

**Ключевые слова:** мотивационные стимулы, физическая культура, потребностная сфера.

*The article deals with the results of the sociological study, which was conducted amongst pupils of comprehensive secondary schools of Kharkov. The results of the conducted research have shown that the majority of pupils have positive attitude to the lessons of physical training.*

**Keywords:** motivational stimuli, physical culture, потребностная сфера.

**Сутула Василь Опанасович** – кандидат біологічних наук, доцент, провідний фахівець проблемної науково-дослідної лабораторії Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків, Україна)

*Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Ю.В. Васьков*

УДК 37.037

## САМОПОЗНАНИЕ КАК ФЕНОМЕН РОСТА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО СОЗНАНИЯ

**Т.В. Черкашина**

*Представленная динамика роста индивидуализированного сознания от низкого, среднего и высокого уровня осмысления реальности вследствие системной работы по исследованию собственного психофизического ресурса сил являет опыт чувственного познания и указывает на степень ментального иммунитета к внешней среде.*

**Ключевые слова:** ментальный иммунитет, самоанализ, самооценка, самокоррекция, самостоятельность, самодостаточность, трудолюбие.

Современный человек, адаптируясь к условиям периода перемен в смену духовно-душевных установок, способен максимально активизировать сокрытый личностный ресурс сил в приложении к опыту действий. Показательным в этой связи является процесс познания собственных внутренних возможностей к самореализации. Речь идет не столько о внешних проявлениях, сколько о сокрытых

способностях индивида к миролюбивому сосуществованию в социокультурном пространстве. Иными словами, к осознанному формированию *ментального иммунитета* во взаимодействиях с миром проявленных следствий.

В исследованиях Ш.А. Амонашвили, И.Д. Бежа, Н.Б. Евтуха, Э.А. Пиньковской, Г.П. Шевченко рассматриваются концептуальные проблемы самопознания, самовоспитания и самосовершенствования как источника внутренней культуры человека, его духовного развития. В контексте рассматриваемой проблемы пристального внимания заслуживает философский труд Э.А. Пиньковской «Кто ты?» [5]. В труде представлен системный подход в познании самого себя, своих психофизических возможностей, способности к управлению собственным ресурсом сил. «Беда современности, как подчеркивает автор, в еще сохраняющемся отрицании равноправия любого человека, находящегося на своем собственном уровне развития, и на своей ступени постижения своего уровня. Из множества отдельных сознаний слагается одно общее» [5].

Акцентируя актуальность идеи самопознания, автор предлагает непосредственно в ходе прочтения книги «Кто ты?» принять участие в самодиагностике личностных психофизических сил: желаний, эмоций, чувств. Проанализировать способность к осмыслению своих слов, поступков и действий, дать самооценку личного участия во внешних взаимосвязях объективной реальности, указывает механизмы формирования ментального иммунитета, вводит понятие эгологии – науки о самом себе.

Уникальность системы самопознания [5], ее универсальные возможности для роста сознания на современном этапе развития общественного мировоззрения проявляются в процессе осознанного исследования индивидуализированного баланса психофизических сил и, как следствие, развитие способности по формированию ментального иммунитета к внешним воздействиям на уровне мыслей, чувств, побуждений.

Актуальность и новизна рассматриваемой проблемы, недостаточный уровень ее разработки в педагогической теории и практике определяют цель и основную задачу предложенного исследования: формирование ментального иммунитета как

феноменального роста индивидуализированного сознания в процессе системного самопознания психофизических сил и возможностей.

Научные исследования в области воспитания, самовоспитания, формирования творческих способностей индивида [1,2,4,5,6] указывают на необходимость и своевременность применения системы самопознания в практику педагогических действий. Для более точного и полного разрешения поставленной задачи приведем смысловую нагрузку некоторых понятий, изложенных в толковом словаре.

*Иммунитет* (освобождение от чего-либо) – исключительное право не подчиняться некоторым законам, даваемое некоторым лицам [3,225].

*Менталитет* (разум, мышление) – совокупность психических, интеллектуальных, идеологических, религиозных, эстетических особенностей мышления народа, социальной группы или индивида, проявляющихся в культуре, языке, поведении и т. п.; мировосприятие, умонастроение [3,350].

*Ментальный* (умственный, духовный) – относящийся к менталитету, касающийся образа мышления, духовности [3,350].

Исходя из логики вышеприведенных определений, синтезированное понятие *ментальный иммунитет* будет отражать образ мышления индивида, получившего исключительное право противостоять духовному, нравственному, гражданскому беззаконию, и будет вмещать мировосприятие гуманиста, умонастроение миротворца.

