

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

Т.В. Черкашина

**МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ
У ВИМІРІ ЦІННІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ**

Навчально-методичний посібник
для післядипломної освіти педагогічних працівників

Черкаси – 2024

УДК 378: 177

Ч – 48

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол № 2 від 10 червня 2024 року

АВТОР:

Черкашина Т. В., професор кафедри педагогіки і освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Андрющенко Т. К., завідувач кафедри дошкільної освіти та професійного розвитку педагогів КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук, професор;

Ніколаєску І. О., завідувач кафедри дошкільної та спеціальної освіти Черкаського Національного університету імені Богдана Хмельницького, доктор педагогічних наук, професор

Ч–48 Черкашина Т. В. Методичні засади формування ментальної культури у вимірі ціннісних трансформацій: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. Черкаси: ЧОПОПП ЧОР, 2024. 128 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено проблемні питання формування ментальної культури, надано технологічний інструментарій з подальшого розвитку рефлексивного мислення, самоаналізу наслідків генерованих думок, створення індивідуальної траєкторії формування критичного мислення педагога у вимірі ціннісних трансформацій

ЗМІСТ

Вступ	4
Частина 1. Методичні поради з формування ментальної культури	5
1. Мир у собі	5
2. Здивування як міра знань	10
3. Здатність вбачити і усвідомлювати	18
4. Уміння думати і розуміти	22
5. Усвідомлення прав і обов'язків у вимірі «бути» і «ставати	30
6. Правдивість як уміння адекватно сприймати себе та інших	34
7. Рефлексія сприйняття у динаміці аксіологічних трансформацій	39
Частина 2. Технологічні засоби формування ментальної культури	44
8. Самоаналіз наслідків генерованих думок	44
9. Індивідуальний ритм формування критичного мислення у вимірі ціннісних орієнтирів	48
10. Обрис сучасного лідера як гуманіста, громадянина, професіонала	53
11. Логіка оцінного ставлення до себе	59
12. Самодисципліна як засіб зміцнення ментального здоров'я	64
13. Лідерство як особиста ефективність у вимірі ціннісних трансформацій	70
14. Рефлексивне мислення в параметрах ментальної культури	75
Післямова	82
Література	84
Додатки	85
Додаток А. Програма дослідно-експериментальної роботи за темою «Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля»	85
Додаток Б. Програма спецкурсу «Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій»	98
Додаток В. Кейс навчання з теми «Уроки любові до землі»	105
Додаток Г. Педагогічне дослідження з теми «Знання свого роду»	111
Додаток Д. Педагогічне спілкування «Вчимося дружити»	114

ВСТУП

Людинолюбність, як ознака виняткового світосприйняття, сповненого любов'ю, вірою, мудрістю відтворює образ розумно мислячої людини епохи натхненної духотворчості, епохи співчуття за універсальною формулою «полюби ближнього свого, як самого себе». Свідома реалізація формули у повсякденні потребує формування ключових компетенцій, передусім – з цілеспрямованого пізнання себе та світу за промовистим висловом Григорія Сковороди: «Сенс людського існування – подвиг самопізнання».

Спрямування до усвідомлення істинних цінностей, істинних почуттів окреслено Спокутувачем гріхів людства понад двох тисяч років тому. Людству надані унікальні алгоритми мирного співіснування в світі, зокрема: «не нашкодь», «ніхто тобі не друг, ніхто тобі не ворог, але кожна людина тобі учитель», «тож у всьому як хочете, щоб з вами чинили люди, так чиніть і ви з ними», «прости ворога свого», «все у тобі». Досягнення таких значущих життєстверджуючих вершин стає можливим, насамперед, за умови знання і розуміння самого себе: свідомий рух до самого себе спричинює вмотивований потяг до самовдосконалення, людинолюбства. «Все в тобі! І світ, у якому живеш, може відкрити тобі неймовірні за своєю суттю таємниці» [2].

Пізнання себе надає глибинного розуміння змісту життя, свідомого прагнення до ефективних дій, неперервного особистісно-професійного збагачення. Дієве набуття універсальної енергії любові, миру, правди у комунікаціях повсякдення дає змогу доцільного застосування індивідуального ресурсу сил розумно мислячого педагога у послідовному масштабуванні: сім'я, родина, професійний колектив, місто, країна [1; 3]. Здобутий досвід мирних взаємодій за законами вищого порядку, сприяє подальшому осмисленню особистих помилок і блукань, розвитку уміння системно мислити, критично оцінювати себе, прощати себе та інших, діяти творчо, виявляти ініціативність, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, «любити ближнього» як ключових компетентностей з формування ментальної культури.

ЧАСТИНА 1

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ З ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

Головне пізнати себе, пізнати в собі справжню людину

Григорій Сковорода

1. Мир у собі

1.1. Загальні положення

Воля – бажання і здатність людини діяти у напрямі свідомо поставленої мети, долаючи внутрішні і зовнішні перешкоди [7].

Вольовий імунітет у контексті проблеми розглядається як здатність силою свідомо обдуманих дій (сила волі) протистояти зовнішнім, агресивним викликам, уміння встояти перед спокусами у буденні [9].

Жити і діяти у форматі натхненної праці потребує від розумно мислячого педагога синергії розуму і волі у подоланні самого себе, насамперед, формуванні *миролюбності, терпіння, розуміння, прощення, милосердя, співчуття, любові* за правилами комунікативної культури. «Шукати і відкривати таємниці про себе – найбільше задоволення для людини, що обрала рух до знань» [2]. Отже, набуття додаткових компетенцій з утримання миру та правди у собі забезпечується логікою творення добра у неподільному взаємозв'язку «хочу - можу - потрібно» у прийнятті й реалізації усвідомлених рішень. Послідовність з примноження терпіння, передбачає, передусім чуйне, небайдуже ставлення до проблем інших, спираючись на власний досвід поразок і перемог. Розуміння та вдячність іншим забезпечується наданням об'єктивної самооцінки особистих досягнень та невдач, безкорисливої допомоги тим, хто її потребує. Уміння пробачити інших та себе ґрунтується на розвитку конструктивної самокритики, відповідальному ставленню

до знань, праці, довкілля, розумному сприйнятті позиції іншого у вимірі комунікативних правил, норм, законів.

Подальший рух сходами нарощення універсальної енергії любові відкриває незвідану до цього благодать милосердя у відтворенні чуттєвого образу дорогої серцю людини, близької та зрозумілої, посилює готовність до дружби, неупередженості, справедливого ставлення до інших та себе у реалізації спільної мети. Наближення до розуміння та набуття співчуття (суворої справедливості) у вигляді справедливого ставлення до інших та суворого до себе досягається не покірністю обставинам, а примиренням з існуючим порядком, обумовленим причино-наслідковим зв'язком «тут і зараз» із вдячністю за все, що надає милостиве життя.

Генерація прощення, милосердя, співчуття у різноформатних комунікаціях, відкриває розумно мислячому педагогу «двері нових можливостей» у пізнанні свого внутрішнього світу, досягненні гармонії у самому собі. За аналогією до універсального закону ієрархії поступово-поступально відновлюється гармонійний зв'язок складників індивідуального ресурсу сил: здоровий глузд і усвідомлена потреба вибудовувати доцільний порядок у підпорядкуванні своїх нижчих проявів вищим ідеалам, формуючи здатність до усвідомлення краси, творчості, натхнення.

Поняття краси як моральної категорії несе в собі особливий зміст гармонійного сприйняття дійсності. Зрозуміло, що людина, яка прагне самовдосконалення, сприймає красу оточуючого світу у динаміці позитивних самозмін: чим вищий рівень розвитку свідомості, тим витонченіше сприйняття світу, споконвічної його краси. Наповнення благородними почуттями, наближає розумно мислячого суб'єкта до осмислення істинного образу краси в нероздільній і незлитій взаємодії духовного і матеріального світів. Злагоджений двоїстий зв'язок чуттєвого і фізичного не допускає метушні, передбачає стан урівноваженого спокою: міри, мудрості, милосердя, мужності. Єдиний ритм співзвуччя внутрішніх і зовнішніх проявів миролюбності, правдивості, стоїцизму сприяє створенню образу героїчної самовідданості, у якому особистого «я»

залишається настільки мало, що домінантою життєвих поривань стає подвиг, здатність усвідомлювати і реалізовувати за логікою творення добра еволюційно значущі завдання у динаміці розвитку позитивного світосприйняття. Обшири світогляду, глибина світорозуміння підносить до висот, де поняття істинності, віри, справедливості набувають свого первинного змісту з витоків «благоденства світобудови».

Одним, чи не головним, завданням безстрашному, активному, допитливому суб'єкту, що проявив готовність до подальшого особистісно-професійного зростання, духовного збагачення постає розуміння та неупереджене сприйняття себе, оволодіння мистецтвом самокерування індивідуальним ресурсом сил.

1.2. Етапи самокерування ІРС за ознаками сформованості миру у собі

Самоаналіз за поданою нижче діагностичною таблицею 1 дає змогу з'ясувати рівень сформованості миру у собі, набути уміння цілеспрямованого трансформування активізованих до перетворення егоїстичних проявів у вдячність, скромність, шанобливість за умови надання об'єктивної самооцінки думок, слів, вчинків з особистого життя.

Таблиця 1

Етапи самокерування індивідуальним ресурсом сил за ознаками сформованості миру у собі

Етапи	Складники. Прояви		
	Чесноти (сила духу)	Пристрасть (сила волі)	Невігластво (сила розуму)
1 етап	Миролюбність	Поривання	Неосвіченість
2 етап	Терпіння	Піднесеність	Некомпетентність
3 етап	Розуміння	Винахідливість	Знання
4 етап	Прощення	Працездатність	Інтелект
5 етап	Милосердя	Підприємливість	Досвід
6 етап	Співчуття	Працелюбність	Ерудичія
7 етап	Любов	Творчість	Мудрість [6]

Діагностичне поле таблиці структуровано за сьома етапами за висхідним принципом з набуття чеснот у зміцненні миру у собі у напрямку посилення

синергії сили розуму, волі, духу, які перебувають у неподільному взаємозв'язку та забезпечують динамічний перехід до накопичення універсальної енергії любові.

У поданій структурі перший етап передбачає генерацію миролюбного поривання, що дає змогу трансформувати неосвіченість у конкретній справі, яка мала неприємний неочікуваний результат. Сформованість якості терпіння у поєднанні з доцільною піднесеністю у докладанні особистих сил сприяє набуттю компетентності з вирішення конкретних проблемних питань повсякденної діяльності (другий етап). Подальше набуття знань про себе призводить до більш глибокого розуміння ситуацій, утворених причино-наслідковим зв'язком «думка-дія», з'являється винахідливість сумірна із силами, необхідними для успішного вирішення їх (третій етап). За поглибленим аналізом причино-наслідкового зв'язку напружених комунікацій у буденні употужнюється працездатність (ментальна, споглядальна, фізична), такому факту особистісно-професійного зростання передуює розширення інтелекту і, як наслідок, формується моральна якість прощення себе та інших, ґрунтована на конструктивній самокритиці, визнанні власних помилок, праці інших на рівні із собою (четвертий етап). Особистий досвід поразок і здобутків сприяє розвитку якості милосердної підприємливості з запобігання конфліктів, напружень, непорозумінь у міжособистісних взаєминах, суворому ставленню до себе та справедливому до інших (п'ятий етап). Набуття поглиблених знань у різноформатних взаємодіях як прояв ерудиції у вимірі працелюбності дає змогу продукувати співстраждання до тих, хто потребує сторонньої допомоги, і звертається з проханням підтримки у подоланні труднощів (шостий етап). Творчість як прояв мудрості у взаємообумовленому, взаємодоповнюваному зв'язку породжує універсальну енергію любові за якою живимо, радіємо, досягаємо, генеруємо думки, почуття, прагнення до ближнього як до самого себе.

Свідоме спрямування до позитивних самозмін, набуття чеснот відкриває нові можливості до ефективної самореалізації у відповідному масштабування у будь-якій сфері докладання особистих зусиль у прямому співвідношенні до

проявленої міри розумності (сили розуму) і душевності (сили волі) у повсякденних взаємодіях, які спричинюються реальними умовами життя. Природно, чим вище моральні якості і розвинений інтелект суб'єкта педагогічної діяльності, тим більшою силою духовних надбань він володіє, тим складнішими і відповідальнішими є обрії його творчої діяльності.

«Знати! Вміти! Дерзати!» дієвий заклик до подальших особистісно-професійних досягнень розумно мислячої, душевної, ментально працьовитої людини, що відповідає викликам сучасної епохи духотворчості, здатної дивуватися і дивувати.

1.3. Процедура самотестування

Тест. За діагностичною таблицею 2 проведіть самоаналіз з набуття чеснот, зміцнення миру у собі як ознак підвищення рівня ментальної та комунікативної культури.

Таблиця 2

Узагальнені показники сформованості миру у собі

Ментальна культура		
Компонети	Інтегративний показник	Спосіб досягнення
Культура бажань	Почуття міри	Самокерування бажаннями в досягненні мети, формування сили волі, особиста ефективність, зміцнення вольового імунітету
Культура емоцій	Самовладання	Самокерування емоціями, формування стриманості, свідоме застосування закону дзеркального відображення у комунікативних ситуаціях і контактах, зміцнення емоційного імунітету
Культура думок	Критичне мислення	Сформованість ментальної самостійності у прийнятті і досягненні свідомих цілей, системний самоаналіз і об'єктивна самооцінка досягнень та поразок, зміцнення ментального імунітету
Культура пам'яті	Вибір головного	Структурування пам'яті у відповідності до головних і другорядних, професійних і побутових, особистих і суспільних завдань, зміцнення імунітету пам'яті стосовно шкідливої інформації, інформаційного маніпулювання

Діагностичне поле таблиці структуровано відповідно до змістових складників ментальної культури, зокрема пам'яті, бажань, емоцій, думок з динамічного набуття у собі миролюбності, терпіння, розуміння, сформованості почуття міри у бажаннях, стриманості у емоціях, щирості в думках, поступливості законам, самовладання у несподіваних надскладних комунікативних ситуаціях, скромності в оцінці особистих досягнень.

Спрямування до свідомого формування культури пам'яті, бажань, емоцій, думок за характерними показниками, зазначеними у таблиці сприяє підвищенню рівня ментальної культури у цілому, зміцнення ментального, душевного, фізичного здоров'я, поглиблення знань про свої можливості з особистої ефективності у напрямку зміцнення миру у собі та миру у зовнішніх комунікаціях, не порушуючи прав і свобод інших.

2. Здивування як міра знань

2.1. Загальні положення.

Здивування – враження від чого-небудь несподіваного, дивовижного, незрозумілого [7].

Диво – дещо вражаюче, видатне, дивуючи своєю незвичайністю [7].

Незвичайний – не такий, як усі [7].

Усвідомлення основ світобудови, цілеспрямоване формування світогляду, критичного мислення, самовладання, почуття міри є еволюційно обумовленими завданнями розумно мислячого суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі адекватного сприйняття ним проявів здивування, потрясіння, осмислення та подолання себе з досягнення спільномірних з особистими силами значущих цілей, зокрема в освітньому середовищі.

Цілеспрямований потяг до істинних знань наближає до більш глибокого розуміння себе, сприяє подоланню труднощів життєвого шляху, спонукає до самоаналізу допущених помилок та перемоги над собою, призводить до здивування власними вчинками, які раніше вважалися за норму, а нині

перешкоджають подальшому саморозвитку, до усвідомлення власної ролі і місця у повсякденні:

- як руйнівника застарілих норм, правил, традицій;
- як охоронця кращих здобутків людського розуму та волі;
- як творця інновацій в педагогічній практиці, новітніх освітніх підходів.

Відчути себе реальним господарем свого життя, дієвим учасником соціокультурних перетворень справа не проста, але надзвичайно корисна, яка потребує якісних трансформацій індивідуального ресурсу сил, передусім, розширення інтелекту (сила розуму), накопичення чеснот (сила волі), здійснення добрих справ (сила духу). Гармонізація сил розуму, душі і духу за логікою творення добра спричинює дещо вражаюче, видатне, значуще, – тобто, творить справжні дива у повсякденній відповідальній праці.

Акцентуємо увагу на окремих «дивах», які відбуваються внаслідок сформованого бажання до позитивних самозмін у вимірі системної роботи над собою, зокрема опануванням технологією порівняльного самоаналізу за комплексом спеціальних тестів та діагностичними таблицями.

Підтвердженням дієвості наданих нижче рекомендацій з появи здивування особистими досягненнями за добре виконані справи всупереч проявам гордощів послуговують процедурні засоби з проведення самотестування.

Головна умова самотестування полягає у наданні об'єктивної самооцінки за однозначними відповідями «так» чи «ні» на поставлені питання пропонованих нижче тестів. При виникненні спірної відповіді на запитання застосовується технологія самооцінки: «скоріше так, ніж ні» чи «скоріше ні, ніж так». Надання неупередженої самооцінки полягає, передусім, у подоланні страху побачити свою недосконалість, недолугість, недоліки, які приховані від себе, об'єктивно визначити власний ресурс фізичного, морального, духовного здоров'я «тут і зараз».

Узагальнений висновок з проведеного самотестування ґрунтується на простих підрахунках: порахуйте кількість наданих відповідей «так» та помножте

кількісний показник на 14,3%. У підсумку визначається результат, відповідний до наступного опису ознак:

- 13,4- 50% – низький рівень сформованості аналізованої якості;
- 51-75% – середній рівень сформованості аналізованої якості;
- 76-100% – високий рівень сформованості аналізованої якості.

2.1. Диво зміцнілого фізичного здоров'я

Дивовижним досягненням суб'єкта, спрямованого до самопізнання, стає зміцніле фізичне здоров'я. Поступова відмова від обтяжливих звичок, передусім вживання наркотиків, алкоголю, тютюнокуріння, нецензурних слів, сильнодіючих лікарських препаратів, які утворюють нижню межу норми культурного фону сприяє формуванню *стійкого імунітету проти хвороби*. Підкреслимо, що фізично здорова людина стає більш самостійною і ментально, і матеріально, не обтяжує собою, своїми проблемами сім'ю, рідних, близьких, вміє приймати адекватні рішення, нести за них персональну відповідальність, отожд, відкриває в собі нові можливості для подальшого набуття та свідомої реалізації творчих сил.

За рекомендованою процедурою, за змістом тесту 1, пропонується проаналізувати сформованість свого бажання бути здоровим та перевірте у собі наявність здивування від зміцнілого фізичного здоров'я.

Тест. До якого типу хворих ти себе відносиш?

1. До тих, хто в період хвороби сумнівається у своїх силах.
2. До тих, хто відчуває страх перед хворобами.
3. До тих, хто пишається своїми хворобами (це зазвичай хронічні хворі).
4. До тих, які страждають від наявності хвороби (але не можуть довести лікування до повного одужання).
5. До тих, хто соромиться своєї хвороби, але не може довести самостійно лікування до повного одужання (любитель санаторно-курортного лікування).
6. До тих, хто знає про себе і свої хвороби (це практично здорові люди).
7. До тих, хто вміє бути здоровим (це щасливі, бадьорі, радісні люди).

Зазначимо, що вдячний, безстрашний, скромний, упевнений у своїх силах розумно мислячий суб'єкт здатний подолати будь-яку хворобу.

Уміння хворіти як і уміння любити, творити, бути гуманною людиною, залежить від рівня розвитку інтелекту. Чим вище рівень самосвідомості, тим менше хвороб, тим менше вони спричиняють страждань, тим менша потреба у сторонній допомозі у період нездоров'я [5].

Об'єктивність відповідей засвідчує свідоме прагнення до зміцнення фізичного здоров'я. Неупередженість самооцінки внаслідок ретельних підрахунків за вище поданою схемою дає змогу скласти індивідуальну траєкторію подальшого самовдосконалення за визначеною ознакою, а саме: *бажання бути здоровим*.

2.2. *Диво стрімкого зростання інтелектуальних здібностей.*

У контексті розгляду, наступним дивом зазначається стрімке зростання інтелектуальних здібностей розумно мислячого суб'єкта, спрямованого до самовдосконалення, зокрема грамотності, освіченості, законослухняності, професіоналізму, загальної ерудиції, і в решті, набутті мудрості людської. Закономірність такого зростання обумовлена трансформуванням так званих нешкідливих звичок (пустопорожні розмови, незавершені справи, невміння обирати першочергові завдання з сукупності повсякденних обов'язків), зосередженістю на головному, ефективним застосуванням набутих знань у масштабуванні особистих сил у різних напрямках життєдіяльності (правознавству, економіки, політики, освіти, науки, культури, релігії) засвідчує зміцнілу силу розуму.

За аналогією до попередньої процедури самотестування та відповідних підрахунків, проведіть самоаналіз сформованості рішучості та перевірте у собі наявність здивування від стрімкого зростання інтелектуальних здібностей.

Тест. Людина рішуча, яка вона:

1. Вміє швидко, сміливо приймати рішення, яке потім виявляється правильним (у запитанні закладена процедура подолання сумнівів у непохитність прийняття рішення, з набуття особистого досвіду поразок та перемог).

2. Діє чітко, продумано, мобілізуючи інших на подібне (у запитанні закладена процедура подолання страху побачити себе недосконалим, трансформування страху паралізуючого волю у мобілізацію сил до подолання себе).

3. Робить мало помилок (у запитанні закладена процедура трансформування гордощів від уявних досягнень у скромність, визнання праці інших на рівні із собою).

4. Не боїться відповідальності за свої дії, ні перед ким (у запитанні закладена процедура надання об'єктивної самооцінки, без перебільшення та применшення особистих здобутків).

5. Уміє переконати у своїй правоті (у запитанні закладена процедура уміння відступити на крок, створити умови для порозуміння, сприйняття погляд іншого).

6. Завжди спокійна, зібрана, гідна наслідування (у запитанні закладена процедура формування почуття міри, самовладання, генерація особистого позитивного досвіду у різноформатних комунікаціях).

7. Навколо себе не бачить і не засуджує нерішучих та тих, хто сумнівається. А ти бачиш? А ти засуджуєш? [5] (у запитанні закладена процедура трансформування осуду інших за промовистою євангельською настановою «не суди та судим не будеш...»).

Внаслідок сформованості якості рішучість набувають ознаки критичного мислення, зокрема цілеспрямованість, що зазначає можливість стати ближче до мети, до своєї мрії, якість, яка не дозволяє збитися з наміченого шляху [7], *формувати ментальну культуру у досягненні рівня ментальної працездатності.*

2.3. *Диво зміцнілої сили волі.*

Проявлене почуття міри у бажаннях, врівноваженість у емоціях, здоровий глузд сприяє встановленню доцільного порядку з накопичення моральних

якостей, як характерних ознак *сили волі* у будь-якому напрямку докладання особистих зусиль, насамперед у системному самопізнанні та цілеспрямованому самовдосконаленні. Усвідомлення та виконання індивідуальної програми з синергії сили розуму та волі розцінюється як справжнє диво у вимірі подальшого духовно-морального збагачення.

Народжуючись, людина здобуває природне право на життя, на творчу самореалізацію. Одночасно з правами виникають і обов'язки з втілення завдань, сформульованих самим життям. Право розумно мислячого суб'єкта бути громадянином, сім'янином, професіоналом, громадським діячем зумовлює неухильний обов'язок стати ним за вимогами суспільного життя в умовах сучасних соціокультурних викликів, насамперед миролюбності, правдивості, вдячності, відповідальності тощо.

Отже, миролюбний суб'єкт здобуває право мирного співіснування в соціокультурному, зокрема освітньому просторі. Сумлінне виконання обов'язків миротворця неухильно наближає його до досягнення почуття милосердя, співчуття, співучасті, набуття статусу повноправного учасника періоду соціокультурних змін.

Правдивий – наділяється почесним правом свідомого спрямування до щирих, відвертих, дружніх стосунків, дотримання неухильного обов'язку із здобуття істинних знань про себе, інших та світ, у якому існує.

Вдячний – набуває гарантованого права «любити ближнього як самого себе», попереджати проблеми і конфлікти, запобігати непорозумінню у міжособистісних взаємодіях, проявляти повагу до інших, шанобливе ставлення до милостивого життя.

Відповідальний – дістає морального права пробачати своїх ворогів, близьких, рідних, самого себе так, щоб ніколи не повернутися до того, у чому себе простив, зберігати милосердну пам'ять про минуле, аналізувати свої помилки, виявляти послух чинним законам за вимогами сьогодення, створювати універсальний ритм особистих творчих досягнень.

За аналогією до попередньої процедури самотестування та відповідних підрахунків, проведіть самоаналіз сформованості внутрішньої свободи та перевірте у собі наявність здивування від зміцнілої сили волі.

Тест. Проаналізуйте стан внутрішньої свободи

1. Вистояти перед спокусою
2. Не боятися правди про себе
3. Не привласнити того, що не належить тобі
4. Не засмучуватися, а радіти успіхам інших
5. Не перебільшувати особистих успіхів
6. Не зрадити товариша і справу, якій слугуєш
7. Не знищити в процесі свого життя і діяльності природу, тваринний світ і людину [5].

Внаслідок набуття внутрішньої свободи як ознаки зміцнілої сили волі *підвищується рівень ментальної культури у досягненні ментальної працелюбності.*

2.4. *Диво зміцнілої сили духу.*

Універсальність спрямування до позитивних самозмін у різноформатних взаємодіях за свідомим цілепокладанням, ототожнюється з наступним дивом – робити добрі справи за зміцнілою силою духу.

Оволодіння навичками критичного мислення є бажаним досягненням, яке дає змогу усвідомити зміст законів вищого порядку, зокрема: ієрархії, причин та наслідків, свободи волі, доцільності, сумірності, необхідності тощо. Застосування далеко неповного переліку духовно-моральних законів у практику повсякдення створюють особливі умови для ефективного самокерування індивідуальним ресурсом сил, підвищення рівня культури бажань, почуттів, думок, прагнень, свідомих дій.

Природно, що набуття додаткових компетенцій призводить до подальшого розвитку рефлексивного, логічного, конструктивного, проєктного мислення,

досягнення рівня ментальної самостійності, усвідомлення реальності за логікою творення добра, і також, належить до категорії чудес.

Кожний наступний цілеспрямований крок у напрямку накопичення досвіду особистих поразок і перемог корелюється із позитивними змінами рівня набутих знань, як от: нижньому рівню відповідають знання із сфери розвитку розуму; середньому – із сфери розвитку душі; високому – із сфери розвитку духу. Тому вміння вбачати дива у повсякденні, за своєю суттю, є не що інше, як визначена міра знань на кожному етапі свідомого особистісно-професійного самовдосконалення. Синергія різнопланових знань у докладанні до дієвого досвіду утворює ті дивовижні людські якості, які послуговують універсальним прикладом не одному поколінню як чудо творчих дерзань з осягнення віри, надії, любові.

У підсумку, за наданою процедурою самотестування, намалюйте особистий портрет стосовно сформованості ментальної культури. Замислюйтесь над простими питаннями і надайте собі об'єктивні відповіді за змістом тесту 4 та перевірте у собі наявність здивування від зміцнілої сили духу.

Тест. Замислися, хто я? Навіщо прийшов на землю?

1. Який він, мій дім? Що зробив я для чистоти, затишку, миру у своєму домі?
2. Яка вона, моя вулиця? Що зробив я для чистоти, затишку, миру на своїй вулиці?
3. Яке, моє місто? Що зробив я для чистоти, затишку, миру у своєму місті?
4. Яка моя країна? Що зробив я для процвітання і миру своєї країни?
5. Яка моя планета, земля сьогодні? Що зробив я для збереження планети, на якій живу і жити моїм дітям?
6. Чи багато зроблено тобою?
7. Чи існує те, що не зроблено тобою.

Розпочніть з чистоти і миру у собі, у власному домі. Не показної чистоти, і не фальшивого миру [5].

Проаналізуйте відповіді тесту та складіть індивідуальну траєкторію з набуття додаткових компетенцій подальшого саморозвитку, *підвищення рівня ментальної культури у досягненні ментальної самостійності*.

Отже, ефективним результатом свідомої системної самопізнавальної діяльності є підвищення рівня ментальної культури (поступового набуття компетенцій з ментальної працездатності як низького рівня, ментальної працелюбності як середнього рівня, ментальної самостійності як високого рівня) розумно мислячого суб'єкта, спрямованого до особистісно-професійного самовдосконалення як уособлення ініціативної, дієвої, відповідальної частини людства, його проводарів, пророків, вчителів.

3. Здатність вбачити і усвідомлювати

3.1. Загальні положення

Вбачити – Вважати кого-, що-небудь кимсь, чимсь. Спостерігати, відчувати. Усвідомлювати, передбачати [7].

Усвідомлювати – відкрити смисл, значення чого-небудь [7].

