



# Навчально-практичний Центр «Самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення»

## «Основи ментальної культури»

Матеріали вебінару - 2024

ЧЕРКАШИНА ТЕТЯНА ВІКТОРІВНА, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри педагогіки і освітнього менеджменту  
КНЗ "Черкаський обласний інститут післядипломної освіти  
педагогічних працівників Черкаської обласної ради"



# Умови формування ментальної культури

## УНІВЕРСАЛЬНО-ІНДИВІДУАЛЬНИЙ РИТМ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

### УМОВИ:

Поступовість  
Поступальність  
Постійність

### НАСЛІДКИ:

Міра  
(бажання, прагнення)  
Милосердя  
(емоції, почуття)  
Мудрість  
(думки, спонукання)  
Мужність  
(словах, діях)

| ЕТАП | ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПУ | ЗМІСТ ТРАНСФОРМАЦІЇ                                                                         | РІВНІ ФОРМАТ МИСЛЕННЯ                      |
|------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1.   | Сумніви              | Впевненість, непохитність (зрозуміти себе)                                                  | Низький рівень<br>(цікаво)<br>Я І ВОНИ     |
| 2.   | Страх                | Рішучість (прийняти себе таким, яким є)                                                     |                                            |
| 3.   | Гордощі              | Скромність (вмістити нові знання про себе)                                                  |                                            |
| 4.   | Страждання           | Бадьорість (оволодіти технологією трансформування негативних проявів у собі)                | Середній рівень<br>(зрозуміло)<br>ВОНИ І Я |
| 5.   | Знання               | Інтелект, ерудиція (застосувати знання про себе у практику дій, набуття особистого досвіду) |                                            |
| 6.   | Уміння бачити себе   | Уміння бачити «добро у злі» та «зло у добрі» (системний самоаналіз, об'єктивна самооцінка)  | Високий рівень<br>(свідомо)<br>ВОНИ + Я    |
| 7.   | Невдоволеність собою | Період якісних змін (трансформування, набуття чеснот, самовдосконалення)                    |                                            |

# Самоаналіз

## послуху законам громадянським, моральним, духовним

| ПРОЯВИ ВЗАЄМОДІЇ З ЗАКОНАМИ  | ОЗНАКИ  |        |         |            |
|------------------------------|---------|--------|---------|------------|
|                              | РОЗУМІЮ | ВИВЧАЮ | ЗАСВОЇВ | ЗАСТОСОВУЮ |
| 1. Блок. Громадянські закони |         |        |         |            |
| 1. Конституція               |         |        |         |            |
| 2. Карний кодекс             |         |        |         |            |
| 3. Трудовий кодекс           |         |        |         |            |
| 2. Блок. Моральні настанови  |         |        |         |            |
| 4. Не убий                   |         |        |         |            |
| 5. Не обманюй                |         |        |         |            |
| 6. Не укради                 |         |        |         |            |
| 7. Не чини перелюбу          |         |        |         |            |
| 3. Блок. Духовні заповіді    |         |        |         |            |
| 8. Май Бога в серці          |         |        |         |            |
| 9. Полюби ближнього          |         |        |         |            |

# Самоаналіз

## сформованості ментальної культури у вимірі культури незгоди

| ОСОБИСТІ<br>ПРОЯВИ | РІВНЕВІ ПОКАЗНИКИ [5]        |                      |                     |                    |                          |                            |
|--------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------|
|                    | Відсутність культури незгоди |                      |                     | Культура незгоди   |                          |                            |
|                    | Низький<br>рівень            | Середній<br>рівень   | Високий<br>рівень   | Низький<br>рівень  | Середній<br>рівень       | Високий<br>рівень          |
| Як думаєш          | Ворог                        | Супротивник          | Суперник            | Критик             | Опонент                  | Помічник                   |
| Як говориш         | Образливо                    | Принизливо           | Саркастично         | Іронічно           | Жартівливо               | Шанобливо                  |
| Як чиниш           | Мстиш<br>(війна)             | Шкодиш<br>(конфлікт) | Судишся<br>(сварка) | Бойкот<br>(образа) | Переконуєш<br>(змагання) | Дякуєш<br>(узгодження дій) |



