

Філатова Н. В.,
практичний психолог, магістр управління,
Україна

Пам'яті моїх батьків, талановитих вчених
і чудових людей, присвячується

**ГРИГОРІЙ СКОВОРОДА, «СРОДНА ПРАЦЯ»
І ПРОФОРІЄНТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ,
СЛУХАЧІВ КУРСІВ У МЕЖАХ ПРОЕКТУ «УКРАЇНА - НОРВЕГІЯ»,
ЯК УМОВА ЇХ УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ**

*«Великий наш філософ щедрю залишив нам спадщину
по собі: обсягом широку, змістовністю глибоку
і щодо світогляду свого – чисту та моральну...»*

П.Г. Тичина

*«Руссо, Скворода, Толстой геніально передчули
вищу мудрість, яка стала найгострішою
потребою нашого часу: вернутися до природи,
шукати гармонійності з нею. Іншого шляху нема.
Цивілізація несе зручності, але щастя людині не може дати...
Ось де вузол усіх філософій»*

О. Гончар

*«Скворода – це вічне»
Сергій Жадан*



Рисунок 1 – а) Портрет Григорія Сквороди; б), в), г) Плакати, випущені до 290-річчя від дня народження Г. Сквороди Харківської організації Співки Дизайнерів України; д) Українське видавництво презентує «Гіпстерське» літературно-художнє видання творів Г. Сквороди; е) Малюнок відомої молоді художниці Марісі Рудської; є) Портрет Григорія Сквороди з його підписом

Стаття призначена передовсім слухачам курсів «Україна-Норвегія». Окрім того, сподіваюсь, вона стане в нагоді всім, хто обирає зараз свій професійний шлях, тим, хто зараз планує свою майбутню долю чи, взагалі, цікавиться сквородинською проблематикою.

Ім'я мандрованого слобожанського філософа, богослова, байкаря і педагога Григорія Сковороди привертає до себе пильну увагу світу вже не одне століття, об'єднуючи науковців і літераторів, музикантів і мандрівників, взагалі, всіх небайдужих до самовдосконалення та самореалізації особистостей.

Ось і ми, напередодні ювілейної дати, 295-ої річниці з дня народження Григорія Савича Сковороди (він з'явився на світ 3 грудня (22 листопада за старим стилем) 1722 року) прагнемо віддати йому шану.

Леонід Ушкалов, український літературознавець і письменник, лауреат Міжнародної літературно-мистецької премії ім. Григорія Сковороди, один із передових дослідників творчості Григорія Сковороди в Україні на основі аналізу багатого джерельного матеріалу резюмує і стверджує відносно постаті цього загадкового українського християнського філософа світу: «його називали то «українським Сократом», то «українським Жан-Жаком Руссо», то «українським Франциском Асизьким», розглядали як піонера «філософського кордоцентризму» і як носія «космічної свідомості», як «апостола раціоналізму» і як найяскравішого представника «емблематичного стилю в містичній літературі Нового часу», як «найбільшого після перших отців Церкви християнського філософа світу» і як чоловіка, що втілив у собі всі риси українського народу та протоптав «питомо східнослов'янську стежину осягнення реальності» [9].

А молодий талановитий український поет, прозаїк Сергій Жадан на мистецькому фестивалі «De libertate» проголосив: «Сковорода – це вічне».

Тому, згідно проголошеному вище і не зважаючи на те, що кількість присвячених Сковороді робіт вже давно перевалило за п'ять тисяч, як стверджує Леонід Ушкалов, і в цих роботах маса різних спостережень, суджень, тлумачень, ми зробимо ще одну спробу осмислення його ідей і розглянемо їх під іншим ракурсом, тому що ідеї Григорія Сковороди не можуть не хвилювати розуми будь-якої сучасної особистості своєю глибиною і незбагненністю.

Наведемо і постараємося обґрунтувати кілька тез, які, на наш погляд, можуть бути корисними всім тим, хто вирішує зараз складну задачу - планує свою майбутню долю, обирає свій професійний шлях.

Перш за все, поза сумнівом, в рамках реалізації професійної перепідготовки військовослужбовців Збройних Сил України, звільнених у запас та членів їх сімей у рамках міжнародного проекту «Перепідготовка та соціальна адаптація військовослужбовців та членів їх сімей в Україні» (проект «Україна-Норвегія») на цивільні спеціальності та надання дійсної компетентної допомоги в започаткуванні власного малого бізнесу буде важливим розглянути тезу Г. Сковороди щодо «сродності» («сродної» праці).

«Щаслив живущій по волѣ благаго духа! «Господь будет на всѣх путех твоих». Бѣдная душа, своими похотьми водимая! «Путь нечестивых погиб». Самое переднее крыльцо и преддверіе, вводящее в пагубу, и самая начальная замашка, будьто букварь, обучающій нас быть супостатами богу, есть сія: А. Входитъ в несродную стать. Б. Нестъ должность, природѣ противну. В. Обучаться, к чему не рожден. Г. Дружить с тѣми, к коим не рожден. Сіи дорожки есть родный нещастія путь».