По сути, ментальный иммунитет – это совокупный чувственно-мыслительный ресурс сил, основанный на духовно-нравственных свойствах: милосердии, мужестве, дружелюбии, уважении, доверии, утверждающих достоинство человека в безусловном соблюдении законов объективной реальности. В процессе самопознания субъект, устремленный к самосовершенствованию, может быть удостоен исключительного дара в виде развитой интуиции или чувствознания (опыта чувств, помноженного на логику действий). Опыт чувств как отражение опыта действий, включая культуру мысли, культуру желаний, культуру эмоций, культуру слова, культуру поступка слагает базис знаний о собственных возможностях при взаимодействии с внешним миром. Безусловно, качество совокупного продукта

чувствознаний будет пропорционально зависеть от нравственной составляющей сознания индивида, от степени его миролюбия и правдивости.

Предлагаемая система самопознания [4,5], вмещающая методiku постепенно-поступенного развития сознания на принципах христианской морали и гражданского права, создает необходимые условия для приобретения осмысленного опыта чувственных переживаний и осознанного существования в социуме. Правила системы самопознания просты и доступны для разумно мыслящего человека и представляют индивидуализированные подходы по управлению личностным психофизическим ресурсом. Базисным элементом предлагаемой системы самопознания выступает таблица «Леонардо» [7], в которой заложены основные принципы самодиагностики. К ним относятся:

1. Объективная самооценка исследуемых в себе свойств.
2. Качественный самоанализ состояния тонкоматериальных структур: желаний, эмоций, чувств, побуждений, мыслей.
3. Точная и своевременная самокоррекция выявленных негативных свойств.

Приведенная структура предполагает логическую взаимосвязь между обозначенными этапами по формированию ментального иммунитета и указывает на необходимость последовательного перехода от одного к другому. Так, объективность самооценки, базирующаяся на качестве правдивости, может быть достигнута в результате системного самоанализа. В свою очередь самоанализ как результат умственного напряжения сил будет проявляться во внутренней потребности к трансформации негативных свойств, выявленных в процессе изучения собственных психических состояний в определенный момент, в исследуемой ситуации. Таким образом, суть позитивных внутренних преобразований, в указанной схеме, заключена в системном умственном труде – умозрении: в способности рассуждать, размышлять, осмыслять происходящие качественные изменения в мире личностных переживаний и побудительных устремлений. Говоря о возможности качественного преобразования сознания, следует акцентировать уровни мышления в виде определенных соотношений между эгоистичными проявлениями и способностью к бескорыстным действиям. Их можно условно

дифференцировать как низкий, средний и высокий способ осмысления себя во взаимодействиях с внешним миром, в соответствии с формулой «я + они», «они и я», «они + я» [7]. Логика взаимодействий элементов в указанных соотношениях символизирует степень проявленной индивидуализации (эгоизма) и акцентирует приоритет личностных и общественных потребностей в любой сфере приложения умственно-чувственных усилий: межличностном общении, профессиональной среде, социальной сфере.

Согласно толковому словарю понятие *индивидуальный* (неделимый) [3,350] вмещает качества, свойственные только одному лицу (индивидууму) и отражает личные способности и возможности отдельного человека к труду. По аналогии с приведенной выше условной градацией мыслительной деятельности, дифференциация качества отношения к труду в соответствии с низким, средним, высоким проявлением индивидуальных возможностей соответственно может принимать вид *трудолюбия, самостоятельности, самодостаточности*. Под трудом здесь будем понимать не столько физическую способность субъекта общественных отношений в реализации собственных сил (знания, профессионализм, мастерство, законопослушание), сколько его умственные возможности по разрешению любых жизненных ситуаций, сознательный подход к преодолению трудностей в формировании индивидуализированного сознания (рассуждения, размышления, анализ, синтез, осмысление).

*Сознание* в контексте проблемы рассматривается как высший уровень психической активности человека как социального существа [8,622]. Таким образом, мыслительная активность в формате «я + они» будет выражаться трудолюбием, упорством в достижении цели, соизмеримостью собственных сил и возможностей, чувством меры во взаимодействиях с внешним миром. Приобретенный личный опыт чувство знаний, приложенный к практике действий на этом этапе, дает возможность перейти в иной формат осмысления реальности, при котором происходят коренные изменения в соотношении между личностным и общественным побудительным мотивом. При таких условиях сознание проявляется на уровне «они и я», чувственная сфера насыщается качествами миролюбия к себе и окружающим, благодарности к каждому, кто прямо или косвенно оказывается сопричастным к судьбе, ответственности за любое принятое решение,

правдивой самооценкой в проявленной степени самостоятельности по реализации жизненно важных задач. Определенная степень самостоятельности (75% и более) в разрешении любых жизненных проблем будет свидетельствовать о возрастающем качестве самодостаточности – умении не только единолично принимать решения, но и нести полную ответственность за их выполнение, с готовностью оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Такая возможность появляется не ранее, чем во внутренних убеждениях, установках, принципах, т.е. умозрении возобладает совесть и разовьется самокритика. Самокритический взгляд на собственные действия позволяет понять, простить и проявить милосердное отношение к любому, с кем складываются причинно-следственные связи в формате «они + я». Доверие, дружелюбие, мужество слагают чувство собственного достоинства субъекта, готового к самоотверженному труду во имя эволюционной идеи, ведущей к благородной цели.