# Самоаналіз сформованості культури думок та слів

| ПРЕДМЕТ САМОАНАЛІЗУ:<br>ДУМКИ, СЛОВА, ДІЇ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | РЕЗУЛЬТАТ САМОАНАЛІЗУ<br>(КОНСТАТАЦІЯ)                                                       | РЕКОМЕНДАЦІЇ<br>(ЩО ЗРОБИТИ)                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вкрай шкідливі</li> <li>2. Дуже шкідливі</li> <li>3. Шкідливі</li> <li>4. Нешкідливі й некорисні</li> <li>5. Корисні</li> <li>6. Доцільні</li> <li>7. Ефективні у позитивному вимірі</li> </ol>  <p>«ВАГОМА ДУМКА», «ЗОЛОТІ СЛОВА», «НЕПІДЙОМНА СПРАВА ЗРОБЛЕНА», «ТЯЖКИЙ ГРІХ»</p> | Численні<br>(нешкідливі й некорисні)                                                         | Вибрати головні                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дрібні (шкідливі)                                                                            | Замінити піднесеними                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хаотичні (шкідливі)                                                                          | Упорядкувати, систематизувати                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Егоїстичні (дуже шкідливі)                                                                   | Примусити себе їх обірвати                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Нещирі (дуже шкідливі)<br>Засуджувані (вкрай шкідливі)<br>Злісні (вкрай шкідливі)            | Вилучити<br>(заборонити собі)                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Численні. Витіюваті<br>(не шкідливі й не корисні)                                            | Навчитися говорити коротко,<br>по суті, за інтелектом слухача |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Хитромудрі (шкідливі)                                                                        | Правдиві                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Неправдиві (шкідливі)<br>Злісні. Злобні (дуже шкідливі)<br>Грубі. Образливі (вкрай шкідливі) | Вилучити<br>із вживання [5]                                   |



# Ключі з підвищення рівня особистої ефективності



|            |                  |                                      |
|------------|------------------|--------------------------------------|
| 7.         | БУТИ МУДРИМ      | ПРОБАЧИТИ ОБРАЗНИКА                  |
| 6.         | БУТИ ЩЕДРИМ      | ДАРУВАТИ СВОЮ ДОБРОТУ                |
| 5.         | БУТИ РАДІСНИМ    | ЛЮБИТИ БЛИЖНЬОГО                     |
| 4.         | БУТИ ТЕРПЛЯЧИМ   | ЖИТИ ПО СОВІСТІ                      |
| 3.         | БУТИ БЕЗСТРАШНИМ | НЕ БОЯТИСЯ САМОГО СЕБЕ               |
| 2.         | БУТИ СИЛЬНИМ     | ВСТОЯТИ ПЕРЕД СПОКУСАМИ              |
| 1.         | БУТИ ВІЛЬНИМ     | ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД «НЕСХІДЛИВИХ ЗВИЧОК» |
| ДОСЯГНЕННЯ |                  | СПОСІБ ДОСЯГНЕННЯ [5]                |



# Послідовність набуття додаткових компетенцій з формування ментальної культури

| ЕТАП | МЕНТАЛЬНО ПРАЦЕЗДАТИЙ                         | МЕНТАЛЬНО ПРАЦЕЛЮБНИЙ                       |
|------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.   | НЕ СМІТИ<br>(мотлохом, словами, думками)      | ПРИБИРАЙ<br>(мотлох, слова, думки)          |
| 2.   | НЕ ПОРУШУЙ<br>(закони, норми, правила)        | ДОТРИМУЙСЯ<br>(законів, норм, правил)       |
| 3.   | НЕ ВІЗЬМИ<br>(не твоє, нічیه, суспільне)      | ВІДДАЙ<br>(сили, час, знання)               |
| 4.   | НЕ СУДИ<br>(учителів, лікарів, батьків)       | ВИПРАВДАЙ<br>(образника, критика, опонента) |
| 5.   | НЕ МАРНУЙ<br>(свого, природного, суспільного) | ЗБЕРІГАЙ<br>(природне, суспільне, своє)     |
| 6.   | НЕ ЗАБУВАЙ<br>(боргів, обіцянок, обов'язків)  | ПАМ'ЯТАЙ<br>(борги, обіцянки, обов'язки)    |
| 7.   | НЕ НАШКОДЬ<br>(собі, другу, ворогу)           | ДОПОМАГАЙ<br>(ворогу, другу, собі) [5]      |



