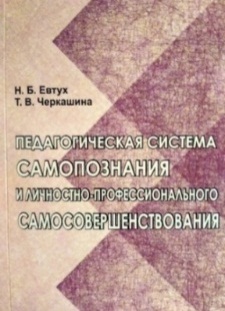
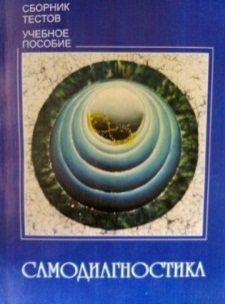
**    **

**РЕАЛІЗАЦІЯ ФУНКЦІЇ «РЕФЛЕКСІЯ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ САМОРОЗВИТОК»**

**Черкашина Т. В.,**

доктор педагогічних наук,

професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту

Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

1. **Загальні положення реалізації функції «Рефлексія та професійний саморозвиток»**

Мотивацією до системного саморозвитку засобами самопізнання може слугувати промовистий вислів Махатми Ганді: «Почніть змінювати в собі те, що ви хочете змінити навколо». Зміст цієї духовно-моральної настанови спрямовує до усвідомлення того, що всі проблеми зосереджені в людині, в її індивідуальному сприйнятті філософських категорій «добра у злі» та «зла у добрі», її ставленні до розуміння проблем інших, розумінні безумовності дії причинно-наслідкового зв’язку в ієрархії соціальних, професійних, міжособистісних комунікацій в залежності від цілепокладання з свідомо обраної ролі у сфері докладання особистих зусиль: руйнівника, охоронця, будівничого.

Мета реалізації функції «Рефлексія та професійний саморозвиток» полягає усвідомому духовно-моральному, професійно-орієнтованому, соціально значущому саморозвитку суб’єкта педагогічної діяльності засобами самопізнання. Предметом слугують методики, технологічні конструкти реалізації функції «Рефлексії та професійного саморозвитку» професійного стандарту педагогічних працівників. *Завдання* орієнтовані на опанування методиками реалізації функції «Рефлексія та професійний саморозвиток» відповідно до професійного стандарту педагогічних працівників, об’єктивацію самооцінки особистої ефективності в педагогічній практиці.

*Ключові поняття і та визначення.* Термін *«рефлексія* (від лат. reflexio – звернення назад) – розумовий процес, спрямований на самопізнання, аналіз своїх емоцій і почуттів, станів, здібностей, поведінки» з'явився спочатку в філософії, потім став популярним в інших областях знань, в тому числі в психології. На підставі трактування Джона Локка, рефлексії як особливого джерела знань, було сформовано окремий напрям – інтроспективна психологія.

Загалом у психологічному контексті рефлексія має здатність змінювати структури свідомості, а також її зміст. Рефлексія починає формуватися в молодшому шкільному віці, а в підлітковому стає основним фактором регуляції поведінки і саморозвитку. Головна проблема полягає у рефлексії над питанням «Хто я?».

Одним з базових понять є *«саморозвиток»* – як постійна робота над собою, самовдосконалення і вироблення особистих якостей. У цьому процесі людина концентрується на своїх власних бажаннях і цілях і постійно видобуває все нові і нові знання для їх досягнення.

*Самоаналіз*, в контексті проблеми, розглядається як спосіб виховання волі на основі самодисципліни та самоорганізації, з прогнозованим результатом у вигляді розвиненого почуття міри, самовладання, позитивного, логічного, конструктивного, проектного мислення, вміння обирати головне з багатоманітних факторів.

З метою аналізу характерних взаємозв’язків у структурі *індивідуального ресурсу сил (надалі ІРС)* надамо визначення. *ІРС* – 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 з метою вирішення особистісно-професійних завдань.

1. **Самоаналіз особистісно-професійної діяльності з реалізації освітніх цілей і завдань**
   1. *Ієрархія цілей.* Самоаналіз особистісно-професійної діяльності з реалізації освітніх цілей і завдань дає уявлення про сумірність особистих сил і можливостей, об’єктивує самооцінку власних досягнень і недоліків, характеризує стійке прагнення педагога до узагальнення отриманих знань про себе, специфічні особливості свого індивідуального ресурсу сил (далі ІРС), засвідчує наявність ознак *ментальній самостійності*.

Ієрархія цілей особистісно-професійної діяльності в контексті реалізації функції «рефлексії та професійного саморозвитку» відповідно до професійного стандарту педагогічних працівників Нової української школи, може бути представлена в такому порядку:

- *цілі суспільства* (соціальне замовлення на формування самосвідомості розумно мислячого суб'єкта педагогічної діяльності, здатного до партнерських комунікацій в освітньому середовищі);

* *освітні цілі* (системна реалізація теоретичних і методичних засад самопізнавальної діяльності; цілеспрямоване, масштабне їх застосування в усіх рівнях освітнього середовища: дошкільні, загальні, вищі заклади освіти, установи післядипломної освіти);
* *особистісні цілі* (осмислений поступенево-поступовий неперервний саморозвиток з набуття додаткових професійних компетентностей).