Розвинена здатність до самоаналізу дає можливість відстежувати не тільки власні помилки, прорахунки, які підлягають трансформуванню, але і, за законами аналогії, виразно бачити подібне в інших. Акцентуємо на дієвості зазначеного твердження і у зворотному зв'язку: осмислення якості слів і дій комунікаторів створюють умови для більш детального самоаналізу індивідуального ресурсу сил, най чутливіх його проявів, прихованих від себе спонукань, думок, почуттів.

На якість самоаналізу впливає безліч факторів, вагомим серед них є системний підхід до усвідомлення індивідуальних особливостей з набуття додаткових компетенцій за схемою:

1. Дивитися і бачити.
2. Слухати і чути.
3. Думати і розуміти.
4. Розуміти і сприймати.

5. Сприймати і реагувати.
6. Реагувати і аналізувати.
7. Аналізувати і застосовувати [2].

Динаміка розвитку особистісних умінь за поданим алгоритмом дає змогу реалізувати творчий потенціал уміння вбачати «зло у добрі» та «добро у злі» за усвідомленням сталої границі між добром і злом у самому собі, розмежуванні краси і потворності ззовні. За таких умов внутрішній світ розумно мислячого суб'єкта, який уміє убачити красу реального світу сповнюється особистим ментально-чуттєвим досвідом уявлень про світ, реальним світорозумінням, ґрунтованим на пізнавально-інтелектуальних досягненнях. Уміння відчуті глибину слів поезії і прози, гармонію звуків класичної музики, красу первозданної природи сприяє сприйняттю єдиного ритму світобудови, синергію нерукотворних образів об'єктивного світу.

3.2. *Етапи формування уміння бачити і чути себе та інших*

Подальше удосконалення ключових компетентностей з самоаналізу сформованості ментальної культури, усвідомлення свого внутрішнього світу сприяє розвитку уміння неупереджено бачити і чути прояви у повсякденних комунікаціях за схемою:

1. *Просто бачити (чути) і розмежовувати красу і потворність у проявах повсякдення, передусім особистих спонукань, почуттів, думок, слів та дій.* За аналогією формування уміння просто бачити набувається умінням просто чути, розрізняти у міжособистісних комунікаціях гармонію і дисгармонію у собі та інших у генерованих словах, думках і діях за настановою «краще – ворог гарного».

2. *Належно бачити (чути), тобто уміти з'ясувати відповідність чи суперечливість у будь-яких міжособистісних, професійних, соціальних комунікаціях чинним законам, правилам, нормам.* За аналогією набуття уміння належно бачити формується уміння чути достовірну, цікаву, корисну інформацію, не викривлювати зміст почутого, не пристосовувати його на користь собі за настановою «не нашкодъ» ні собі, ні іншим.

3. *Цікаво* бачити (чути). Знайти справжній інтерес у побаченому і почутому, зрозуміти значущість цілей і завдань, сформулювати цілепокладання з вирішення невідкладних проблем, усвідомити особисту відповідальність за наслідки свідомих дій з реалізації спланованого за правилом «досконала людина усе шукає у собі, нікчемна – в інших».

4. *Корисно* бачити (чути). Уміння знаходити користь у тому, що побачив і почув у доцільному застосуванні індивідуального ресурсу сил у досягненні свідомої мети, запобігаючи шкоди іншим за формулою «подумай як складно змінити себе і зрозумієш наскільки незначні твої можливості змінити інших».

5. *Зрозуміти* побачене (почуте). Здатність зрозуміти доцільність побаченого і почутого для себе та інших та визначити за законом дзеркального відображення у міжособистісних комунікаціях необхідність застосування набутих знань на практиці повсякдення з дотриманням умови сумірності з своїми силами і можливостями за настановою «чини з іншим так, як ти хотів, щоб інший чинив із тобою».

6. *Цілеспрямовано* бачити (чути) в будь-якому явищі прояви «добра у злі» і «зла у добрі». Уміти надавати об'єктивну самооцінку думкам та діям, аналізувати зміст того, що відбувається, робити висновки та відповідно діяти, стати тим, ким створено образ подумки за правилом «все у тобі».

7. *Змістовно-грунтовно* бачити і чути суть того, що відбувається уміщує всі вище зазначені уміння, компетенції з набутого особистого досвіду поразок та перемог, надбання нових можливостей з неперервного особистісно-професійного самовдосконалення, морально-духовного збагачення за настановою «полюби ближнього як самого себе».

Отже, динамічний поступально-поступовий перехід від простого до змістовно-грунтового уміння бачити і чути себе, інших, навколишнє передбачає набуття додаткових компетентностей з свідомого існування розумно мислячого суб'єкта у особистому, професійному, соціальному просторі, доцільному самовираженні у вимірі ціннісних трансформацій, що утверджуються милостивим життям.

Здатність бачити, чути, думати, розуміти спрямовує розумно мислячого суб'єкта до усвідомлення істинних цінностей – краси, гармонії, упокорення.

3.3. Процедура самотестування.

Тест. Надайте об'єктивну самооцінку сформованості уміння бачити себе. Справа самовдосконалення час від часу може мати певні ускладнення внаслідок зупинок, зумовлених спалахами упертості, образ, ревнощів, підозрливості.

Можна скоротити час таких зупинок, але зовсім уникнути їх не можна. Хоч би раз необхідно «побачити» в обличчя власну упертість чи образу, чи заздрість, чи ревнощі, чи підозрливість.

Надайте об'єктивну самооцінку за переліком відповідей сформульованих запитань:

1. Чи бачите у собі упертість і жадібність? Виберіть неупереджену відповідь з переліку:

- 1.1. У мене немає таких рис.
- 1.2. Я не бачу таких рис.
- 1.3. Бачу і упертість, і жадібність у собі.
- 1.4. Працюю над зменшенням у собі таких рис.

2. Як виходите із стану ображеного? Виберіть неупереджену відповідь з переліку:

- 2.1. Ніяк.
- 2.2. Не спілкуюся з тим, хто образив.
- 2.3. Знаходжу у кривдника три-п'ять позитивних якостей і пробачаю йому.
- 2.4. Бачу себе у «дзеркалі образи» і це допомагає мені трансформувати необ'єктивність самооцінки.

Тепер підсумуємо: порівняйте номер відповіді за першим та другим запитанням. Якщо відповіді співпадають це – добре, це випробування на правдивість, воно пройдено.

Проведемо аналіз змістом відповідей:

- співпадіння відповідей 1.1 та 2.1 свідчить про те, що самопізнанням і самовдосконаленням свідомо ще не займався. Все попереду, якщо сформоване прагнення пізнати себе;

- співпадіння відповідей 1.2 і 2.2 свідчать про намагання бути кращим, ніж інші з ким взаємодієш. Однак це ознака проявів гордовитості. Кращим від усіх бути неможливо і згодом ті, хто в чомусь досягли більшого успіху (за твоєю ж оцінкою) почнуть викликати в тобі заздрість, ревності, підозрілість, спричинювати створення образу ворога чи суперника у міжособистісних комунікаціях;

- співпадіння відповідей 1.3 і 2.3 зазначає, що ти вже бачиш свої негативні якості, але, нажаль, не завжди, внаслідок образи на самого себе, що не вмієш своєчасно і якісно трансформувати активізовані до перетворення у собі негативні якості;

- співпадіння відповідей 1.4 і 2.4, зазначає, що сформовано стійке прагнення до самовдосконалення, що дає змогу опановувати технології об'єктивації самооцінки, набути вміння бачити себе без перебільшення і применшення особистих досягнень та недосконалостей [2].

4. Уміння думати і розуміти

4.1. Загальні положення

Думати – дотримуватися якогось погляду; спрямовувати свої думки на когось, чого-небудь [7].

Розуміти – володіти розумінням чого-небудь [7].

Розуміння – здатність осягнути зміст, смисл, значення чого-небудь [7].

Набуття уміння бачити і чути за схемою просто, грамотно, цікаво, корисно, цілеспрямовано, змістовно-грунтовно сприяє подальшому формуванню здатності розмірковувати у динамічному переході від хаотичного мислення до *упорядкованого, системного, уніфікованого, універсального, унікального*

формату як ознак критичного мислення, а отже підвищення рівня ментальної культури.

Ефективність зазначеного переходу забезпечується умовами поступально-поступового осмислення себе і змісту комунікативних взаємодій повсякдення у режимі постійності за правилом «вибір головного». За таких умов об'єктивність відображення реальності у думках, зокрема аналіз якості зовнішніх комунікацій, набуває системного характеру. Дрібні, хаотичні, вітійоваті, агресивні, неправдиві думки трансформуються у більш розсудливі, внаслідок набуття уміння системно аналізувати та дійти логічних висновків того, що відбувається у собі та ззовні. Динаміку формування здатності до порівняльного самоаналізу можна умовно диференціювати за етапами двох взаємодоповнюваних напрямів. Кожний наступний етап структури дає змогу набутти додаткових знань, умінь, компетенцій з розкриття свого творчого потенціалу (таблиця 3).

Таблиця 3

**Взаємодоповнювані напрями
з набуття уміння думати, аналізувати, розуміти**

Послідовність етапів	Етапи першого напрямку уміння ґрунтовно думати, аналізувати, розуміти	Етапи другого напрямку уміння унікально думати, аналізувати, розуміти
1.	Просто	Просто
2.	Унормовано	Зручно
3.	Цікаво	Упорядковано
4.	Корисно	Систематизовано
5.	Зрозуміло	Уніфіковано
6.	Цілеспрямовано	Універсально
7.	Ґрунтовно	Унікально [4; 6]

Сукупність поданих у таблиці етапів першого напрямку (просто, унормовано, цікаво, корисно, зрозуміло, цілеспрямовано, ґрунтовно) спрямовує до більш глибокого розуміння себе, свого місця у реаліях повсякдення, відображає набуте уміння думати та аналізувати те, що відбувається у внутрішніх та зовнішніх комунікаціях розумно мислячого суб'єкта. Рівневі характеристики відображають

логіку взаємозв'язку змістового наповнення етапів (1-7), структурованих за висхідним принципом з усвідомлення змісту довічних духовно-моральних настанов, зокрема:

- *етап просто*: передбачає сприйняття проблеми, не акцентуючи уваги на деталях, керуючись настановою «Все наше достоїнство у здатності мислити»;

- *етап унормовано*: сприяє пошуку причин з доцільного вирішення проблеми, не порушуючи чинних норм, правил, законів за настановою «Постараємося мислити гідно – в цьому основа моральності»;

- *етап цікаво*: формує зацікавленість у аналізованій проблемі, дає змогу виявити рівень сформованості ключових компетенцій для ефективної її реалізації за настановою «Тільки думка підносить нас»;

- *етап корисно*: спонукає до системного аналізу кому і для чого реалізація спланованого буде корисною з дотриманням норм комунікативних взаємодій за настановою «Велич людини тим і значна, що вона усвідомлює свою нікчемність»;

- *етап зрозуміло*: дає змогу усвідомити з ким, коли, де, навіщо необхідно реалізувати план дій, зрозуміти себе, свої сили і можливості з ефективної їх реалізації за настановою «Не засмучуюсь, якщо люди мене не розуміють – засмучуюсь, якщо я не розумію людей»;

- *етап цілеспрямовано*: спрямовує до усвідомлення мети, дієвих заходів з її реалізації та персональної відповідальності за наслідки своїх доцільних дій у напрямку особистісно-професійного зростання за настановою «Найкраще в добрих справах – це бажання їх приховати»;

- *етап трунтовно*: слугує свідомо обраному цілепокладанню у повсякденній праці, відданому слугуванню справі, не порушуючи прав інших, дотримуючись логіки позитивних самозмін за настановою «Чини з іншим так, як хотів би, щоб інший чинив з тобою».

Акцентуємо на тому, що перший етап взаємодоповнюваних напрямів таблиці уміщує зміст дієвого руху до самого себе у подоланні сумніву та страху побачити себе невмілим з реалізації поставлених цілей і завдань. Передбачає

вдіяти зрозумілий для себе та інших «простий» крок у пізнанні своїх можливостей до перемоги над своєю недосконалістю.

Етапи другого напрямку утворюють синергію генерованих думок у разі ефективного опанування змістом, закладеним в етапах першого напрямку. За цілепокладанням духовно-моральних настанов за нижче поданою схемою простежується динаміка прямого впливу якості думок на ефективність використання індивідуального ресурсу сил у реальних умовах життєдіяльності:

- *етап уміння просто* зрозуміти особисту роль у виконанні значущих цілей і завдань, набуття уміння надавати неупередженої самооцінки особистої участі у повсякденних взаємодіях у пошуку «зла у добрі» від генерованих думок та дій за формулою: «У кожній людині є сонце. Тільки дайте йому світити»;

- *етап уміння стандартно* аналізувати проблемні комунікації для доцільного їх розв'язання за чинними законодавчими нормативами, формування природної потреби до роздумів про почуте і побачене у пошуку «добра у злі» у будь-яких над напружених комунікаціях за формулою: «Почніть змінювати в собі те, що ви хочете змінити навколо»;

- *етап уміння упорядковано* розвивати специфічне мислення у форматі вибору головного із сукупності аргументів, доказів, фактів, акцентуванням на вагомих подіях особистого життя, доцільних та сумірних діях як прояв *ментальної працездатності* за формулою: «Головне пізнати себе, пізнати в собі справжню людину»;

- *етап уміння систематизовано* мислити, набувати навичок системної розумової праці, генерації науково обґрунтованих ідей, використання інноваційних підходів перевірених часом і підтверджених практичним досвідом, особистих здобутків з формування *ментальної працелюбності* за формулою: «Роби велике, не обіцяючи великого»;

- *етап уміння уніфіковано* мислити, набувати ознак критичного мислення, досягати нових можливостей з розробки актуальних, значущих, переконливих проєктів, нових «акме» вершин, більш високого рівня особистісно-професійного

самовдосконалення, саморозвитку з формування *ментальної самостійності* за формулою: «Справжнє щастя знаходиться не зовні, а в нас самих»;

- *етап уміння універсально мислити*, підвищувати рівень особистої ефективності, накопичувати особистий досвід поразок та досягнень у подоланні себе, формувати милосердя та смирення в повсякденних комунікаціях, *зміцнювати ментальне та фізичне здоров'я* за формулою: «Сенс людського існування – подвиг самопізнання»;

- *етап уміння унікально мислити*, раціонально керувати своїми думками, розсудливо приймати та реалізувати різнопланові рішення, набуття виняткових духовно-моральних надбань: міри у бажаннях, милосердя в почуттях, мудрості у думках, мужності у словах та діях, *довершеного рівня ментальної та комунікативної культури* за формулою: «Духовна людина – вільна. У висоту, в глибину, в широту літає безмежно».

Показовий алгоритм динамічного переходу етапів уміння мислити сприяє цілеспрямованому трансформуванню самосвідомості розумно мислячого суб'єкта освітньої діяльності, перетворенню його формату мислення у параметрах «я і вони», «я + вони», «вони і я», «вони + я», «ми» з реалізації усвідомлених цілей і завдань за викликами часу, а отже самоствердженню у ролі носія традиційних гуманістичних цінностей.

4.2. *Етапи уміння думати і аналізувати в параметрах ментально-часових характеристик*

Сформованість ментальної культури, зокрема уміння аналізувати за ментально-часовими характеристиками «після», «під час», «до» комунікативної взаємодії стає можливим внаслідок поступово-поступального опанування зазначених вище етапів уміння думати і розуміти причини позитивних і негативних результатів своїх реалізованих і незавершених справ (таблиця 3).

Уміння своєчасно зрозуміти для чого і кому необхідно упровадження спланованих дій (доцільної програми дій) сприятиме активізації індивідуального ресурсу сил з досягнення свідомої мети. Зазначимо, що набутий досвід розуміння

того, що відбувається об'єктивно оцінений «після» комунікації засвідчує про складність уникнення помилок і невдач безпосередньо у його перебігу. Проте, позитивним наслідком свідомого аналізу у форматі «після» комунікації є сформована ментальна працездатність, зокрема з усвідомлення проявів «добра і зла» в кожній конкретній взаємодії у вимірі особистого ставлення до цих категорій.

Накопичений досвід власних поразок і досягнень сприяє динамічному переходу на наступний рівень розуміння причин того, що відбувається, дає змогу проводити своєчасний аналіз та необхідну корекцію своїх думок, слів, дій «під час» комунікації «тут і тепер». У такий спосіб набуваються додаткові компетенції з запобігання повторюваних помилок та невдач у повсякденні.

Ефективність самоаналізу «під час» поточної комунікації, досвід усвідомлення особистих ментально-чуттєвих витрат у запланованій справі створює необхідні умови до більш глибоко розуміння причинно-наслідкового зв'язку *спонук-думка-дія* сприяє запобіганню некваліфікованих дій, здатних призвести до поразки, спрямувати до подолання себе, в частині активізації індивідуального ресурсу сил до підвищення рівня ментальної культури.

Наслідуючи принцип «краще – ворог гарного», етап осмисленого аналізу особистих дій трансформується в етап осмисленого розуміння вагомості впливу спонукань та думок на якість зовнішніх комунікацій, що кваліфікується як здатність до передбачення негативних наслідків «до» імовірної комунікації. Аналіз і корекція генерованих думок у форматі «до» будь-яких взаємодій у вимірі наріжних ціннісних спрямувань творить якісну основу життя розумно мислячого суб'єкта: щасливу, успішну або похмуру, невдалу в залежності від обраного цілепокладання та докладання особистих сил за вектором у «добро» чи «зло».

У якості показового прикладу відтворення синергії взаємозв'язку думок та слів, підвищення якості життя, надана таблиця 4, яка дає змогу провести самоаналіз сформованості культури думок та слів у повсякденних комунікаціях.

Діагностичне поле таблиці структуровано за трьома змістово-функціональними частинами: предмет самоаналізу, результат самоаналізу, рекомендації з підвищення рівня культури думок та слів.

Таблиця 4

Самоаналіз сформованості культури думок та слів

Предмет самоаналізу (думки, слова)		Результат самоаналізу (констатація)	Рекомендації (що робити)
Думки	Диференціація думок: 1. Вкрай шкідливі 2. Дуже шкідливі 3. Шкідливі 4. Нешкідливі й некорисні 5. Корисні 6. Доцільні 7. Ефективні у позитивному вимірі	Множинні (нешкідливі й некорисні)	Вибрати головні
		Дрібні (шкідливі)	Замінити піднесеними
		Хаотичні (шкідливі)	Упорядкувати, систематизувати
		Егоїстичні (дуже шкідливі)	Примусити себе їх обірвати
		Нещирі (дуже шкідливі) Засуджувані (вкрай шкідливі) Злісні (вкрай шкідливі)	Вилучити (заборонити собі)
Слова:	Диференціація слів: 1. Вкрай шкідливі 2. Дуже шкідливі 3. Шкідливі 4. Нешкідливі й некорисні 5. Корисні 6. Доцільні 7. Ефективні у позитивному вимірі	Множинні (не шкідливі й не корисні) Витіюваті (не шкідливі й не корисні)	Навчитися говорити коротко, по суті, за інтелектом слухача
		Хитромудрі (шкідливі)	Правдиві
		Неправдиві (шкідливі) Злісні Злобні (дуже шкідливі) Грубі. Образливі (вкрай шкідливі)	Вилучити із вживання [6]

У першій частині таблиці подана умовна диференціація думок та слів у динаміці позитивних змін: від вкрай шкідливих до ефективних у позитивному значенні. У другій та третій частинах закладена процедура пошуку негативних проявів у своїх думках і словах та трансформування їх у позитив за своїми силами і можливостями з метою запобігання конфліктів, непорозуміння, напруження у міжособистісних взаємодіях повсякдення, підвищення рівня ментальної та комунікативної культури, а отже покращення якості свого життя.

4.3. Процедура самотестування

Тест: Проаналізуй, чи вбачають інші в тобі недолік раніше, ніж ти його побачив у собі сам. Не хвилюйся. Згадай, кому видніше твої недоліки: друзям чи ворогам? У тебе немає ворогів? Добре! Тоді згадай, як говорять з тобою друзі про твій недолік:

1. Наодинці?
2. У присутності третього друга?
3. У присутності багатьох людей?

На користь буде проведення самоаналізу особистої реакції у зазначених варіантах комунікативних взаємодій за схемою:

- якщо тебе повчають вперше наодинці, то це означає, що твій недолік явно помітив друг, який намагається допомогти, звернути твою увагу на негативному прояві, щоб його трансформувати, позбутися;

- якщо не доклав зусиль, щоб позбутися проявленого недоліку (можливо внаслідок невміння побачити його чи уперте небажання бачити у собі негативні якості), друг навмисно у присутності близької тобі людини має право вдруге зазначити твій недолік;

- якщо твоя впертість чи лінь розрослись до непристойних меж, то друг втретє змушений звернути твою увагу на активізованому до перетворення недоліку, але у присутності багатьох інших.

Якщо усі три варіанти викликали в тобі образ, а в особі друга побачив ворога, то...«ніхто тобі не друг, ніхто тобі не ворог, але кожна людина тобі – учитель» за умови, набуття уміння порівнювати себе сьогоdnішнього з собою вчорашнім і тим, ким був кілька років тому.

Не свари себе і не соромся, якщо виявиш знову той же недолік, якого, як тобі здавалося, уже позбувся. Пам'ятай, що «краще – ворог гарного», а вчорашнє «високе» досягнення сьогодні може стати «середнім», завтра – навіть «низьким» у динаміці позитивних самозмін. Все проходить, все змінюється, ніхто не виняток із цих правил [2].

5. Усвідомлення прав і обов'язків у вимірі «бути» і «ставати»

5.1. Загальні положення

Бути – існувати, бути присутнім [7].

Обов'язок – певне коло дій, покладених на кого-небудь і безперечних щодо виконання [7].

Право – узаконена можливість, свобода (незалежність) щось робити, здійснювати, що охороняється державою [7].

Ставати – здійснитися, виявитися, зробитися, перетворитися [7].

Від народження людина здобуває природне право на творче життя, саморозвиток, самовдосконалення, самореалізацію. Одночасно з правами з'являються обов'язки з ефективною реалізації особистих сил, набуття компетенцій для втілення індивідуальних зобов'язань, наданих життям.

Право суб'єкта бути громадянином, професіоналом, сім'янином тощо зумовлює неспростовний обов'язок стати таким, відповідно до чинних законів, норм, правил суспільного життя.

Суб'єкт спрямований до зміцнення миру у собі здобуває право мирного співіснування в родині, колективі, соціумі. Опанування обов'язками миротворця неухильно наближає його до усвідомлення почуття милосердя, дає змогу стати повноправним суб'єктом «епохи Співчуття».

Набуття моральних рис як ознак сформованості ментальної культури наділяє розумно мислячого суб'єкта правом бути і стати, зокрема:

- *правдивим*, налагоджувати щирі, дружні міжособистісні комунікації, дотримуватись обов'язку істинного розуміння себе та інших за законами, нормами, правилами мирного співіснування;

- *вдячним*, пам'ятати про добро зроблене іншим, попереджати конфлікти, напруження, непорозуміння, проявляти терпіння, розуміння, повагу до інших, реалізувати особливе право «любити ближнього як самого себе»;

- *відповідальним*, проявляти послух законам громадянським, моральним, духовним, набувати уміння пробачати себе, близьких, ворогів, пам'ятати про

здобутки у минулому, досягати ефективних дій у сьогодні у напрямку майбутніх звершень;

- *рішучим*, уміти досягати мети, гідно програвати, розпочинати спочатку невдалу справу, виявляти сміливість, виправданий ризик, мужність, героїзм у буденній праці;

- *скромність*, насамперед, у оцінці особистих досягнень, проявляти турботливість, поступливість, дружелюбність та шанування праці інших.

Отже бути – це безумовна життєва данина, ставати – це творчий процес пошуку самого себе, за промовистим висловом Григорія Сковороди: «Знайти у собі справжню людину ...».

5.2. *Індивідуальний ритм формування ментальної культури у вимірі «бути і ставати»*

Пізнання себе як сформована здатність доцільної самореалізації за викликами сьогодні передбачає багатовимірний процес, етапи якого послідовно змінюють якісне наповнення індивідуального ресурсу сил правдивістю з самооцінки особистих здобутків і поразок та об'єктивної оцінки діяльності інших (таблиця 5).

Показовими у представленій таблиці є якісні модифікації ментально-чуттєвої сфери, трансформування формату мислення з набуття відповідальності за генеровані думки та як наслідок свідомі дії, внутрішня готовність розумно мислячого суб'єкта до свідомого самовдосконалення, всебічного саморозвитку, продуктивної самореалізації у вимірі вдячності за все, що надано життям.

Суттєвою перешкодою у формуванні нового мислення за представленою схемою можуть стати застарілі небезпечні звички, схильність до несумірних бажань, залежність від незбалансованих чуттєво-емоційних проявів.

Істотним завданням кожного зазначеного етапу (таблиця 5) є перемога над собою з послідовним набуттям та акумуляцією принципово нового якісного змісту складових індивідуального ресурсу сил (пам'яті, бажань, емоцій, думок).

Таблиця 5

**Індивідуальний ритм формування ментальної культури за ознаками
правдивості**

Етап	Прояви	Трансформування	Рівневі показники
1.	Брехня	У правдивість (вміння слухати правду про себе) та вдячність (дякування, вміння відповідати добром на добро)	Показники низького рівня: цікаві думки та корисні дії; персональна відповідальність за наслідки генерованих думок
2.	Викривлення дійсності	У відкритість (вміння говорити правду у вічі, не принижуючи інших) та вдячність (подяка, благодійність без користі)	
3.	Фальш	У щирість (вміння говорити правду про себе) та повагу до інших (пильне вглядування в чесноти)	
4.	Лицемірство	У наївність (вміння виправдати вчинок іншого) та визнання інших (рівним собі)	Показники середнього рівня: корисні думки та ефективні дії; виконавча дисципліна
5.	Лестощі	У безумовність («так то так», «ні то ні») та пошану (попереду себе, визнання досягнень інших)	
6.	Хитрість	У незаперечність (беззаперечне «так» при ствердженні чогось) та шанування досягнень інших (поставити інших вище за себе)	Показники високого рівня: доцільні думки та свідомі дії; співзвуччя, синергія думок та дій [6].
7.	Неправдивість	У істинність (твердження, перевірене досвідом) та добру пам'ять (благоговіння)	

Досягнення показників високого рівня сформованості ментальної культури забезпечуються, насамперед:

- *наполегливістю* у досягненні мети, що ґрунтується на миролюбних діях, відповідає чинним законам, нормам, правилам і, головне, не суперечить внутрішнім переконанням, не применшує досягнень та значення результатів праці інших;

- *претензією до себе* у напружених (конфліктних) міжособистісних комунікаціях, набуттю неупередженої самооцінки свого внутрішнього стану стосовно несприятливих (небезпечних) зовнішніх умов;

- *здивуванням*, що сприяє сумірному обрахунку особистих витрат у реалізації спільної справи, з почуттям щирої вдячності до кожного, хто приймав у ній посильну участь, стати гідним здобутих досягнень;

- *пошуком аргументів* на користь добровільної співпраці за порівняним внеском особистих сил, часу, знань, умінь та інших як ефективною співучасті кожного у загальній праці, усвідомлення персональної відповідальності за результат.

Отже, сформованість моральних рис миролюбності, правдивості, вдячності, відповідальності сприяє набуттю додаткових компетенцій з проведення порівняльного самоаналізу особистих сил і можливостей у динаміці сутнісного переходу «бути-ставати» тим, ким призначено милостивим життям.

Акцентуємо, що здобутки з самокерування індивідуальним ресурсом сил відкривають безпрецедентні можливості з подальшого самовдосконалення, забезпечують свідому потребу стати гідним носієм високих моральних якостей, професіоналізму, людяності у якісно новому форматі мислення.

Терпляче переборювання труднощів повсякдення, щире налагодження культури партнерських комунікацій, безкорисливе докладання особистих зусиль у межах законодавчих норм сприяє зміцненню упевненості обраного напрямку з цілеспрямованого формування ментальної культури, подальших звершень.

Умовно існуючі часові межі у динаміці неперервного трансформування еволюційно значущої мотивації «бути» у «стати» практично нівелюються, дієвість «бути» стає технологічним інструментом з духовно-моральних надбань, осмисленого прагнення розумно мислячого суб'єкта «стати» творцем свого життя.

5.3. Процедура самотестування

Тест: Проаналізуй, чи готовий ти стати тим, ким хочеш бути. Чи багато навколо тебе людей, подібних до поданого нижче переліку? Надай неупереджену відповідь «так» або «ні»:

1. Симулянтів (тих, хто імітує бурхливу діяльність).
2. Тих, хто не любить працювати (лінивий, байдужий).
3. Тих, хто марнословить (завищена самооцінка особистих досягнень).
4. Тих, хто нещиро співчуває (лицемірний, улесливий).
5. Безвідповідальних (шукає винних ззовні).