Г. Сковорода. Дружеский разговор о душевном мире

Вище нами наведено оригінальний текст твору Г. Сковороди. Але, приєднуючись до думки Сергія Йосипенко, потрібно відзначити, що оригінальні тексти через століття після смерті автора, оголили проблеми сьогоднішнього сприйняття творів філософа – його мова і правопис стали занадто архаїчними для сучасного читача [1]. Більш того, з сьогоднішньої точки зору, в творах Г. Сковороди поєднуються елементи церковнослов'янської, української та російської мов, в різних, в залежності від твору, пропорціях.

У зв'язку з цим, в подальшому, будемо використовувати адаптовані тексти Г. Сковороди.

«Щасливий той, хто живе по волі благаго Духа – Господь буде на всіх путях його. А що нас вводить у пагубу, так це оці чотири речі: А. Братися за те, що тобі не підходить. Б. Нести обов'язок, противний твоїй природі. В. Обучатися, до чого не родився. Г. Дружити, з ким не рожденний дружити» окреслює це поняття в діалозі «Абетка Миру» Григорія Сковороди [7].

Отже, бути щасливим – значить пізнати себе, свою природу, взятися за свою долю й робити своє діло. «Сродність» – «вроджена Божа воля і його таємний закон, котрому підлягає все твориво».

Не можна не погодитися з Г. С. Сковородою, що щасливий буде лише той, хто займається спорідненою йому справою, тобто тією справою, яка відповідає самій людині, її перевагам, її інтересам, її здібностям. Для того, щоб бути щасливим, людина повинна отримувати від роботи не тільки матеріальне задоволення, а й моральне, вона повинна відчувати, що потрібна іншим людям, займається важливою справою, чинить правильно.

Численні, знехтувавши природу, вибирають собі ремесло наймодніше й прибуткове, та цілком обманюються. Прибуток не є насолодою, а виконанням тілесної потреби, а якщо насолода, то не внутрішня; справжня ж сердечна насолода міститься у спорідненій праці. Тим вона солодша, чим природніша. Якщо б блаженство полягало у багатстві, то чи мало людей з достатком? А людей зі спокійною душею й куражних мало.

Г. Сковорода. Байка про котів

Достатком задовольняється лиш тіло, а душу звеселяє споріднена праця.

Тож мудрим чоловіком є той, хто збагнув спорідненість між своєю душею та тією справою, до якої вона прагне.

По-друге, важливою передумовою успішного розв'язання завдань пошуку «сродної» праці» може стати себепізнання. Сковорода надає величезного значення ідеї себепізнання. «Пізнай себе» – це «головний пункт сквородинської науки» зазначає Володимир Білий, «коріння та стовбур... могутнього дерева, що Сковорода плекав усе своє життя» вважає Володимир Ерн, справжнє «підложжя його мисленневих побудов» стверджує Елізабет фон Ердманн [9].

Філософ, психолог Густав Шпет зазначає, що сам Сковорода своє «дізнайся себе самого» відносить до «Фалесу» і – за Плутархом, звичайно, – до напису на Дельфійському храмі. Олександра Єфименко відмічає, що огортаючись «містичним ореолом», ця ідея набуває у творах філософа «сили чарівного ключа до всіх таємниць усього суцього» [15].

Леонід Ушкалов у статті «Пізнай себе». Українська ідея Григорія Сковороди» відмічає, що «галицький гетельянець Клим Ганкевич, аналізуючи твори Г. Сковороди стверджував у своїх «Нарисах слов'янської філософії»: «Коли про Бога та світ українець виробив у власній свідомості ясні поняття, то найважливішим питанням людського думання і досі є для нього успадковане від греків пізнай себе» [10].

Сковородинське «себепізнання» спрямоване на осягнення людиною свого «Я» та обумовлює розгортання ідеї «Пізнай себе» в перспективі «сродності», себто в площині проблематики узгодження людської волі (voluntas) із Божим промислом особливим для людини.

Бути щасливим, пізнати себе чи свою природу, взятися за своє споріднене діло і бути з ним у злагоді з загальною потребою. Така потреба - се благодійство і послуга. Не дивно, що в стародавніх римлян як потреба, так і благодійство означалося словом officium, тобто моральний обов'язок.

Г. Сковорода. Дружня розмова про душевний світ

По-третє, пильної уваги заслуговує тема, що є одною з центральних у Г. Сковороди, ідея «кордоцентризму». У своїх творах Сковорода часто говорить про серце.

Дмитро Чижевський, український учений і мислитель, на думку Л. Ушкалова, «найглибший інтерпретатор філософії Григорія Сковороди», зазначав, що у творах Г. Сковороди, «серце» є корінь усього життя людини, вища сила, що стоїть поза межами й душі, й духа, – шлях до «дійсної людини» веде через «переображення душі в дух, а духа – в серце». Розуміється, відзначає дослідник спадщини Г. Сковороди, «не через своє матеріальне, тілесне буття, що для Сковороди є лише «трупом», «тінню», «брудом», людина має своє центральне значіння у світі, а навіть і не через душу, але тому, що людська істота як правда й усе в світі – є подвійна, складається з «зовнішності» тіла та з поверхні душі та з захованої в тілі й під душею «правдивої», «внутрішньої», «дійсної» людини (здебільша: «истинный человек») [14].

Воно наділене божественними рисами, найперше, вогненністю (серце – «душевна іскра», scintilla animae) та неподільністю. Серце можна схарактеризувати і як думку, і як щось схоже на царину підсвідомого, і як найсвітлішу височінь, і як найтемнішу безодню.