Не робити боргів

Не давати пустих обіцянок

Відповідально виконувати  
свої обов'язки, не  
порушуючи прав іншого



# Самооцінка сформованості ментальної культури

| ОСОБИСТІ ПРОЯВИ          | ОЗНАКИ ПРОЯВІВ У СТАНІ            |                                        |
|--------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
|                          | ЛЮБОВІ                            | НЕНАВИСТІ                              |
| У ДУМКАХ І СЛОВАХ        | СМИРЕННЯ                          | ГОРДИНЯ                                |
| У ПОЧУТТЯХ ТА ЕМОЦІЯХ    | БЕЗСТРАШНІСТЬ                     | СТРАХ                                  |
| У БАЖАННЯХ ТА ПРАГНЕННЯХ | ПРИНЕСТИ КОРИСТЬ                  | ЗРОБИТИ НЕПРИЄМНІСТЬ<br>(ЗЛОВРЕДНІСТЬ) |
| ДО НОВИХ ЗНАНЬ           | РОЗУМІННЯ (СПРИЙНЯТТЯ)            | ЗАПЕРЕЧЕННЯ (НЕЗГОДА)                  |
| У ПАМ'ЯТІ ТА СПОНУКАХ    | ВДЯЧНІСТЬ                         | ОСУД                                   |
| ДО ІНАКОДУМЦІВ           | НАБЛИЖЕННЯ ДО СЕБЕ                | ВІДДАЛЕННЯ ВІД СЕБЕ                    |
| ДО ПРОТИЛЕЖНИХ ПО ДУХУ   | СПОКІЙ<br>(УТРИМАННЯ МИРУ У СОБІ) | СТРИВОЖЕНІСТЬ<br>(ПРОТЕСТ, РОЗБРАТ)    |

# Інтегративні характеристики ментальної культури у вимірі комунікативних законів (ментальна працездатність)

| Рівні                                                                                       | Закони                              | Критерії. Показники                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                     | Когнітивний критерій<br>(знання законів)                                                                                                                   | Емоційно-ціннісний критерій<br>(комунікативні якості)                                                                                                                                                                                                                                         | Діяльнісний критерій<br>(комунікативні уміння та навички)                                                                                                  |
| Умовно низький рівень: ментальна працездатність                                             | Закон причинно-наслідкового зв'язку | Набуття упорядкованих знань у параметрах дії закону: думка як першопричина породжує наслідок у вигляді певної комунікативної дії                           | Почуття міри, виявлене в упорядкованому самокеруванні бажаннями, виражене миролюбністю і правдивістю у міжособистісних комунікаціях                                                                                                                                                           | Уміння програвати, поступатися в суперечці як прояв ментальної бадьорості у напружених міжособистісних комунікаціях (у невдачах та поразках)               |
|                                                                                             | Закон дзеркального відображення     | Набуття упорядкованих знань з «дзеркальних взаємодій»: відображення особистих позитивних і негативних думок у відповідних словах і діях комунікаторів      | Самовладання, проявлене упорядкованим самокеруванням емоціями; виражене вдячністю і відповідальністю у «дзеркальних» комунікаціях                                                                                                                                                             | Уміння упорядковано застосовувати набуті знання про себе, бачити свої достоїнства і недоліки, краще розуміти себе та інших за «дзеркальними» комунікаціями |
|                                                                                             | Закон доцільності                   | Набуття упорядкованих знань з реалізації усвідомлених цілей і завдань у повсякденних міжособистісних комунікаціях за логікою причинно-наслідкового зв'язку | Розсудливість, проявлена упорядкованим самокеруванням думками; виражена упевненістю, рішучістю, скромністю в педагогічних комунікаціях                                                                                                                                                        | Упорядкований самоаналіз бажань, емоцій, думок, слів і дій «після» штатних комунікативних контактів і ситуацій                                             |
| Загальна характеристика з застосування умовно виділеної першої групи комунікативних законів |                                     |                                                                                                                                                            | Ментальна працездатність в упорядкованому формуванні комунікативної культури. Формат мислення «я + вони», в параметрах «ти і закон», «ти до закону», «ти з законом». За схемою: зрозуміти, прийняти, вмістити набуті знання про себе, в напрямку особистих досягнень просто, грамотно, цікаво |                                                                                                                                                            |