Якщо всі відповіді «ні», то поки що у своєму житті нічим не займався, що можна було б назвати сумлінною працею, що ж як не лінь (байдужість, апатія) перешкоджає розвитку працелюбності, персональної відповідальності за особисті дії? Чи може своєю бездіяльністю зібрався поповнити армію неробів? Проаналізуй себе, надай об'єктивної відповіді на головне питання: *ти не хочеш чи не можеш працювати?*

Якщо відповіді переважно «так», то надай відповіді на наступний тест: у яких сферах життєдіяльності ти бачиш більш за все таких людей?

1. Серед рідних, близьких, друзів?
2. Серед працівників поліції, судів, армії?
3. У сфері економіки (бізнесу)?
4. У політиці?
5. У науці, освіті, медицині?
6. У культурі?

Відзнач той напрям, де тебе найбільше засмучує наявність «сибурдистів» (си – симуляція, бур – бурхливий, ді – діяльність). Якщо найчастіше вони зустрічаються серед рідних, близьких, друзів, то в тобі така якість поступово зникає, звичайно за умови, що ти пам'ятаєш про закони дзеркала та магніту та умієш, спокійно аналізувати «дзеркальні» явища у міжособистісних комунікаціях. Прикладаючи їх до себе, попрацюй на своїм недоліком, зверни увагу де саме проявляєш «сибурді»: у своїх справах, у промовах, у почуттях, у думках ?

Продовжуй змінювати себе, спираючись на правдиву самооцінку, трансформуй ті негативні якості, що побачиш у собі «тут і зараз», дякуючи «дзеркальним» комунікаціям повсякдення [2].

6. Правдивість як уміння адекватно сприймати себе та інших

6.1. Загальні положення

Адекватність – відповідність моделі поведінки людини до соціально прийнятної поведінки [7].

Адекватна поведінка – це уміння передбачити дії інших людей та робити свої дії зрозумілими і зручними для них, розуміння очікувань оточення, знання й використання соціальних шаблонів, правил тощо [7].

Сприйняття – безпосереднє, почуттєве відображення дійсності людиною, здатність сприймати, розрізняти і засвоювати явища зовнішнього світу. Сприйняття є віддзеркалення предметів і явищ у їх наочній цілісності. На основі сприйняття і відчуття виникають уявлення про об'єкти [7].

Дійсність – здійснена реальність у всій своїй сукупності – реальність не тільки речей, але і втілених ідей, цілей, ідеалів, суспільних інститутів, загальноприйнятого знання [7].

Адекватне сприйняття різноманіття зовнішнього світу, розуміння суті явищ і подій досягається, передусім цілеспрямованим розвитком критичного мислення, набуттям об'єктивної самооцінки спонукань, прагнень, думок, аналізом їх впливу на особисту ефективність, якість дій та зовнішні комунікації. Сформованість позитивного, логічного, конструктивного мислення в параметрах духовно-морального зростання сприяє кращому розумінню себе як носія миротворчих ідей та тотожному сприйняттю інших у розгортанні глибинного змісту причино-наслідкового зв'язку: якість думок – якість дій – якість життя.

6.2. *Етапи формування правдивості у сприйнятті себе та інших*

Трансформація енергії неправдивості у правдивість ґрунтується на здатності адекватного сприйняття себе та інших, подоланні у собі: лицемірства – лестоців – хитроців – неправдивості – претензій до інших – здивування їх здобутками – правдоподібною оцінкою, і далі, формування правдивості – щирості – істинності у свідомому поступово-поступальному русі перемоги над собою неправдивим.

Акцентуємо на тому, що динаміка якісних трансформацій енергії неправдивості засвідчує характерні ознаки сприйняття себе у зовнішніх комунікаціях, зокрема у вигляді проявів: бажаного як дійсного – уявного як дійсного – очевидного як дійсного – применшення особистих недоліків –

прибільшення особистих досягнень [7], внаслідок чого виникає непорозуміння, неадекватне сприйняття інших, провокування конфлікту.

Змістове наповнення зазначених етапів відтворює напрям позитивних самозмін у ставленні до себе та інших у повсякденних взаємодіях з набуття правдивості, відкритості, щирості, наївності, безумовності, доказовості фактів і аргументів здобутих особистим досвідом поразок і перемог у свідомих повсякденних взаємодіях.

- *Перший етап: сприйняття бажаного як дійсного* спричинюється генерацією у комунікаціях лицемірства, несміливості, настороженості, що призводить до спотворення дійсності. Зазначимо, що жити у світі ілюзорних сподівань небезпечно та надзвичайно складно. Взаємодії сповнені неповагою, непримиренністю до помилок, прискіпливою критикою проявів гордовитості іншого не сприяють досягненню порозуміння комунікаторів тому, що внаслідок дії законів «дзеркального відображення» та «магнітного тяжіння» активізуються негативні якості притаманні обом комунікаторам: і критику, і того, кого він критикує. Подолати надскладний етап формування правдивості у собі без сторонньої допомоги практично неможливо. Дієвою рекомендацією послуговує цілеспрямований самоконтроль за продукуванням проявів лицемірства, що спричинюються самозвеличенням, самообожнюванням, самопрощенням не тільки у словах та діях, але й набагато небезпечніше, у думках своїх. Корисні поради з набуття досвіду застосування законів «дзеркального відображення» та «магнітного тяжіння» у повсякденні сприяють відкриттю прихованих від себе недоліків, переборюванню страждання, запобіганню помилок, навчають самостійно вирішувати проблеми, створені власними блуканнями, оманливими сподіваннями, нездійсненими надіями тощо.

- *Другий етап: сприйняття уявного як дійсне* пов'язаний з генерацією лестощів, непримиренності до слів та дій інших, неповажного ставлення до їх позиції. Визнання інших на рівні із собою сприяє розвитку скромності, об'єктивної самооцінки особистісно-професійних здобутків, дозволяє побачити позитивні риси у своєму недругу за технологією «п'яти позитивних якостей»,

змінити ставлення до нього, позбутися нахилів до осуду, реально оцінити його досягнення, проявити терпіння у відвертому діалозі.

- *Третій етап: сприйняття очевидного як дійсне*, передбачає необхідність набуття вміння розпізнавати у собі енергію хитрощів і супутню з нею енергію нетерпимості до думки інших. Нестача знань про себе породжує жорсткість у судженнях, осуд будь-кого, хто потрапляє в поле зору. Проте, поступове набуття розсудливості стосовно себе, здатне викликати сильне внутрішнє збентеження (ніби докір самому собі). Іншими словами, вияв сорому через повторення власних помилок, породжує докори сумління, спонукає до позитивних самозмін, сприяє формуванню миру у собі та миролюбності у стосунках з іншими.

- *Четвертий етап: сприйняття дійсності як прикрашеної (применшеної)*. Внаслідок цілеспрямованого самопостереження та самообмеження у бажаннях, осуду совісті, як надійного судді зроблених помилок нівелюється зневажливе ставлення до усталених комунікативних норм, правил, формується більш об'єктивне сприйняття свого внутрішнього і зовнішнього світу, наближене до глибшого розуміння себе та інших. Однак, превалювання енергій неправдивості, невдячності, сумнівів, сукупний продукт яких, внаслідок їх синергетичної дії, перевищує 51% від загального ресурсу певним чином деформує сприйняття дійсності, набуває ознак перебільшеної (применшеної) оцінки того, що відбувається у собі та ззовні. Небезпека полягає у стійкій залежності від зовнішніх оцінок, особливо схвальних, що не відповідають реальним здобуткам та перешкоджають розвитку самостійності у прийнятті та реалізації спланованих завдань.

- *П'ятий етап: сприйняття дійсності як правдоподібність*. За умови поступово-поступального перетворення енергії неправдивості та супутньою з нею немиролюбності, невдячності, недисциплінованості на зміну приходить *правдоподібність*, насичена упертістю з побіжною образливістю, жадібністю, заздрістю у намаганні відповідати очевидній дійсності. Потрібно докласти чимало зусиль з посилення самодисципліни, подолання гордощів, марнославства,

позбутися завищених очікувань від зовнішніх оцінок, проявити наполегливість у набутті неупередженої самооцінки з докладання особистих зусиль у повсякденні.

- *Шостий етап: правдиве сприйняття того, що відбувається навколо.*

Щире здивування внаслідок нового погляду на себе, сприяє набуттю уміння слухати правду про себе, доцільно використовувати свої сили, зміцнювати мир у собі, терпляче ставитись до себе, своїх недоліків, радіти перемогам над собою, що дає змогу розуміти інших, ефективно використовувати індивідуальний ресурс сил у форматі неупередженої самооцінки поразок та перемог та об'єктивної оцінки здобутків інших.

- *Сьомий етап: свідомий якісний перехід у площину ментальної культури, де світ навколо докорінно змінюється на краще у реальному сприйнятті та об'єктивній оцінці явищ, подій, ситуацій. Золоте правило формування ментальної культури: «Чини з іншим так, як ти хотів, щоб інший чинив з тобою» сприяє зміцненню імунітету пам'яті проти викривленої небезпечної інформації та інформаційного маніпулювання. Зазначимо, що якість зовнішніх змін перебуває у прямій залежності від свідомих внутрішніх перетворень, позитивних самозмін у вимірі терпіння, розуміння, прощення себе та інших, насамперед набуття помірності у бажаннях, стриманості в емоціях, миролюбності у думках, добротності у діях, а отже відкриття нових можливостей до об'єктивного сприйняття себе та світу, в якому живемо, радіємо, досягаємо за логікою творення добра.*

6.3. Процедура самотестування

Тест: Проаналізуй певний відрізок свого активного життя. Зазнач:

Чи радісно жив у цей період? Коли? Чому радів?

Чи багатьом допоміг? Кому? Чим?

Чи багато встиг дізнатися про себе? Що саме?

Зваж, що свідоме пізнання себе за вагомістю здобутків не порівнюване ні з якою мірою інших набутих знань. Мудрі здавна стверджували, що у людині, як у каплі води з океану закладена, прихована, закодована таємниця творення всього

суцього і на землі, і в космосі. Тому всі явища зовнішнього світу стають зрозумілішими тому, хто прагне самопізнання.

Не віриш? Сумніваєшся? Спробуй перевірити особистим досвідом: сумлінно, упорядковано, усвідомлюючи отримані результати. Ти не згоден із цим твердженням?

Не біда. Зайвий доказ тому, що рід «Хоми невіруючого» продовжується.

Невірчий – той, хто відмовляється вірити без надання доказів.

Невіруючий – той, хто заперечує існування Бога.

Внаслідок, існує багато «віруючих», що не вірять. Чи не тому, що:

- Слухати – не означає чути.
- Говорити про щось, не означає так і думати.
- Аналізувати щось, не значить правильно розуміти.
- Дивитися – не означає бачити.
- Зрозуміти дещо – не значить розуміти суть істини.
- Ступити на шлях – не означає йти.
- Іти – не означає дійти до мети.

Все описане нескладно осмислити, і зрозуміти тому, хто прагне самопізнання, прагне чітко побачити свої недоліки і досягнення, свідомо підвищувати рівень ментальної культури [2; 3].

7. Рефлексія сприйняття у динаміці аксіологічних трансформацій

7.1. Загальні положення

Рефлексія (від лат. *Reflexio* – «повертаюся назад») – філософський метод, за якого об'єктом пізнання може бути сам спосіб пізнання (гносеологія) чи знання, думка, вчинок (епістемологія) [7].

Рефлексія – унікальна здатність людської свідомості в процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість (знання про знання або думка про думку).

Інший погляд на рефлексію пропонує О. М. П'ятигорський, який вважає рефлексію мисленням, що звернено на себе, тобто – на мислення [7].

Саморефлексією називають процес самопізнання, за якого усвідомлюються й осмислюються власні думки та психічні переживання [7].

Роздуми про вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на якість сприйняття характерних проявів життєдіяльності з детальним самоаналізом особистої ролі у відповідних взаємодіях сприяє об'єктивації самооцінки якісних самозмін, спрямованих на підвищення рівня ментальної культури. Якість генерованих думок, ставлення до тих чи інших подій, безпосереднім учасником яких за певних обставин стає розумно мислячий суб'єкт свідчить про його ментальну працьовитість з вирішення проблемних завдань, зокрема у межах особистих інтересів, професійних спрямувань, культурних уподобань, соціальних пріоритетів.

Диференціація рівнів сформованості ментальної працьовитості за схемою: умовно низький рівень – ментальна працездатність, умовно середній рівень – ментальна працелюбність, умовно високий рівень – ментальна самостійність послуговує проекцією якісних перетворень у бажаннях, емоціях, почуттях, спонуках, думках у специфіці їх взаємозв'язку.

Поступове набуття енергії правдивості і поєднаною з нею вдячністю, відповідає поступально змінюваним етапам трансформації образи як реакції на невизнання особистих здобутків іншими у стан здивування тим, що досягнення не такі вже і значущі, щоб заслуговували на увагу та були визнані іншими.

За аналогією, енергія заздрощів, і супутня їй безвідповідальність за певних зусиль над собою трансформується у здатність об'єктивно порівнювати особистий внесок та інших у реалізацію спільної справи, уникати претензій та обурення діями інших, не засуджувати ні себе, ні інших.

7.2 Етапи рефлексії сприйняття у динаміці позитивних самозмін

Розгортання логіки динамічних якісних перетворень відповідає простій і зрозумілій схемі трансформації послідовно змінюваних за висхідним принципом

етапів. Показовим прикладом послуговує трансформування образи, спровокованої небезпечним поєднанням енергій марнославства, жадібності, ревності до успіхів інших, що зазвичай призводить до докорів сумління, розчарування і, навіть, істеричного стану. Пояснюється тим, що докладалося чимало упертої сили з досягнення бажаного, однак результат знову виявився нижчим за очікуваний як ознака низького (початкового) рівня сформованості вольового імунітету. Запобіжником проти подальшого падіння у смуток, і далі печаль може слугувати проявлена допитливість і, навіть (як не парадоксально), до справ інших, що сприяє переосмисленню особистих невдач, формуванню стійкого прагнення стати кращим у динаміці позитивних самозмін.

Набуті знання про себе, свої можливості, занепокоєння через невдачу змінюється на зниковілість у оцінці власних помилок і недоліків. Проте, відсутність миру у собі, міри у бажаннях призводить до непередбачуваних наслідків у повсякденних комунікаціях у вигляді неадекватної емоційної реакції на слушні зауваження і поради ззовні, що засвідчує низький (початковий) рівень сформованості емоційного імунітету.

Особливо гостро ознаки нетерпимості до думки інших, нестриманості у словах проявляються у ієрархічних комунікаціях керівників-підлеглих, старший-молодший, наставник-вихованець, учитель-учень, батьки-діти. Прагнення за будь-яку ціну бути головним, першим у справі, якій особа присвятила себе, негативно впливає на подолання у собі уразливої образливості. Надокучливість з якою відстоюється право на першість, перетворюється у настирність довести «недоброзичливцям» про своє бажання стати врівень з тими, хто раніше не визнавав його досягнень. Залишки саможалю у вигляді образливої плаксивості, за умови свідомого докладання зусиль, набуття додаткових компетенцій з зміцнення ментального імунітету трансформуються у ментальну працездатність, ґрунтовану на педантизмі, мовчазному пошуку нових можливостей з ефективною самореалізацією.

Сформованість ментальної працездатності спричинює новий етап з набуття чеснот, суттєвих позитивних змін у ставленні до себе та інших, наближає до

об'єктивності оцінки своєї статусності у будь-якому напрямку докладання індивідуального ресурсу сил.

Намагання бути поряд з іншими у складних обставинах, проявити персональну відповідальність за невдалий результат у спільній справі, здійснити доцільний пошук аргументів і фактів з ефективною реалізацією значущих завдань дає змогу сформулювати принципово якісний підхід з вирішення повсякденних проблем у вимірі професіоналізму, людяності, послуху законам. Вибір головного з сукупності другорядних справ сприяє зосередженості на цілеспрямованому пізнанні себе, стає свідомою потребою, сутнісним завданням для розумно мислячого суб'єкта у його буденні. Спрямування стати гідним свідомо обраної справи активізує індивідуальний ресурс сил до подальшого особистісно-професійного зростання, наполегливо, дбайливо, обережно наближає до мети.

Наполегливість у досягненні мети, стримана оцінка особистих досягнень, ретельність з дотримання чинних норм, правил, законів, доцільна реалізація спланованих дій сприятиме природному щирому здивуванню про незбагненність безмежності самовдосконалення, щоб «знайти у собі справжню людину» за висловом Григорія Сковороди. Отже, попереду багато незвіданих висот, до яких доведеться дійти, щоб омріяна ціль стала реальністю.

7.3. Процедура самотестування

Тест: Як ти сприймаєш свободу у світі, в якому живеш?

Як «повну», як «відсутність свободи», як «часткову». Надайте об'єктивні відповіді:

1. Як людина?
2. Як чоловік (жінка)?
3. Як професіонал у своїй справі?
4. Як любима людина (чоловіком, дітьми, батьками, друзями)?
5. Як розсудливий громадянин (що має свою думку)?
6. Як людина (інтелігент), що визнає певні філософські погляди?
7. Як релігійна людина (віруюча)?

Якщо ти відповів, що свободи «немає», то рабства у тобі ще дуже багато. Виходом із рабства в усіх віках послуговували дві речі: знання і послух законам.

Якщо ти відповів на всі запитання «часткова», то близько підійшов до позначки 50/50. Внутрішньо в тобі 50% раба, 50% вільного. Це важкий етап у житті, але якщо побачиш у собі залежність від «безневинних» звичок, то і це пройде, зможеш трансформувати у риси вільно мислячої людини.

Якщо твої відповіді різні на запитання (1, 3, 5, 7), то доцільно знайти причину невольності за нижче поданими запитання:

1. Хто може принизити твою гідність, окрім тебе самого?
2. Що тобі заважає стати законослухняним, професіоналом, фахівцем у своїй справі, крім невміння, небажання, лінощів?
3. Що може протистояти логіці роздумів і здоровому глузду?
4. Хто або що може обмежити поривання людини до Бога?

Ніхто і ніколи, ні за яких умов не спроможний відібрати такої свободи [5].

ЧАСТИНА 2

ТЕХНОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

*Самопізнання – це дороговказ,
супутній всьому життєвому шляху людини ...*

Григорій Сковорода

8. Самоаналіз наслідків генерованих думок

8.1. Загальні положення

Самоаналіз – аналіз власних переживань, вчинків, роздумів і потреб. Людина зсередини пізнає глибини власної психіки і свій внутрішній світ [7].

Наслідок – те, що виходить із чого-небудь, висновок, результат чого-небудь [7].

Ефективним інструментом обґрунтування взаємозв'язку генерованих думок та дій послуговує «дзеркало комунікативних взаємодій». За спрощеною схемою міжособистісне «дзеркальне відображення» відтворюється за мисленево-вербальною комунікацією «що у одного у думках, то у іншого на язику».

Комунікативне віддзеркалення у конфліктній ситуації, коли комунікатори виражають взаємну образу з проявами істерії на дії протилежної сторони, засвідчує очевидну провину обох сторін, що у кількісному виразі складає понад 75% роздратування, несприйняття думки один одного. Розв'язання напруженої ситуації стає можливою при переборюванні самого себе, своєї гордовитості, зверхності, пихатості, сприйнятті позиції іншого за умови пошуку додаткових фактів і аргументів, створені простору взаєморозуміння у прийнятті умовиводів іншого чи логічного доведення своєї позиції, з використання індивідуальних можливостей за показниками низького рівня.

Стимулює появу енергії образи, передусім уражена самолюбність та супутня до неї чванливість до тих, від кого чекали схвальної оцінки за свої

малозначущі здобутки. Неочікувана негативна оцінка ззовні провокує стан розчарування від невизнання, душевний неспокій за подальші наслідки, настирливе бажання звинувачувати когось у своїй невдачі. Отже вимальовується образ особи, що демонструє низький рівень своїх можливостей у подоланні особистої недосконалості. Сформована здатність вбачати свої помилки дозволяє визначити конкретну причину свого неуспіху, а ретельний самоаналіз генерованих думок та дій сприяє запобіганню аналогічних помилок у подальшій діяльності. Отже, ймовірність виникнення конфлікту в подібній ситуації мінімізується внаслідок набуття додаткових компетенцій з використання індивідуальних можливостей за показниками середнього рівня.

Уперта невідступність від своїх уподобань, що не збігаються з переконаннями інших, призводять до виникнення надмірної напруги у комунікаціях, несприйняття взаємних претензій. Прискіплива підозрілість та надмірний педантизм спричинюють поглиблення непорозуміння та напруження у стосунках. Необхідно підкреслити, що мова не про компроміси чи про сумнівні рішення, а про обґрунтований пошук аргументів та фактів, які призводять до розв'язання будь-якого непорозуміння. У цьому значенні мовчазна незгода розцінюється як важливий крок з формування почуття міри у бажаннях, необхідного для набуття емоційної стриманості. Наслідування дієвого заклик до позитивних самозмін: «Не здайся, не поверни назад», дає змогу розумно мислячому суб'єкту утримуватися на досягнутій позиції внутрішньої рівноваги, а за сприятливих умов зосередитись на поглибленому самоконтролю та самодисципліні у досягненні свідомої мети з використання індивідуальних можливостей за показниками високого рівня.

Попередження некоректних з погляду моралі комунікативних проявів стає можливим завдяки докладанню особистих зусиль комунікаторів за вимогами логіки взаємозв'язку «якість думок – якість слів – якість вчинків». Генерація позитивних, конструктивних думок комунікаторів спричинює позитивну вербальну реакцію та сприяє конструктивним взаємодіям з забезпечення мирних, справедливих, довірливих стосунків, ефективному виконанню спланованих справ.

8.2. *Етапи самоаналізу взаємозв'язку генерованих думок і дій*

Напружені комунікативні взаємодії, що потребують детального самоаналізу дають змогу розумно мислячому суб'єкту набути особистого досвіду подолання труднощів, усвідомлення себе, своїх можливостей, насамперед відстежити логіку взаємозв'язку генерованих думок і якості дій за схемою:

1. *Зрозуміти* зміст того, що відбулося, визначити особистий статус у вирішенні сформульованих задач (особисту роль і місце).

2. *Сприйняти* те, що відбулося, як здійснений факт, надати неупереджену оцінку особистої участі у реалізації спланованих завдань (набуття додаткових знань).

3. *Умістити* окремі деталі стосовно цілісного сприйняття того, що відбулося у форматі порівняльного самоаналізу особистих сил і можливостей з реальними витратами (набуття додаткових умінь).

4. *Оволодіти* технологією прийняття самостійних рішень (посилення персональної відповідальності за їх наслідки).

5. *Застосувати* у практику дій знання з доцільного розв'язання проблемних завдань (набуття особистого досвіду поразок і здобутків).

6. *Проаналізувати* логіку взаємозв'язку генерованих думок та дій (набуття умінь з об'єктивації самооцінки).

7. *Скоректувати* помилки і прорахунки аналізованої взаємодії (набуття додаткових компетенцій з ефективного використання індивідуального ресурсу сил, відкриття нових можливостей з усвідомлення себе та дійсності).

Зазначена схема є дієвою на всіх етапах формування ментальної культури (ментальної працездатності, ментальної працелюбності, ментальної самостійності), зокрема критичного мислення у сприйнятті себе та дійсності. Досягненню етапу ментальної працездатності передують кропітка робота з трансформування енергії упертості, образливості, пихатості у миролюбність правдивість, скромність відповідно. Етап ментальної працелюбності передбачає подальшу трансформацію позитивної енергії набутої на попередньому етапі у розуміння, щирість, повагу до інших та себе. Етап ментальної самостійності

характеризується більш значущими досягненнями з формування критичного мислення (позитивного, логічного, конструктивного, проєктного), наповненням індивідуального ресурсу сил милосердям, шануванням здобутків інших, безумовністю у виконанні завдань, що висуває милостиве життя.

Аналіз кожного з етапів дозволяє відслідкувати активізовані до перетворення якості, своєчасно докласти зусиль до позитивних самозмін, створити індивідуальну траєкторію подальшого формування ментальної культури за логікою доцільності і сумірності особистих витрат за запитами освітнього середовища у вимірі аксіологічних трансформацій.

8.3. Процедура самотестування

Тест: Згадай всі випадки двоїстості, коли ти лицемірив і усміхався, а всередині хотілося нагрубити чи образитися на людину?

Нагадаємо показники самооцінки за законом дзеркального відображення:

- негативні якості, які викликають роздратування та засудження інших, засвідчують наявність у тобі аналогічних вад, прихованих від себе та концентрованих у неприпустимій кількості – понад 40%;
- демонстрація комунікаторів некоректного ставлення у взаємодіях, що викликає у тобі внутрішнє обурення, але ззовні умієш проявити стриманість, засвідчує про те, що у тебе статок такого негативу складає менше 30%;
- внутрішня зібраність та зовнішній спокій у напружених комунікаціях означає, що негативних якостей, які проявилися у комунікаторів, залишилося у тобі менше 15%, що дозволяє побачити свою приховану суть у дзеркалі спілкування та провести своєчасне трансформування активізованих до перетворення якостей.

Відповідність особистої реакції на прояви комунікаторів дає змогу надати неупереджену самооцінку за визначеними критеріями. Акцентуємо, що за останнім варіантом, коли залишилось лише 15% негативної якості, не може розглядатися як кінцеве досягнення, на зміну приходить наступний етап самовдосконалення. Залишок вади обсягом у 15%, на новому рівні саморозвитку

розцінюється як 100% того недоліку, який активізований до перетворення у чесноту, що спонукає до подальшої свідомої роботи над собою у іншому напрямку докладання особистих зусиль: інші умови, інший формат, інші комунікатори, інші можливості [5].

Внаслідок усвідомлення закону дзеркального відображення у міжособистісних комунікаціях поряд залишаються лише ті, хто не зможуть своєю поведінкою роздратувати, порушити душевну рівновагу того, хто прагне та докладає зусиль до позитивних самозмін. Набуття навичок нового формату комунікативних взаємодій на рівні друга, учителя у ставленні до інших засвідчує сформованість критичного мислення.

Отже, розумно мислячий суб'єкт, навіть, якщо інші непристойно поведуться, залишаєшся у стані виваженої розсудливості як батько, який має змогу розв'язати суперечності, зупинити конфлікт, або як учитель, що володіє компетенціями з нівелювання напруження у взаєминах, або як лікар, який зможе допомогти зцілити проявлену негативну якість, ваду, недосконалість за непорушним правилом: «Якість думок – якість дій – якість життя».

9. Індивідуальний ритм формування критичного мислення у вимірі ціннісних орієнтирів

9.1. Загальні положення

Критичне мислення – (дав.-гр. критική τέχνη – «мистецтво аналізувати, судження») – це наукове мислення, суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень [7].

Цінності – особливий соціальний феномен позитивної значущості в системі суспільно-історичної діяльності людей [7].

Орієнтири – передбачають залучення до різних форм творчої та суспільно корисної діяльності, зокрема: пізнавальної, оздоровчої, трудової тощо [7].

В контексті проблеми зміст словосполучення «ціннісні орієнтири» розглядається як реальний векторний простір з забезпечення динамічного набуття

умінь та ставлення учасника освітнього процесу до себе, інших, праці, закону як професійної, законослухняної, гуманної, критично мислячої людини. Головним чином критичному мисленню притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення.

Самодисципліна, як ознака сформованості критичного мислення передбачає дотримання рівнозначних умов: поступовість (зміцнення якісної основи з набуття чеснот), поступальність (зміна рівневих характеристик у позитивному спрямуванні), постійність (неперервність самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення). Самоорганізація, насамперед, передбачає дотримання ритму з зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету, підвищенні рівня ментальної та комунікативної культури у повсякденних взаємодіях у будь-якій сфері докладання особистих зусиль.

Виконання умов поступовості, поступальності, постійності сприяє набуттю додаткових компетенцій з самоконтролю, самоаналізу, самооцінки та забезпечує можливість ефективного дослідження активізованих до перетворення якостей у динамічному позитивному їх спрямуванні від немиролюбності до миролюбності, від миролюбності до терпіння, від терпіння до розуміння, від розуміння до прощення себе та інших – утворенню образу миротворця суворого до себе та справедливого у взаємодіях з іншими.

Отже, зміцнення миру у собі досягається дотриманням універсального ритму, що відповідає індивідуальним можливостям та силам, реальним потребам та зовнішнім обставинам.

Підкреслимо, що акумуляція якісних набутоків як особлива ознака критичного мислення має послідовну залежність у кількісному виразі за схемою зворотного зв'язку: оволодіти рисою прощення стає можливим внаслідок набуття понад 51% здатності розуміти себе та інших; досягнути розуміння стає можливим за умови розвитку понад 51% терпіння до недоліків інших і своїх; терпіння набувається внаслідок сформованості понад 51% миру у собі та утримання його за будь-яких зовнішніх обставин. Мир у собі забезпечується, передусім

дотриманням логіки позитивного взаємозв'язку вмотивованих спонукань: «хочу, те що можу, можу те, що потрібно, потрібно те, що хочу».