Леонід Ушкалов стверджує, що «назагал беручи, уся сквородинська антропологія засновується на понятті серця, що його можна потрактувати як «невидиму природу» психічного життя людини [9].

*– Без ядра горіх ніщо, так само як і людина без серця.
– Чи може бути яблуня живою й веселою, якщо корінь не здоровий? А здоровий корінь то є міцна душа і мирне серце.
– Що може бути шкідливіше за людину, котра володіє знанням найскладніших наук, але не має доброго серця?*

Г. Сковорода

«Сковорода, наголошував Ніколай фон Арсен'єв, взірцевий син України, української землі, української культури». Юзеф Третьак називав Сковороду «справжнім вивершенням тих позитивних моральних первістків, що дрімали в грудях українського народу».

Збери всередині себе свої думки і в собі самому шукай справжніх благ. Копай всередині себе криницю для тої води, яка зростить і твою оселю, і сусідську.

Г. Сковорода

Інтерес до Сковороди не згасає і зараз.

Леонід Ушкалов у передмові до видання книги Дмитра Чижевського «Філософія Г. С. Сковороди» констатує, що «сковородинство» було важливим чинником культури українського Ренесансу початку ХХ століття та, звертаючись до слів українського письменника, історика та етнографа Гната Хоткевича, визначає, що у ті непрості часи «складалося враження, ніби «не зосталося вже нічого святого – ні Бога, ні любові, ні честі, ні науки», тому була «душевна потреба згадати Сковороду», згадати про те, що «істинний чоловік» в українській людині не зникне [14].

Зараз теж нелегкий для країни час, тому, на наш погляд, так актуальні і сучасні ідеї народного філософа та українського мудреця Григорія Савича Сковороди.

Нове українське видавництво Terra Incognita підготувало літературно-художнє видання творів Сковороди – сучасні переклади, сучасний дизайн, передмова молодого український романіста, поета та есеїста Андрія Любки. У збірник увійшли сучасні переклади, зроблені на основі авторських текстів й ілюстровані сучасною графікою молодого львівського художника-іконописця Данила Мовчана. «Серцелюб, але не серцеїд: у всій творчості Григорія Савича налічено аж 1146 вживань слова «серце» у різних формах! Сковорода міг би бути модним і любленим у сучасні часи також ... Сучасніший за сучасного» [8].

А ще у цій книзі дуже цікаві факти біографії Григорія Сковороди, які дають змогу відчувати цього українського колосса як звичайного чоловіка з властивими простій людині звичками, що наближає і ріднить його з нашими сучасниками «Жив по-своєму, то й мислив по-своєму. Як підкреслює автор біографії філософа професор Ушкалов, той був аскетом, але без фанатизму: «... ідеал Христової бідності не заважав Сковороді любити вишукані вина, курити вірменський тютюн, пити вранці чай з лимоном, ласувати сиром пармезаном, мати кишеньковий лондонський годинник, дуже коштовну флейтузу зі слонової кістки» [8].

Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; як риба в воді, так і ми в ньому, і воно біля нас шукає нас самих. Нема його ніде від того, що воно скрізь. Воно схоже до сонячного саява – відхилили лише вхід у душу свою.

Г. Сковорода

Так чи так, упродовж останнього часу творчість Сковороди доволі жваво та плідно вивчається, що робить наше знання про філософа все більш глибоким і багатогранним.

У зв'язку з вищесказаним, вважаємо за доцільне продовжити огляд практичних рекомендацій психологічної спрямованості, які раніше нами було представлено в другому і третьому випуску навчального посібника «Менеджмент підприємницької діяльності» [11, 12, 13].

Сподіваємося, що нашим слухачам, військовослужбовцям, наступні практичні поради та рекомендації стануть у нагоді, а наш досвід буде корисним.



Ψ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Очікувані результати.

Програма практикуму допоможе вам:

1. ознайомитись з поняттям «темперамент» та усвідомити значущість взаємозв'язку між темпераментом і професією;
2. усвідомити свої особисті схильності до певного виду професійної діяльності;
3. розширити ресурси власної особистості для актуалізації потенціалу самовизначення, саморозвитку і успішної подальшої професійної та особистісної самореалізації;
4. сформувані позитивне ставлення до себе і до Миру, до власного життя.



Ψ ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Цілком мертва душа людська, яка не вдалася до свого природного діла, подібна до каламутної й смердючої води, закритої у тіснині... Звідси бо й буває, що військову роту веде той, хто повинен би сидіти в оркестрі... і в сто разів блаженніший пастух, який за природою пасе овець чи свиней, ніж священик, який має злобу проти Бога...

Г. Сковорода

ДИФЕРЕНЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК Є. О. КЛІМОВА (ДДО) [4]

Кожна людина народжується з певними здібностями, схильностями до певного виду професійної діяльності. Значення інтересів у житті людини велике: вони спонукають набувати знання, пізнавати світ, допомагають долати труднощі. Все своє життя людина може шукати відповіді на запитання «Хто «Я»?», «Що мене цікавить найбільше?». Для того, щоб Ви знайшли відповідь на такі питання, необхідно спочатку з'ясувати коло Ваших професійних інтересів. У цьому Вам допоможе запропонована анкета.

