Оцінюючи спонукання і вчинки, можна уникнути цілого ряду помилок, зробити правильний вибір, спрямований на добро.

Для реальної оцінки необхідні знання і досвід таких протилежних почуттів, як:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п.п* | *Вада* | *Чесноти* |
| 7. | Ворожість (упертість) | Любов |
| 6. | Нетерпимість (жорсткість) | Співчуття |
| 5. | Непримиренність (диктат) | Милосердя |
| 4. | Злорадство (цинізм) | Прощення |
| 3. | Зловмисність (деспотизм) | Розуміння |
| 2. | Жорстокість (садизм) | Терпіння |
| 1. | Ненависть (вбивство, розруха) | Миролюбність |

[10, с. 168].

Відомо, що від любові до ненависті – один крок. Зважаючи на вище подану схему, стає зрозумілим, що цей крок, довжиною в 14 названих сходинок, творить ту гаму протилежних почуттів, яку відчуває людина, прагнучи любові. Тому ворожість з боку опонента може трансформуватися особистим миролюбним спрямуванням до розвитку добросердечних стосунків: нетерпимість – терплячим поясненням причин виникнення певної ситуації; непримиренність – розумінням того, що протидіюча сторона, до певного часу, відстоює особистісні інтереси, диктує свої умови і особисте бачення розв’язання проблеми. Цинізм, з яким інакомислячі нав’язують свої ідеї, може долатися розумним прощенням їх помилок і блукань.

Трансформація диктоторського впливу того, в чиїх руках зосереджена певна влада, з вираженими ознаками зловредності, може здійснюватися завдяки проявленому милосердю, розумінню, що диктатор ще не в змозі поступитись особистими амбіціями заради спільної справи.

Милосердя, включаючи в себе вище перелічені чесноти: миролюбність, терпіння, розуміння, прощення, здатне створити чудо, змінити образ ворога на образ людини гідної поваги.

Рухаючись далі по сходах усвідомлення універсального почуття любові, генерується висока моральна якість – співчуття, яке здатне нейтралізувати навіть жорстокість і садизм, виявити велич людської душі.

Епоха Співчуття, що наступила, вчить людину бути вкрай суворою до себе, своїх недоліків і справедливою у ставленні до ближнього свого, пробачити йому образи і нерозуміння. Проте мати співчуття може лише той, хто свідомо йде власним шляхом страждань, набуваючи досвід внутрішньої боротьби зі злом і несправедливістю. Це безцінне накопичення досвіду дає можливість людині відчути співпричетність до Вищого Порядку у вигляді універсальної енергії любові, яка творить світ і гармонію у проявленому житті.

Усвідомлений процес засвоєння вад і чеснот та відповідних їм почуттів робить людину упевненою в своїх силах, відповідальною за свої вчинки і вдячною всім, хто перебуває поряд на її життєвому шляху.

Поступова трансформація негативних проявів у доброчинність формує свідомо безстрашну людину, готову подолати будь-які перешкоди у досягненні мети.

Контрольні запитання і завдання

1. Розкрийте суть понять «добро у злі» і «зло у добрі».

2. Згадайте і опишіть у п’яти реченнях реальні приклади із свого життя, коли ви робили «добро у злі» і «зло в добрі».

3. Тест. Чого ж найбільше хоче мати людина? Ти замислювався?

- Здоров’я?

– Краси?

– Багатства?

– Розуму?

– Нагород?

– Слави?

– Успіху?

А ти? Дай відповідь, чого найбільше не вистачає в даний момент у твоєму житті для повного щастя?

Слави? Нагород? Невже здоров’я? [8, с 35].