

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА АКАДЕМІЯ ІВАНА ЗОЛОТОУСТОГО»

Факультет богословських і гуманітарних наук

Кафедра богослов'я

УДК 271.4-726.1-428(477)"19/20"(092)Шевчук Святослав

НАГОРНЯК Нестор Іванович

**П'ЯТЬ ПОРАД УСПІХУ ВІД БЛАЖЕННІШОГО СВЯТОСЛАВА
ШЕВЧУКА: БОГОСЛОВСЬКО-МОРАЛЬНИЙ АСПЕКТ**

Магістерська робота на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
за спеціальністю 041 «Богослов'я»

Науковий керівник:
доктор філософії в галузі
богослов'я,
доцент кафедри богослов'я
П'яста Руслан Михайлович

м. Івано-Франківськ
2024

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВИКЛИК САМОВИХОВАННЯ У СУЧАСНИХ УМОВАХ	8
1.1. Сутність людської особи.....	8
1.2. Шляхи морального будування особи та міжособистісних відносин.....	15
1.3. Причини десакралізації особистості.....	30
РОЗДІЛ 2. СВІДЧЕННЯ ВІРИ ЯК ХАРАКТЕРНА РИСА СВЯТИХ.....	36
2.1. Біблійний аналіз принципу «свідчення віри»	37
2.2. Приклади християнського «свідчення віри» в сучасному світі	44
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВАГИ ЗВИЧОК «ВЧИТИСЯ» ТА «ВЧИТИ ІНОЗЕМНІ МОВИ» – ЇХ МЕТОДОЛОГІЯ	59
3.1. Вплив навчання на інтелект особи	59
3.2. Методи успішного навчання.....	66
3.3. Реалізація принципів успішного навчання.....	76
РОЗДІЛ 4. ПРИНЦИП «БАГАТО ЧИТАТИ» ЯК ПЕРЕДУМОВА ТВОРЕННЯ УСПІШНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ.....	80
4.1. Вплив читання на розвиток особистості	80
4.2. Методика ефективного читання.....	87
4.3. Розбудова успішності української нації внаслідок ефективності навчання.....	96
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106
ДОДАТКИ	126

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

д-р.	доктор
див.	дивитись
ДТП	Дорожньо-транспортна пригода
ім.	імені
ІФАІЗ	Івано-Франківська Академія Івана Золотоустого
ІФДС	Івано-Франківська Духовна Семінарія
ІФТА	Івано-Франківська Теологічна Академія
о.	отець
п.	пункт
р.	рік
св.	святий/свята
СРСР	Союз Радянських Соціалістичних Республік
ст.	століття
с.	сторінка
УГКЦ	Українська Греко-Католицька Церква
ЧСВВ	Чин Святого Василя Великого
КОРД	Корпус оперативно-раптової дії
ТІ	Товариство Ісуса

ВСТУП

Актуальність теми. Тематика успіху набула широкої популярності в другій половині XX століття. Передовими її ідеями були ті філософські погляди погляди, які розвинули Карл Маркс та Зігмунд Фройд. За основу успіху вважали матеріальне благо: набуття багатства, влади і слави. Ідея успіху почала стрімко розвиватися у сфері економіки та бізнесу. Згодом вона перейшла у сферу менеджменту, де успіх почав більше розглядатися в контексті психології особистості. До відомих авторів психології успіху належать: Дейл Карнегі, Стівен Кові, Шон Кові та інші.

Наступною проблемою, яка потребує дослідження, є питання щодо введення поняття «успіх». Слід зазначити, що формування тематики успіху тривало на протязі цілої історії людства. Починаючи від нащадків Адама і до сьогодні.

Щодо п'яти порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука, то їх наукова важливість полягає в тому, що вони містять філософсько-богословські та богословсько-антропологічні принципи, які були використовувані ще античними мислителями: Сократом, Платоном та Аристотелем. Якщо сучасні теорії успіху спрямовані на матеріальну користь, то погляд, який висунув Блаженніший Святослав Шевчук, містить інтелектуальні та духовні складові, що беруть свій початок від етичних принципів світової філософської спадщини.

Якщо провести порівняння порад Блаженнішого Святослава Шевчука з теоріями Шона та Стівена Кові, то різниця, як ми вже зазначали, полягає в тому, що предстоятель Української греко-католицької церкви базує свої тези на співвідношенні віри та розуму. В моделі успіху, яку пропонує Блаженніший Святослав, знаходимо ті підходи, які часто не беруть до уваги сучасні науковці. Філософська проблема: бути людиною, свідчення віри, розвивати свій інтелектуальний потенціал, щоб прославити не себе, а Бога – втрачають

зацікавленість у середовищі корисливого, секуляризованого суспільства. Однак, вони не втрачають цінності у вирішенні глобальних філософських проблем людства.

Ця магістерська дипломна робота, присвячена проблемі «П'ять порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука: богословсько-моральний аспект» виконується в рамках комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри богослов'я, науково-дослідного інституту родини і капеланства та науково-дослідного інституту канонічного права: «Християнська віра в Бога – парадигма духовних сил людини в кризових ситуаціях сучасного українського соціуму», термін виконання з 01.10.2022 року по 30.09.2025 року (затвердженої рішенням Вченої ради Академії, протокол № 2 від 15.09.2022 року).