Таким образом, психическая активность социально значащего субъекта будет видоизменяться по мере преобладания в его деятельном приложении сил, потребности к общественно полезному труду, с минимизацией личностных претензий к существенным обстоятельствам во внешнем мире. Вступающие в действие механизмы по осмыслению причинно-следственных связей во внешних проявлениях будут способствовать росту сознания индивида, неуклонно познающего свои возможности в соответствии с принципом «лучшее – враг хорошего».

Понятно, что каждый из возможных качественных переходов в сознании индивида сопряжен с активизацией всех внутренних сил, входящих в его психофизический ресурс, включая силу разума – способность к осмыслению происходящих событий, явлений и анализ личного участия в них. Силу воли – способность к гуманному достижению поставленной цели и осознание личной ответственности за полученный результат, каким бы он не представился. Силу духа – способность противостоять безрассудству, безнравственности, беспорядку и ощущение личной причастности к эволюционно обусловленным преобразованиям миропорядка.

Интегральная характеристика внутренних сил выступает мерилем физических действий, проявляясь качеством слова,

качеством поступка, качеством дел, что в свою очередь дает возможность утверждать о возросшем ментальном иммунитете как возможности сохранять и приумножать личностные достижения в разуме, душе и духе.

Представленная динамика роста индивидуализированного сознания от низкого, среднего и высокого уровня осмысления реальности вследствие системной работы по исследованию собственного психофизического ресурса сил являет опыт чувственного познания и указывает на степень ментального иммунитета к внешней среде. Качественные преобразования сознания выступают результатом системной работы по трансформации негативных свойств, проявленных в ходе деятельного опыта, и служат характеристикой индивидуализированного труда. Личностные показатели в виде объективной самооценки, системного самоанализа, своевременной самокоррекции отражают степень готовности индивида к самосовершенствованию, переходу на качественно новый этап осмысленного существования в мире проявленных следствий.

Развитие внутренних сил, их гармоничное сочетание способствуют активизации проявленных действий, выражаясь красотой речи, культурой взаимоотношений, гражданским повиновением, гуманным мировоззрением. Активный труженик в познании самого себя, претерпевая внутренние трансформации, становится носителем идеи самопознания в приложении к профессиональной деятельности, к общественно полезному труду, к индивидуализированным взаимосвязям, совершенствуя себя и мир, с которым он взаимодействует.

### Литература

1. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. – Минск: Университетское, 1990. – 560 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
3. Большой словарь иностранных слов. 35 тыс. слов. Изд. 2-е, испр. – М.: Мартин, 2008. – 704 с.
4. Евтух Н.Б. Черкашина Т.В. Культура взаимоотношений. Учебник в трех частях. – Черкассы: Издатель Чабаненко Ю.А, 2010. – 340 с.

5. Пиньковская Э. А. Серия книг «Спаси и сохрани», Том 1, «Кто ты?». – Черкассы: Издатель Чабаненко Ю.А., 2011. – 814 с.
6. Євтух М. Б., Шевченко Г. П., Марусенко О. А. Інститут духовного розвитку людини: витоки і сьогодення // Известия международной славянской академии образования им. Я. А. Коменского. – 2005. – №3. – С. 71-79.
7. Самодиагностика. Сборник тестов: учебное пособие под общей редакцией н.Б. Евтуха, Т.В. Черкашиной. – Черкассы: Издатель Чабаненко Ю.А, 2010. – 240 с.
8. Философский энциклопедический словарь / Под ред. Л.Ф.Ильичева, П.Н. Федосеева и др. . – М.: Сов. энциклопедия, 1983. – 840 с.

*Подана динаміка руху індивідуалізованої свідомості від низького, середнього та високого рівня усвідомлення реальності внаслідок системної роботи з дослідження власного психофізичного ресурсу сил являє досвід чуттєвого пізнання і засвідчує ступінь ментального імунітету у зовнішньому середовищі.*

**Ключові слова:** ментальний імунітет, самоаналіз, самооцінка, самокорекція, самостійність, самодостатність, працелюбність.

*The author of the article characterizes the dynamics of individualized consciousness from low, average and high level of reality understanding in consequence of system work on investigation of its psychophysical resource of power that is the experience of perceptual knowledge and it points to the level of mental immunity to external environment.*

**Key words:** mental immunity, self-examination, self-rating, self-correction, independence, self-sufficiency, industry.

**Черкашина Тетяна Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, завідувача кафедрою соціально-гуманітарних дисциплін, вчений секретар вченої ради Східноєвропейського університету економіки і менеджменту (м. Черкаси, Україна)

*Рецензент – доктор педагогічних наук професор Г.П. Шевченко*