*Інтегративні показники з самоаналізу структурно-змістових складників ІРС.* Детально змістове наповнення інтегративних показників ІРС надані у навчально-методичному посібнику «Сучасні педагогічні практики: педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення» [10]. Зупинимося на головних формулах, які дають можливість зрозуміти зміст та функціональну спрямованість кожного структурно-змістового складника ІРС [9]. Так, досягнення певного рівня культури пам’яті підпорядковано формулі: вибір головного у відповідності до духовно-моральної настанови *«Не нашкодь».*Культура бажань – формулі: формування почуття міри у відповідності до духовно-моральної настанови *«Ніщо не забагато»*. Культура емоцій – формулі: формування самовладання у відповідності до духовно-моральної настанови *«І це минеться».* Культура думок – формулі: формування позитивного, логічного, конструктивного, проектного мислення у відповідності до духовно-моральної настанови *«Все у тобі».*

Застосування технологій порівняльного самоаналізу в використанням діагностичних таблиць та комплексу спеціальних тестів (автора Е.А. Піньковської) створюється можливість об’єктивації самооцінки по кожному структурно-змістовому елементу ІРС [5; :4 7; 8; 9; 10].

* 1. *Інтегративний показник свідомого вдосконалення пам’яті.* Формула вибору головного в контексті рефлексії та професійного саморозвитку суб’єкта педагогічної діяльності є універсальною для всіх структурно-змістових компонентів ІРС, однак її розглядають, насамперед, як показову та ефективну з вдосконалення пам’яті. Зміст формули полягає в простих і зрозумілих складниках: «доцільно за змістом + сумірно з силами + необхідно за часом виконання = головному за змістом, часом та місцем виконання» [9].

*Етапи свідомого вдосконалення пам’яті.* Зважаючи на зміст наведеної формули з вибору головного, проведемо самоаналіз стану власної пам’яті за допомогою діагностичної таблиці 1.1, яка розкриває зміст етапів свідомого вдосконалення пам’яті. Головна умова полягає у наданні об’єктивної самооцінки відповідно до наведених в таблиці 1.1 етапів. Методика самоаналізу проста: рухаючись в діагностичному полі таблиці зверху в низ, необхідно відшукати щаблину, яка відповідатиме стану особистої пам’яті «тут і зараз» та, виходячи з наданих рекомендацій у відповідній горизонталі, спроектувати подальшу траєкторію свідомого вдосконалення пам’яті, усуваючи з’ясовані недоліки, вади, дефекти.

*Таблиця1.1.*

**Щаблини з усвідомлення вад в тілі пам'яті розумно мислячої людини, спрямованої до самовдосконалення** [9]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Щаблини | Етапи | | |
| Самодіагностика | Самоаналіз | Трансформація |
| 11. | Погана пам’ять (помічаю, що часто про щось забуваю) | Уточнюю, що саме гірше запам’ятовую  (дати, обличчя, імена, події) | Намагаюсь згадати  (Що запам’ятовується легко та надовго? Що запам’ятовується складно і чому?) |
| 22. | Раптом проявляю забудькуватість  (все частіше таке помічаю у собі) | Уточнюю, що забувається (борги, свої обов’язки, обіцянки, фільми, розмови ) | Намагаюся згадати почуття при виявленні забудькуватості (засмучення, розчарування, докори сумління, страх) |
| 33. | Добре пам’ятаю епізоди з далекого минулого  (однак забуваю поточні побутові події) | Уточнюю, можливо забуваю те, що не вважаю за необхідне пам’ятати  (не обтяжую свою пам’ять «не своїми справами») | Намагаюсь не засмучувати близьких і рідних своєю забудькуватістю (слухаю, вникаю у зміст того, про що йдеться, без уточнення подробиць) |
| 44. | Згадую те, що необхідно  (лише при сильному напруженні) | Намагаюся повністю зосередити увагу «до події» (на справі, розмові до якої приступаю) | Намагаюсь пам’ятати про особисту відповідальність за наслідки (у докладанні особистих зусиль до будь-якої справи, розмови) |
| 55. | Не сподіваюсь на пам’ять, все нотую | Постійно аналізую виконання запланованого | Треную себе у спогадах  (за зоровою, слуховою, асоціативною пам’яттю) |

Виправлення дефектів пам’яті, які описані у третій-п’ятій щаблинах таблиці сприяє покращенню якості міжособистісних комунікацій з близькими та рідними, підвищує рівень законослухняності, відкриває нові можливості з особистісно-професійного саморозвитку.