Інструкція. Уявіть собі, що ви маєте можливість обрати одну з двох можливих професій. Якій би Ви надали перевагу?

Уважно прочитавши два твердження (**a** і **б**), обраний варіант позначте знаком «+».

Час, що відводиться на виконання методики не обмежується. Хоча, над запитаннями не потрібно довго задумуватися!

Карта самооцінки схильностей

Я хотів (ла) би

1 а. Доглядати за тваринами	1 б. Обслуговувати машини, прилади (спостерігати, регулювати).
2 а. Допомогати хворим людям, лікувати.	2 б. Складати таблиці, схеми, програми обчислювальних машин.
3 а. Стежити за якістю виготовлення книжкових ілюстрацій, плакатів.	3 б. Стежити за станом і розвитком рослин.
4 а. Обробляти матеріали (дерево, тканини, метал, пластмасу)	4 б. Доправляти товари до споживача.
5 а. Обговорювати науково-популярні книжки, статті.	5 б. Обговорювати художні твори, п'єси, концерти.
6 а. Вирощувати молодняк (тварин).	6 б. Тренувати товаришів (молодших) у виконанні будь-яких дій: трудових, навчальних, спортивних.
7 а. Копіювати малюнки, зображення або налаштовувати музичні інструменти.	7 б. Керувати будь-яким вантажним засобом (транспортом або підйомним).
8 а. Розшукувати та пояснювати людям необхідні відомості (у довідковому бюро, на екскурсії).	8 б. Оформлювати виставки, вітрини за допомогою художніх засобів або брати участь у підготовці п'єс.
9 а. Ремонтувати речі, вироби, одяг, техніку.	9 б. Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях.
10 а. Лікувати тварин.	10 б. Виконувати розрахунки, обчислення.
11 а. Виводити нові сорти рослин.	11 б. Проектувати, конструювати нові види промислових виробів.
12 а. Розв'язувати суперечки між людьми, переконувати, заохочувати їх, пояснювати їм незрозуміле.	12 б. Розбиратися у схемах, кресленнях, перевіряти, уточнювати.
13 а. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності.	13 б. Спостерігати, вивчати життя мікробів.
14 а. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади.	14 б. Надавати людям медичну допомогу у разі їх травмування.
15 а. Складати точні описи, звіти про спостереження.	15 б. Описувати та художньо зображувати події, що спостерігалися або виникли в уяві.
16 а. Робити лабораторні аналізи.	16 б. Приймати, оглядати хворих, проводити з ними бесіди.
17 а. Фарбувати або розмальовувати стіни приміщень, поверхні машин, виробів, пристроїв.	17 б. Здійснювати монтаж споруд.
18 а. Організовувати культпоходи, екскурсії до театру, музею.	18 б. Грати на сцені, брати участь у концертах.
19 а. Виготовляти за кресленнями деталі, вироби, машини, одяг.	19 б. Креслити, копіювати мапи, креслення.
20 а. Боротися з хворобами рослин, шкідниками	20 б. Працювати на клавішних машинах (наприклад, друкарських).

Таблиця – ключ до ДДО

<i>Людина – Природа</i>	<i>Людина – Техніка</i>	<i>Людина - Людина</i>	<i>Людина – Знакова система</i>	<i>Людина – Художній образ</i>
<i>1 а</i>	<i>1 б</i>	<i>2 а</i>	<i>2 б</i>	<i>3 а</i>
<i>3 б</i>	<i>4 а</i>	<i>4 б</i>	<i>5 а</i>	<i>5 б</i>
<i>6 а</i>		<i>6 б</i>		<i>7 а</i>
	<i>7 б</i>	<i>8 а</i>		<i>8 б</i>
	<i>9 а</i>		<i>9 б</i>	
<i>10 а</i>			<i>10 б</i>	
<i>11 а</i>	<i>11 б</i>	<i>12 а</i>	<i>12 б</i>	<i>13 а</i>
<i>13 б</i>	<i>14 а</i>	<i>14 б</i>	<i>15 а</i>	<i>15 б</i>
<i>16 а</i>		<i>16 б</i>		<i>17 а</i>
	<i>17 б</i>	<i>18 а</i>		<i>18 б</i>
	<i>19 а</i>		<i>19 б</i>	
<i>20 а</i>			<i>20 б</i>	
$\Sigma +$				

Інтерпретація результатів. Заповнивши таблицю, підрахуйте суму плюсів у кожному стовпчику і запишіть результат.

Листок відповідей зроблений так, щоб можна було підрахувати кількість знаків «+» в кожній із 5 колонок. Кожна із 5 колонок відповідає відповідному типу професій.

Найбільша сума балів (7-8) в одному стовпчику є свідченням ступеня вираженості Ваших нахилів до одного з п'яти типів професій. Вам рекомендується вибрати той тип професії, який отримав максимальну кількість знаків «+». Найменування типів професій по колонкам:

1. «*Людина – природа*» – всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом та лісовим господарством;

2. «*Людина – техніка*» – всі технічні професії;

3. «*Людина – людина*» – всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей, спілкуванням;

4. «*Людина – знак*» – всі професії, пов'язані з розрахунками, цифровими та буквеними знаками, в тому числі і музичні спеціальності;

5. «*Людина – художній образ*» – всі творчі спеціальності.