Динамічний поступовий перехід однієї якості в іншу може бути продовжений як у позитивному спрямуванні особистих сил, так і в прискореному негативному русі за формулою «від любові до ненависті – один крок». Проте, напрям «від ненависті до любові» потребує набуття особистого досвіду з усвідомлення як мінімум тридцяти п'яти якостей у різноманітних їх проявах від страждання до перемоги над собою [2; 8; 9].

9.2. Етапи індивідуального ритму формування критичного мислення

Якісні трансформації критичного мислення, ґрунтовані на ціннісних засадах загальнолюдських надбань є похідними інтегративних процесів з усвідомлення себе, своєї ролі, статусу і місця у повсякденній діяльності.

Першоелементами у структурі позитивних видозмін зазначаються, зокрема миролюбність, правдивість, вдячність, відповідальність у формуванні яких домінує індивідуальний ритм, як маркер внутрішньої готовності критично мислячого суб'єкта з подальшого саморозвитку, самовдосконалення.

Складання індивідуальної траєкторії особистої ефективності з усвідомлення своїх можливостей забезпечується дотриманням поступово-поступальних перетворень за схемою поданою у таблиці 6.

Діагностичне поле таблиці структуровано відповідно до умов ефективного формування критичного мислення. Умова «*поступовість*» забезпечує динамічний перехід від етапу до етапу у подоланні у собі сумнівів, страху, гордощів, страждання, набуття нових знань про себе, вміння бачити прояви «добра у злі» та «зла у добрі» внаслідок генерованих думок та слів, свідоме входження у період якісних змін. Умова «*поступальність*» відкриває можливість до динамічних рівневих переходів з набуття нових ознак, властивостей у форматі низького, середнього, високого рівнів сформованості критичного мислення. Умова «*постійність*» уможливорює неперервність та необмеженість особистісно-

професійного зростання, набуття додаткових компетенцій, досягнення нових «акме» вершин.

Таблиця 6

Етапи індивідуального ритму формування критичного мислення

Етап	Зміст етапу	Трансформування	Рівні. Формат критичного мислення
1.	Сумніви	Впевненість, непохитність (<i>зрозуміти себе</i>)	Низький рівень (цікаво) Я І ВОНИ
2.	Страх	Рішучість (<i>прийняти себе таким, яким є</i>)	
3.	Гордощі	Скромність (вмістити нові знання про себе)	
4.	Страждання	Бадьорість (<i>оволодіти технологією трансформування негативних проявів у собі</i>)	Середній рівень (зрозуміло) ВОНИ І Я
5.	Знання	Інтелект, ерудиція (<i>застосувати знання про себе у практику дій, набуття особистого досвіду</i>)	
6.	Уміння бачити себе	Уміння бачити «добро у злі» та «зло у добрі» (<i>самоаналіз, об'єктивна самооцінка</i>)	Високий рівень (свідомо) ВОНИ + Я [6; 9]
7.	Невдоволеність собою	Період якісних змін (трансформування, набуття чеснот, самовдосконалення)	

Функціональне поле таблиці містить чотири частини з характерним технологічним інструментом, а саме: порядковий номер етапів 1-7 за висхідним принципом набуття чеснот у напрямку позитивних змін; зміст етапу (сумніви, страх, гордощі, страждання, знання, уміння бачити себе, невдоволеність собою); усвідомлення закладених в етапі особливостей та трансформування змісту у більш високе якісне наповнення (впевненість, рішучість, скромність, бадьорість, уміння бачити «добро у злі» та «зло у добрі», період якісних змін); узагальнені рівневі характеристики з зазначенням специфічних ознак переходу з одного рівня у наступний (цікаво, зрозуміло, свідомо) відповідно до формату критичного мислення («я і вони», «вони і я», «вони + я»).

Таблиця дає змогу провести неупереджений самоаналіз сформованості критичного мислення відповідно до заявлених показників, уміння швидко та якісно перемагати себе, зміцнюючи мир у собі, покращувати особисту

ефективність з реалізації освітніх цілей і завдань та проблем, які ставить милостиве життя.

Індивідуальність ритму формування критичного мислення полягає в особистій ефективності з проходження кожного етапу, досягненні якісних перетворень у структурі індивідуального ресурсу сил (бажаннях, емоціях, почуттях, думках, спонуках). Універсальність такого ритму зазначає придатність його до різних цілей (зокрема, формування ментальної та комунікативної культури, зміцнення ментального здоров'я, набуття додаткових компетенцій з емоційно-етичної компетентності тощо), притаманність кожному, хто прагне подальшого саморозвитку та особистісно-професійного самовдосконалення.

9.3. Процедура самотестування

Тест: Гордовитість – найбільш підступна якість із тих, що заважає подальшому розвитку критичного мислення, унеможлиблює розпізнати у собі прояви марнославства та трансформувати їх. Уявляється, що за цілеспрямованою працею над собою, ніби набув вже стриманості, турботливості, скромності, поступливості, навіть став товариський з іншими, тому і оцінив себе як успішного.

Надав завищеної оцінки собі за малозначущі здобутки, отримав відповідні наслідки:

1. Захопився собою умілим?
2. Замилувався своєю значимістю?
3. Завмер в очікуванні винагород ззовні?
4. Застоявся, очікуючи пільг чи нагород?
5. Затамувався в очікуванні звуків мідних труб?
6. Притаївся в очікуванні визнання ворогами?
7. Запевнив себе, що ось-ось інші оцінюватимуть по-справжньому?

Навіть вищий сьомий щабель приховує у собі небезпеку знову занурити у прірву марнославства та гордощів.

Рекомендацією до трансформування проявів марнославства, гордощів послуговує формула «Очікуй несподіваного», що спонукає до активізації

внутрішньої готовності до позитивних самозмін, подальшого розвитку критичного мислення, закликає не зупинятись на досягнутому, пам'ятати, що «краще – ворог гарного». Зазначимо, що немає заборони захоплюватися зробленим чи досягнутим, але у міру, надовго не затримуватись у такому стані, із вдячністю згадати тих, хто допомагав у цих здобутках, бо самотійно, у стані гордовитості, мало чого можна досягти [5].

10. Обрис сучасного лідера як гуманіста, громадянина, професіонала

10.1. Загальні положення

Гуманізм – (лат. *humanitas* – «людяність») – це філософська та етична позиція, яка надає особливого значення цінності людей та сприяє людям (як індивідуумам, так і групам), і в загальному віддає перевагу критичному мисленню та доказам (раціональним та емпіричним) над прийняттям догмату або забобонів [7].

Лідер – (від англ. *leader* – провідний, керівник) – особистість, що користується визнанням та авторитетом в групі і за якою група визнає право приймати рішення про дії у важливих ситуаціях, бути організатором діяльності групи і регулювати відносини в ній [7].

Обрис – загальний вигляд, зміст чого-небудь, що вимальовується в думках, в уяві, у планах тощо [7].

Свобода – можливість виявлення суб'єктом своєї волі в умовах усвідомлення законів розвитку природи і суспільства [7].

Синергія ціннісних здобутків суб'єкта суспільних відносин, який прагне до подальшого духовно-морального збагачення, саморозвитку, особистісно-професійного самовдосконалення вимальовує образ ефективного лідера – дієвого та відповідального.

Необхідними умовами, що забезпечують лідируючу позицію суб'єкта у будь-якому масштабі докладання особистих сил є, насамперед, внутрішня свобода

і відповідальність, критичне мислення і свідомі дії, культура згоди і культура незгоди у формальних і неформальних комунікаціях повсякдення.

Внутрішня свобода, в контексті проблеми, розглядається як розвинене вміння позитивно, конструктивно, проєктно мислити у надскладних обставинах, керувати бажаннями, володіти емоціями, як подолання у собі будь-яких негативних залежностей, нахилів, звичок, що складає внутрішній обрис ментально самостійного суб'єкта, здатного генерувати позитивний приклад самодисципліни та загартовувати інших, спрямованих до творчої праці.

Внутрішня свобода передбачає готовність ефективного лідера розпочати спочатку невдалу справу. Уміння гідно програвати, свідомо поступитися там, де немає іншого виходу, поступово просуватись до мети, не зважаючи на перешкоди. Проявити зібраність і сміливість з мобілізації особистих сил перед небезпекою та активізувати інших на подібне, засвідчити гідність в перемогах і поразках, підтримку і довіру в час небезпеки. Розсудливо сприйняти неочікуване, несподіване, як нові можливості у пізнанні себе та інших.

Відтворення обрису ефективного лідера в реальних умовах життєдіяльності буде мати характерні ознаки окремих соціальних прошарків, зокрема на рівні правозахисту, економіки, освіти, культури, релігії.

Отже, обрис ефективного лідера рівня правозахисту уміщує кращі ознаки законослухняних громадян, риси справедливого захисника прав і свобод інших. Рівність прав з самореалізацією, як ознака професійного і громадського зростання, створює умови для досягнень кожного за його силами і можливостями. Культура незгоди на даному етапі буде виявлятися через законні засоби протидії корупції, припинення порушень законів, норм, правил суспільної взаємодії. Профілактичними заходами послуговує чинна законодавча база і розгалужена мережа, що забезпечує знання прав і обов'язків кожним, незалежно від займаної посади та контроль за їх виконанням. Отже ефективний лідер зобов'язаний генерувати особистий приклад безумовного дотримання прав і неухильного виконання обов'язків, надихаючи інших на послух чинним законам.

Особливою рисою лідера, що відстоює інтереси доцільного економічного розвитку, є чесність і справедливість, вміння думати і діяти не тільки заради особистого прибутку, а і з позицій благополуччя інших, з ким взаємодіє. Прояви культури згоди та культури незгоди мають носити характер, насамперед, чесного, відкритого діалогу, спрямованого на взаєморозуміння та взаємовигідне партнерство. Ефективність економічних перетворень, понад усім досягається урахуванням насущних потреб усіх соціальних прошарків, зважаючи на принцип рівноправності учасників суспільно-корисної праці. Профілактичними заходами з руйнування корупційних схем є беззаперечна слухняність стосовно дії чинних законів, які врегульовують культуру комунікацій в системі економічних взаємодій.

Ефективний лідер-політик відтворює інтереси виборців не тільки у своїх передвиборчих деклараціях, але і у реальних справах, стати генератором прозорих реформ, спрямованих на користь більшості з забезпечення нормальних умов існування у соціумі. Відрита політика рівноправності, свободи, честі формує взаємодовіру, законослухняність, професіоналізм патріотично спрямованих суб'єктів суспільних відносин. Культура згоди і культура незгоди з порушниками державних засад регламентується законодавчими актами з дотриманням принципу «закон один для всіх!». Профілактичними засобами проти корупційних впливів у політиці послуговує, насамперед відмова від пільг і привілеїв високопосадовців та чиновників усіх рангів, непідкупність і чесність депутатів, обраних більшістю утверджувати справедливу державну владу.

Ефективний лідер у науці – вільний від будь-яких корупційних взаємодій, незалежний у своїх судженнях, генератор кращих надбань людського розуму та волі, послуговує прикладом безкорисливого служіння значущим цілям еволюційних перетворень, натхненний будівник миру та злагоди, носій гуманізму та творчості. Честь, гідність, самовіддана праця заради майбутніх поколінь, утворюють образ сучасного лідера-ученого, спрямованого до втілення миротворчих ідей у повсякденній праці.

Гуманізація просвітництва як філософія нового світорозуміння привносить у повсякдення засади нової якості взаємодій, де самовідданість, співчуття, мужність не абстрактні поняття, а свідомі дії з втілення у життя довічних цінностей світобудови: віри, мудрості, любові.

10.2. Алгоритм взаємодії з законами за узагальненими характеристиками

Ефективний лідер у будь-якій сфері докладання особистих сил набуває особистісно-професійного досвіду у взаємодії із законами громадянськими, моральними, духовними. Алгоритм такої взаємодії сприяє підвищенню рівня ментальної та комунікативної культури у форматі послуху законам за нижче поданими етапами:

1. *«Ти і закон»* – суб'єкт *розуміє* про існування законів у сфері духовно-моральних, етичних, соціально-орієнтованих комунікацій, думає та діє просто, долаючи сумніви;

2. *«Ти до закону»* – суб'єкт *сприймає* об'єктивність існування таких законів в умовах сучасного соціокультурного, зокрема освітнього простору, думає та діє грамотно стосовно себе та інших, долаючи страхи;

3. *«Ти з законом»* – суб'єкт *уміщує* суттєві і процесуальні категорії духовно-моральних, етичних, соціально-орієнтованих законів міжособистісних, професійних, суспільних комунікацій, думає та діє цікаво для себе та інших, трансформуючи гордощі у скромність, визнання досягнення інших на рівні з собою;

4. *«Ти у законі»* – суб'єкт *оволодіває* основами, які регламентують дію зазначених законів сфери духовно-моральних, етичних, соціально-орієнтованих комунікацій, думає та діє корисно для себе та інших, трансформуючи страждання в бадьорість;

5. *«Закон з тобою»* – суб'єкт *застосовує* прийняту у відповідності до об'єктивно діючих законів духовно-моральну, етичну, соціально-орієнтовану норму як усвідомлену необхідність, думає та діє зрозуміло для себе та інших, примножує знання та набуває додаткових компетенцій;

6. «Закон у тобі» – суб'єкт аналізує свої думки та дії (у вольових, емоційних, чуттєвих проявах) стосовно духовно-моральної, соціально-орієнтованої норми, встановленої законом, думає та діє цілеспрямовано, розрізняє «зло у добрі» і «добро у злі» від генерованих думок та спонукань;

7. «Закон через тебе» – суб'єкт коректує виявлені в собі невідповідності духовно-моральній, етичній, соціально-орієнтованій нормі, закладеної чинними законами, гармонізуючи внутрішні та зовнішні взаємозв'язки, думає та діє свідомо, цілеспрямовано входить у період якісних змін.

Узагальнюючи сутнісні трансформації у взаємодії лідера із законом, зазначимо зростання законослухняності від етапу до етапу, що засвідчує підвищення рівня критичного мислення, а отже спонукає лідера до ефективних дій у будь-якій надскладній комунікативній ситуації, прийняття свідомих рішень та персональної відповідальності за наслідки реалізованих завдань.

Послух законам, професіоналізм, людяність складають основи подальшого розвитку самосвідомості розумно мислячого, патріотично налаштованого лідера.

10.3. Процедура самотестування

Тест: Надайте об'єктивної самооцінки у взаємодії з законами громадянськими, моральними, духовними за поданою нижче таблицею 7 за схемою: розумію, вивчаю, засвоїв, застосовую зазначені закони.

Проаналізуйте якість правдивості в собі, від якої залежить культура мислення.

Культура розвиває в людини добротинності.

Знання сприяють розвитку мудрості.

Здоров'я примножує мужність.

Любов, мудрість, мужність у розумі, душі, духові сприяють зміцненню оптимізму в характері.

Чистота думки сприяє формуванню ментальної та комунікативної культури, набуттю знання про себе та світ і, як наслідок, зміцнення душевного, ментального, фізичного здоров'я.

Проведіть самоаналіз, надайте об'єктивної самооцінки за схемою, закладеною у таблиці 7.

Таблиця 7

Самооцінка взаємодії з законами громадянськими, моральними, духовними

Прояви взаємодії з законами	Розумію	Вивчаю	Засвоїв	Застосовую
1. Блок. Громадянські закони				
1. Конституція				
2. Карний кодекс				
3. Трудовий кодекс				
2. Блок. Моральні правила				
4. Не убий				
5. Не обманюй				
6. Не укради				
7. Не чини перелюбу				
3. Блок. Вищі заповіді				
8. Май Бога в серці				
9. Полюби ближнього				
10. Полюби ворога				

Якщо відповів «застосовую» більше, ніж один раз, не важливо, в якому блоці (закони громадянські, моральні правила, вищі заповіді), то ще іноді перебуваєш у світі своїх фантазій, тобто у викривленому сприйнятті реальності. Знаннями духовними ще не оволодів.

Якщо відповів «засвоїв» більше, ніж 2 рази, то ти уявне сприймаєш за дійсне у половині своїх суджень. Неприпустимо часто лестиш собі.

Якщо відповів «вивчаю» більше 3 разів, то будь обережнішим, плутаєш очевидне з дійсним. Хитрість твоя тебе ж і згубить.

Якщо ти відповів «розумію» більше, ніж 5 разів, то ти перебільшуєш свої досягнення. Проаналізуй правдивість свою ще і ще раз.

Зазначимо, що правдивість існує зовнішня, це гарне досягнення в людському характері, коли ти з людьми намагаєшся бути правдивим.

Правдивість внутрішня розпізнається, коли залишаєшся наодинці з собою та надаєш собі оцінку за відчуттям совісті.

Правдивість високого рівня – це заповітна правда за вищими заповідями, близька до істини, явлена Богу [2; 5].

11. Логіка оцінного ставлення до себе

11.1. Загальні положення

Адекватне (лат. *adaequatus* - прирівняний, зрівняний) – цілком, точно відповідне, пропорційне, узгоджене, вірне, тотожне [7]

Об'єктивність як риса характеру – здатність розглянути питання, що є предметом дискусії, відсторонено, незважаючи на особисті уподобання чи вигоду [7].

Самооцінка – оцінка самого себе, своїх достоїнств і недоліків [7].

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини [7].

Судження розумно мислячого суб'єкта про міру наявності у ньому тих чи інших якостей, властивостей, рис у порівнянні їх з певним зразком сприяє набуттю компетенцій з об'єктивації їх оцінки. Доцільним інструментом у системі адекватної самооцінки послуговує порівняльний самоаналіз за критеріями, показниками, інтегративними рівневими характеристиками сформованості ментальної культури у динаміці позитивних самозмін як вияву оцінного ставлення до себе.

Самоаналіз сформованості ментальної культури за узагальненими рівневими показниками за нижче поданою таблицею (таблиця 8) дає змогу спрямувати особисті зусилля до накопичення чеснот у структурі індивідуального ресурсу сил (бажаннях, емоціях, думках) та надати собі об'єктивну оцінку.

Функціональне поле таблиці структуровано за характерними показниками, що засвідчують початковий (1-2 етапи), середній (3-4 етапи), високий (5-6 етапи)

рівні сформованості ментальної культури відповідно до особистих досягнень з ментальної працездатності, ментальної працелюбності, ментальної самостійності. Підвищення рівня ментальної культури за алгоритмом, закладеним у діагностичній таблиці 8 передбачає набуття знань та умінь розпізнавати у собі якість генерованих думок, бажань, емоцій, досліджувати причину їх виникнення та вплив на чуттєво-ментальний стан, наближаючи самооцінку до об'єктивної.

Таблиця 8

Ознаки сформованості ментальної культури за рівневою диференціацією

Етап	Показники досягнень			Узагальнений показник етапу	Рівень: ключова ознака
	У бажаннях	У емоціях	У думках		
1.	Помірність	Стриманість	Розсудливість	Працьовитість	Низький (початковий): ментальна працездатність
2.	Чуйність	Витримка	Зосередженість	Відповідальність	
3.	Дбайливість	Виваженість	Логіка	Доброзичливість	Середній: ментальна працелюбність
4.	Поступливість	Милосердя	Критичність	Дружелюбність	
5.	Доцільність	Співчуття	Благочестя	Мудрість	Високий: ментальна самостійність
6.	Сумірність	Смирненість	Самовідданість	Благородство	

Закладені у етапах завдання не прості, але надзвичайно корисні, для спрямованого до подальшого саморозвитку і самовдосконалення. Складність надання неупередженої самооцінки зумовлюється, передусім превалюванням мислення у параметрах «я і вони», що призводить до занурення у світ власних ілюзорних уявлень, непомірних бажань, некерованих емоцій, неконструктивних думок, і як наслідок, до неадекватної самооцінки (завищеної чи заниженої). Спонування, спричинені домінуванням егоїстичного «я» в думках та почуттях мають ненормативний вираз у словах та діях, впливають на якість зовнішніх комунікацій, якість особистого життя у негативному вимірі.

11.2. Трансформування гордоців як засіб об'єктивації самооцінки

Характерні ознаки егоїстичного мислення у форматі «я і вони», зокрема упертість, жадібність, заздрісність активізують подібні прояви у бажаннях та емоціях, провокують уперте нав'язування іншим необґрунтованих думок,

настирність та надокучливість у реалізації непродуктивних дій. Внаслідок домінування егоїстичних думок, жадібний не поступиться у своїх споживацьких бажаннях, заздрісний, зважаючи виключно свій інтерес, не поступиться іншому, упертий ризикує втратою нових можливостей з подальшого підвищення рівня ментальної культури, зміцнення ментального та фізичного здоров'я.

Однак, і в такому нестабільно ментально-чуттєвому стані існує реальна можливість набуття компетенцій з надання адекватної самооцінки, якій передують своєчасне трансформування образи (у вигляді істерії, сварливості, плаксивості), спровокованої гордощами (у вигляді марнославства, зверхності, несприйняття думки інших) у здивування відкриттю нових перспектив з самокерування індивідуальним ресурсом сил.

Ефективним інструментом трансформації гордовитості із супутньою їй образою послуговує закон дзеркального відображення у міжособистісних комунікаціях, який дозволяє побачити приховану від самого себе суть, віднайти у собі справжню людину. Вмотивованим цілепокладанням слугує дієвий запит, звернений до себе: «Як потрібно було чинити в тих чи інших обставинах за нормами, правилами комунікативних взаємодій?». Актуальна відповідь на запит сприяє позитивним змінам активізованих до перетворення у собі якостей, рис характеру внаслідок міжособистісних «дзеркальних комунікацій». Наслідування свідомо прийнятому рішенню забезпечує динамічний перехід підозрілості та тривоги в обережність і пильність завдяки поступово-поступальному перетворенню сором'язливості та розчарування у педантизм і делікатність у взаєминах.

Чванливість, хвастливість, бажання публічності, що властиві марнославному у прагненні бути кращим, першим, рівним тих, кого обрав за зразок змінюється у подальшій самооцінці на витримку, виваженість, поміркованість, набуття ознак емоційної стриманості у прагненні стати гідним тих надбань, що даровані життям.

Ефективність трансформації, активізованих до перетворення якостей, насамперед, залежить від проведення системного самоаналізу в обраному для себе

доцільному ритмі: раз на місяць, раз на тиждень, раз на день. Внаслідок проведення цілеспрямованого самоаналізу будь-якої комунікації, що привернула увагу, процес трансформування стає показово результативним, дає змогу з'ясувати причини активізації негативних проявів у собі та умови їх перетворення у напряму накопичення чеснот.

Динаміка об'єктивації самооцінки показово простежується за схемою поступово-поступального трансформування гордоців, марнославства. Зазначимо, що в умовах матеріального світу повністю викоренити прояви гордоців, нажаль, неможливо, однак набуття уміння керувати ними у напрямі позитивних самозмін набуває змісту актуального завдання з адекватної самооцінки.

Присутня в бажаннях енергія ворожості, наповнює марнославство упертістю, а емоції, відповідно, проявами непоступливості, примхливості. Невміння досягати бажаного в параметрах доцільності і сумірності своїм силам та можливостям, спричинює образу, докори сумління, розчарування. За таких умов надається неправдива, зазвичай, завищена самооцінка своїм уявним малозначущим досягненням. Запобіжником такого стану послуговує морально-духовне правило «Ображаються тільки на правду про себе». Дієвість правила зазначає прямий зв'язок між гордощами та образою: чим більше зверхності, марнославства, пихи тим сильніша образа на слухні зовнішні зауваження. Переосмислення особистих досягнень сприяє зниженню емоційного напруження, кращого розуміння себе та інших, наближає до більш адекватної самооцінки з вдячністю за допомогу у перемозі над собою, своїми гордощами.

За аналогією вище поданої схеми, виток марнославства є прояви невдячності, а саме: задрісне марнославство спричинюється безвідповідальністю, ревниве марнославство – недовір'ям, підозріле – пихою своїх уявних заслуг, марнославне – чванливістю, хвалькуватістю. Результат дій, просякнутий марнославством прогнозований – непомірне страждання в разі поразки та нестримана радість у перемозі. У обох варіантах спостерігається емоційна нестриманість, що призводить до небажання продовжувати розпочату

справу: або до повної зміни діяльності, або зниження особистої ефективності у подальшій роботі.

Умінням бачити у собі прояви гордоців, розуміти причину їх породження досягається, насамперед, системним самоаналізом, що дає змогу провести своєчасне їх трансформування, і в решті, наблизити до адекватної самооцінки особистісно-професійних досягнень. За таких умов особисті перемоги і поразки стають засобом з набуття доцільних компетенцій з приборкання непомірних бажань внаслідок сформованої помірності, сили волі, як ознак зміцнілого вольового імунітету та стабілізації емоційного стану внаслідок сформованої стриманості, самовладання як ознак зміцнілого емоційного імунітету.

Поступово-поступальний перехід мислення у формат «вони і я» забезпечує якісні зміни емоційно-вольової сфери розумно мислячого суб'єкта, зокрема домінуванням безкорисливості у бажаннях та милосердя в емоціях.

Проте, навіть переважно безкорисливі бажання мають в собі певну частку проявів марнославства, що потребують усвідомлення, надання їм оцінки та змін до нової якості, а отже генерації співчуття іншим, хто у справі самопізнання ще не досяг бажаних результатів.

За логікою об'єктивації самооцінки приходить розуміння безкінечності, багатогранності процесу особистісно-професійного самовдосконалення у вимірі самокерування індивідуальним ресурсом сил, сприяє розвитку милосердно-співчутливого ставлення до «ближнього» і мудрого – до «ворога» свого.

11.3. Процедура самотестування

Спробуй відшукати в собі ступінь неправдивості за реакцією на вдачу твого недруга:

1. Запереченням досягнень недруга.
2. Умисною ганьбою заслуг недруга.
3. Відшукуванням у недругу недоліків та його праці.
4. Викривленням факту, що приніс недругу успіх.
5. Замовчуванням про досягнення недруга.

6. Перебільшенням своїх заслуг поряд з недругом-переможцем.

7. Применшенням результату своєї невдачі.

Створювати мир у собі і навколо спроможні ті, хто увійшли в «ріку правди», а також ті, хто щойно вийшов із «ріки брехні, тобто набув умінь з трансформування брехні у правдивість, несправедливості у справедливості, гордощів у скромність визнання іншої людини на рівні із собою у будь-якій комунікативній ситуації повсякдення [5].

12. Самодисципліна як засіб зміцнення ментального здоров'я

12.1 Загальні положення

Дисципліна – обов'язкове для всіх членів якого-небудь колективу підкорення сталому порядку, правилам [7].

Самодисципліна (*дисциплінованість* також, *організованість*) – риса характеру, або вироблена, що стала звичкою, схильність людини до дотримання правил роботи і норм поведінки [7].

Життєвий ритм – зміна розумової та фізичної активності людини протягом доби, тижня, тощо [7].

Єдиний ритм сущого, закладений у таїнстві народження і смерті, чергуваннях дня і ночі, повторюваних змінах року у розмаїтті звуків, кольорів утворює універсальне світосприйняття у динаміці унікального розвитку свідомості розумно мислячого суб'єкта, зокрема освітньої діяльності.

Життєвий ритм особи, сім'ї, родини, колективу, соціуму, як зміна розумової та фізичної активності, підпорядкований чинним законодавчим актам, правилам, нормам комунікативних взаємодій, порушення яких призводить до відомих деструктивних наслідків: деградації, аморальних проявів, поневолення, агресії, техногенних катастроф, війн. Цілеспрямований аналіз причин негативних наслідків у соціокультурній сфері сприяє відновленню унормованого ритму життєдіяльності людини. Системний самоаналіз, як засіб усвідомлення дійсності та особистої участі у життєве значущих подіях, дозволяє встановити доцільний

баланс сил у ритмі взаємодії зовнішньої, внутрішньої і потаємної суті розумно мислячого суб'єкта комунікацій. В такому вимірі розумність, душевність, духовність як ознаки розвиненої, адаптованої до сучасних умов свідомості, спрямовують його до реалізації творчих можливостей у будь-якому масштабі докладання зусиль у спрямування до універсального пізнання себе, світорозуміння та натхненної духотворчості.

Здоров'я згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти [7]

Ментальний (розумовий, духовний) – що відноситься до менталітету, стосується образу мислення, духовності [7]

Ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття.

У вимірі наукових педагогічних підходів поняття «*ментальне здоров'я*» розглядається як інтегративний продукт культури думок, емоцій, бажань, спонукань та ефективних дій, внаслідок свідомого формування емоційно-етичної компетенції. Ментальне здоров'я є невід'ємним складником ментальної культури, підвищення рівня якого перебуває у прямій залежності від якості думок та дій.

Головними ознаками ментального здоров'я є критичне мислення, духовність, вольовий, емоційний, ментальний імунітет, світосприйняття гуманіста, умонастрій миротворця, добре фізичне самопочуття.