Для перевірки об’єктивності самооцінки стану пам’яті проведемо самоаналіз за тестом, який дає змогу зрозуміти чим переважно завантажена пам'ять: позитивними чи негативними спогадами з минулого; чим сповнена: радістю чи смутком; що зберігає: добро чи зло. Відверта відповідь на поставлені питання тесту 1.1 слугуватиме в якості елемента порівняння об’єктивності самооцінки стану пам’яті за попередньо проведеною процедурою самоаналізу (за діагностичною таблицею 1.1.).

Тест 1.1. Згадай та обміркуй з того періоду, який прийде на пам'ять:

* Як жив: радісно чи безрадісно?
* Як живеш зараз: радісно чи безрадісно?
* У чому досяг успіху: в багатстві матеріальному, в збереженні бадьорості і здоров'я, в професійному зростанні, в політичній кар'єрі, у створенні сім'ї, в освіті, в дружбі, в умінні все робити своїми руками, в розумінні природи, в умінні спілкуватися з людьми?
* Що робиш корисного в даний момент: для себе, для сім'ї (рідних), для колег, для міста, в якому живеш, для своєї країни, для планети?

Згадай, дай відповідь, підсумуй.

Проведемо процедуру аналізу самотестування: якщо на питання «як жив?» відповідь – «радісно», а на питання «як живеш?» – «безрадісно», то це засвідчує про панування бажань та емоцій над здоровим глуздом.

Бажання перевищують можливості сьогодення і провокують непомірні емоції, тобто заздрість та жадібність пригнічують радість від благополуччя, яке ймовірно вже існує. І це пройде, як тільки перестанете порівнювати себе з будь ким [2; 8].

За результатами самотестування за діагностичною таблицею 1.1 та тестом 1.1, проводиться порівняльний самоаналіз та формулюється узагальнений висновок. Спираючись на об’єктивну самооцінку внаслідок проведеного порівняльного самоаналізу за формулою вибору головного, моделюється індивідуальна траєкторія подальшого самовдосконалення стосовно стану своєї пам’яті.

* 1. *Інтегративний показник свідомого вдосконалення бажань.* Розглянемо наступний структурно-змістовий складник ІРС – бажання та інтегративний показник з свідомого вдосконалення бажань, у змісті якого закладено формування почуття міри (межі дозволеного) за формулою: не менше, ніж потрібно віддати, і не більше, ніж можна взяти [9; 10]. Похідними формування почуття міри в бажаннях є зміцнення сили волі(подолання себе) та набуття почуття власної гідності (примноження ресурсу чеснот) і, як наслідок, почуття радості від здобутих особистісно-професійних перемог та досягнень, зміцнення вольового імунітету.

*Етапи свідомого вдосконалення бажань.* Зважаючи на зміст наведеної формули з формування почуття міри в бажаннях, проведемо самоаналіз стану особистих бажань за допомогою діагностичної таблиці 1.2, яка розкриває зміст етапів свідомого вдосконалення бажань. Методика самоаналізу аналогічна попередній (щодо пам’яті): рухаючись в діагностичному полі таблиці зверху вниз, необхідно відшукати щаблину, яка відповідатиме стану особистих бажань «тут і зараз» та, виходячи з наданих рекомендацій у відповідній горизонталі, спроектувати подальшу траєкторію свідомого вдосконалення бажань, трансформуючи з’ясовані вади.

*Таблиця 1.2.*

**Щаблини з усвідомлення вад в тілі бажань розумно мислячої людини, спрямованої до самовдосконалення** [28]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Щаблини | Етапи | | |
| Самодіагностика | Самоаналіз | Трансформація |
| 1. | Хочу і буду  (так поступати, говорити, думати) | Що хочу отримати (здоров’я, гроші, владу, славу, спокій?) | Чи можу зрозуміти самостійно (чи потрібно просити допомоги, поради, рекомендацій) досягти бажаного |
| 2. | Хочу  (бути здоровим!) | Хочу зробити себе здоровим  (якщо не я, то хто це зробить?) | Почати з оздоровлення бажань  (у поступовому режимі: хочу-потрібно-можу!) |
| 3. | Чи можу стримати свої бажання (щоб не обтяжувати себе та оточення)? | Хочу бути бадьорим  (щоб уміти починати спочатку будь-яку справу після програшу) | Починаючи спочатку, пам’ятати (що хід оздоровлення бажань  поступеневий: відмова від шкідливих, безневинних звичок, поблажливості) |
| 4. | Чи можу суміряти свої бажання (з своїми можливостями)? | Хочу бути радісним  (щоб йти уперед, долаючи труднощі) | Продовжити оздоровлення бажань  (за іншою методикою, розробленою для себе) |
| 5. | Чи хочу навчитися керувати своїми бажаннями? | Бажаю себе відчувати бадьорим, активним, радісним (постійно) | Розпочати спочатку з встановлення для себе оптимального режиму праці й відпочинку (як оновленого способу життя) |

Робота з таблицею спрямовує розумно мислячого суб’єкта самопізнання до свідомого оздоровлення своїх бажань засобами рефлексії та динамічних перетворень виявлених недосконалостей стосовно якості генерованих бажань.