Якщо у вас не буде переваги певного (одного) типу професії, це є ознакою того, що професійний інтерес не сформований. Вам необхідна допомога спеціаліста профорієнтатора.

ДДО використовують для вивчення професійних інтересів та нахилів оптантів. Він являє собою методику дослідження, яка дозволяє зібрати важливі для вибору професії відомості про професійну спрямованість інтересів тих, хто обирає свій професійний шлях. У цій методиці реалізовано ідею угруповання видів праці з урахуванням чотирьох

класифікаційних ознак: об'єктів, цілей, знарядь та умов праці. Ураховуються також вимоги певного виду діяльності. Відповідно до цих ознак виділяють п'ять типів професійної діяльності (за Є. О. Клімовим): 1) людина-природа; 2) людина-техніка; 3) людина-людина; 4) людина-знакова система; 5) людина-художній образ.

І це бо є з Богом щасливо вступити на посаду, коли людина не за своїми примхам и не за чужими порадами, а вникнувши в саму себе и послухавши Святого Духа, що живе всередині и кличе її, идучи за Його таємним покликком, приступає и дотримується тієї посади, для якої вона у світі народилась, призначена для того самим Всевишнім.

Г. Сковорода

ТЕСТ Г. АЙЗЕНКА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ [5]

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні». Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

Питання

1. Чи часто Ви відчуваєте жагу до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть зрозуміти Вас, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи чи прагнете почекати, перш ніж діяти?
6. Чи завжди Ви виконуєте свої обіцянки, навіть якщо Вам це невигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте й говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь відчуття, що Ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
10. Чи правильно, що на парі Ви здатні зважитися на все?
11. Чи бентежитеся Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що, розлютившись, Ви виходите із себе?
13. Чи часто Ви дієте нерозважливо, під впливом моменту?
14. Вас часто турбує думка про те, що Вам не слід було щось робити або говорити?
15. Чому Ви віддаєте перевагу: читанню книг чи зустрічам з людьми?
16. Чи правильно, що Вас легко образити?

17. Чи любляете Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б ділитися з іншими?
19. Чи правильно, що іноді Ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтеся Ви обмежувати коло своїх знайомств невеликою кількістю найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас гримаять, чи відповідаєте Ви тим самим?
23. Чи вважаєте Ви всі свої звички гарними?
24. Чи часто у Вас виникає почуття, що Ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто натягнуті до межі?
27. Чи маєте Ви славу людини жвавої та веселої?
28. Після того як справу зроблено, чи часто Ви подумки повертаєтеся до неї й думаєте, що могли б зробити краще?
29. Чи почуваетесь Ви неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
30. Чи трапляється, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голові вирують різні думки?
32. Якщо Ви хочете про щось довідатися, Ви знаходите це в книзі чи питаєте в людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередженості?
35. Чи бувають у Вас дрижаки?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно перебувати в компанії, де кепкують один з одного?
38. Чи дратівливі Ви?
39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкодії?
40. Чи правильно, що Вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й жахи, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
41. Чи правильно, що Ви неквапливі в рухах і трохи повільні?
42. Чи спізнавалися Ви коли-небудь на роботу, на зустріч із кимось?
43. Чи часто Вам сняться кошмари?
44. Чи правильно, що Ви так любите поговорити, що не пропускаєте будь-яку нагоду поговорити з новою людиною?
45. Чи турбують Вас які-небудь болі?
46. Чи засмутитеся Ви, якщо довго не зможете бачитися з товаришами?
47. Чи нервова Ви людина?
48. Чи є серед ваших знайомих ті, хто Вам точно не подобається?
49. Ви впевнена в собі людина?
50. Вас легко зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
51. Чи важко Вам одержати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?

53. Зуміли б Ви внести пожвавлення в нудну компанію?
 54. Чи трапляється, що Ви говорите про речі, на яких зовсім не розумієтесь?
 55. Чи піклуєтесь Ви про своє здоров'я?
 56. Чи любите Ви пожартувати над іншими?
 57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Опрацювання результатів

Екстраверсія. Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

Якщо 15-24, то Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.

Якщо 11-14, то Ви амбіверт, спілкуєтесь, коли Вам це потрібно.

Нейротизм. Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.

Якщо 11-16, то це емоційна вразливість.

Якщо 17-22, то з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

Якщо 23-24, то — нейротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда. Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти. Якщо 4-5, то сумнівно. Якщо 6-9, то відповіді недостовірні.

*У буденних радощах і прикрощах життя потрібно бути сангвініком,
 в важливих подіях життя - меланхоліком,
 щодо потягів, які глибоко зачіпають наші інтереси, - холериком
 і, нарешті, у виконанні рішень – флегматиком
 В. Вундт*

Типи нервової системи (темпераменту)

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно,

Холеричний темперамент

Люди цього темпераменту швидкі, рухливі, збудливі. У холерика виразна міміка, жива мова, різкі рухи. Його почуття зазвичай швидко виникають і яскраво проявляються. Холерик із захопленням береться за справу, працює з підйомом, долаючи труднощі. Коли запас енергії виснажується, настрої різко падає. У спілкуванні з людьми холерик може бути різким, провокуючим конфліктні ситуації. Оскільки потреба в спілкуванні у холериків підвищена, вони часто вибирають професії, пов'язані зі спілкуванням, - сфера обслуговування, юриспруденція, політика, адміністрування. А це як раз ті види діяльності, які вимагають від людини вміння ефективно спілкуватися. Знамениті люди: Петро І, О. С. Пушкін, І. П. Павлов, Д. І. Менделєєв.