12.2. Самодисципліна як засіб набуття адекватної самооцінки думок та дій

Самодисципліна у форматі усвідомлених самообмежень сприяє набуттю компетенцій з цілеспрямованого самокерування індивідуальним ресурсом сил у досягненні стійкого почуття міри в бажаннях, емоціях, думках, словах та діях. Вектор свідомого вибору за вмотивованим спонуканням «хочу», поступаючись логіці критичного мислення: «можу» – «не можу», «потрібно» – «не потрібно»

визначає доцільний напрям з подальшого підвищення рівня ментальної та комунікативної культури. Якісною основою свідомого вибору послуговує дієвий запит, звернений до себе: «Кому потрібно те, що збираюся зробити у напрямку ціннісних трансформацій: для себе, інших, спільної справи?». Об'єктивна відповідь на запит полягає у набутті умінь з використання індивідуального ресурсу сил у виконанні спланованих завдань збільшеного масштабу, а отже розширення індивідуальних можливостей. В умовах порушення єдності взаємозв'язку вмотивованих спонукань за схемою: «хочу – одне, можу – друге, потрібно – інше» відбувається конфлікт інтересів, як ознака недостатньої самодисципліни в думках, прагненнях та діях.

Утворення стійкого миру у собі, гармонійного взаємозв'язку спонукань «хочу-можу-потрібно» досягається, передусім, зміцненням самодисципліни з вирішення значущих життєвих завдань за універсальною формулою поступово-поступальної перемоги над собою:

1. «Хочу + неможна, тому що немає можливості + я все одно буду = поразка» як наслідок виникає смуток, зневіра, депресія, розчарування, звинувачення оточуючих у невдачі, пошуки хто винен.

2. «Хочу + не можна + тоді я проявлю терпіння = компроміс», ще не перемога, але вже не поразка, це угода по створенню індивідуальної траєкторії саморозвитку, спрямування до подальшого набуття чеснот, підвищення рівня ментальної культури, що забезпечує доцільне вирішення спланованих завдань.

3. «Хочу + необхідно + знаю як, коли, для чого це зробити = перемога», що спричинює подальше зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету, і як наслідок, ментального та фізичного здоров'я, сповнення радістю з відкриття нових можливостей з ефективного використання індивідуального ресурсу сил: задоволення + бадьорість + нагорода = сили для нової, корисної, необхідної справи [2; 6].

Синергія доцільної взаємодії складників індивідуального ресурсу сил (бажань, емоцій, думок) забезпечує підвищення рівня особистої ефективності, переосмислення помилок, поразок, здобутків, сприяє плідному виконанню

спланованих завдань, подоланню своїх недоліків у прагненні перевершити самого себе. Динаміка набуття додаткових компетенцій з самокерування індивідуальним ресурсом сил у ритмі особистісно-професійних здобутків подана у таблиці 9.

Таблиця 9

**Самокерування індивідуальним ресурсом сил у напрямку позитивних
самозмін**

Етап	Зміст етапу	Показники структурно-змістових компонентів індивідуального ресурсу сил		
		Бажання (вольовий імунітет)	Емоції (емоційний імунітет)	Думки (ментальний імунітет)
1.	Набуття у собі	Мироловності (уміння зберігати мир у собі)	Терпіння (уміння примиритися з усіма)	Розуміння (здатність сприймати те, що відбувається)
2.	Трансформація	Жадібності, непомірності (у вдячність)	Заздрощів (у відповідальність) Ревнощів (у довіру)	Засудження, пересудів, домислів (у повагу до іншого)
3.	Употужнення	Почуття міри (доцільність)	Стриманості (розуміти іншого)	Щирості (радість успіху іншого)
4.	Сформованість	Поступливості (послух законам)	Самовладання (очікування неочікуваного)	Скромність (визнання інших рівним собі)
5.	Здобутки	Примноження уміння досягати	Зміцнення здоров'я (бадьорість і радість)	Поглиблення знань про свої можливості [6]

Діагностичне поле таблиці уміщує п'ять етапів, зміст яких відповідає індивідуальному ритму зміцнення самодисципліни з набуття мироловності, терпіння, кращого розуміння себе та інших, що сприяє употужненню почуття міри, самовладання, щирості. Внаслідок якісної трансформації енергії жадібності, заздрощів, засудження у свою чергу призводить до значущих особистих здобутків, серед яких уміння досягати бажаного, не порушуючи прав і свобод іншого, зміцнення ментального та фізичного здоров'я за рахунок особистих ресурсів, поглиблення знань про свої можливості та розвиток умінь застосовувати їх на практиці.

Акцентуємо, що якість перехідних процесів за рівневими характеристиками (низький, середній, високий рівень сформованості металної культури) забезпечується кількісними модифікаціями у структурі індивідуального ресурсу сил з накопичення базових чеснот (мироловності, правдивості, вдячності,

відповідальності, скромності), усвідомленням проявів «добра у злі», «зла у добрі» внаслідок своїх генерованих думок та вмотивованих спонукань до спланованих дій у різноформатних комунікаціях.

Отже, самодисципліна у доцільному ритмі самопізнання зумовлює цілеспрямоване самовдосконалення, послуговує профілактичним засобом з попередження ймовірних напружень у міжособистісних взаємодіях, розуміння своєї ролі та особистої участі в них, пошуку ефективного докладання своїх сил (розуму, волі, духу) з вирішення значущих завдань.

Старовинна мудрість зазначає: «Найважливіше не те, що відбувається навколо нас, а те що твориться у нашій душі», тому якість взаємодії сил розуму, душі, духу з огляду на нескінченість творчого натхнення (за вищим виміром його визнання), закладеного у зазначеному взаємозв'язку перебуває за межами відомих комунікативних схем. За таких умов зміцніла самодисципліна у буденних справах сприяє розвитку неупередженого погляду на себе, відтворює набуття особистих здобутків, передусім мудрості у розумі, милосердя у душі, мужності у дусі. Досягнення зазначених ціннісних вершин потребує постійної взаємоузгодженої роботи розуму і серця з генерації позитивних думок та реалізації ефективних дій. Беззаперечно, докладання доцільних зусиль з зміцнення самодисципліни наповнює повсякденну працю творчістю, душу – радістю, дух – дерзновенним пошуком у самому собі справжнього себе, зокрема у наданні адекватної самооцінки своїх думок та дій.

12.3. Процедура самотестування

Тест. Одним з особистих досягнень є оптимістичний погляд на себе та на те, що відбувається навколо. Нажаль, самооцінка не завжди відповідає реальному стану речей, навіть, якщо вважаєш себе оптимістом.

Нагадаємо, що існують ймовірні відхилення свідомості, коли за істину сприймається:

- спотворена дійсність;
- очевидне за дійсне;

- применшене за дійсне;
- перебільшене за дійсне.

Акцентуємо, якщо хоч одне із цих відхилень у сприйнятті реальності присутнє в людині, то про адекватність самооцінки говорити зарано, тим більше. про можливість збереження постійного миру і гармонії у собі. Внаслідок таких відхилень, іноді виникають суперечки з самим собою, образи чи підозри на себе. Потреба викрити себе у чомусь, неупереджено простежити за собою у поєднанні з умінням трансформувати свої некоректні думки дає змогу перетворити їх:

- із фантастичних в реальні;
- із позахмарних в земні;
- із прикрашених у доцільні;
- із доскіпливих у знаттєлюбні;
- із улєсливих (лицемірних) у критичні;
- із критичних у ефективні у позитивному вимірі.

Спробуйте оцінити по шкалі «просто-унормовано-цікаво-корисно» набуті уміння за поданою таблицею 10:

Таблиця 10

Сформованість умінь за шкалою «просто-унормовано-цікаво-корисно»

Складники ІРС	Набуття уміння за шкалою: просто, унормовано, цікаво, корисно	Очікуваний результат за ознакою «корисно»
Фізичний стан	Уміння використовувати знання про себе самого, про своє фізичне тіло	Одужання від хронічної хвороби завдяки здоров'язберігаючим технологіям; культура фізичного здоров'я
Пам'ять	Уміння правильно накопичувати в тілі пам'яті лише необхідні знання, не засмічуючи різним непотребом.	Покращення пам'яті до ефективної швидкості і чіткості; культура пам'яті
Бажання	Уміння керувати бажаннями і звичками	Незалежність від звичок, свобода від пристрастей, сформованість почуття міри; культура бажань
Емоції	Уміння стримувати емоції в горі і радості	Стриманість як сформована риса характеру, ознака самовладання; культура емоцій
Думки	Уміння думати про доцільність перш, ніж зробити або висловити щось уголос	Ментальне здоров'я, успіх у спланованій справі; Критичне мислення; культура думок

Зазначені компетенції за шкалою ознак «просто-унормовано-цікаво-корисно» так чи інакше засвоєні багатьма, але ще не у повній мірі усвідомлюються як корисні для себе та інших у комунікаціях повсякдення, серед них уміння самостійно аналізувати свої невдачі стримано, безпристрасно, правдиво і кваліфіковано розцінюється як рідкісне набуття.

Надайте об'єктивної самооцінки сформованості умінь з переліку таблиці 10 [2; 4; 6].

13. Лідерство як особиста ефективність у вимірі ціннісних трансформацій

13.1. Загальні положення

Особиста ефективність – це здатність людини максимально швидко і якісно виконувати певні завдання [7].

Поняття «ефективність» передбачає порівняння отриманих результатів діяльності з величиною витрачених ресурсів (індивідуального ресурсу сил).

Індивідуальний ресурс сил розглядається як інтегративний психофізичний продукт, який уміщує в собі такі структурно-змістові компоненти як пам'ять, бажання, емоції, почуття, думки у проявах сили розуму, сили волі, сили духу. Характеризується стійкістю вольового, емоційного, ментального імунітету у вирішенні особистісно-професійних завдань [4; 8].

Рефлексивне мислення розглядається як вид мислення, в процесі якого пізнання людини спрямоване на саму себе, на діяльність та поведінку, на свій внутрішній світ; вміння поставити себе на місце іншої людини, мисленнєво програмувати ситуацію за нею [7].

Цінності – особливий соціальний феномен позитивної значущості в системі суспільно-історичної діяльності людей [7].

В епоху співчуття, натхненної духотворчості лідерство розглядається, передусім, як інтегративний продукт синергії культури думок, слів, дій у здобутті

програмних результатів з дотриманням прав і свобод осіб, об'єднаних спільною справою. Лідерство, як соціально-психологічний феномен у вимірі ціннісних трансформацій за викликами часу передбачає сформованість ключових професійних компетентностей, зокрема:

- самостійність та вичерпність у прийнятті свідомих рішень;
- системність самоконтролю думок і дій та контролю за реалізацією спланованого;
- персональну відповідальність за наслідки спільних колективних дій;
- посилення особистої ефективності у комунікативних взаємодіях;
- здатність аналізувати причино-наслідковий зв'язок (позитивних і негативних результатів діяльності), робити обґрунтовані висновки;
- внесення своєчасних дієвих змін у поточні справи за вимогами доцільної результативності;
- уміння об'єднати учасників спільної справи для реалізації стратегічних цілей і завдань.

Лідерство як владний інструмент досягнення очікуваного за поданою схемою складає уяву про ідеальний обрис сучасного лідера, здатного надихнути на нові досягнення усіх, з ким входить у переконливі взаємодії, прагне подальшого особистісно-професійного самовдосконалення. Беззаперечно, задатки лідерства закладені з народження, але їх подальший розвиток стає можливим для того, хто усвідомлює себе лідером у повсякденній творчій праці. Опанування ролі лідера передбачає набуття моральних якостей самопожертви, насамперед безкорисливої віддачі сил, знань, часу у слугуванні свідомо обраної справи.

Доцільне та сумірне масштабування у докладанні індивідуального ресурсу сил, сприяє зростанню лідерської компетентності: непохитності у прийнятті свідомих рішень, здатності реалізовувати цілі, завдання, технології затребувані часом, спрямування волі до перемоги з дотриманням норм, правил, законів, зміцненню віри у свої сили та тих, кого єднає натхнення продуктивна праця.

13.2. Лідерська компетентність у комунікативній діяльності

Показовою нормою соціальної, професійної, міжособистісної взаємодії у структурі ієрархічних взаємозв'язків послуговує дієва настанова ментального зростання «Ніхто тобі не друг, ніхто тобі не ворог, але кожна людина тобі – учитель». Складність реалізації якої відбувається внаслідок неконтрольованого розростання енергії гордовитості, марнославства, притаманних лідеру, який недостатньо усвідомлює свою відповідальність у спільній справі. Уміння обрати напрям доцільної самореалізації у поступово-поступальному масштабуванні особистих сил з набуття ключових лідерських компетенцій у міжособистісних, сімейних, професійних, соціальних комунікаціях притаманне розумно мислячому лідеру, спрямованому до подальшого підвищення рівня ментальної культури, особистої ефективності, професійного зростання, результативної комунікативної діяльності.

Динаміка розвитку лідерської компетентності відповідає послідовному надбанню компетенцій на кожному етапі самоствердження у ролі лідера на рівні міжособистісних, сімейних, професійних, соціальних взаємодій.

Лідерська компетентність *на рівні міжособистісних комунікацій* ґрунтується, насамперед на розвитку критичного мислення, сформованості вольового, емоційного, ментального імунітету, духовно-моральних компетенцій, накопиченню особистого досвіду з світосприйняття гуманіста та умонастрою миротворця, знань своїх права і обов'язків з дотриманням прав і свобод інших, доброму фізичному самопочутті.

Ефективне лідерство *на рівні сім'ї* забезпечується, передусім проявами лідерської компетентності у міжособистісних комунікаціях з дотриманням комунікативних норм кожного члена сім'ї, що вимальовує доцільний обрис культури сімейних взаємин, ґрунтованих на засадах взаємостерпіння, взаємодопомоги, взаємопрощення. Внаслідок накопичення ключових комунікативних компетенцій (зокрема взаєморозуміння, взаємодовіри, взаємоповаги) стає непринциповим, хто очолює загальне керівництво сімейним устроєм. Важливим фактором з підвищення рівня культури сімейних взаємодій є

доцільний розподіл обов'язків між її учасниками та якість їх виконання у межах обумовлених прав. За такої умови чоловік і дружина, батьки і діти набувають можливість стати один одному учителями, що сприятиме ефективному соціальному адаптуванню за викликами часу, професійному зростанню, розширенню масштабування у докладанні індивідуального ресурсу сил, розкриттю творчих можливостей за свідомою потребою кожного члена сім'ї.

Особиста ефективність розумно мислячого лідера на *рівні професійної комунікативної діяльності* передбачає набутий особистісно-професійний досвід культури міжособистісних та сімейних комунікацій, професіоналізм, відданість справі, відповідальне ставлення до розподілу завдань підлеглим у відповідності з їх посадовими обов'язками з урахуванням особистих сил і можливостей кожного, справедливе оцінювання їх професійних досягнень у спільній справі, уміння визнавати працю інших на рівні із собою у досягненні значущих професійних цілей і завдань, зокрема освітніх. Характерними показниками норми професійної комунікативної діяльності слугують особиста ефективність учасників спільної справи, продуктивність праці, персональна відповідальність за покладені обов'язки та добровільно прийняті зобов'язання, сформованість ментальної та комунікативної культури.

Подальший розвиток особистої ефективності розумно мислячого лідера на *рівні соціальних комунікацій* передбачає сформованість соціальної відповідальності за генеровані ним думки та дії у вимірі ціннісних трансформацій (за запитом соціокультурних змін), здобуття ключових емоційно-етичних, духовно-моральних, професійних компетентностей, спрямування до взаємопідтримки, взаємодопомоги у повсякденній комунікативній діяльності з забезпечення значущих соціальних потреб партнерів, співучасників, колег, близьких, рідних.

Показовим прикладом лідерської компетентності у *форматі благодійної суспільної комунікативної діяльності* послуговують громадські організації, волонтерський рух, спрямований на реалізацію культурно-просвітницьких програм у соціальній сфері, зокрема сіл, міст, соціокультурних угруповань тощо.

Ефективна самореалізація за вмотивованим цілепокладанням кожного учасника різноформатних об'єднань в його творчих пошуках сприяє підвищенню загальної культури у повсякденній комунікативній діяльності.

За такої умови поняття рівності, братерства, свободи з огляду їх універсальної значущості трансформуються з декларативних установок у дієвий засіб формування культури міжособистісних, сімейних, професійних, соціальних комунікацій. Внаслідок позитивних самозмін *перший серед рівних* за обов'язком і покликом серця ефективно опановує роль розумно мислячого лідера у добровільному об'єднанні людей, усвідомлюючи повноту персональної відповідальності за генеровані думки, слова та дії.

Зразковими в системі ієрархічних комунікацій будь-якого рівня і масштабу стають взаємини тоді, коли усі співучасники докладають зусиль до цілеспрямованого пізнання себе, а отже кращого розуміння себе та інших, терплячого ставлення до того, що відбувається у собі та зовні, свідомого самовдосконалення та ефективного втілення духовно-моральних надбань у повсякденній комунікативній діяльності, передусім з користю, обережно та уміло.

13.3. Процедура самотестування

Тест. Дайте відверті відповіді: хто винен? Покірні раби, чи ті, хто створюють системи рабства, чи мільйони байдужих?

Що з цим робити? Оберіть варіант з запропонованого переліку за своїми силами та можливостями:

1. Не створити самому системи рабства у жодному з видів стосунків.
2. Не дозволяти порушувати закони громадянські, моральні, Божі ні тому, хто поряд, ні собі.
3. Не бути байдужим, до того, що тебе особисто не стосується, але порушує права та свободи інших.
4. Знайти спосіб, щоб зруйнувати систему взаємин, що протирічить законам громадянським, моральним, духовним.

5. Реалізувати створену модель взаємин, ґрунтованих на будь-якому з зазначених у переліку критеріїв комунікативної культури у системі ієрархічних взаємодій (краще не одному): рівність, справедливість, щирість, дружелюбність, гуманізм.

Усі мріють про подібні суспільні стосунки [5].

14. Рефлексивне мислення в параметрах ментальної культури

14.1. Загальні положення

Рефлексивне мислення розглядається як «вид мислення, в процесі якого пізнання людини спрямоване на саму себе, на діяльність та поведінку, на свій внутрішній світ; вміння поставити себе на місце іншої людини, мисленнєво програмувати ситуацію за нею» [7].

Самоаналіз – це процес дослідження і роздумів над своєю особистістю, діями, думками, почуттями та мотиваціями. Це внутрішній інтроспективний процес, під час якого людина намагається зрозуміти себе краще, визначити свої сильні та слабкі сторони, перевірити свої цілі та переконання і з'ясувати, яка вона є насправді [7].

Уміння рефлексивно мислити, бачити суть того, що відбувається, причини явищ і пов'язаних з ними наслідків дається кожному, хто прагне самопізнання. Пізнання себе дає змогу усвідомити свої можливості, з'ясувати причини, що заважають творчому розвитку у досягненні поставлених цілей і завдань. Природно, що для розвитку рефлексивного мислення, подальшого особистісно-професійного самовдосконалення одного бажання стати досконалішим недостатньо. Потрібна наполеглива праця над собою, передбачливість, завзятість, стриманість, доцільність у вирішенні тих проблем, що виникають внаслідок своїх генерованих думок та спланованих дій.

Системний самоаналіз як ясне бачення свого внутрішнього стану (прагнень, думок, почуттів), стає чи не головним фактором, що позитивно впливає на динаміку послідовно змінюваних етапів у досягненні ефективності рефлексивного

мислення, а саме: подолання у собі проявів сумніву, страху, гордощів, страждання, набуття нових знань про себе, ясного побачення своєї справжньої суті, невдоволення досягнутим для зосередження особистих зусилля на формуванні ментальної та комунікативної культури за формулою «Немає меж для самовдосконалення».

Якість рефлексивного мислення у форматі самоаналізу спонукань та дій обумовлена характерними ознаками, які полягають у розвиненому умінні:

- зосередитися на об'єкті дослідження (спонуки, думки, дії);
- спостерігати і бачити у собі внутрішні зміни за факторами зовнішнього впливу (умови, обставини, інформація);
- слухати, чути і розуміти інших (вольовий, емоційний, ментальний імунітет);
- виокремлювати головне із сукупності справ у напрямку доцільного докладання особистих зусиль (сили розуму, волі, духу);
- зрозуміти суть спланованого завдання (доцільно, сумірно, необхідно для виконання);
- усвідомити логіку причинно-наслідкового зв'язку того, що відбувається (осмислене цілепокладання та набутий особистий досвід з реалізації завдань);
- створити модель ефективних дій навичками критичного мислення (усвідомлена потреба та особиста ефективність).

Зазначимо, що набуття додаткових компетенцій з формування рефлексивного мислення досягається, передусім послідовністю з реалізації вмотивованого цілепокладання у вигляді: *думка* → *спонукання* → *дія* → *думка*. Якість генерованих думок за поданою схемою, внаслідок прямого впливу на характер спонукань послуговує і першопричиною результативності свідомих дій, і як засіб їх аналізу та сприяє наданню об'єктивної самооцінки особистої ефективності (актуалізує розбіжність у запланованому і реалізованому у діях, якості та швидкості їх виконання). Самоаналіз специфіки бажань, закладених у спонуканнях з урахуванням сформованості почуття міри, безкорисливості,

доцільності, сприяє з'ясуванню впливового зв'язку на емоційний стан у здійсненні спланованих дій, вибору продуктивного способу їх досягнення.

За ідеальним варіантом складові ментальної культури, що безпосередньо і опосередковано пов'язані між собою утворюють синергетичну взаємодію фізичної, душевної, духовної сфери, сприяють підвищенню рівня, комунікативної культури розумно мислячого суб'єкта освітньої діяльності (Рисунок 1).

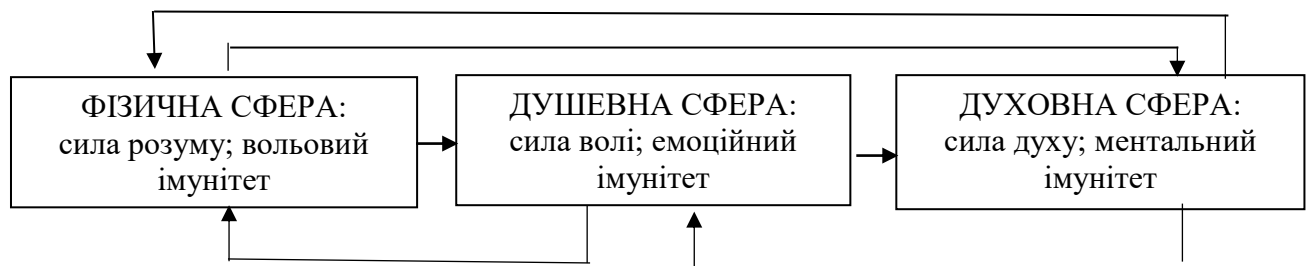


Рисунок 1

Ефективність кожного компоненту схеми характеризується специфічними показниками, набуття яких дає можливість для їх успішного розвитку, зокрема:

- для фізичної сфери – уміння бути здоровим, активним, радісним;
- для душевної сфери – уміння не ображати інших, не ображатися на конструктивну критику, генерувати співчуття та милосердя до інших;
- для духовної сфери – уміння прощати ворогів своїх, близьких, рідних, самого себе.

Отже, взаємообумовлений зв'язок фізичної, душевної, духовної сфер, сприяє формуванню рефлексивного мислення розсудливого, ментально самостійного суб'єкта освітньої діяльності, адаптованого до викликів сучасності у поєднанні з ціннісними здобутками людського розуму та волі, дає можливість усвідомити в собі зовнішню та внутрішню людину, її потаємну суть.

Гармонійне поєднання розумності, душевності, духовності у вимірі повноти цінних накопичень утворює менталітет розумно мислячої людини, певної спільноти, нації, народу тощо. Натомість порушення логіки таких взаємозв'язків призводить до духовної, душевної, фізичної враженості.

У період соціокультурних змін, зазвичай, гарного відбувається небагато, тому великий тягар відповідальності за вчинене полягає на розумно мислячого суб'єкта, який свідомо обрав служіння освітнім цілям у своїй повсякденній діяльності.

14.2. Етапи набуття умінь рефлексивно мислити у гармонійному поєднанні розумності, душевності, духовності

За цілепокладанням зміцнення миру у собі у гармонійному поєднанні розумності, душевності, духовності розумно мислячий суб'єкт здобуває можливість свідомого існування у соціокультурному просторі в ім'я збереження свого життя та інших.

Усвідомлення своєї ролі (як носія миру чи збудника конфлікту) у формуванні культури міжособистісних взаємодій сприяє відкриттю безмежного світу почуттів, спрямовує зусилля, за будь-яких обставин, до радісного співіснування у сім'ї, родині, колективі, спільноті тощо, доцільному вибору мети у докладанні особистих сил. За такої умови, вагомим чинником стає змістове наповнення генерованих спонукань: чим вагоміше у позитивному вимірі вмотивоване спонукання, тим глибшими за змістом стають слова та ефективнішими, за свідомо обраним цілепокладанням дії з досягнення комунікацій рівного партнерства. У поступово-поступальній послідовності, що забезпечує прямий впливовий взаємозв'язок *спонукання, думки, слова, діла* цілепокладання набуває характеру значущої суспільної ідеї, а суто особисті прагнення поступаються соціальним, культурно-просвітницьким запитам сучасності.

Спрямоване пізнання себе, свого внутрішнього світу (бажань, прагнень, емоцій, почуттів, думок) дає змогу мисленнево програмувати свою діяльність та поведінку у напрямку позитивних змін, підвищити рівень ментальної та комунікативної культури, цілеспрямованого розвитку рефлексивного мислення.

Розглянемо прояви рефлексивного мислення за умовно проведеною диференціацією на фізичну, душевну, духовну сфери та структуруванням у табличний спосіб (таблиця 11).

Таблиця 11

Ознаки рефлексивного мислення в фізичній, душевній, духовній сферах

Етап	Сфера: ключові ознаки, показники		
	<i>Фізична сфера – сила розуму</i> (добре фізичне самопочуття)	<i>Душевна сфера – сила волі</i> (самокерування бажаннями, емоціями)	<i>Духовна сфера – сила духу</i> (уміння критично думати та ефективно діяти)
1.	Не переїдати, але й не морити себе голодом	Терпляче ставлення до себе та інших	Визнання іншого рівним собі
2.	Своєчасно замовчати, щоб не посваритися	Розуміння себе та інших	Повага до інших у повсякденних комунікаціях
3.	Своєчасно вийти з будь-якого зібрання, де сперечаються	Прощення себе та інших	Полегшення стану того, хто звернувся по допомогу
4.	Не обтяжувати оточуючих своїми проблемами	Турботливість про інших та себе	Попередження страждання іншого
5.	Не перегороджувати шлях тому, хто йде слідом за тобою	Доброта, милосердя до інших	Віддавати іншим більше, ніж одержувати
6.	Уникати смутку, розчарування собою	Співчуття, співпереживання іншим	Брати частину болю іншого на себе
7.	Не жалкувати ні за чим минулим	Любов до себе та інших	Радість безкорисливого служіння всім, кого полюбив [6; 8; 9]

Функціональне поле таблиці містить чотири структурно-змістові частини: сім характерних етапів у напрямку позитивних самозмін з набуття чеснот; ознаки рефлексивного мислення у фізичній сфері, критеріальним показником досягнень у фізичній сфері є сформованість сили розуму та фізичне здоров'я; ознаки рефлексивного мислення у душевній сфері, критеріальним показником досягнень є самокерування бажаннями, емоціями, почуттями, сформованість сили волі; ознаки рефлексивного мислення у духовній сфері, критеріальним показником досягнень є уміння критично думати та ефективно діяти як прояви сили духу.

Перший характерний етап, що передбачає визнання кожного рівним собі в усьому сприяє спрямуванню до рівноправності, послуху громадянським, моральним, духовним законам з дотриманням прав і свобод усіх у спільній праці, розумного та терплячого ставлення до себе, передусім уміння керувати

первинною потребою, що забезпечує життя і діяльність, а саме не переїдати і не морити себе голодом.

Другий характерний етап передбачає досягнення високої моральної якості – поваги до інших та себе, якій передує позбавлення від згубної звички засудження дій та суджень інших, набуття вміння своєчасно замовчати, щоб не посваритися, не спровокувати конфлікт, а отже краще зрозуміти себе та інших.

Третій характерний етап полягає в умінні прощати, полегшити емоційний стан того, хто звернувся по допомогу за відомою настановою «поклик змушує відповісти», показовим у досягненні комунікативної культури є вміння своєчасно вийти з будь-якого зібрання, де сперечаються, не прийняти участі у тому, що тебе дратує, проявити спокій, рівновагу у напружених взаємодіях, зберегти своє здоров'я та ненароком нашкодити іншим, проявити розсудливість, виваженість у вирішенні проблемної ситуації.