За допомогою тесту 1.2 проведемо перевірку об’єктивності наданої самооцінки стосовно бажань у порівнянні з попередньою процедурою самоаналізу за діагностичною таблицею 1.2. Дамо неупереджені відповіді на поставлені питання тесту та з’ясуємо відповідність власного портрету та портрету людини, яка позбавлена жадібності.

Тест 1.2. Жадібний – нестримний в прагненні задовольнити якесь бажання, надто ласий на щось, корисливий.

Людина, позбавлена жадібності, яка вона?

1. Здатна віддати на шкоду собі. А ти?

2. Ніколи не пам'ятає про те, хто повинен їй. А ти?

3. Ніколи не чекає подяки за свої справи. А ти?

4. Любить дарувати, а не отримувати подарунки. А ти?

5. Ніколи не візьме чужого, хоч би в цьому мала потребу. А ти?

6. Ніколи не має зайвих речей при собі, на роботі, вдома. А ти?

7. Навколо себе не бачить і не засуджує жадібних людей. А ти бачиш?

А ти судиш?

Процедура аналізу відповідей на поставленні питання тесту розглядається у кількісному виразі у такий спосіб: кожна об’єктивна відповідь «так» на зазначені питання розцінюється у 12,5%. Загальний показник відповідей «так» (кількість «так» помножена на 12,5%), який сягає значення до 50% відповідає низькому рівню вдосконалення бажань; показник кількості відповідей «так», який знаходиться в межах 51-75% відповідає середньому рівню вдосконалення бажань; показник кількості відповідей «так», який знаходиться в межах 76-100% відповідає високому рівню вдосконалення бажань. Підсумуйте, зробіть висновки щодо об’єктивності наданої вами самооцінки стосовно вдосконалення бажань та вмінні керувати ними [2; 8].

* 1. *Інтегративний показник свідомого вдосконалення емоцій.* Наступний структурно-змістовий складник ІРС – емоції. Інтегративний показник свідомого вдосконалення емоцій відображає досягнення високої моральної якості – самовладання. Самовладання як здатність володіти собою, виявляти витримку, холоднокровність у надскладних педагогічних комунікаціях формується внаслідок опанування теоретичних засад з реалізації функції рефлексії та професійного саморозвитку професійного стандарту педагогічних працівників, зокрема, правила формування стриманості, закону дзеркального відображення, золотого правила спілкування та застосування їх в повсякденній педагогічній практиці.Детальний аналіз зазначених правил і законів надано в навчально-методичному посібнику «Сучасні педагогічні практики: педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення» [10].

*Етапи свідомого вдосконалення емоцій.* Виходячи з означених напрямків формування самовладання як ознаки свідомого вдосконалення емоцій, проведемо самоаналіз їх стану за допомогою діагностичної таблиці 1.3, яка розкриває зміст етапів свідомого вдосконалення емоцій [9]. Методика самоаналізу аналогічна попереднім (щодо пам’яті та бажань): рухаючись в діагностичному полі таблиці зверху вниз, необхідно відшукати щаблину, яка відповідатиме стану особистих емоцій «тут і зараз» та, виходячи з наданих рекомендацій у відповідній горизонталі, спроектувати подальшу траєкторію вдосконалення емоцій, трансформуючи з’ясовані вади.

*Таблиця 1.3.*

**Щаблини з усвідомлення вад в тілі емоцій розумно мислячої людини, спрямованої до самовдосконалення** [9]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Щаблини | Етапи | | |
| Самодіагностика | Самоаналіз | Трансформація |
| 1. | Засмучує частий гнів (почуття сильного обурення, невдоволення собою) | Коли, на що гніваюсь? (якщо гнів на людей і на себе виникає всупереч своєму бажанню) | Усвідомлення: «Хто я?»  (миролюбний – борець за мир; мироносець – безконфліктний; миротворець – будівник миру) |
| 2. | Засмучує частий страх (дуже сильний переляк за свої вчинки, слова, думки) | Який відчуваю страх? (смертельний, до непритомності, паралізуючий) | Усвідомлення: коли, з ким, чому (соромлюся свого вчинку, слів, думок) |
| 3. | Засмучують часті образи (хоча знаю, що ображається той, хто сам ображає людей своєю неправдивістю) | Коли, за що, на кого виникає образа? Чи це смуток від викриття потаємної правди про мене? | Усвідомлення афоризму: «Юпітер! Якщо ти сердишся, значить, ти не правий» |
| 4. | Набридло засмучення  (на самого себе від частого повторення помилок) | Які недоліки (гнів, страх, образи) засмучують частіше? У чому? (у вчинках, словах, думках) | Усвідомлення своїх недоліків («після події», «під час події») |
| 5. | Помічаю часті нарікання до себе (невдоволення, що виражається тихою промовою, у неясній формі) | Чому виникають нарікання? (невдоволення справами, словами, думками та що з цим треба робити?) | Запорука успіху – конструктивна самокритика («до події», «без події») |