Холериком був Олександр Суворов. Від природи він мав слабе здоров'я і в дитинстві приводив в жах батьків, обливаючись пізньої осені на вулиці холодною водою. Йому вдалося загартувати не тільки тіло, а й дух. Ставши великим полководцем, він ні в чому не поступався своїм солдатам, розділяючи з ними всі тяготи похідного життя і дивуючи своєю енергією і цілеспрямованістю.

Флегматичний темперамент

Флегматики повільні й урівноважені. Вони, як правило, доводять розпочату справу до кінця. Їх почуття глибокі, але приховані від сторонніх очей. Людині флегматичного темпераменту легко виробити витримку, холонокровність, спокій. У деяких випадках у флегматиків може сформуватися байдужість до роботи і людям, млявість, інертність. У флегматиків є схильність до систематичної роботи, вміння концентруватися на поставленому завданню, вдумливість - необхідні професійні якості вченого, дослідника. Знамениті люди: М. І. Кутузов, І. А. Крилов, І. Ньютон.

Повною протилежністю Суворову був флегматик Кутузов. Ймовірно, його темперамент вплинув на вибір стратегії у війні з Наполеоном. Флегматики миролюбні, але до тих пір, поки не порушені їхні інтереси. Флегматизм не завадив полководцю Кутузову здобути перемогу над Наполеоном.

Сангвінічний темперамент

Сангвінік швидко сходиться з людьми, життєрадісний, легко переключається з однієї справи на іншу, не любить одноманітності. Він без зусиль контролює свої емоції, швидко освоюється в новій обстановці, любить спілкування. У сангвініка швидко виникають почуття радості, горя, прихильності і ворожості, але ці почуття неглибокі. Настрої сангвініка швидко міняється, але, як правило, переважає гарний настрої. Сангвінічний темперамент не накладає ніяких обмежень на вибір професії. Відомі люди: Н. Бонапарт, О. І. Герцен, П'єр-Огюстен Бомарше.

Відомий полководець Наполеон був сангвініком. Цей тип темпераменту вважається найсильнішим. Однак він не врятував Наполеона від поразки, яке завдав йому флегматик Кутузов.

Меланхолійний темперамент

Почуття і емоційні стани у людей меланхолійного темпераменту відрізняються глибиною, великою силою і тривалістю. Меланхоліки важко переносять образи, засмучення, хоча зовні це може слабо проявлятися. Вони уникають нових людей, відчувають себе ніяково в новій обстановці. У звичній і спокійній обстановці люди з таким темпераментом працюють дуже продуктивно. Меланхолікам властиві глибина і сталість, тонкість сприйняття. Знамениті люди: М. Ю. Лермонтов, О. О. Блок, М. В. Гоголь, П. І. Чайковський.

Висока чутливість в поєднанні з потребою в самоті народжує не полководців, а творців. Більшість поетів, художників, музикантів - меланхоліки. Їх твори - пам'ять про їхні почуття і переживання. Силою свого таланту вони змушують інших переживати своє щастя і своє страждання.

Однак не буває правил без винятків. Холеричний темперамент не завадив Пушкіну стати великим поетом. Французький письменник Олександр Дюма був сангвініком. Пам'ятаєте його «Три мушкетери»? Атос, Портос, Арамис і д'Артаньян якраз і представляють чотири темпераменти. Вони доповнюють один одного, як чотири стихії або чотири пори року, і тому непереможні.

Будь-яка група людей працює ефективніше, якщо в ній є представники всіх темпераментів. Меланхоліки першими відчувають, в якому напрямку треба починати пошук. Холеріки виконують функції безстрашних розвідників. Сангвініки є джерелом позитивних емоцій і постійно генерують несподівані ідеї. Флегматики аналізують інформацію і пропонують зважене рішення.

У чистому вигляді темпераменти зустрічаються не часто. В кожній людині є щось від холерика, сангвініка, флегматика і меланхоліка. Питання, ким краще бути, не має сенсу, як і питання, яку пору року краще. У кожному є свої плюси і свої мінуси. Треба їх знати і діяти, вибираючи ефективну модель поведінки в залежності від ситуації, не йдучи на поводу у природних якостей, а розвиваючи їх.

Отже, при виборі професії слід враховувати свій тип темпераменту:

– Сангвініку цікавіше займатися різноманітною роботою, де він постійно отримує нові завдання. Йому підходять професії, які передбачають часте й інтенсивне спілкування і організацію діяльності інших людей.

– Холерику сприятливіші циклічна робота, в якій чергуються періоди великих зусиль і спокійної діяльності.

– Флегматику складніше, коли робота різноманітна, зате звичний режим не представляє для нього труднощів.

– Меланхолікові підходить робота, що вимагає тонких ручних умінь. Йому протипоказані професії, пов'язані з несподіванками і складнощами.



Ψ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИЙ БЛОК

Вважаємо за потрібне запропонувати корекційно-розвивальний блок психологічного практикуму, який допоможе вам усвідомити свою особистість, відповідаючи на такі прості, на перший погляд, а насправді такі складні питання «Хто Я?», «Який Я?».