Четвертий характерний етап дає змогу попередити страждання інших внаслідок проявленої турботливості, уважного та вдумливого підходу до їх проблем, якому передує сформованість дбайливого ставлення до самого себе, зокрема не обтяжувати оточуючих своїми проблемами, не покладати відповідальність за негативні наслідки від особистих дій на когось, самостійно та своєчасно їх вирішувати за своїми силами та можливостями.

П'ятий характерний етап розкриває зміст милосердя, доброти до інших, за яким формується безкорисливість, вміння віддавати іншим більше, ніж одержувати, йдеться не стільки про матеріальні борги, а насамперед про духовну заборгованість вдячністю, відповідальністю, скромністю, а отже не перегороджувати шлях тому, хто йде слідом за тобою, надати йому реальної підтримки у досягненні мети, спираючись на особистий досвід поразок та перемог.

Шостий характерний етап уміщує вагоме досягнення душевної сфери – генерацію співчуття до інших, що спричинюється здатністю брати частину болю іншого на себе. Не просте завдання, вирішення якого ґрунтується на умінні керувати своїм емоційно-вольовим станом, уникати смутку, розчарування собою

недосконалим, своїми прорахунками, сприймати уроки життя як корисні повчання з необмеженого особистісно-професійного зростання, духовно-морального збагачення.

Сьомий характерний етап, у змісті якого закладено заклик до свідомого набуття універсальної енергії любові до інших та себе, радості безкорисливого служіння обраній справі та всім, кого полюбив, не жалкуючи ні за чим минулим за глибоким каяттям у своїх гріхах, прорахунках, помилках за унікальною формулою зміцнення ментальної культури, духовних основ миру у собі та ззовні: «полюби ближнього як самого себе».

14.3. Процедура самотестування

Тест. На стику епох, у період змін, коли людству надається можливість побачити, усвідомити плоди свого перебування на Землі багато тих, чия свідомість прокидається, у меншій частині прозріває і зовсім мало тих, хто може покласти відповідальність за вчинене на себе. Хорошого, як правило, у цей час відбувається мало, тому тягар відповідальності занадто великий.

І про Бога забули люди.

І природу не зберегли.

І землю не пошкодували.

І воду забруднили відходами.

І атмосферу наповнили отруйними газами.

І сонце чорними хмарами ненависті змогли закрити

На землі стало моторошно та небезпечно жити. Зникла віра і любов у взаєминах між людьми, але залишилася надія, що в нову епоху у тих, чия свідомість прокинулася і прозріла змінять ситуацію на краще [5].

Отже, рефлексивне мислення як сукупний продукт набутих знань і усвідомлених чуттєвих проявів у вимірі ціннісних трансформацій відкриває можливість до мирного існування розумно мислячого суб'єкта освітньої діяльності із собою та здатність досягти гармонії у зовнішніх комунікаціях.

ПІСЛЯМОВА

Теоретичні основи навчально-методичного посібника ґрунтуються на філософсько-етичній теорії цінностей та педагогічної аксіології, психолого-педагогічній концепції розвитку особистості; акмеологічному, аксіологічному, системному, компетентнісному, синергетичному, особистісно-орієнтованому, цілісному підходах формування ментальної культури суб'єкта освітньої діяльності; психолого-педагогічній концепції саморозвитку особистості; теорії педагогічної взаємодії та спілкування; теоретико-методичних засадах особистісно-професійного самовдосконалення засобами самопізнання, що забезпечують застосування універсальних технологій з підвищення рівня ментальної та комунікативної культури.

Долаючи стереотипи проблематики, у навчально-методичному посібнику описані нові підходи зі зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету, підвищення рівня особистісно-професійного самовдосконалення педагога, який реалізує свою діяльність у непростих та суперечливих соціально-економічних, політичних, загальнокультурних умовах сучасності.

Дієвим підходом у творчому пошуку, плануванні, реалізації завдань освітньої діяльності послуговує поступово-поступальне набуття ключових компетенцій з формування ментальної культури, досягнення якісно нового рівня розвитку самосвідомості, ефективного самокерування індивідуальним ресурсом сил (силою розуму, силою волі, силою духу).

Виходячи з словникового тлумачення понять, у навчально-методичному посібнику розкрито зміст таких ключових визначень як: «індивідуальний ресурс сил», «ментальний імунітет», «ментальна працездатність», «ментальна працелюбність», «ментальна самостійність», що розширюють предметне поле проблеми формування ментальної культури у вимірі ціннісних трансформацій.

Основним технологічним інструментом проблеми розгляду послугове методика самотестування, що розглядається як інтегративний когнітивно-аксеологічний продукт, який уміщує сукупність прийомів, правил, процедур з самоаналізу сформованості ментальної культури за характерними ознаками і може бути застосований у педагогічній практиці без будь-яких застережень та обмежень (вікових, гендерних, статусних). Методика самотестування розглядається як засіб об'єктивації самооцінки особистісно-професійних досягнень суб'єкта освітньої діяльності засобами порівняльного самоаналізу, дає змогу ефективно трансформувати активізовані до перетворення якості, які не у повній мірі відповідають заявленим характеристикам, критеріям, показникам, закладеним у тестах та діагностичних таблицях.

Практичне значення методики самотестування засобами порівняльного самоаналізу полягає у набутті умінь з зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету в повсякденних педагогічних комунікаціях, зосередженості особистих сил у напрямку позитивних самозмін з підвищення рівня ментальної культури.

Теоретичні і методичні положення, закладені у посібнику, складають нове уявлення про сутнісні характеристики особистісно-професійного самовдосконалення засобами самопізнання, розкривають сутнісний взаємозв'язок структурних компонентів ментальної та комунікативної культури; окреслюють показовий обрис педагога, спрямованого до духовно-морального збагачення; містять технологічний інструментарій з розвитку рефлексивного мислення, самоаналізу наслідків генерованих думок, створення індивідуальної траєкторії подальшого розвитку критичного мислення педагога у вимірі ціннісних трансформацій; акцентують релевантність та синкретичність наукових підходів з вирішення сформульованих завдань, визначених як актуальні у сучасній педагогічній науці та практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Євтух М.Б., Пінковська Е.А., Черкашина Т.В. Методики особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності засобами самопізнання: навчально-методичний посібник для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2016. 406 с.
3. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Культура взаємин : Підручник. 3-те вид., переробл. і допов. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2012. 340 с.
4. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення : підручник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2017. 340 с.
5. Самодіагностика. Збірник тестів / за загальною редакцією М. Б. Євтуха, Т. В. Черкашиної. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2010. 240 с.
6. Самопізнання та самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях : навчально-методичний посібник / За загальною редакцією Пінковської Е. А., Черкашиної Т. В. Черкаси. Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. 152 с
7. Тлумачний словник української мови. URL: <https://slovnyk.ua/index.php?swrd>
8. Черкашина Т. В. Методика реалізації функції «Рефлексія та професійний саморозвиток» професійного стандарту педагогічних працівників: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2020. 144 с
9. Черкашина Т. В.: Ціннісно-сміслова сфера суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2022. 254 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма дослідно-експериментальної роботи за темою «Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля»

I. Актуальність дослідження

Сучасність в умовах глобальних природних катаклізмів, техногенних катастроф, світової економічної і соціальної кризи та, водночас, наукових відкриттів планетарного масштабу, інноваційних технологій, використання поновлюваних та нетрадиційних джерел енергії з забезпечення основних сфер життєдіяльності засвідчують істотну потребу розумно мислячої людини до набуття нових знань та вмій, спонукають до формування більш високого рівня комунікативної культури із собою, оточенням, довкіллям. Дієвими та непорушними в системі комунікативних взаємодій залишаються фундаментальні категорії віра, надія, любов як вічні духовно-моральні вказівники до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення.

Розумне врегулювання потрясінь соціальної сфери, притаманних періоду змін, доцільне державне керування економічною та політичною галузями державного устрою, значущі наукові винаходи, зокрема в області психічних досліджень, філософське бачення буття, усвідомлення засад віри і, зазвичай, недогматичне ставлення до релігії – все це ознаки розумового розвитку сучасної людини.

На фоні глобальних соціокультурних змін, набуття характерних для нової епохи знань, особливо сумним виступає факт зневажливого ставлення людини до людини, порушення загальноприйнятих комунікативних норм і правил. Відомо, що той, хто має знання, але не володіє загальнолюдськими нормами моралі, небезпечний для самого себе і соціуму, в якому він перебуває. Однак, і той, у кого сформовані моральні якості, але не в повній мірі за сучасними вимогами

розвинений інтелект, якщо є і безпечним, та некорисним, соціально незатребуваним. Тому однією з головних проблем, що потребує невідкладного розв'язання на рівні державного освітнього законодавства, постає завдання свідомого духовно-морального виховання, зокрема самовиховання.

Врегулювання дедалі зростаючого протиріччя між опануванням новими знаннями і застосуванням їх в практиці повсякденних комунікацій з дотриманням духовних, моральних, громадянських законів залежить від самої людини, її прагнення системного пізнання себе і цілеспрямованого самовдосконалення.

Вчені, об'єднані метою збереження загальнолюдських цінностей, особливо акцентують увагу на пізнанні особистих можливостей кожним, хто не втратив здатності до свідомого розвитку розумно-душевно-духовних сил. Унаслідок цього ідея ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе, подальшого особистісно-професійного самовдосконалення засобами самопізнання в непростих умовах сьогодення набуває практичного значення, сприяє утвердженню засад педагогіки гуманізму.

Аналіз наукової літератури виявив значний доробок у галузі проблеми ціннісного ставлення, самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності, що розглядається в міждисциплінарному контексті філософського, психолого-педагогічного знання. Філософське бачення ціннісного ставлення до професійного саморозвитку особистості представлено в працях В. Андрущенка, О. Базулука, І. Бондаревич, Б. Гершунського, М. Євтуха, І. Зязюна, В. Кременя, В. Тертичної, Г. Шевченко та ін. Психологічний аспект ціннісного ставлення особистості до саморозвитку та самовдосконалення обґрунтовано в розвідках багатьох учених. Зокрема, аналіз проблеми людини як суб'єкта особистісного розвитку, здатного до творчої реалізації програми власного життєвого шляху, репрезентовано в студіях К. Абульханової-Славської, М. Боришевського, А. Брушлинського, В. Моляко та ін.

Ціннісне ставлення особистості до себе у вимірі духовності представлено в трудах І. Бега, О. Вишневіського, М. Євтуха, Е. Пінковської, Е. Помиткіна, Г. Шевченко.

Фундаментальними з дослідження проблеми ціннісного ставлення особистості до себе як психологічного феномену є ідеї представників гуманістичної психології (А. Адлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл); класичного психоаналізу (Е. Еріксон, З. Фройд, К. Юнг). Поняття «розвиток», «саморозвиток» розглянуто науковцями з позицій уродженої тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей, прагнення людини до найбільш повного виявлення й розвитку власних можливостей і здібностей. Психологічні, аксіологічні, естетичні аспекти педагогічної майстерності проаналізовано в наукових дослідженнях С. Гончаренка, І. Зязюна, О. Лавріненка, Н. Ничкало, Ю. Пелех, В. Рибалки, В. Сластьоніна, Т. Усатенко, Л. Хомич та ін.

У контексті ціннісного ставлення досліджуються питання з ефективного вирішення міжособистісних проблем, взаємодії і спілкування з дотриманням норм комунікативної культури (М. Бахтін, І. Бех, І. Глікман, К. Гнезділова, Є. Головаха, В. Грехньов, В. Гріньова, М. Євтух, Л. Кунаковська, В. Маралов, В. Семиченко, О. Соколова, Г. Шевченко).

Підґрунтям ціннісного ставлення педагога до себе як компетентного професіонала є також ідеї психолого-педагогічної акмеології К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, О. Бодальова, В. Вакуленко, Г. Данилової, А. Деркача, В. Зазикіна, О. Кириченко, Н. Кузьміної, В. Пальчевського, Я. Петровського, Л. Рибалко, Є. Степанова, яку фахівці розглядають як багатовимірний процес розвитку особистісних і професійних якостей, досягнення «акме», сходження до вищого рівня професійного розвитку.

Ціннісне ставлення особистості до себе та інших у вимірі самопізнання і самовдосконалення представлено окремими положеннями в дослідженнях Б. Ананьєва, І. Беґа, М. Євтуха, Л. Кунаковської, В. Маралова, Е. Пінковської, Е. Помиткіна, Т. Черкашиної, Г. Шевченко. Завдячуючи науковим підходам, ідея самопізнання й особистісно-професійного самовдосконалення стає керівництвом до дії суб'єктів педагогічної діяльності, сприяє утвердженню основ професіоналізму й гуманізму в освітньому середовищі.

Зародження принципу ціннісного ставлення до іншої людини спостерігаємо у філософських ідеях Протагора, Сократа, Демокрита. Принципово новий підхід з усвідомлення сутності людини пов'язаний із зародженням християнства. Теоретичні засади самопізнання та самовдосконалення як напрям ціннісного ставлення до життя у системі виховання особистості представлена у педагогічній спадщині видатних діячів освіти минулого: Я. Каменського, Й. Песталоцці, А. Дістервега, К. Ушинського, А. Макаренка, В. Сухомлинського. Загальним у цих ідеях виступає віра в людину, у можливість її удосконалення на гуманістичних засадах.

Покладаючись на провідну педагогічно-філософську думку, безумовно актуальним є твердження, що людина – це особлива цінність, творець духовних і матеріальних скарбів, що передаються з покоління в покоління, створюючи сукупні вселюдські цінності. Найголовнішим серед них є соціокультурне середовище, в якому кожна людина займає своє ієрархічне місце, що відповідає розвитку її самосвідомості та духовно-душевним надбанням (І Бех, М. Євтух, М. Мельников, Е. Пінковська, Г. Шевченко).

На загальнонауковому методологічному рівні конкретизовано наукові підходи до досліджуваної проблеми, що уможлиблює:

- розуміння ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності як найбільш адекватної форми саморозвитку, що виявляється в самопізнанні, самоствердженні, самоактуалізації та самореалізації особистості, як динамічної системи, досягнення нового якісного рівня світосприйняття;

- трактування ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе як внутрішнього процесу свідомої цілеспрямованої роботи над собою, свідомого саморуху до самовдосконалення засобами самопізнання, ціннісно-вмотивованої професійної діяльності, здатності самостійно визначати концепцію власного особистісно-професійного зростання на засадах аксіологічного, акмеологічного, компетентнісного, культурологічного, антропологічного, особистісно-орієнтованого, системного, цілісного, діяльнісного, синергетичного підходів;

- інтерпретація ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе як до цілісної нелінійної системи з сформованою ціннісно-смісловою сферою, ґрунтовно вираженою мотивацією до самопізнання та професійної самореалізації, спрямованою до подальшого розвитку ментальної працездатності, позитивного логічного конструктивного мислення, набуття педагогічних умінь з цілеспрямованого подолання особистісної недосконалості, надання об'єктивної самооцінки, аналізу педагогічних ситуацій та комунікацій, досягнення оптимального індивідуального стилю, формування внутрішньої культури.

2. Загальні положення

Свідома потреба інтеграції сили розуму, сили волі, сили духу як безумовна особистісна цінність стає в період епохальних і світоглядних змін чи не головною ознакою успішного досягнення програмних цілей і завдань.

Сукупний продукт доцільної взаємодії сил розуму, волі, духу складає внутрішню культуру, індивідуальний ресурс сил розумно мислячого суб'єкта самопізнання, його інтелект, душевні якості та духовні надбання, проявляючись у повсякденних комунікаціях культурою спонукань, культурою думки, культурою слова, культурою дії.

Сила розуму як здатність розумно мислячого суб'єкта педагогічної діяльності до цілеспрямованого розвитку інтелекту обумовлюється професіоналізмом, компетентністю, загальною ерудицією, законслухняністю та відповідає низькому рівню сформованості внутрішньої культури (низький рівень з самокерування індивідуальним ресурсом сил). Розвинена сила волі, як моральна складова, поєднує в собі культуру бажань, культуру емоцій, культуру прагнень, відповідає середньому рівню сформованості внутрішньої культури (середній рівень з самокерування індивідуальним ресурсом сил). Проявлена сила духу, яка міцнішає, зокрема, за умови розвитку та самокеруванню попередніми двома силами (розумом та волею), розглядається як його вміння позитивно, логічно, конструктивно, перспективно мислити, аналізувати та коректувати наслідки своїх свідомих дій, формувати стійкий ментальний імунітет у надскладних

комунікативних ситуаціях і подіях, приймати важливі рішення та реалізовувати їх з особистою відповідальністю, прощати ворога, «любити ближнього як самого себе», відповідає високому рівню сформованості внутрішньої культури (високий рівень з самокерування індивідуальним ресурсом сил). Отже, вміння розумно мислячого суб'єкта педагогічної діяльності свідомо керувати собою, своїми бажаннями, емоціями, почуттями, думками, зберігати в пам'яті доцільні та корисні настанови, правила, рекомендації, спогади засвідчує про оволодіння технологіями системного самопізнання та самовдосконалення складників внутрішньої культури, підвищення рівня культури взаємин із собою, законом, працею, оточенням, довкіллям тощо.

В період соціокультурних змін особливо виразними постають недосконалості в системі міжособистісних, сімейних, професійних комунікацій, зокрема фіксується значне зниження рівня моральності, духовності з усіх напрямків соціальних взаємодій. Зазвичай людина страждає від невдячності, невизнання, нерозуміння, залишається без належної уваги та підтримки ззовні. Отже, запити сьогодення вимагають невідкладного відновлення ієрархії загальноприйнятих цінностей, зокрема справедливого правового захисту, чесної економіки, прозорі політики, безкорисливої науки, гуманної культури, життєстверджуючої філософії та релігії. Освічений і вихований на кращих загальнолюдських традиціях, спрямований до свідомого самовдосконалення розумно мислячий педагог, стає носієм культурних цінностей нації, народу, людства, доцільної необхідності постійного поступового розвитку.

Фундаментальний напрямок стратегії підготовки нової генерації педагогічних кадрів, підвищення їх професійного та загальнокультурного рівня закладено в законі України «Про повну загальну середню освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226. Із змінами, внесеними згідно із Законом [№ 764-IX від 13.07.2020](#), ВВР, 2020, № 48, ст.431), наказі Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736-20 «Про затвердження професійного стандарту за професіями "Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти", "Вчитель закладу загальної середньої

освіти", "Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)", який полягає у забезпеченні можливостей постійного духовного збагачення, системного самовдосконалення особистості, формування інтелектуального та культурного потенціалу як найвищої цінності народу. В числі ефективних психолого-педагогічних технологій, які забезпечують подальший саморозвиток та самовиховання педагога, досягнення ним більш високого рівня компетентності, професіоналізму, педагогічної культури чи не найголовніше місце займає самопізнавальна діяльність.

Про актуальність застосування методики «Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля» свідчать сьогоденні проблеми щодо духовного оновлення самосвідомості, морального становлення та інтелектуального розвитку особистості в складних умовах зміни світоглядних орієнтирів та соціокультурних пріоритетів сучасності.

Для окреслення кола спеціального впливу на розуміння необхідності підвищення культурних цінностей засобами самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення доцільним є використання терміну «культурний фон». Поняття «культурний фон», базуючись на змістовому навантаженні тлумачень: *культура* – догляд, поліпшення, ушляхетнення тілесно-душевно-духовних сил, схильностей і здібностей людини, а отже, і ступінь їх розвитку; відповідно розрізняють культуру тіла, культуру душі і духовну культуру [99] і *фон* – загальні умови, середовище, в якому відбувається якась подія, оточення [55], в контексті проблеми відображає загальні умови, що забезпечують високий рівень особистісно-професійних досягнень у виробничій, суспільній та розумовій діяльності. Таким чином, свідома потреба *починати з себе переосмислення меж дозволеного*, за якими відбувається некерований процес руйнування вольового, емоційного, ментального імунітету як базових умов формування внутрішньої культури, стає одним з головних завдань сучасної педагогічної практики.

Для дослідження стану культурного фону, в контексті окремих його складових, визначена так звана норма, яка забезпечується низкою загальноприйнятих педагогічних умов, зокрема:

- уміння організовувати своє дозвілля: хобі; захоплення туризмом і подорожами; читання книг із подальшим публічним обговоренням; перегляд політичних і культурно-просвітницьких програм, фільмів, що збагачують морально; відвідування театру, виставок образотворчого мистецтва, концертів класичної музики, поетичних вечорів тощо;

- регулярне заняття фізкультурою або спортом як елемент самоорганізації, спрямований на зміцнення сили волі та фізичного здоров'я;

- відсутність хронічних захворювань як виявлений ступінь гармонізації структурно-змістових компонентів (бажань, емоцій, почуттів, думок) внутрішньої культури суб'єкта, спрямованого до самопізнання;

- відсутність залежності від наркотиків як показник сили волі, що передбачає відмову не лише від уживання наркотичних речовин, а й від сильнодіючих лікарських препаратів;

- відсутність бажання до вживання алкоголю як здатність до самокерування індивідуальним ресурсом сил, що унеможливорює вживання будь-якого виду психостимуляторів, у тому числі слабоалкогольних напоїв, незалежно від обставин: будні, свята, традиції, визначні дати і т. ін.;

- відсутність звички до куріння як здібність розрізняти корисні і шкідливі впливи на емоційно-вольовий та фізичний стан передбачає не лише відмову від куріння, але й профілактично-пропагандистську діяльність у середовищі курців, у тому числі і шляхом особистого прикладу;

- уміння висловлюватися, не застосовуючи нецензурну лексику як показник ментальної працездатності передбачає розвиток необхідного рівня інтелекту, моральності й здорового глузду.

Отже, такі негативні прояви як нецензурна лексика, куріння, алкоголь, наркотики свідомо виведені за межі норми культурного фону і є свідченням усталеної суспільної думки, яка формується виключно під впливом справедливих

законів, доцільної економіки, чесної політики, гуманного суспільства і миротворчої філософії.

На особливу увагу заслуговує той факт, що на самосвідомість суб'єктів педагогічної діяльності може впливати лише той, хто сам відповідає зазначеним педагогічним умовам норми культурного фону. Доведено, що будь-яка праця (фізична, інтелектуальна, духовна, ментальна) під впливом наркотиків є безперспективною і малоефективною, оскільки суб'єкт, обтяжений наркотичною залежністю, перебуває в несвідомому стані, тому досягнення якісних показників у його життєдіяльності унеможлиблюється. Доведено, що нетверезий стан під впливом алкоголю, аналогічний до стану запаморочення, який призводить до фальшування знань, спотворення реального ходу подій, нелогічних висновків, тому суб'єкт, «озброєний» алкоголізованим мисленням є шкідливим й небезпечним для суспільства і як громадянин, і як фахівець. Встановлено, що дурман куріння здатен деформувати свідомість людини: спотворена уява малює бажаний світ, далекий від дійсності, у ньому немає конкретних справ, реальних механізмів для втілення запланованого, а слова й обіцянки є порожніми й лицемірними. Такий суб'єкт не здатний до самостійної діяльності, оскільки перебуває в залежності від своїх звичок: психологія раба не придатна до творення і завдає більше шкоди, ніж користі в справі, на яку було витрачено чимало часу, зусиль, засобів не лише своїх, а й оточення. Не потребує доведення той факт, що нецензурна лексика, яку використовують у повсякденні, породжує навколо джерела її поширення агресію і нерозуміння, безвір'я та страх, робить людину цинічною, свідчить про рівень її невігластва, руйнує ментальний план.

Процес викорінення шкідливих уподобань, схильностей, звичок, як засвідчує досвід, необхідно починати з навчальних закладів з наступним поширенням його на інститути сім'ї і соціуму, із подальшою легалізацією встановленої «норми» в усіх сферах соціокультурного простору. Суб'єкти педагогічної діяльності, які не відповідають зазначеній нормі культурного фону, потребують особливого дослідження з застосуванням заходів щодо визначення їхньої подальшої професійної придатності як майбутніх фахівців.

На сучасному етапі розвитку самосвідомості дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності є необхідною складовою з ефективного формування їх внутрішньої культури (педагога, учня, вихованця, їх батьків) і, як наслідок, досягнення високого рівня комунікативної педагогічної культури, зростання моральності, педагогічної майстерності та професіоналізму. Прийнята більшістю (понад 51% спільноти) означена «норма» дозволяє сформуванню новий моральний образ розумно мислячого суб'єкту педагогічної діяльності, запобігти розповсюдженню нерозсудливості, безкультур'я, бездуховності, впровадити в педагогічний процес технологій ціннісного ставлення до себе, інших, докіль засобами самопізнання. Такий процес є складним, багатовекторним та водночас творчим, оскільки вимагає взаємозумовленості бажань, можливостей, здібностей всіх учасників педагогічної співпраці, спрямованих на досягнення високого рівня комунікативної культури.

Навчально-методичне забезпечення дослідно-експериментальної роботи розроблено, зокрема до положень закону України «Про повну загальну середню освіту» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020, № 31, ст.226. Із змінами, внесеними згідно із Законом [№ 764-IX від 13.07.2020](#), ВВР, 2020, № 48, ст.431), Наказу Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2736-20 «Про затвердження професійного стандарту за професіями "Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти", "Вчитель закладу загальної середньої освіти", "Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)" представлено *підручником* Євтух М. Б., Черкашина Т. В. *Культура взаємин* : підручник. 3-тє вид., переробл. і допов. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2012. 340 с. та *посібниками*: Євтух М. Б., Черкашина Т. В. *Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності в умовах сучасного освітнього середовища* : науково-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : ЧОПООП ЧОР, 2015. – 122 с.; Черкашина Т. В. *Сучасні педагогічні практики: педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник* : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2019. 162 с;

Черкашина Т. В. Методика реалізації функції «Рефлексія та професійний саморозвиток» професійного стандарту педагогічних працівників: навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2020. 190 с., матеріалами для самостійної роботи здобувачів освіти за темами, списком рекомендованих інформаційних і літературних джерел відповідно тематики навчальних модулів програми за посиланням <http://oipoppp.ed-sp.net/> Навчально-практичний центр самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення

Мета дослідження полягає у свідомому формуванні внутрішньої культури суб'єкта педагогічної діяльності засобами самопізнання.

Завдання дослідження: набуття навичок критичності та самокритичності з самооцінки сформованості внутрішньої культури, ціннісного ставлення до себе, закону, праці, оточення, довкілля відповідно до норми культурного фону за інтегративними показниками; підвищення рівня комунікативної культури.

Об'єкт дослідження: процес духовно-морального, соціально-значущого, особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля.

Предмет дослідження: свідоме самокерування індивідуальним ресурсом сил у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля.

Очікувані результати дослідження: у результаті проведення дослідно-експериментальної роботи передбачається впровадження у позакласну діяльність закладів загальної середньої освіти педагогічних умов та технологій формування ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до смисложиттєвих цінностей, зумовлених нормою культурного фону в період соціокультурних змін.

Практичне значення одержаних результатів полягає у впровадженні у педагогічну практику технології формування смисложиттєвих цінностей суб'єктів педагогічної діяльності в умовах соціокультурних змін, експериментальній перевірці педагогічних умов з забезпечення норми культурного фону та психолого-педагогічних механізмів формування внутрішньої культури, ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля.