Зазначимо, що діагностична таблиця призначена для зміцнення емоційного імунітету засобами трансформування суттєвих дефектів в емоціях, зокрема гніву, страху, образи, засмучення, невдоволення. Зменшуючи частоту проявів гніву, розумно мислячий суб’єкт самопізнання має змогу розгледіти у собі причину їх виникнення. Насамперед, це страх за свої недобрі справи, думки, слова, які викликають почуття смутку та сорому. Докладання зусиль до ретельного самоаналізу проявлених відтінків страху (смертельний, запаморочний, паралізуючий), усвідомлення коли, з ким і чому виникає почуття сорому за свої вчинки, слова, думки призведе до сталого розвитку таких якостей як впевненість, рішучість, почуття власної гідності, внаслідок чого аналізовані прояви страху трансформуватимуться у мобілізуючі, відповідальні, свідомі.

За допомогою тесту 1.3 проведемо перевірку об’єктивності наданої самооцінки стосовно емоцій у порівнянні з попередньою процедурою самоаналізу за діагностичною таблицею 1.3. Дамо неупереджені відповіді на поставлені питання тесту та з’ясуємо відповідність власного портрету та портрету людини, яка позбавлена заздрощів.

Тест 1.3. Людина, позбавлена заздрощів, яка вона?

1. Задоволена своїм одягом. А ти?

2. Задоволена своєю роботою, посадою. А ти?

3. Задоволена своєю родиною, домівкою. А ти?

4. Задоволена своїм містом, країною. А ти?

5. Задоволена успіхами друзів і колег на рівні зі своїми. А ти?

6. Сприймає себе такою яка є. А ти?

7. Навколо себе не помічає і не засуджує заздрісних людей. А ти бачиш?

А ти засуджуєш?

Процедура аналізу відповідей на поставленні питання тесту розглядається у кількісному виразі у такий спосіб: кожна об’єктивна відповідь «так» на зазначені питання розцінюється у 12,5%. Загальний показник відповідей «так» (кількість «так» помножена на 12,5%), який сягає значення до 50% відповідає низькому рівню свідомого вдосконалення емоцій; показник кількості відповідей «так», який знаходиться в межах 51-75% відповідає середньому рівню свідомого вдосконалення емоцій; показник кількості відповідей «так», який знаходиться в межах 76-100% відповідає високому рівню свідомого вдосконалення емоцій. Підсумуйте, зробіть висновки щодо об’єктивності наданої вами самооцінки стосовно свідомого вдосконалення емоцій та вміння керувати ними [2; 8].

* 1. *Інтегративний показник свідомого вдосконалення думок.* Наступний структурно-змістовий складник ІРС – думки. Інтегративний показник свідомого вдосконалення думок відтворює здатність розумно мислячого суб’єкта самопізнання до розвитку позитивного, логічного, конструктивного, проектного мислення в форматі законослухняності за формулою: роблю тільки те, про що говорю та думаю; думаю та говорю про те, що роблю [10]. Підкреслимо, що уміння позитивно мислити призводить до трансформування образу ворога, створює умови до творчої співпраці та гуманного партнерства.

*Етапи свідомого вдосконалення думок.* Зважаючи на зміст наведеної формули з розвитку позитивного, логічного, конструктивного, проектного мислення в форматі законослухняності, проведемо самоаналіз стану своїх думок за допомогою діагностичної таблиці 1.4, яка розкриває зміст етапів свідомого вдосконалення думок. Методика самоаналізу аналогічна попереднім (щодо пам’яті, бажань, емоцій): рухаючись в діагностичному полі таблиці зверху вниз, необхідно відшукати щаблину, яка відповідатиме стану думок «тут і зараз» та, виходячи з наданих рекомендацій у відповідній горизонталі, спроектувати подальшу траєкторію свідомого вдосконалення думок, трансформуючи з’ясовані недосконалості.