# Інтегративні рівневі характеристики ментальної культури у вимірі комунікативних законів (ментальна працелюбність)

| Рівні                                                                                                       | Закони                   | Когнітивний критерій                                                                                                                                                                     | Емоційно-ціннісний критерій                                                                                                                                                                                                                                                                          | Діяльнісний критерій                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Умовно середній рівень: ментальна працелюбність                                                             | Закон ієрархії           | Уніфіковані знання з безумовної підлеглості, унормованого порядку, передбаченого субординацією (керівник-підлеглий) та координацією (партнери, колеги) у міжособистісних взаємодіях      | Почуття міри, як наслідок уніфікованого самокерування бажаннями, виражене розумінням, відповідальністю, щирістю у міжособистісних комунікаціях                                                                                                                                                       | Уміння невідступно просуватися до мети, відповідно до соціонормативних комунікативних вимог, як прояв ментальної активності в подоланні особистих невдач                                               |
|                                                                                                             | Закон магнітного тяжіння | Уніфіковане застосування знань про змістову відповідність генерованих думок, слів, дій комунікаторів: подібне притягується до подібного, як у позитивному, так і негативному вимірі      | Самовладання, проявлене внаслідок уніфікованого самокерування емоціями, виражене повагою і старанністю у комунікативних контактах і ситуаціях                                                                                                                                                        | Здатність до уніфікованого застосування спеціальних знань про себе, набуття умінь, ключових компетенцій з відповідального ставлення до генерованих думок та дій, усвідомлення своїх прав та обов'язків |
|                                                                                                             | Закон сумірності         | Уніфіковане набуття знань з уміння порівнювати особисті здібності з можливостями, їх доцільної сумірності з реалізації цілей і завдань, підвищення особистої ефективності у комунікаціях | Розсудливість, як наслідок уніфікованого самокерування думками, виражена непохитністю у прийнятті і реалізації свідомих рішень у комунікативних взаємодіях                                                                                                                                           | Уніфікований самоаналіз слів та дій «до» імовірних комунікацій з набуття ключових компетенцій подальшого розвитку культури незгоди у напружених комунікаціях                                           |
| Загальна характеристика рівня з застосування умовно виділеної першої та другої групи комунікативних законів |                          |                                                                                                                                                                                          | Ментальна працелюбність в уніфікованому формуванні комунікативної культури. Формат мислення «вони і я» в параметрах «ти з законом», «ти в законі», «закон з тобою». За схемою: вмістити, опанувати, застосувати набуті знання про себе, в напрямку особистісних досягнень цікаво, корисно, зрозуміло |                                                                                                                                                                                                        |

# Інтегративні рівневі характеристики сформованості ментальної культури у вимірі комунікативних законів (ментальна самостійність)

| Рівні                                                                                                             | Закони               | Когнітивний критерій                                                                                                                                                                                                  | Емоційно-ціннісний критерій                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Діяльнісний критерій (комунікативні)                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Умовно високий рівень: ментальна самостійність                                                                    | Закон свободи вибору | Універсальне застосування знань про внутрішню свободу внаслідок свідомого самообмеження та вседозволеність як наслідок самодозволу, самовиправдання; відповідальність за свідомий вибір у докладанні особистих зусиль | Почуття міри як наслідок універсального самокерування бажаннями, виражене безумовністю, милосердям у міжособистісних комунікаціях                                                                                                                                                                                                                                    | Уміння мислити і діяти за свідомим вибором; універсальний особистий досвід досягнень і поразок у подоланні себе, формування якості смирення у міжособистісних комунікаціях |
|                                                                                                                   | Закон аналогії       | Універсальне набуття знань з духовно-моральних категорій «добро у злі» і «зло у добрі» у повсякденних комунікаціях                                                                                                    | Самовладання як наслідок універсального самокерування емоціями у вимірі поваги і щирості у міжособистісних комунікаціях                                                                                                                                                                                                                                              | Здатність універсального застосування набутих актуальних знань з проявів «зла у добрі» і «добра у злі» у форматі культури незгоди                                          |
|                                                                                                                   | Закон необхідності   | Універсальне застосування знань з вибору головних та другорядних фактів і аргументів у повсякденній практиці комунікативних дій                                                                                       | Розсудливість як наслідок універсального самокерування думками, у вимірі довірливості, мужності і дружелюбності у міжособистісних комунікаціях                                                                                                                                                                                                                       | Універсальний самоаналіз причин і наслідків за вибором головного, впливового взаємозв'язку думок і дій; вміння бачити у собі причину напруження у комунікаціях             |
| Загальна характеристика рівня з застосування умовно виділених першої, другої, третьої груп комунікативних законів |                      |                                                                                                                                                                                                                       | Ментальна самостійність в універсальному формуванні комунікативної культури. Формат мислення «вони + я», в параметрах «закон з тобою», «закон в тобі», «закон через тебе». За схемою: застосувати, проаналізувати, відкоригувати знання і вміння у відповідності до вимог комунікативної культури, в напрямку особистих досягнень зрозуміло, цілеспрямовано, свідомо |                                                                                                                                                                            |