Етапи дослідження

№	Зміст роботи	Термін виконання	Очікувані результати
<i>Перший етап – підготовчий (січень-грудень першого року дослідження)</i>			
1.	Розробка програми дослідно-експериментальної роботи. Визначення змісту та структури теоретико-пошукового, мотиваційно-проектного й аналітико-прогностичного етапів та їх підетапів	Січень-лютий	Підготовка до роботи в умовах дослідної роботи (створення бази даних з теми дослідної роботи)
2.	Створення нормативно-правового забезпечення дослідно-експериментальної роботи	Березень	Наказ Управління освіти і науки Черкаської обласної держадміністрації про проведення дослідно-експериментальної роботи
3.	Визначення критеріїв, показників для розробки змісту анкети	Березень-травень	Навчально-методичне забезпечення; складання анкети, діагностичних таблиць, тестів тощо
4.	Вибір методів фіксації результатів за допомогою експрес опитування за прийнятими рівнями, критеріям, показниками	Квітень-травень	Розробка структури та змісту анкети «Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля», опитувальника самооцінки готовності до самопізнання та самовдосконалення
5.	Підготовка матеріально-технічної бази	Квітень-травень	Використання навчально-методичного ресурсу кабінету «Теорії і практики самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення»
6.	Формування творчої групи за темою дослідно-експериментальної роботи	Травень-червень	Програма роботи творчої групи
7.	Розроблення і затвердження плану спільної діяльності учасників дослідно-експериментальної роботи	Червень-вересень.	План
8.	Підведення підсумків підготовчого етапу дослідно-експериментальної роботи	Грудень	Звіт про результати пошуково-мотиваційного етапу дослідно-експериментальної роботи.
<i>Другий етап – мотиваційно-проектний етап (січень-грудень другого року дослідження):</i>			
1.	Проведення анкетування «Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності у вимірі ціннісного ставлення до себе, інших, довкілля»	Лютий	Методична та моніторингова база дослідження

	(серед учасників дослідно-експериментальної роботи)		
2.	Організація і проведення циклу семінарів «Сучасні педагогічні практики: самоаналіз ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе, інших, довкілля» для вчителів-учасників дослідно-експериментальної роботи	Квітень-вересень	Програмно-методичне забезпечення циклу семінарів
3.	Застосування в педагогічній практиці технологій формування ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе, інших, довкілля	Вересень-листопад.	Аналіз та систематизація моніторингового дослідження (на основі розробленого навчально-методичного комплексу)
4.	Організація і проведення круглих столів, обговорень, дискусій, методичних студій з формування ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе, інших, довкілля	Вересень-грудень.	Методичні рекомендації з проведення навчально-методичних заходів
5.	Аналіз результатів мотиваційно-проектного (формульованого) етапу дослідно-експериментальної роботи	Грудень-січень	Звіт про результати мотиваційно-проектного (формульованого) етапу дослідження
<i>Третій етап – аналітико-прогностичний (лютий-грудень третього року дослідження)</i>			
1.	Систематизація, аналіз та синтез матеріалів дослідно-експериментальної роботи	Лютий-травень	Аналітична довідка. Статті у фахових виданнях
2.	Перевірка ефективності застосування технологій формування ціннісного ставлення суб'єкта педагогічної діяльності до себе, інших, довкілля в сучасній педагогічній практиці	Вересень-жовтень	Аналітичні висновки про ефективність запропонованих технологій
4.	Систематизація та оформлення матеріалів. Формулювання загальних висновків дослідно-експериментальної роботи	Вересень-жовтень	Навчально-методичний посібник, методичні рекомендації
6.	Підготовка звіту про підсумки проведення дослідно-експериментальної роботи з означеної проблеми	Листопад	Науковий звіт, додатки до наукового звіту (науково-методичне та програмне забезпечення дослідження).

Педагогічне дослідження організовується у формі природного експерименту, специфіка якого найбільш повно відповідає характеру практико-орієнтованих завдань та вимогам щодо їх реалізації у звичайній робочій обстановці: педагогічної взаємодії, спілкування, аналізу діяльності, прийняття педагогічних рішень.

Програма спецкурсу «Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій»

**КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

СХВАЛЕНО
вченою радою
КНЗ «ЧОПОПП
Черкаської обласної ради»
протокол № 2 від 10.06 2024 р

**Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта
освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій**
(тематичний курс підвищення кваліфікації педагогічних працівників)

Обсяг – 8 годин, 0,3 кредиту ЄКТС
(очна, очно-дистанційна та дистанційна форми навчання)

Розробник:

Черкашина Тетяна Вікторівна, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук

Експерти:

Лісова Наталія Іванівна, проректор з питань ЗНО та МЯО комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», доктор педагогічних наук

Харитоновна Світлана Миколаївна, завідувач навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність. Фундаментальний напрямок стратегії підготовки нової генерації педагогічних кадрів, підвищення їх професійного та загальнокультурного рівня закладено, зокрема у Державному стандарті базової середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 02 квітня 2021 року № 406; Професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» за наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства № 2736 від 23.12.2020.

Програма спецкурсу «Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій» спрямована на формування ключових компетентностей, зокрема інноваційність, навчання впродовж життя, набуття наскрізних умінь, насамперед критично та системно мислити, діяти творчо, виявляти ініціативність, здатність логічно обґрунтувати позицію, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, що забезпечує можливість системного особистісно-професійного самовдосконалення, духовного, душевного, ментального, інтелектуального та культурного збагачення особистості у вимірі найвищих ціннісних досягнень людського розуму та волі.

Мета: зміцнення ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності.

Завдання :

- об'єктивація самооцінки сформованості критичного мислення засобами порівняльного самоаналізу;
- застосування набутих знань з зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету у педагогічній практиці.

Навчальні заняття за навчальною програмою «Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій» проходять в *очній* (на базі інституту або виїзні курси), *очно-дистанційній* або *дистанційній* формах для сформованих навчальних груп за попередньою реєстрацією.

Навчально-методичне забезпечення курсу «Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій» розроблено відповідно до основних положень Закону України «Про освіту» ([№ 2925-IX](#) від 23.02.2023 року, зі змінами, внесеними згідно з Законом [№ 3482-IX](#) від 21.11.2023). Змістове наповнення науково-методичного забезпечення спецкурсу представлено підручником: Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення: підручник: для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2017. 340 с.; посібниками: Черкашина Т. В. Теоретичні і методичні засади педагогічної системи самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2019. 134 с., Черкашина Т. В.: Ціннісно-сміслова сфера суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі особистісно-

професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2022. 254 с.; матеріалами самостійного опрацювання за переліком рекомендованих інформаційних і літературних джерел відповідно тематики навчальних модулів програми за покликанням <http://oipoppp.ed-sp.net/> та <http://sops.com.ua> Навчально-практичний центр самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення.

Профіль програми «Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій»		
Обсяг навчального навантаження	8 академічних годин (0,3 кредиту ЄКТС).	
Заклад освіти	Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради».	
Рівень програми	Підвищення кваліфікації педагогічних працівників, керівних кадрів закладів загальної середньої освіти, закладів дошкільної освіти.	
А	Мета програми	
	Зміцнення ментального здоров'я засобами порівняльного самоаналізу	
В	Характеристика програми	
	1. <i>Функціональна спрямованість</i>	Саморозвиток та особистісно-професійне самовдосконалення суб'єкта освітньої діяльності.
	2. <i>Фокус програми</i>	Набуття додаткових компетенцій з формування критичного мислення, зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету у повсякденних педагогічних комунікаціях.
	3. <i>Орієнтація програми</i>	Професійна орієнтація на свідоме особистісно-професійне самовдосконалення, саморозвиток, підвищення рівня ментальної та комунікативної культури.
	4. <i>Особливості та відмінності</i>	Програма передбачає очну (дистанційну) форму навчання. Спрямована на подальший розвиток критичного мислення за узагальненими критеріями, показниками, інтегративними характеристиками; набуття знань та навичок з проведення порівняльного самоаналізу за спеціальними діагностичними таблицями та комплексом тестів.
	5. <i>Цільова група</i>	Всі категорії педагогічних працівників та керівних кадрів закладів загальної середньої освіти, закладів дошкільної освіти.
	С	Професійні вимоги та продовження навчання

1.	<i>Професійні вимоги (компетенції)</i>	Визначає посадова інструкція.
2.	<i>Продовження навчання</i>	Програма передбачає подальший розвиток професійних знань та умінь керівних кадрів, педагогічних працівників закладів освіти у системі неформальної та інформальної освіти.
D	Стиль та методика навчання	
1.	<i>Підходи до викладання та навчання</i>	Комбінований підхід з опанування методиками порівняльного самоаналізу та об'єктивної самооцінки особистісних якостей та професійної діяльності з реалізації освітніх цілей і завдань у вигляді лекцій, семінарів, тренінгів, індивідуалізованих підходів, консультацій у поєднанні з мультимедійними технологіями.
2.	<i>Система оцінювання</i>	Об'єктивація самооцінки за узагальненими формулами, таблицями, схемами, показниками інтегративних характеристик зміцнення ментального здоров'я. Узагальнення результатів за рівневими характеристиками особистісно-професійних досягнень.
E	Програмні компетентності	
1.	<i>Загальні</i>	<p><i>Навички критичності та самокритичності з самооцінки сформованості критичного мислення, ціннісного ставлення суб'єкта освітньої діяльності до себе та інших.</i></p> <p><i>Працювати самостійно, керувати часом.</i> Здатність до самостійного, виваженого прийняття рішень та особиста відповідальність за їх реалізацію, вміння проводити цілеспрямований самоаналіз особистісних якостей та результатів професійної діяльності з реалізації освітніх цілей і завдань під час педагогічних комунікацій.</p> <p><i>Абстрактне обґрунтування та моделювання задачі.</i> Вміти обирати головне з сукупності факторів з вирішення педагогічно значущих завдань, застосовувати доцільні та сумірні за силами інструменти з їх реалізації.</p> <p><i>Комунікації.</i> Вміння слухати, розуміти комунікатора, виважено сприймати позицію інших, пробачати образи, спрямовувати особисті зусилля на подальшу гуманізацію педагогічних комунікацій.</p> <p><i>Якість та етичні зобов'язання.</i></p>

		Подальший цілеспрямований саморозвиток та самовдосконалення, зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету, ментального та фізичного здоров'я.
2.	<i>Фахові (предметно-орієнтовані)</i>	<p><i>Базові загальні знання з формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої діяльності у вимірі ціннісних трансформацій за узагальненими показниками, критеріями, характеристиками діагностичних таблиць та комплексу спеціальних тестів.</i></p> <p><i>Застосування знань у педагогічній практиці:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опанування методикою порівняльного самоаналізу з зміцнення ментального здоров'я; - набуття додаткових компетенцій з об'єктивації самооцінки особистих якостей та професійної діяльності з реалізації освітніх цілей і завдань, підвищення рівня ментальної та комунікативної культури.
F	Зміст та навчальні елементи Програми	
	<p>Загальні положення. Основні поняття та визначення. Напрямки формування ментального здоров'я. Узагальнені показники, критерії, характеристики з формування ментального здоров'я у вимірі ціннісних трансформацій. Самоаналіз сформованості ментального здоров'я за комплексом спеціальних тестів та діагностичними таблицями. Етапи формування вольового, емоційного, ментального імунітету. Розбудова індивідуальної траєкторії подальшого зміцнення ментального здоров'я у вимірі ціннісних трансформацій за комплексом спеціальних тестів та діагностичними таблицями. Алгоритм формування ментального здоров'я. Узагальнення: формула зміцнення ментального здоров'я у вимірі ціннісних трансформацій.</p>	
	Програмні результати навчання	
	<p>Зміцнення ментального здоров'я (розвиток критичного мислення, генерація позитивних, конструктивних, логічних думок та реалізація свідомих дій, нових ідей у вимірі ціннісних трансформацій).</p> <p>Вміння обирати головне з сукупності другорядного з вирішення доцільних освітніх завдань, об'єктивно оцінювати особисті та професійні здобутки з реалізації освітніх цілей і завдань.</p> <p>Зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету, підвищення рівня ментальної та комунікативної культури.</p>	

**Навчально-тематичний план спеціального курсу
«Технологія формування ментального здоров'я суб'єкта освітньої
діяльності у вимірі ціннісних трансформацій»
8 годин (0,3 кредиту ЄКТС)**

Назва модуля та тем	Кількість годин				
	Форма	Всього годин	Лекція (Онлайн лекція)	Практичні заняття (Онлайн практичні)	Інші види
<i>Модуль. Методичні засади формування ментального здоров'я у вимірі ціннісних трансформацій</i>	Очна, очно-дистанційна форми навчання	8	2	4	2
Тема 1. Зміст та функціональне спрямування основних визначень та понять у створенні понятійного поля. Основні показники, критерії, характеристики		2	2	-	-
Тема 2. Самоаналіз сформованості ментального здоров'я за комплексом спеціальних тестів. Алгоритм формування ментального здоров'я		2	-	2	-
Тема 3. Самоаналіз сформованості ментального здоров'я за діагностичними таблицями. Формула ментального здоров'я у вимірі ціннісних трансформацій		2	-	2	-
Педагогічні дискусії «Індивідуальна траєкторія формування ментального здоров'я у вимірі ціннісних трансформацій»		2	-	-	2
Відео лекції за покликанням		8	4	-	4
Технологія формування комунікативної культури. Частина 1 https://www.youtube.com/watch?v=rkjDjtwUA9A&t=1s Технологія формування комунікативної культури. Частина 2 https://youtu.be/H0LLLY-mbTQ Технологія порівняльного аналізу особистісно-професійної ефективності суб'єкта педагогічної діяльності. Ч. 2 https://youtu.be/Pd2sDdXUFUU	Дистанційна форма				
Методичні матеріали самостійного опрацювання за покликанням http://oipoppp.ed-sp.net/ та http://sops.com.ua Навчально-практичний центр самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення. Розділ. Навчально-методичне забезпечення					

Перелік питань з самоконтролю знань

1. Охарактеризуйте етапи зміцнення вольового та емоційного імунітету з використанням діагностичних таблиць «Етапи формування вольового імунітету» та «Етапи формування емоційного імунітету».

2. Розкрийте зміст алгоритму формування ментального здоров'я. Складіть індивідуальну траєкторію подальшого зміцнення ментального імунітету за діагностичною таблицею «Етапи формування ментального імунітету».

3. Охарактеризуйте послідовність з набуття додаткових компетенцій з формування критичного мислення як ознаки ментального здоров'я.

Література

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Культура взаємин : Підручник. 3-те вид., переробл. і допов. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2012. 340 с.
3. Євтух М.Б., Пінковська Е.А., Черкашина Т.В. Методики особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності на засадах самопізнання : навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2016 . 406 с
4. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Дослідження стану культурного фону суб'єктів педагогічної діяльності в умовах сучасного освітнього середовища : науково-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2015. 122 с.
5. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення : підручник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2017. 340 с.
6. Самопізнання та самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях : навчально-методичний посібник / За загальною редакцією Пінковської Е.А., Черкашиної Т.В. Черкаси. Видавець Чабаненко Ю.А., 2018. 152 с
7. Черкашина Т. В. Теоретичні і методичні засади педагогічної системи самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2019. 134 с.
8. Черкашина Т. В.: Ціннісно-сміслова сфера суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2022. 254 с.

Додаток В

Кейс навчання з теми «Уроки любові до землі»

(за книгою Е. А. Піньковської «Моя земля»)

Розробник: Аносова Анастасія Вікторівна,*кандидат педагогічних наук, методист центру практичної психології і соціальної роботи Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів*

Мета: формування в учнів уміння правдиво оцінювати себе, розвиток вдячності, турботливого і відповідального ставлення до природних ресурсів.

Цільова група: учні 5-го класу.

Ресурси: книга Е. А. Піньковської «Моя земля», глобус, шаблони для вправи «Сонце переваг і хмаринки недоліків», кольорові олівці.

У тексті заняття курсивом виділені цитати з книги «Моя земля», а також діяльність, яку виконують учні.

Урок 1*Хід заняття*

На початку заняття повідомте дітей, що на цьому занятті ми вирушимо у цікаву уявну подорож до країни, яка має назву «Хто ти?»: «Чи бували ви у цій країні? Кожний, хто в неї потрапляє, зустрічається із своїми гарними і поганими якостями, вчиться краще розуміти себе. Чи можете відповісти на запитання: які ви? Сильні чи слабкі? Турботливі чи егоїстичні? Чесні чи хитрі? Сміливі чи боязкі? Лагідні чи грубі? Під час сьогоднішньої подорожі ми спробуємо це з'ясувати. Помічником і провідником у цій подорожі буде книга «Моя земля», яку написала саме для вас, учнів 5-го класу, письменниця з міста Фастова Емма Піньковська».

Попросіть дітей по колу назвати своє ім'я і продовжити речення «Я люблю, коли мене лагідно називають...».

Запитайте в дітей:

Як ви гадаєте чи усім людям приємно, коли до них лагідно звертаються? А чому? (тому що це означає, що нас люблять, піклуються про нас)

А які лагідні слова ви знаєте по відношенню до землі? (відповіді учнів)

Тобі знайомі вирази:

Земля-матінка.

Земля-трудівниця.

Земля-батьківщина.

Чому люди називають землю матінкою і вважають себе її дітьми? (відповіді учнів)

Матінкою, люди називають свою землю, вважаючи себе її дітьми тому, що вона ретельно зберігає все, що дано у природі і існує для народження і продовження життя: свіже повітря, чисту воду, яскраве сонце.

Спробуйте затамувати подих і не дихати кілька секунд. Чи можете ви жити, не дихаючи повітрям? А скільки ви можете прожити без повітря? (відповіді учнів)
А повітря дарує нам земля. І зовсім безкоштовно.

Без надходження чистого повітря в легені, організм людини може прожити лише три-чотири хвилини на власному ресурсі. Після цього часу відбувається самоотруєння шкідливими продуктами, які виділяються у процесі життєдіяльності фізичного тіла (а завдяки циркуляції повітря шкідливі речовини виводяться з організму).

Тепер ти розумієш, мій юний друже, як важливо людям зберігати повітря чистим?

А тепер уявіть собі, що ви перестали пити воду. У будь-якому вигляді – просто воду з-під крану, сік, чай, лимонад, не вживаєте її у супі, не їсте овочі і фрукти, які містять великий обсяг води. Що з вами відбудеться? (відповіді учнів)

Без прийому чистої води людина може витримати кілька днів, після чого настає зневоднення в усіх системах і органах. Далі – отруєння продуктами розкладу (шлаками), якщо вони не виводяться з організму вчасно. Виявляється, воду належить зберігати у природі чистою! Треба пам'ятати про це усім людям.

А ще уявіть, будь ласка, що раптом перестало світи сонце. Що трапиться з кожним з нас? А з усією планетою? (відповіді учнів)

Пригадай, друже, що відбувається без сонячних променів? Дні сірі і похмурі, погода – холодна, врожай плодів низький. Мало існує рослин, які пристосовані жити в таких умовах, а це означає, що людині без сонця жити на землі буде незатишно: темно, холодно і голодно. Як у древні часи. Хіба можна не любити землю-матінку за турботу про людей і не цінувати її зусиль? [1, с. 4].

Знайомство з книгою

Дітям роздаються книги (1 книга на двох): «Подивіться на обкладинку. Що зображено на ній? (відповіді учнів) Справді, це – у сонячних променях ціла планета Земля, вкрита квітами і деревами. Це – планета, де в кожній дитині є свій дім, і кожній дитині вся планета є рідним домом. А що тримає в руках дівчинка? (відповіді учнів) Маленьку планету. Це – її батьківщина. Давайте відкриємо книгу. Ми сьогодні з вами познайомились з главою «Земля-матінка» на сторінці 4. Подивіться, які малюнки її ілюструють. Що на них зображено? Чому, на вашу думку, автор розмістила саме ці фотографії біля глави «Земля-матінка»? Що ви відчуваєте дивлячись на них? (відповіді учнів). Всі світлини на цій сторінці у сонячному світлі. Майже на кожній картинці – вода: по ній пливе баржа, в ній живуть морські котики, вона напуває цілі ліси і поля, які квітнуть різнобарв'ям. А квіти і дерева, що вирости стали домом для метеликів, комах і равликів, їжею для корови та інших тварин. Звичайно, повітря не видно на фотографії. Але ми знаємо воно є повсюди і без нього неможливе життя».

Вправа «Сонце переваг і хмаринки недоліків»

А тепер давайте згадаємо, що ми з вами подорожуємо країною «Хто ти?». Ми вже дізнались, що людині гідній належить піклуватись про свою землю-матінку, оберігати її, примножувати її дари. І зараз ми з вами спробуємо дізнатись, а ми здатні бути турботливими, відповідальними, вдячними? Та чи є в нас щось, що заважає бути такими?

На аркушах, які ви зараз отримуєте зображено сонце з великою кількістю промінчиків (*роздаються шаблони для вправи*). Уявіть, що сонце – це ви, і напишіть в його середині своє ім'я (учні пишуть свої позитивні якості на

промінцях. Якщо дозволяє час, то учні одночасно розфарбовують сонце). Промінчики – це ваші позитивні гарні якості характеру. Пригадайте їх і напишіть по одній якості на кожному промінчику. Покажіть один одному свої сонця (*діти по черзі показують малюнки і читають написане*). А тепер подумайте, які недоліки є у вас? Що є в вас таке, над чим потрібно ще попрацювати, щоб стати краще? Те, що ви згадаєте, напишіть на хмаринках недоліків, на хмаринках, які заважають сонцю завжди світити і зігрівати оточуючих (*учні пишуть свої недоліки на хмаринках, розфарбовують їх*). Які ж хмаринки затуляють сонце? (*діти називають те, що записали на хмарках*) Молодці! Ви – сміливі діти, адже не побоялись зізнатися собі та інших у своїх недоліках, а це – перший крок до їх подолання.

Емма Піньковська, автор книги «Моя земля» запитує в нас: *Якою людиною ти мрієш бути? Справедливою чи не справедливою? (учні можуть одразу відповідати на запитання) Сильною чи слабкою? Чесною чи хитрою? Здоровою чи хворою? Примножуй своїми вчинками добрі і благородні якості. Старайся! Але починати слід з правдивої оцінки самого себе* [1, с. 3].

Вправа «Побажання Землі»

Подивіться, будь ласка, на глобус – макет нашої землі-матінки, її зменшену у тисячі разів копію. Пригадайте все, про що ми з вами сьогодні говорили і подумайте, що б ви хотіли побажати землі? Зараз глобус, рухаючись по колу, опиниться в кожного з вас в руках і ви, завершуючи нашу сьогоднішню подорож, можете сказати все, що вам сподобалось, запам'яталось і висловити свої побажання землі-матінці (учні висловлюються і передають по колу глобус).

Урок 2

Хід заняття

На початку заняття необхідно нагадати дітям, що вони продовжують цікаву уявну подорож до країни, яка має назву «Хто ти?». Кожний, хто потрапляє в цю

країну, зустрічається зі своїми гарними і поганими якостями, вчиться краще розуміти себе.

Після цього зазначте: «Сьогодні ми знову поговоримо про нашу землю-матінку і гадаю, всі ви погодитесь, що для того, щоб земля давала врожай зерна, овочів і фруктів, щоб шуміли ліси, очищуючи повітря, щоб квітнули рослини, наповнюючи своїм ароматом повітря, щоб співали пташки, радуючи слух, людям необхідно любити і цінувати красу, підтримувати чистоту, мати почуття міри.

Ви знаєте головне правило життя: турбота про те, що маєш. Як врятувати красу природи і тваринного світу від отруєння продуктами життєдіяльності людей? Як упередити суспільство від самознищення? Як навчитися дотримуватися норм поведінки у житті кожної родини, школи, міста і країни?

Поміркуйте, чи завжди особисто ви виконуєте загальні правила, про які знаєте?» [1, с. 8].

Робота в групах

Подумайте і на аркушах напишіть свої пропозиції:

- Як зберегти чистоту води?
- Як зберегти чистоту атмосфери (повітря)?
- Як зберегти красу рослинного світу?

При цьому обов'язково зазначте, що особисто кожен з вас може зробити для збереження природних ресурсів (*діти працюють у групах, після чого презентують свої відповіді на запитання*).

А тепер давайте познайомимось з порадами, які нам дає у книзі Емма Піньковська: «*Ти бачив, якими чорними хмарами інколи закривається сонце? Ти знаєш, з чого складаються ці хмари? Правильно, з пилу, шкідливих газів, викидів від технологічних процесів, з диму палаючих лісів і полів, з випаровувань від сміттєзвалищ.*

Запам'ятай головне, мій юний друже, що хмари множаться, згущуються і темнішають від злих думок, нерозумних слів і поганих вчинків тих громадян, хто не привчений поки що турбуватися про збереження життя на землі.

Чисті думки, розумні слова і благі вчинки людей врятовують і збережуть планету. Намагайся і ти досягнути успіху у цьому» [1, с. 8].

Вправа «Я хочу, щоб мої думки»

Ви зрозуміли наскільки важливою є кожна думка кожної людини, як багато вона може зробити. Поміркуйте, якими ви хочете, щоб були ваші думки? Подумали? Тепер по черзі продовжить фразу: «Я хочу, щоб мої думки...» (*діти по черзі говорять*).

Запрошую вас встати в коло, взятися за руки і заплющити очі. Давайте зараз кожен з нас спрямує свою чисту, добру, вдячну думку нашій землі і побажає їй миру, процвітання, краси (*діти виконують завдання*). Дякую вам за нашу сьогоднішню подорож і чекаю на наступну зустріч.

Література

1. Пінковська Е. А. Моя земля : оповідання. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2011. 16 с.

Педагогічне дослідження з теми «Знання свого роду»

Робота з учнями та їхніми батьками з педагогічного дослідження «Історія роду»

Мета: формування в учнів поваги, вдячності до родини та почуття патріотизму до батьківщини.

Учням (вчителям, батькам учнів) пропонується заповнити таблицю 1.

Таблиця 1

Знання свого родоводу

Блок	Представник роду	По лінії батька	По лінії матері
1.	Прапрадід ППП Роки життя		
	Прапрабабуся ППП Роки життя		
	Їхні діти		
2.	Прадід ППП Роки життя		
	Прабабуся ППП Роки життя		
	Їхні діти		
3.	Дідусь ППП Роки життя		
	Бабуся ППП Роки життя		
	Їхні діти		

Після заповнення *таблиці 1* вчитель пропонує учням проаналізувати результати виконання завдання:

-Якщо ти виконав завдання, заповнивши повністю таблицю, то можна зробити висновок, що у твоєї сім'ї дуже міцні корені. Існує взаємоповага, гордість за предків. Ти також будеш жити у пам'яті своїх правнуків та онуків.

-Якщо так склалося життя, що ти живеш тільки з одним зі своїх батьків і мало знаєш про другого, не засмучуйся. Заповни ту частину таблиці, лінію якого з батьків знаєш.

-Якщо ти заповнив не всю таблицю, не засмучуйся і цим фактом. Повинно ж колись початися те, чого не було досі у твоїй сім'ї. Ось з тебе це й почнеться. Із спогадів про матусю й татуса, про дідусів і бабусь. Заповни те, про що зможеш дізнатися [1; 3].

На основі аналізу таблиці 1, учитель підраховує кількісні показники за таблицею 2, у якій описаний взаємозв'язок між рівнем знання історії свого роду та рівнем культури родинних взаємин та патріотизму учнів класу.

Таблиця 2

**Показники сформованості рівня культури
родинних взаємин за знанням свого родоводу**

№	Рівень сформованості культури взаємин у родині	Ступінь виконання завдання	Кількісний показник респондентів (учнів, осіб)	
			Кількість	(%)
1.	Достатній рівень культури взаємин у родині та патріотизму (міцне родинне коріння, шанування роду, вдячність)	Повністю заповнили таблицю		
2.	Середній рівень культури взаємин у родині та патріотизму (недостатня зацікавленість щодо родинного коріння, наявні проблеми у родинних взаєминах: розлучення, неповна сім'я, не підтримуються зв'язки між родами батька та матері, між поколіннями тощо)	Заповнили таблицю частково: відсутня інформація про членів родини по лінії батька чи матері, про одне з родових колін (прабабуся - прадідусь, прапрабабуся-прадідусь)		
3.	Початковий рівень культури взаємин у родині та патріотизму (відсутня зацікавленість щодо родинного коріння та взаємоповага з іншими членами родини, наявні проблеми у родинних взаєминах: розлучення, неповна сім'я, неблагополучна сім'я, родинні конфлікти тощо)	Не заповнили таблицю або тільки розпочали роботу з таблицею (вказали лише одного з членів родини)		
4.	Загальна кількість респондентів, які прийняли участь у опитуванні		100 %	

У таблиці 3 відповідальною за анкетування особою подаються узагальнені результати проведеного опитування у загальноосвітньому закладі.

Таблиця 3

Узагальнені показники сформованості рівня культури родинних взаємин за знанням свого родоводу

№	Клас (група, інша структурна одиниця) навчального закладу	Загальний кількісний показник респондентів, які прийняли участь у опитуванні		Кількісний показник респондентів за рівнями культури взаємин у родині (відповідно до визначених показників знання свого родоводу)		
		Кількість	(%)	Достатній рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
1.						
2.						
3.						
Всього:						

За результатами аналізу *таблиці 3*, формуються висновки з зазначеної проблеми з розробкою необхідних заходів щодо підвищення рівня культури родинних взаємин.

Література

1. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Культура взаємин : підручник. 3-тє вид., переробл. і доп. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. 340 с.
2. Піньковська Е. А Спаси і збережи: у 3-х т. Том 1 : «Хто ти?» / Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2011. 814 с.
3. Самодіагностика. Збірник тестів : навчальний посібник / за загальною редакцією М. Б. Євтуха, Т. В. Черкашиної. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2010. 240 с.
4. Северинчук Л. А. Культура родинних взаємин : навчально-методичний посібник. Черкаси:Видавець Чабаненко Ю. А., 2015. 118 с.

Педагогічне спілкування «Вчимося дружити»

(педагогічне спілкування з учнями 5-7 класів за оповіданням Ії Сапіної «Курка»)

Розробник: Аносова Анастасія Вікторівна,

кандидат педагогічних наук, методист центру практичної психології і соціальної роботи Київського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів

Мета – формування культури взаємин у міжособистісних комунікаціях «учні – учні», «учні – учителі», «учні – батьки».

План проведення:

1. Вступне слово вчителя.
2. Прочитання та обговорення оповідання Ії Сапіної «Курка».
3. Підведення підсумків. Анкетування учнів.