*Таблиця 1.4.*

**Щаблини з усвідомлення вад в тілі думок розумно мислячої людини, спрямованої до самовдосконалення** [9]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Щаблини | Етапи | | |
| Самодіагностика | Самоаналіз | Трансформація |
| 1. | Часто помиляюся в оцінці подій і людей  (мислення некритичне) | Прийняття мислення «від добра»  (як таке, що необхідне, раціональне) | Оволодіння і застосування мислення «від добра»  (у спілкуванні з колегами, друзями, рідними) |
| 2. | Ловлю себе на тому, що мислю алогічно (дискретно, непослідовно) | Пізнання законів формальної логіки | Оволодіння логікою мислення (зосередженість, продуманість, розумність, закономірність) |
| 3. | Ловлю себе на демагогії (на навмисному впливі на почуття людей для досягнення своїх цілей) | Уміння розпізнавати у собі (хитрість, применшення і перебільшення в оцінці особистих досягнень) | Пізнання, осмислення, усвідомлення  (законів діалектики) |
| 4. | Часто думаю про себе негативно  (хоча знаю, що це прихована гордовитість) | Освоєння розумного мислення «від добра» про себе  («проте я добре вмію...») | Культивування в собі думок благородних (милосердних, співстраждальних про ворогів, друзів, про себе) |
| 5. | Ловлю себе на софістиці (вмінні всупереч логіці відстояти будь-яку точку зору оманливими доводами) | Поняття про ментальний імунітет  (пам'ятати про закон причин і наслідків) | Зміцнення ментального імунітету (мислення мирне, щире, шанобливе, законослухняне про себе та оточення) |

Самоаналіз за діагностичною таблицею 1.3 спрямовує розумно мислячого суб’єкта самопізнання до якісних змін у мисленні, зміцнення ментального імунітету, створення індивідуального ритму особистісно-професійного самовдосконалення засобами свідомого перетворення вад, недоліків, помилок у функціонуванні ментального компоненту структури ІРС. Якісні перетворення виявлених дефектів мислення сприяє пізнанню та усвідомленню законів формальної логіки та діалектики.

За допомогою тесту 1.4 проведемо перевірку об’єктивності наданої самооцінки стосовно думок у порівнянні з попередньою процедурою самоаналізу за діагностичною таблицею 1.4. Дамо неупереджені відповіді на поставлені питання тесту та з’ясуємо відповідність власного портрету та портрету людини, якій притаманна рішучість.

Рішучий – твердий в своїх діях, непохитний.

Тест 1.4.Людина рішуча, яка вона?

1. Вміє швидко, сміливо приймати рішення, яке потім виявляється правильним. А ти?
2. Діє чітко, продумано, мобілізуючи інших на подібне. А ти?

3. Робить мало помилок. А ти?

4. Не боїться відповідальності за свої дії, ні перед ким. А ти?

5. Уміє переконати у своїй правоті. А ти?

6. Завжди спокійна, зібрана, гідна наслідування. А ти?

7. Навколо себе не бачить і не засуджує нерішучих та тих, хто сумнівається. А ти бачиш?

А ти засуджуєш?

Процедура аналізу відповідей на поставленні питання тесту розглядається у кількісному виразі у такий спосіб: кожна об’єктивна відповідь «так» на зазначені питання розцінюється у 12,5%. Загальний показник відповідей «так» (кількість «так» помножена на 12,5%), який сягає значення до 50% відповідає низькому рівню свідомого вдосконалення рішучості; показник кількості відповідей «так», який знаходиться в межах 51-75 % відповідає середньому рівню свідомого вдосконалення рішучості; показник кількості відповідей «так», який знаходиться в межах 76-100% відповідає високому рівню свідомого вдосконалення рішучості. Підсумуйте, зробіть висновки щодо об’єктивності наданої вами самооцінки стосовно свідомого вдосконалення думок та вміння генерувати позитивні мислеобрази у творчій педагогічній праці [7; 27].

Узагальнюючи вище зазначене, алгоритм самоаналізу професійної діяльності з реалізації освітніх цілей і завдань можна представити за схемою особистих подолань у досягненні омріяного:

1. Чи за свою справу взявся?

2. Чи достатньо вмінь для її виконання?

3. Чи достатньо терпіння?

4. Чи все знаєш про те, що збираєшся зробити?

5. Чи вистачить витримки при виникненні труднощів?

6. Чи вистачить мужності довести справу до завершення?

7. Чи здатен у випадку успіху розділити його з усіма, а у випадку невдачі взяти провину на себе? [2; 8]

Підкреслимо, що специфіка опанування зазначеним алгоритмом полягає в наданні чіткої, однозначної та об’єктивної відповіді «так» на кожне попереднє питання. Неупереджена відповідь «ні» (на будь якій щаблині представленого ряду) засвідчує особисту межу стійкості вольового імунітету, з якої потрібно розпочинати цілеспрямоване подолання себе, трансформування свого «хочу» в свідому потребу «можу» на засадах доцільної необхідності. Набуття такої здатності дає змогу здійснитися будь-якому бажанню в досягненні омріяних цілей і завдань, зокрема в педагогічній практиці.

1. **Структурно-змістові складники системного самоаналізу**

Підкреслимо, що результативність етапу системного самоаналізу з реалізації усвідомлених цілей і завдань досягається постійним самоконтролем та самоспостереженням у поєднанні з конструктивною самокритикою в динаміці особистісно-професійного зростання за схемою ментальної працездатності: зрозуміти, прийняти, вмістити, оволодіти, застосувати, проаналізувати, скоректувати нові знання про себе.