*«Пізнай самого себе, і ти пізнаєш богів і всесвіт».
Дельфійська максима, викарбувана на стіні храму Аполлона
в Дельфах у Стародавній Греції*

ТЕСТ «ХТО Я?» [3]

Одним з перших методів, що визначав ідентичність особистості, був тест «Хто «Я»?», створений американськими соціологами і соціальними психологами М. Куном і Т. Макпартлендом (М. Kuhn, Т. McPartland) в 1954 році. Вони включили в соціологічну анкету тест установок особистості на себе (self-attitudes test).

Бланк опитувальника. Тест «ХТО «Я»?» (Луїс А. Зурхер)

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
13.	_____
14.	_____
15.	_____
16.	_____
17.	_____
18.	_____
19.	_____
20.	_____

Інструкція. На сторінці ви бачите 20 пронумерованих порожніх лінійок. Будьте ласкаві написати на кожній з них відповідь на просте запитання «Хто «Я»?» Напишіть просто 20 різних відповідей на це питання. Відповідайте так, як ніби ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Розташовуйте відповіді в тому порядку, в якому вони приходять вам в голову. Не журіться про їх логічність або важливість. Пишіть швидко, оскільки ваш час обмежений.

На виконання тесту респондентам відводиться 12 хвилин. Кількість відповідей на це питання варіюється від 1-2 до 20. Середня кількість відповідей становила 17.

Обробка тесту здійснюється методом контент-аналізу. Результати дослідження дозволили Куна і Макпартленду дійти такого висновку. Порядок відповідей респондентів свідчив про те, що спочатку вони вичерпували весь запас об'єктивних ідентичностей, потім зверталися до суб'єктивних.

МОДИФІКАЦІЯ Л. ЗУРХЕРА [3]

Л. Зурхер запропонував схему аналізу характеристик «Я», отриманих за допомогою тесту Куна і Макпартленда. Він запропонував розглядати тест «Хто «Я»?» як проєктивну методику. За його схемою здійснюється підрахунок кількості характеристик, що відносяться до одного з чотирьох модусів «Я»: фізичному, соціальному, рефлексивного і океанічному.

Короткий опис модусів.

1. **Модус «А» (фізичне «Я»)** – жорстке, доцентрове, звернене всередину і замкнуте в собі мікро-«Я», засноване на тілесних властивостях і самовідчутті. Модус представлений в фізичних термінах, статевовікових і зовнішніх характеристиках.

2. **Модус «В» (соціальне «Я»)** фіксує увагу на об'єктивних властивостях, але не фізичних, а соціальних. Виражається в термінах соціальних статусів, ролей, групових належностях.

3. **Модус «С» (рефлексивне «Я»)** переносить центр уваги на суб'єктивні властивості, смаки і диспозиції, відносно незалежні від конкретних соціальних ситуацій, наприклад: «Я щаслива людина», «Я люблю хорошу музику».

4. **Модус «Д» (океанічне «Я»)** – це звернене зовні макро-«Я», засноване на універсальних цінностях, абстрактних ідеях, трансцендентних процесах або духовно-містичному одкровенні. Тому це макро-«Я» і називається «океанічним». Модус включає найбільш абстрактні характеристики свого «Я» («Я» – жива істота або «Я» – піщинка на березі часу).

Модус «Д» Л. Зурхер вважає найбільш адаптивним в сучасних умовах стрімкого науково-технічного прогресу і культурного різноманіття. Крім того, цей модус найбільш повно відображає усвідомлення особистістю власних ціннісних орієнтацій, осмисленість життя [25, с. 335].

Все ж те зовнішність, що перебуває поза людиною: мастності, родина, чин тощо. Чого хочеш, шукай, та не втрадь миру. Все без миру ніщо, а мир без нього є щось, без чого годі бути щасливим навіть у Едемському раї. Хіба сподіваєшся знайти рай поза Богом, а Бога поза твоєю душею? Щастя твоє, і мир твої, і рай твої, і Бог твої є всередині тебе.

Г. Сковорода

ВПРАВА НА ПОСТАНОВКУ ЦІЛЕЙ «КОЛЕСО ЖИТТЯ»

Ви щось хочете змінити в своєму житті, а може є бажання кардинальних змін в своєму житті? Подумайте про свої мрії, прагнення, бажання, існуючі в усіх проявах вашого життя: в роботі, в особистому житті тощо. І щоб цей потік свідомості привів до бажаного результату, зробіть наступне.

Отже, будуємо своє «Колесо життя»

Інструкція: колесо життя – це відображення різних сфер вашого життя. Кожна сфера оцінюється по 10-бальній системі. 1 – означає, що ви повністю не задоволені ситуацією в даному секторі вашого життя. 10 – ви повністю задоволені цією сферою. Оцінюйте виходячи зі своїх внутрішніх відчуттів.

Коли ви відзначили і проставили оцінки всім сферам свого життя, ви поєднуєте ці позначки і отримані сектора заштрихуйте. У вас вийшло колесо життя.

Проаналізуйте, будь ласка, свій малюнок, свій результат?



Подивіться на колесо і самі для себе дайте відповідь, чи можна далеко виїхати на ньому, на такому колесі, яке у вас вийшло.