1. Вступне слово вчителя про формування комунікативної культури у вимірі ціннісного ставлення до себе та інших,

2. Запитання для обговорення оповідання Ії Сапіної «Курка»:

2.1. Як ви вважаєте, чому учні розділилися на групи під час розміщення в актовому залі. (Тому, що існував негласний поділ на «старих» і «нових». «Старими» були ті, хто навчався з першого або четвертого класу разом. Це були найкращі учениці – всі відмінниці в навчанні, спортсменки і актриси. «Новими» були учні, переведені з інших шкіл).

2.2. Які якості були проявлені героями оповідання? (*Зверхність* – наявність особливих, вищих якостей порівняно з ким-, чим-небудь; Перевага над ким-, чим-небудь; вищість. Надмірна впевненість у собі, в своїх силах, здібностях, можливостях і т. ін.; зарозумілість. *Зневага* – зарозуміле, позбавлене поваги та уваги ставлення до кого-чого-небудь; Байдужість до кого-, чого-небудь, відсутність турботи, піклування про когось, щось [1]).

2.3. Який висновок зробила вчителька в ситуації, коли побачила, що дівчатка відокремилися і обідають, не запросивши інших? (Про відсутність в класі єдності та любові до ближнього).

2.4. Чому засмутилася головна героїня? Охарактеризуйте її емоційно-чуттєвий стан. (Героїня переживала муки совісті. Вона зрозуміла, що вчинила неправильно, але не могла визначити напевне, у чому саме).

2.5. Як ви розумієте поняття «докори сумління»? Чи переживали ви подібне? Наведіть приклади.

2.6. Про що свідчить виникнення «докорів сумління»? Чи вважаєте ви це почуття корисним і чому? (Це почуття допомагає визнати свою неправоту, те, що вчинив неправильно, вчинив гірше, ніж міг, і свідчить про те, що можеш, проаналізувавши свої думки, слова та дії, виявивши свої помилки та недоліки, виправитися, та вирішити конфліктну ситуацію).

2.7. Розкрийте зміст поняття «дружба». (*Дружба* – близькі стосунки, засновані на взаємній додовірі, вдячності, спільних інтересах).

2.8. Від кого, на ваш погляд, залежить наявність дружньої атмосфери у колективі? (Від кожного члена колективу).

2.9. Чи вважаєте ви, що такі почуття як повага, турбота, любов мають бути взаємними? (Ці почуття є взаємними. Скільки поваги, турботи і любові віддаєш іншим, стільки ж отримаєш до себе)

2.10. Чому нас вчить епізод в горах? (Відповідальності, єдності, необхідності взаємної підтримки, вдячності батькам та вчителям)

2.11. Як ви розумієте вислів «Ніхто тобі не друг, ніхто тобі не ворог, але кожний є учителем для тебе»?

Оповідання Ії Сапіної «Курка»

Наша Мар'юшка, вчителька математики та класний керівник усім відомого 8-го «В» класу, «дитячі пустощі» якого за один рік не зуміли приборкати три вчителя, зрозуміла відразу, що діти у цьому класі такі ж, як усі діти. Але при

наявності розумових здібностей у них була відсутня чи слабо розвинена культура спілкування одне з одним та з вчителями.

Чотирнадцять-п'ятнадцять років – це вік змушніння та самоствердження. Становлення характеру людини, в якому вона самотійно *пробує* визначити *свою* висоту, як єдино правильну.

Це «складний вік» і для самих підлітків, і, особливо, для оточуючих дорослих людей у сім'ї та у школі. Ось тут і необхідні дорослим людям такі чесноти як повага, терпіння, розуміння, прощення, а вже якщо й застосовувати якесь покарання до *складних* дітей, то воно повинно бути виключно милосердним. Що, в свою чергу, означає – бути у міру суворим, але дуже справедливим. Наївна і тендітна дитяча душа інших енергій не сприймає.

Поранена несправедливістю, неповажним до себе ставленням чи менторською зверхністю дорослих людей тонка душевна сутність дитини чи паралізується страхом, хворіючи і страждаючи опісля, чи чинить супротив насиллю та лицемірству, демонструючи непослух, впертість, норовливість у характері.

Загальна культура людини, без сумніву, залежить від генетичних накопичень даного «роду», а саме: від наявності чеснот у звичаях і традиціях сім'ї. Але не в меншій мірі, а може і в більшій, ще від особистого ставлення кожної людини до цих традицій, від її стремління до отримання нових знань і основ морального виховання.

Нещасними вважають тих дітей, які не мають можливості вчитися, при наявності в них бажання і здібностей. Але в десять разів більше нещастя для суспільства приховано як раз там, де є можливість, але *не прищеплене бажання* до розумової праці, до навчання, самотійного прийняття рішень і відповідальності за вчинки. Ці якості слід зрощувати з дитячих років.

Добро і зло завжди знаходяться поряд. Не можна забувати, що поняття ці відносні. Тому потрібно з раннього віку прищеплювати непримиренність до усіляких проявів зла: ницості, грубості, несвободи. Роз'яснити дитині, що суворість необхідна не стосовно самої людини, яка творить зло, а до причини

появи цього «зла» у ній. Іноді це може бути погана звичка, іноді – необдумане слово, неконтрольовані емоції. Щоб скласти своє, більш правильне судження, спочатку слід з'ясувати: через незнання чи за злим умислом зробила людина те, що ти особисто вважаєш злом чи неприємністю?

Злий умисел завжди потрібно намагатися припиняти за законом. Для цього самому потрібно знати ці закони: і громадянські, і моральні. Якщо людина не відає, не розуміє, що зробила зло, треба спробувати навчити її, як виправити вже заподіяне, і як в подальшому діяти так, щоб не повторити помилки і тим самим не ускладнити свою долю.

Можна і потрібно вміти надавати своєчасну і посильну допомогу будь-якій людині для зменшення її промахів та невдач.

Традиції, звичаї, звички, як правило, формують моральні підвалини наступних поколінь. При цьому дуже важливо, щоб у вихователів молодого покоління було єдине устремління: планку моральності не опускати, і навіть не утримувати в одному й тому ж положенні, а піднімати все вище і вище.

Особливо важко навчитися робити ревізію стану моральних цінностей всередині самого себе. У тих умовах, де царює компромісна мораль і цементується принцип вседозволеності для себе, коли *чомусь, у даний момент* дозволяється зробити те, що явно нижче дозволеної межі, саме в той момент міцніє звичка самопрощення і самовиправдання. Таке мислення і наступна за ним поведінкова реакція називається: «угода зі своєю совістю».

Ми, учні 8-го «В» класу, не відали, що творили.

Так ось, Мар'юшка, яка була високоосвіченим педагогом і талановитим вихователем, була носієм високої культури, на наше щастя. Вона сповідувала Добро. Навіть більше, вона у вчинках своїх завжди відповідала тому, що декларувала у своїх словах.

2

Жили ми у Таджикистані. Там, як відомо, вирощували бавовну, щоб одягати усю багатонаціональну країну, та ще й продавати за кордон, в Європу і Азію. Технологія вирощування і техніка для збирання бавовни ще не були розвинені так,

як зараз, а тому була прийнята державна програма з надання шефської допомоги під час збирання будь-якого врожаю.

Як тільки оголошували заклик – «Усі на бавовну», то міські жителі з усіх країв їхали в колгоспи на період збирання врожаю. Чи заклик – «Усі на картоплю» – і містяни дружно їхали в село. Чи: «Усі на буряки, помідори, огірки, яблука, виноград, кавуни і т. д.». Старші покоління пам'ятають ті часи.

Приїжджали в колгосп цілою школою від сьомого до десятого класу. Всіх учнів розселяли з їх класними керівниками, як правило, по місцевим школам, клубам та іншим громадським приміщенням. У протиепідемічних цілях намагалися кожний клас поселяти окремо.

У той рік, у 8-му «В», коли Мар'юшку призначили з початку року керувати нашим класом, у нас уже існував негласний поділ на «наших і «не наших». «Нашими» були ті, хто вчився з першого чи з четвертого класу разом, тобто у «дівчачій» школі. У сьомому класі, коли чоловічі і жіночі школи були переведені на змішане навчання, а діти розподілені суворо за районною ознакою, у нас із «Г» класу з тридцяти дівчат залишилися у цій школі для подальшого навчання лише вісім осіб, але яких! Це була справжня «сім'я», усі відмінниці у навчанні, спортсменки і актриси.

Ми з третього класу, дякуючи вожатій Зінулі Урмановій, ставили казки, по одній щороку. Самі робили декорації, костюми, придумували музичне оформлення. Це був не просто «Г» клас, а гордість нашої школи – театральний клас з переможцями усіх конкурсів, олімпіад і спортивних змагань. Кращі учениці – раз, кращі артисти – два, кращі спортсменки – три. І всі як одна – красуні.

Звісно ми пишалися своїми досягненнями. А хлопці нам дісталися хулігани і двієчники, і почалося! «Нові» не любили вчитися, а «наші» не хотіли «хуліганити».

Так ось, через два-три тижні від початку занять, а значить, і нашого знайомства з Мар'юшкою, яку спочатку ми називали за очі «М. Д», за ініціалами, ми поїхали «на бавовну».

Розмістили нас у ще не повністю добудованому приміщенні школи. Не засклені вікна забили до половини фанерою, щоб проходили світло і повітря, а дверні прорізи завішували ковдрами. Нашому класу дісталася приміщення актового залу.

Сільські школи невеликі, учнів у них і тоді, і зараз набагато менше, ніж у міських. Але, тим не менш, типові будівлі навчальних закладів мали і спортивний, і актовий зали, і повний набір класних кімнат, і спортмайданчики. Цю школу чомусь до вересня будівельники не здали, імовірно не було гострої необхідності у цьому.

Зала, що нам дісталася, була приблизно розрахована на крісла для 60-80 осіб, але ми її виміряли «на матраци». На сцені помістилися вісім матраців, і ще залишилося місце для сумок і рюкзаків за лаштунками. Усі «наші» там і облаштувалися по праву «старих» учнів цього класу. Елементи «дідівщини», як тепер розумію, невід'ємна риса зверхніх гордіїв, які вважають себе «хазяями становища».

Інші дівчатка з «нових» розмістилися біля однієї стіни, а всі хлопці – біля іншої. Так, що вільного місця залишалось не так вже й багато. Де захоче спати наша вчителька, ми не знали. Але вирішили, що одна з нас (за жеребом) зійде зі сцени вниз, якщо Мар'юшка виявить бажання постелити свій матрац на сцені. Ліжок не було. Спали усі на підлозі, у Таджикистані це звичне явище.

Розмістившись на сцені, ми вирішили перекусити. Взагалі-то обід у перший день приїзду готувався, як завжди, але на вечір, а у всіх дітей були повні сумки харчів з дому.

Мені того першого і останнього разу мама дала цілу відварену курку і у баночці грузинську горіхову з часником приправу «саціві». За спільним столом курку я розділила на вісім частин. А подружки, вмочуючи то м'ясо, то лаваш у соус, із задоволенням, швиденько її з'їли.

У цю хвилину зайшла Мар'юшка. Вона лише одним поглядом окинула усю залу і зрозуміла, що єдності у цьому колективі немає, так само, як і немає поваги і турботи одне до одного.

Так, рідненькі мої, – сказала Мар'юшка, – любов'ю до ближнього свого, як до себе самого, у нашому класі і не пахне, – сказала вона це неголосно, але я аж подавилася своєю куркою, яку старанно пережувувала.

Чомусь сприйняла ці слова, як направлені до мене особисто. Правильно. Як староста, права рука і помічник учителя, всілася обідати без неї і лише з третиною учнів, вважаючи тоді таку поведінку нормальною. Мені стало дуже соромно від того, які слова, і як їх Мар'юшка вимовила. Ні, я розуміла, що не вчинила нічого, за що мене треба було б покарати.

-Але чому ж мені було так неприємно? Я не одна почала трапезу. І не взяла собі кращого шматка, а з'їла те, що залишилося від курки, після усіх. Навіть соусу «сациві» мені, якщо чесно, не дісталася, тому що всім було смачно, а я раділа за подружок своїх, – пролетіло в голові.

Дуже хотілося знайти собі виправдання.

Але в словах Мар'юшки було щось таке, що проникало в мене, у те саме місце, де знаходиться сором, тобто були зачеплені струни совісті, і в душі я відчула – щось зроблено мною не так. Це не від слів, а більше від її швидкого погляду я зіщулилася всередині себе, але ще більше враження на мене справила інтонація – у ній відчувалася суміш з незадоволення, здивування, розчарування і шкодування. Ось ці два останніх почуття я і сприйняла на свій рахунок.

- «М. Д.» розчарувалася у мені як у людині? Як у своїй помічниці? І вона шкодувала про щось. Про що? – гарячково міркувала я.

Проковтнувши не пережований шматок курки, зістрибнула зі сцени і, підходячи до класного керівника, пробурмотала напівправду.

- Марія Дмитрівна, а ми для Вас там, на сцені, приготували місце, ходімо, – і показала на свій матрац, про себе вирішивши, що без усякого жеребу буду спати у будь-якому іншому кутку, де вийде.

- Ні, ні, що Ви, – відповіла «М. Д.», – не варто залишати своїх старих і вірних друзів заради мене.

- Коли вона встигла все дізнатися про нас і навіть перерахувати матраци на сцені? – подумала я, і понуро посунула до сцени, де був накритий наш імпровізований стіл зі скатертиною з газет.

- Діти, – звернулася вчителька до інших, розклавши свої речі на матраці у найвіддаленішому від сцени кутку, – пропоную поїсти.

Вона дістала свої домашні пиріжки та іншу провізію. Посеред зали діти організували іншу скатертину з газет, і всі «нові» потяглися туди зі своїми припасами.

Ми припинили жувати, буквально, завмерли, не знаючи, як нам тепер вчинити. З'їли ми поки тільки курку, але все інше залишилося. Однак було сказано: «ми», тобто, нас ніби не враховували. Що робити мені, старості, коли третина учнів сидить на сцені і шматок у горло не лізе, а дві третини з класним керівником уможується зі сміхом та жартами на підлозі у залі і починають з апетитом уплітати все, що до рота потрапляє.

Я так замислилася, що мимоволі зненацька закашлялася, подавившись власною слиною. Хтось постукав мене по спині долонею, хтось гикнув, а Мар'юшка зненацька, не дивлячись на нас, вимовила:

- Ви вже поїли чи настільки нас не поважаєте, що не хочете до нас приєднатися?

- Хочемо, хочемо, хочемо, – закричали, зрадівши, «наші», хапаючи за кутики газети, кожний зі своєю частиною їжі, і стрибаючи по-двоє зі сцени. Ми залишилися зі Светою, переглянулися, вона кивнула мені і взяла за руку. Коло розширилося, нас прийняли за спільний стіл. Тільки мені нічого не було запропонувати усім, так як курку і коржі з соусом «сациві» всі «наші» вже з'їли, а помідори і яблука не зараховувалися, цього добра і в інших дітей було багато.

Я, звичайно, примостилася теж у колі, але відчувала себе якось ніяково, наче з пустими руками прийшла на складчину. Зненацька хтось із дітей згадав, що у нього в рюкзаку є копчена ковбаса, річ на ті часи не стільки дорога, скільки дефіцитна, але завбачливою мамою десь куплена.

Під радісні вигуки «Ура!» хазяїн ковбаси почав тоненькими шматочками нарізати, щоб усім дісталось хоч «на зубок» спробувати.

- Ух ти, а запах дійсно не менш приємний, ніж у вашої курки, – спокійним, навіть якимось байдужим голосом сказала Мар'юшка.

Я обімліла! Мені стало спекотно і неймовірно соромно, хоча в жестах і міміці нашої вчительки не було явного докору чи прямого засудження на мою адресу, але соромно як! В інтонації прозвучало незадоволення нашим, та що там нашим – *моїм* вчинком.

- Жах який, матусенько моя! – думала я. – Але що ж я не так зробила? Як треба було мені правильно вчинити? Розділити курку на всіх? Але ж скільки тієї курки, а нас – двадцять чотири особи тут, та ще й Мар'юшка. Хіба я жадібна? Чим вона мені докоряє?

4

Настрій був зіпсований вкінці. Якось досидівши до кінця обіду, я першою вискочила на вулицю і пішла одна до великого арика. Сіла на березі, опустила ноги у воду і, помахуючи гілочкою, відганяла комарів і мух, заглибившись в роздуми.

- Ти що, чому пішла і нікому не сказала куди? – накинулася на мене всі «наші», витративши багато часу на пошуки.

- Йди, там старости збираються, нам веліли тебе знайти.

- Добре, зараз піду, але спочатку ви мені скажіть: у чому моя вина? Чому вона мені докоряла?

- Хто?

- Чим? – спитали, не розуміючи моїх думок подружки.

- Ну «М. Д., ви що, не чули, що вона про курку сказала?

- Ні, – зізналася вона.

- А що? – спитала інша.

- Та, не бери в голову, – заспокоїла інша.

Лише Света, мій чутливий і вірний друг, сказала:

- Та не тобі вона докоряла, а всіх нас «умила».

-А що сталося? – ви скажете, вкінці, – захвилювалися інші, не розуміючи, про що це ми.

-Не в жадібності справа, – продовжувала Света, – ні, вона інше щось мала на увазі. Якщо б ти одна цю курку наминала, та вночі, під ковдрою, то тоді б це було б зауваження про жадібність. Ні, щось інше малося на увазі.

Светка була вірним другом і постійним моїм партнером у спектаклях. На уроках ми сиділи разом, щоб легше було звіряти контрольні роботи і підказувати одна одній. Вона займала усі перші місця на міських олімпіадах з мови і літератури, а я – другі. Зате з англійської все навпаки...

Светка розуміла мене як ніхто на світі. Вона іноді читала мої думки, а я могла вгадувати, про що вона замислилася. Нас це розважало, дивувало і смішило, але всерйоз про цей феномен ми тоді не думали. Та й слово «телепатія» у ті часи хоч і вживалося, але було незрозумілим: як це, читати думки на відстані? У нас тоді «відстані» не було. Ми всі були поряд, тому це явище вважали нормою.

-А що ж тоді «М. Д.» хотіла підкреслити, якщо не жадібність? – продовжила я діалог з подругою, не відповідаючи на запитання тих, хто нічого не зрозумів і не помітив.

-Ну, чи жадібність це, якщо людина віддає те, що належить їй особисто? Ти ж віддала свою курку кільком подругам, – сказала Светка, розмірковуючи.

Кільком, але не всім, – відповіла я. – До речі, а ти не помітила, я не дуже почервоніла тоді? – запитала я.

-Та в тебе кінчик носа навіть побілів, а ти кажеш: «почервоніла», – відповіла Света.

-Та що ти? Я відчула, що палаю уся, особливо щоки.

-Ні, ти була бліда.

-Значить, я чогось дуже злякалася? – міркувала я. – Але страху наче не було. Мені було дуже соромно.

-Що ти, як маленька, ну чого тобі соромитися?

-Не знаю. Але мені досі не по собі. І соромно, але точно не знаю, чого соромлюся.

-Ладно, йди на збори, а то влетить ще.

Я поплелася отримувати вказівки старших про обов'язки, які покладалися, щоб виконати план збору бавовни, тримати дисципліну, організовувати дозвілля і чергування по кухні, по спільному проживанню, прибиранню двору.

5

Півтора місяця пролетіли швидко. Мар'юшка з кожним днем нам подобалася все більше, і злочасна курка вилетіла з моєї юної голови. Але не назавжди, як з'ясувалося.

Напередодні Нового року мама, як завжди, на свято, купила курку і приготувала соус «сацеві». Цю коронну страву дуже любили усі друзі нашої сім'ї так само, як і ми, усі домашні, а мама любила пригощати.

-Мамуль, а на скільки шматків ти розділяєш курку? – запитала я зненацька, сама не знаю чому.

-Скільки треба, стільки й вийде, – відповіла мама, спритно орудуючи садовим секатором.

Я перерахувала шматки невеликої курки, які мама красиво викладала на таріль, прикрашаючи зеленню.

-А у чому справа, дитино? – Що не так?

-Та ні, просто рахую.

-Для чого? Усім вистачить по шматочку, – запевнила мама. – Та й інших страв вдосталь на столі.

-Я не про це, матусю.

-А про що, доцю?

-Скажи, на твою думку, я жадібна людина? – спитала я, не відповідаючи на мамине запитання.

-Ти-и-и? – мама пильно подивилася мені в очі, намагаючись побачити глибину мого запитання. – Та ні, на мій погляд, ти безкорислива. Однак, деяка непомірність у тебе спостерігається: до читання, наприклад, – сказала мама, – тому і книги дуже любиш придбавати.

-А до їжі жадібна?

-Ото скажеш! – здивовано знизала плечами мама.

-Ну добре, маммі, ти навчи мене курку розділяти на шматки.

Мама розвела руками, даючи зрозуміти, що іншої немає, а ця вже лежить у вигляді шматочків.

-Та ні, не зараз, а коли буде.

-Добре, – сказала мама і запам'ятала моє прохання.

Разів два чи три я розсікала варених курок, але більше, ніж на дванадцять шматків не виходило. Кури були маленькі за розміром.

-Ось усі вчителі вимагають, щоб ми були покірні їх волі, говорили і робили так, як їм подобається, – задерикуватого вимовив Славко, наша спортивна зірка, який, як усі зірки, не піддавався шкільній дисципліні.

-Невже? – здивувалася Мар'юшка. – Невже вимагають? Невже всі? – якось особливо промовила «М. Д.».

-Ну, припустимо, не всі, і не вимагають, – почав задкувати Славко.

-Чому ж Ви з такою неповагою ставитеся до тих, хто поважає Вас, як людину і учня? У чому справа, Слава, у Вас погано з зором, з логікою чи з почуттям вдячності? Ви змішуєте поняття?

-Зір тут ні до чого, просто я не хочу, щоб мене повчали, що мені робити руками і як рухати ногами, – не здавався Славко, явно маючи на увазі свої досягнення у спорті, і свободу, яку утискували і вдома, і в школі.

-Добре сказала тоді «М. Д.», – залишимо дискусію про внутрішній зір, про свободу, про повагу, вдячність і слухняність до кращих часів.

6

Настав час, ми вже й забули про ту розмову, продовжуючи свої витівки, які вчителями чомусь сприймалися з образою, як неповага з нашого боку.

І ось, одного разу ми вкотре пішли в похід, у гори, усім класом, на сірководневе озеро, яке славилося своїми цілющими властивостями: навіть взимку вода у ньому залишалася теплою. Вже в горах, на одній з ділянок шляху, де з одного боку прямовисна стіна, а з іншого – прірва, хоч і неглибока, але все ж прірва, Мар'юшка наша зненацька зупинилася і сказала:

-Ось, настав час зрозуміти, що таке слухняність і повага у житті учня до вчителя.

Ми зупинилися.

-У кого є косинки і шарфики, дайте мені, будь ласка, – попросила «М. Д.».

З її власним шарфом знайшлося усього шість штук.

Вона торкнулася плеча шістьох, розставила їх в потилицю один до одного, а першим – Славка. Потім пов'язала на очі шарфики і косинки, звеліла усім взятися за руки, щоб іти, як незрячі, але ланцюжком. Сама стала попереду, дала руку Славку, а мені очима і кивком голови вказала, щоб я теж підстраховувала з боку прірви. Я мовчки підійшла до самісінького краю дороги з боку прірви.

-Пішли, – сказала Мар'юшка. – Будемо йти п'ятдесят кроків, всі з лівої ноги. Кроком руш! Не збивайтеся, пам'ятайте одне про одного, і про небезпеку зліва і справа.

Ніхто чомусь не жартував, навіть не посміхнувся, хоча видовище було, якщо чесно, – смішним. Усі якимось напружились, почали човгати, ледве-ледве пересуваючи ноги.

-Сорок вісім, сорок дев'ять, п'ятдесят, уф...ф...ф! – сказав Славко, і першим зірвав пов'язку з очей, мовчки, дивлячись на Марію Дмитрівну.

-Тепер, ти призначаєшся провідником. Коли наша Мар'юшка не сердилася, то зверталася до нас на «ти», а вже якщо «Ви» кому-небудь казала, то всі знали – проштрафився! – Наступні шість осіб, їх безпека, їх життя повністю у твоїх руках, Слава, веди людей, – сказала Мар'юшка надсерйозним тоном.

-Я???

-Так, так, ти, саме ти, – підтвердила «М. Д.».

Славко, мовчки, повернувся до нас, пов'язав нам пов'язки, взяв мене за руку, і ми пішли над прірвою, не бачивши дороги. Я відчула таку безпорадність, з одного боку, але ще й неймовірну відповідальність за тих, хто йшов слід у слід за мною. Я зрозуміла, що не можна втратити ритм, не можна йти, куди хочеш і як хочеш, можна тільки: рука в руці, нога в ногу, крок за кроком. О-о-о!!! Ото випробування!

Наступну шеренгу Мар'юшка доручила провести мені.

Зрячим провідником виявилося бути ще відповідальніше, до болю у серці. Так, у всякому випадку, було зі мною, я боялася, що хто-небудь зробить крок вправо і розіб'є собі голову об скелю, чи крок вліво, і усі ми опинимося у прірві. Ой, як важко! А яку відповідальність відчуваєш за тих, хто за тобою!

Коли кожний побував у ролі незрячого, а четверо з нас у ролі провідників, то всі так перенапружилися, що замовкли надовго.

-Зараз ми не будемо обговорювати тему слухняності і тему поваги до вчителя, але на привалі зможемо розгорнути дискусію, – сказала Мар'юшка, яка в останній групі пройшла заключною, із зав'язаними очима, щоб бути на рівних з нами. І це нас вразило наповал!

Ніколи більше у нашому класі не виникала потреба говорити про дисципліну, про слухняність, повагу до учителів. Тоді, в горах, усі учні нашого класу зрозуміли, що ми – дуже схожі на незрячих людей у сфері знань, а вчителі намагаються провести нас по вузькому шляху, де справа і зліва – небезпека. Хіба можна було після такого уроку дозволити собі не поважати їх працю?

7

Одного разу, перед якимось черговим дводенним походом з ночівлею у горах, куди ми часто ходили усім класом з нашою вже улюбленою Мар'юшкою, мама знову запропонувала мені взяти варену курку. Цей птах виявився таких величезних розмірів, що мені вдалося розрізати його на двадцять п'ять шматочків. Ця кількість відповідала кількості учнів, які йдуть в похід, плюс Мар'юшка. Моєму тріумфуванню не було меж. Я попросила маму приготувати «сациві» побільше, щоб усім вистачило.

Коли на привалі учні почали викладати харчі на загальний стіл, то я розгорнула свою дрібно порізану курку, поставила літрову банку «сациві», коржі і навіть дві чайні ложечки, щоб зручніше було набирати соус з банки.

Усі хором схвально вигукнули:

-О-о-о!!!

І почали прицмокувати язиками і принюхуватися з явним задоволенням.

А коли виявилось, що шматків курки рівно стільки, скільки нас, то Мар'юшка подивилася на мене уважно, вдихнула і видихнула протяжно повітря і сказала тихо.

-Ось бачите, діти, яку взаємну насолоду викликає повага і турбота. Це приносить радість і тим, кому вони призначені, і тим, від кого виходять...

-Турбота! Повага! Ось що мала на увазі тоді, два роки тому, Мар'юшка. Не у жадібності докоряла вона мені, а у відсутності почуття поваги і турботи до всіх «нових», і до неї, нашої вчительки і старшого друга.

І я зненацька чітко побачила ту сцену, але теперішнім своїм поглядом. І знову відчула сором, і мені здалося, що я почервоніла. Мар'юшка помітила мій стан, вона вміла читати не тільки думки своїх учнів, але й відчувати їх почуття. Підійшла до мене, взяла за руку і попросила:

-Заспівай, будь ласка, нашу улюблену пісню... Мар'юшка знала, як зняти напругу – співом. Я любила співати, а однокласники були найвдячнішими слухачами моїх концертів.

Ось так майстерно, з постійною повагою і турботою до нас ставилася Мар'юшка, виховуючи у кожному зі своїх учнів почуття любові до ближнього, як до самого себе (2, с. 73-92).

3. Підведення підсумків. Анкета для учнів

1. Чи є в тебе друзі?
2. Чи достатньо дружний та згуртований клас, у якому ти навчаєшся?
3. Що б ти хотів змінити на краще у твоєму класному колективі?
4. Що б ти хотів змінити на краще в самому собі?
5. Чи потрібно слухатися батьків та вчителів? Поясни свою думку.

Література

1. Новий словник української мови. Т.3. П-Я / уклад. В. Яременко, О. Сліпущко. Київ: Вид-во «АКОНІТ», 2003.
2. Сапіна І. Віхи дорослішання. Курка. Черкаси: Видавник Чабаненко Ю. А., 2010. 96 с.