*У* контексті викладу підкреслимо особливу роль конструктивної самокритики, як ефективного засобу з самоствердження у професійній діяльності («самоствердження – твердження себе, своєї особистості, її цінності, значущості») як людини розумно мислячої, ментально самодостатньої, здатної до подолання внутрішніх протиріч на рівні уніфікованих підходів в осмисленні і реалізації професійних завдань, вивірених науковим досвідом, відповідно до формули особистісно-професійних досягнень:

*«почуття + характер + вчинок = доля»*,

де почуття = осмислення + емоції;

вчинок = почуття + бажання;

характер = вчинок + пам'ять [9].

Вкладаючи у формулу різноманітні якісні характеристики думок, емоцій, бажань, пам'яті можна спрогнозувати очікуваний результат у почуттях, вчинках, характері та, у цілому, долі. У схемі наведено приклад з проектування щасливої долі, за аналогією з якою можна вибудувати свою унікальну формулу життєтворення.

За логікою представленої схеми професійні досягнення асоціюються з особистим вмінням керувати ІРС (пам'яттю, бажаннями, емоціями, думками) в їх якісному виразі: вибирати головне, проявляти почуття міри, самовладання, гідність у будь-яких, особливо надскладних, обставинах.

*Динаміка об’єктивації результатів особистої ефективності.* Технологічно вирішення завдань системного самоаналізу особистісно-професійних досягнень співвідноситься з об'єктивацією самооцінки. Поняття самооцінки в філософському словнику розкриває сенс оцінки особистістю самої себе, своїх можливостей, якості та місця серед інших людей. Самооцінка представляється як моральна оцінка своїх власних вчинків, моральних якостей, переконань, мотивів, один із проявів моральної самосвідомості і совісті особистості [3].

Об'єктивна самооцінка дає цілісне уявлення про стан власної ментально-чуттєвої сфери, сприяє застосуванню набутих знань про себе в педагогічній практиці, більш детальному аналізу власних помилок, невдач, досягнень і перемог, прощенню недосконалості інших, допомагає вибудувати ефективну модель поведінки в соціокультурному середовищі, спрямовує особисті зусилля на досягнення провідних цілей в ім'я моральних ідеалів, формує здатність співпереживати ближньому і прощати ворогу.

*У* контексті проблеми вважаємо за доцільне надати визначення ментальної культури. *Ментальна культура* як інтегративний продукт з реалізації функції рефлексії та професійного саморозвитку відображає культуру пам'яті, бажань, емоцій, почуттів, думок, виражається культурою згоди, культурою незгоди і проявляється культурою дій учасників педагогічної співпраці в комунікативних ситуаціях освітнього середовища.

Змістовими конструктами ментальної культури в залежності від її рівня (низький, середній, високий) є, відповідно, ментальна працелюбність, ментальна самостійність, ментальна самодостатність.

*Самооцінка ментальної працездатності з особистої ефективності.* Якість самооцінки особистої ефективності за рівнями самокерування ІРС певним чином пов’язана з пориванням до самоствердження. Психологічний аспект такого вмотивованого спонукання полягає у прагненні розумно мислячого суб’єкта до високої оцінки та самооцінки своєї особистості і викликаної цим прагненням поведінки. Задоволення потреби в самоствердженні досягається різними спрямуваннями: реальними досягненнями в колективно-особистісній діяльності (об’єктивна оцінка внеску своєї праці у загальній справі) чи створенням ілюзії особистих досягнень, самоомани, коли суб'єкт прагне здаватися таким, яким йому хотілося б бути, хоча насправді таким не є (видавання удаваного за реальне).

Рівні самокерування ІРС з об’єктивації самооцінки особистісно-професійних досягнень структуруються у відповідності до рівнів та етапів ментальної працездатності, а також ментально-часових характеристик як низький, середній, високий (*таблиця 1.5*).

*Таблиця 1.5*

Самооцінка ментальної працездатності особистісно-професійної ефективності

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Рівневі показники* | *Рівні ментальної працездатності з самоаналізу особистісно-професійних досягнень* | | |
| *Низький рівень* | *Середній рівень* | *Високий рівень* |
| *Характеристика ментальної працездатності* | Ментальна працелюбність (здатність до аналізу) | Ментальна самостійність  (здатність до роздумів) | Ментальна самодостатність (здатність до усвідомлення) |
| *Етапи ментальної працездатності* | Системний  самоконтроль на рівні бажань, емоцій, думок | Системний самоаналіз на рівні бажань, емоцій, думок | Системна самокорекція на рівні бажань, емоцій, думок |
| *Ментально-часові характеристики* | Самодіагностика «після» поточної комунікативної педагогічної події | Самодіагностика «під час» поточної комунікативної педагогічної події | Самодіагностика «до» поточної комунікативної педагогічної події |
| *Здатність до самокерування ІРС* | Стан бадьорості  (уміння програвати в нештатній ситуації) | Стан активності (готовність розпочати спочатку вирішення нештатної ситуації) | Стан радості  (здатність йти вперед, усвідомлюючи зміст нештатної ситуації) |

За поданою діагностичною таблицею рекомендується визначити свій рівень здатності до самоаналізу особистої ефективності за певний проміжок часу. Об’єктивно надана самооцінка сприятиме подальшому підвищенню рівня ментальної працездатності та зміцненню ментального імунітету [3; 10].