# Етапи зміцнення ментальної культури у вимірі критичного мислення

| ЕТАП | МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ЕТАПУ                                                                    | ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ З РЕАЛІЗАЦІЇ МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ ЕТАПУ                    | ОЗНАКИ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.   | Почуття повної та одноосібної відповідальності за особисто прийняті і не виконані рішення | Самодисципліна (самоспостереження, самоконтроль)                               | Самостійність              |
| 2.   | Усвідомлення своєї провини, визначення причини поразки                                    | Системний самоаналіз (з використанням ментально-часових характеристик)         | Самоорганізованість        |
| 3.   | Уміння побачити свою помилку раніше за інших                                              | Об'єктивна самооцінка (зниження залежності від зовнішніх оцінок)               | Рефлексивність             |
| 4.   | Уміння не ображатися на жорстку критику                                                   | Конструктивна самокритика (констатація і спосіб вирішення проблеми)            | Контрольованість           |
| 5.   | Уміння вилучити з критики раціональне зерно та подякувати опонентові                      | Визнання інших рівними собі (скромність, неупереджена оцінка досягнень інших ) | Обґрунтованість            |
| 6.   | Уміння вирішувати проблеми, не створити конфлікт                                          | Сформованість ментальної та комунікативної культури (милосердя, співчуття)     | Цілеспрямованість          |
| 7.   | Уміння жити й творити благо для інших, не очікувати подяки                                | Розвиток душевності та духовності (самопожертва)                               | Усвідомленість [5]         |

*Ментально здорова людина робить те, що хоче, але завжди хоче те, що робить.  
Вона безстрашна, спокійна, мудра, милосердна, життєрадісна*



# Самооцінка сформованості ментальної культури у вимірі особистої ефективності

| ЗМІСТ ЕТАПУ                 | ПОКАЗНИКИ особистої ефективності              |                                                       |                                                                    |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                             | У БАЖАННЯХ<br>(вольовий імунітет)             | В ЕМОЦІЯХ<br>(емоційний імунітет)                     | У ДУМКАХ<br>(ментальний імунітет)                                  |
| НАБУТТЯ У СОБІ              | МИРОЛЮБНОСТІ<br>(уміння зберігати мир у собі) | ТЕРПІННЯ<br>(уміння примиритися з усіма)              | РОЗУМІННЯ<br>(здатність усвідомлювати зміст того, що відбувається) |
| ТРАНСФОРМАЦІЯ               | Жадібності, непомірності<br>(у вдячність)     | Заздрощів (у відповідальність)<br>Ревнощів (у довіру) | Засудження, пересудів,<br>домислів (у повагу)                      |
| УНОРМУВАННЯ<br>Нормалізація | ПОЧУТТЯ МІРИ<br>(доцільність)                 | СТРИМАНОСТІ<br>(розуміти іншого)                      | ЩИРОСТІ<br>(радість успіху іншого)                                 |
| СФОРМОВАНІСТЬ               | ПОСТУПЛИВОСТІ<br>(послух законам)             | САМОВЛАДАННЯ<br>(очікування неочікуваного)            | СКРОМНІСТЬ<br>(визнання інших рівним собі)                         |
| ЗДОБУТКИ                    | ПРИМНОЖЕННЯ УМІННЯ<br>досягати бажаного       | ПОСИЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я<br>(бадьорість і радість)          | ПОГЛИБЛЕННЯ ЗНАНЬ<br>набуття ключових, фахових<br>компетенцій [6]  |



# Алгоритм формування ментального здоров'я