Не знайдеш дня без тьми і світла, а року без зими й тепла. Не знайдеш і становища, щоб воно не було змішане з насолоди й печалі. Так стоїть увесь світ. Протилежне сприяє протилежному.

Г. Сковорода

Григорій Савович Сковорода, дивак, мандрівний поет, письменник, філософ із нестандартними поглядами знайшов своє щастя в сократівському «себепізнанні», у «спорідненій» учительській праці й у гармонії з природою. То ж він, певне, був цілком щасливою людиною.

А кожен з нас може сказати про себе «Я – щаслива людина. ТАК, НАСПРАВДІ ТАК!»?

Життя різноманітне в своїх формах і проявах. Ви – один з цих проявів, тому що маєте великий запас дивовижних якостей і властивостей. Ви досконалі, Ви улюблені, перш за все самим собою. Ви вмієте жити. Сьогодні Ви переконалися в цьому. Найчастіше звертайтеся до самого себе, будуйте самі своє життя. Адже не дарма один мудрець розповів таку притчу.

ПРИТЧА «САМ СОБІ БОГ»

Бог зліпив людину з глини, і у нього залишився невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити? – запитав Бог.

– Зліпи мені щастя, – попросила людина.

Нічого не відповів Бог, і тільки поклав людині в долоню шматок глини, який залишився у нього ...

Завдання: про що розповідає ця притча? Опишіть, будь ласка, Ваші думки, Ваші почуття в 7-10 реченнях.

«Mens cuiusque, is est quisque...» (Cicero) – «Ум когождо той есть кійждо» (Цицерон). Отсюду у тевтонов человек нарицается мени, сирѣчь mens, то есть мысль, ум; у еллинов же нарицается фос, сирѣчь свѣт, то есть ум».

Г. Сковорода

В притчі «Убогий Жайворонок» наш український мудрець Г. Сковорода змальовує образ України як краю, де «оселилася простота й царствувала дружба, що робила мале великим, дешево дорогим, а просте приємним». «Убогий Жайворонок» – це алегорія про «сродність» української людини до добра та «несродність» до зла.

Тому, побажаємо кожному з нас усвідомити своє добре серце, пізнати себе, як особистість (individuum), як громадянина (in statu) та як власне людину (in genere). Як стверджував один з перших дослідників творчості Г. С. Сковороди Александру Хиждеу в нарисі «Григорій Варсава Сковорода» у 1835 році саме таке є трактування концепції троїстого самопізнання Г. Сковороди.

Оце то і є бути щасливим – знайти самого себе, обрати саме «сродний нам труд», плакаючи віру, надію й любов у своєму серці ...

Збери всередині себе свої думки і в собі самому шукай справжніх благ. Копай всередині себе криницю для тої води, яка зростить і твою оселю, і сусідську.

Г. Сковорода

Література

1. Йосипенко С. Л. Философия Григория Сковороды: проблемы, направления и история исследования / С. Л. Йосипенко. – Режим доступа: <http://www.runivers.ru/philosophy/logosphere/366422/>
2. Підготовка учнів до професійного навчання і праці : психолого-педагогічні основи: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. О. Балла, П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки; кол. авторів. – К. : Наукова думка. – 2000. – 188 с.
3. Почебут Л. Г. Кросс-культурная и этническая психология: учеб. пособ. – СПб.: Питер. – 2012. – 336 с.
4. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности: учеб. пособ. / Под общ. ред. В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ. – 2003. – 511 с.
5. Райгородський Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособ. – Самара: ИД БАХРАХ-М. – 2002. – 672 с.
6. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки: учеб.-метод. пособ. для психологов и педагогов. – М.: Генезис. – 2011. – 208 с.
7. Сковорода Г. Повне зібрання творів: У 2-х т. – К.: Наукова думка. 1973. – Т. 1. – 532 с. – Т. 2. – 576 с.
8. Сковорода Григорій. Найкраще. – Львів: «Terra Incognita». – 2017. – 320 с.
9. Ушкалов Л. В. Григорій Сковорода: семінарій. – Харків: Майдан. – 2004. – 776 с.
10. Ушкалов Л. В. Пізнай себе». Українська ідея Григорія Сковороди / Л. В. Ушкалов. – Режим доступу: <http://tyzhden.ua/History/67626>.
11. Філатова Н. В. Психологічне супроводження як умова успішної соціальної адаптації військовослужбовців в рамках проекту «Україна-Норвегія» // Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 2, 2016. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс». – 2016. – С. 188-200.
12. Філатова Н. В. Формування психологічної культури військовослужбовців, слухачів курсів у межах проекту «Україна-Норвегія», як умова їх успішної соціальної адаптації // Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 3, 2017. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс». – 2017. – С. 151-172.
13. Філатова Н. В. Формування та розвиток здібностей до цілепокладання та мотивації досягнення військовослужбовців, слухачів курсів у межах проекту «Україна-Норвегія», як умова їх успішної соціальної адаптації // Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України, звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 4, 2017. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс». – 2017. – С. 158-176.
14. Чижевський Д. І. Філософія Г. С. Сковороди. – Харків: Прапор. – 2004. – 272 с.
15. Шпет Г. Г. Очерк развития русской философии. – Петроград: Колос. – 1922. – Ч. 1. – 349 с.