*Етапи самокерування ІРС із зміцнення ментального імунітету.* Надамо стислу характеристику етапів з свідомого зміцнення ментального імунітету:

* перший етап (ментальна працьовитість) – досягнення щаблини системного самоконтролю, з встановленням стандартного порядку в пізнанні себе, поміркованого з позиції самоспостереження і обґрунтованого (доказового) в частині самообмежень;
* другий етап (ментальна самостійність) – досягнення щаблини уніфікованого самоаналізу, із застосуванням переконливої самокритики, вивіреної дослідним шляхом, випробуваної нестандартними ситуаціями, з інноваційними підходами в самостійному вирішенні проблем;

- третій етап (ментальна самодостатність) – досягнення щаблини унікальної самокорекції, із застосуванням технологій універсальної самооцінки, доцільної за змістом, сумірної з власними силами, необхідної для самоствердження в ролі творчої особистості.

Самоаналіз причин виникнення втоми за таблицею 1.6 дає змогу розумно мислячому суб’єкту самопізнання спрямувати особисті зусилля на свідоме зміцнення ментального імунітету, збереження та примноження фізичного здоров’я, профілактику шкідливих звичок.

*Таблиця 1.6*

Причини втоми в залежності від періоду її виникнення [9]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з. п. | Період виникнення втоми | Причина виникнення втоми | Рекомендації що робити |
| 1. | У кінці робочого дня | Недотримання закону необхідності (вибір головного) | Вміти відрізняти головне від другорядного |
| 2. | У кінці тижня | Недотримання закону сумірності | Вміти визначати рівень особистої безкорисливості |
| 3. | У кінці місяця | Недотримання закону доцільності | Не змінювати обрану спрямованість у досягненні мети (негативний результат – це особистий досвід у досягненні безумовності) |
| 4. | У кінці кварталу | Відсутність ритму (немає постійного аналізу застосування вище перелічених законів) | Створити особистий ритм (з самодіагностики-корекції-трансформації причин втоми) |
| 5. | У кінці року | Занадто працелюбний (невірно розподілені обов’язки у родині, колективі тощо) | Побачити свій ступінь недовіри до оточення (або замилування своїм умінням все робити самостійно) |

Виходячи зі змісту таблиці 1.6, можна сформулювати узагальнені висновки щодо запобігання виникнення втоми: доцільна черговість фізичної та розумової праці чи розумової та емоційної праці (спостереження природи, прослуховування музичних творів, огляд творів живопису тощо). Цілеспрямоване чергування, зумовлене примноженням емоційних накопичень миролюбності, безстрашності, безкорисливості сприяє відновленню енергетичних затрат, а отже зміцненню психічного та фізичного здоров’я.

*Алгоритм формування позитивного мислення.*  Об’єктивація результатів особистісно-професійної діяльності у повній мірі залежить від вміння позитивно, логічно, конструктивно мислити та законослухняно діяти. Алгоритм формування позитивного мислення у форматі законослухняності такий: не проклинай (ворогів своїх). Не засуджуй (невігласів). Не принижуй (суперників). Не гнівайся (на кривдників). Не оспорюй (демагогів). Не супереч (інакомислячим). Не жартуй (над невмілим***)*** [9]. Виконання зазначених рекомендацій сприяє свідомому вдосконаленню ментальної праці, слугує маркером з реалізації головних завдань педагогічних комунікацій.

**Література**

1. Вернадский В. И. Размышления натуралиста. Кн. 2. Научная мисль как планетарное явление. Москва : Издательство«Наука», 1977. 191 с.
2. Євтух М. Б., Піньковська 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., 2015. 400 с.
3. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення : підручник. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2017. 348 с.
4. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ : Педагогічна думка, 2001. 516 с.
5. Пиньковская Э. А. Серия книг «Спаси и сохрани». Том 1. «Кто ты?». Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2011. 814 с.
6. Пиньковская Э. А. Серия книг «Спаси и сохрани». Том 2. «Эгология». Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. 438 с. + 3 таблицы.
7. Пиньковская Э. А. Серия книг «Спаси и сохрани». Том 3. «Детектор лести». Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2013. 436 с. + 3 таблицы.
8. Самодиагностика. Сборник тестов: учебное пособие / под общей редакцией Н. Б. Евтуха, Т. В. Черкашиной. Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2010. 240 с.
9. Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях: навчально-методичний посібник / за загальною редакцією Е. А. Піньковської, Т. В. Черкашиної. Укладач А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. 152 с.
10. 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.