Об'єктом дослідження є п'ять порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука.

Предметом дослідження є трактування поняття «успіх» з точки зору богослов'я, педагогіки та психології.

Метою роботи є дослідити витoki та становлення п'яти важелів успіху у богословському контексті, а також з'ясувати їхній вплив на розвиток людської особистості.

Завдання роботи – зробити синтез богословсько-моральної думки, від Старого та Нового Завіту до сучасного вчення Католицької Церкви, задля обґрунтування п'яти порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука.

Методи дослідження: дедукція, індукція, статистика, аналіз, синтез, узагальнення, системно-структурний, біхевіористський, хронологічний, германевтичний, феноменологічний та евристичний.

Матеріал дослідження. Фундаментальними джерелами цієї роботи є: Святе Письмо Старого і Нового Завіту за редакцією І. Хоменка, Катехизм католицької церкви, Компендіум соціальної доктрини церкви, Акти Апостольської Столиці (AAS), праці папи Івана Павла II «Чоловіком і жінкою сотворив їх. Богослов'я тіла» та енцикліка «Fides et ratio», книги папи Венедикла XVI «Цінності в часи перемін», «Сіль землі» та «Катехизм католицької церкви. Компендіум»,

електронні статті із сайтів Credo, ДивенСвіт та Духовна велич Львова. Вислови святих та твори вчителів Церкви. Світські наукові праці: «Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» за редакцією Д. Вестбрука, Г. Кеннерлі, Дж. Кірка, «Західна філософія від початку до наших днів» за редакцією Д. Антізери та Дж. Реале, цитати Г. Сковороди, Т. Шевченка, В. Сухомлинського, митрополита Андрея Шептицького, Патріарха Йосипа Сліпого, Блаженнішого Любомира Гузара, Блаженнішого Святослава Шевчука та інші. Наукові праці богословів: Р. Баррона «Католицизм», о. Р. Горбань «Персоналізм Ч. С. Бартніка: Різномасштабний філософсько-релігійний дискурс буття особи», Т. Добко «Св. Тома Аквінський про остаточну мету людського життя в «Сумі теології»», о. Р. П'яста «Навіки живі в пам'яті. Путівник для сімей загиблих».

Наукова новизна. Блаженніший Святослав Шевчук, ділячись своїм досвідом, говорить про п'ять принципів успіху, де на перший план висуває поняття «Бути собою». Бути собою, або бути людиною – це проблема над якою працює світова філософська думка від часів античності аж до сьогодні. Варто звернути увагу, що така концепція відсутня в популярних бестселерах про успіх. Це, більшою мірою, пов'язано з тим, що теорія успіху як такої вперше почала популяризуватися у сфері бізнесу і несла на собі парадигму (бачення) суто матеріального й корисливого. Тому, наукове дослідження п'ятих порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука є спробою дати об'єктивне пояснення поняттю «успіх» аргументуючи його за допомогою богослов'я, філософії, психології та педагогіки.

Практичне значення. Наукові дані, які будуть зібрані в ході дослідження, можна буде застосувати в процесі навчання та виховання.

Апробація результатів дослідження. Апробацію результатів дослідження здійснено під час обговорення результатів підготовки магістерських дипломних робіт на засіданнях кафедри богослов'я у 2022-2023 роках, а також на різних наукових конференціях, зокрема, на Регіональній студентській науковій конференції «Українська Греко-Католицька Церква у другій половині ХХ століття в Україні: підпілля, легалізація, становлення», присвяченій 30-літтю

легалізації УГКЦ (м. Івано-Франківськ, 20 листопада 2019 року) та Прикарпатській конференції експертів «Міжконфесійний діалог і національна безпека» (м. Івано-Франківськ, 8 жовтня 2021 року). Результати дослідження частково відображено в трьох наукових публікаціях:

1. Чорненко А., Нагорняк Н. П'ять порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука та їх науковий аспект. *Добрий Пастр: науковий вісник Івано-Франківської академії Івана Золотоустого. Богослов'я. Філософія. Історія.* 2022. № 17. С. 53-61.
2. Делятинський Р., Нагорняк Н. Отець Іван Бойко: штрихи до портрету душпастиря. ...(готується до друку)
3. Маслій О., Нагорняк Н. Взаємодія митрополита Андрея Шептицького з іншими релігіями як передумова доброго міжрелігійного діалогу. *Добрий Пастр: науковий вісник Івано-Франківської академії Івана Золотоустого. Богослов'я. Філософія. Історія.* 2023. № 18....(готується до друку)

Структура роботи та послідовність викладу матеріалу обумовлені змістом досліджуваної проблеми, вибраною методологією, базою дослідження, яка є логічно упорядкованою. Робота складається зі вступу, чотирьох розділів: перший розділ містить три підрозділи, другий містить два підпункти, третій – три підрозділи, четвертий розділ містить три підпункти, висновків, списку використаної літератури (201 позиція) та додатків (17). Основний зміст висвітлено на 94 сторінках, загальний обсяг роботи становить 142 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПРОЦЕС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ВИКЛИК САМОВИХОВАННЯ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Внаслідок стрімкого розвитку секуляризації та занепаду загальних цінностей, постає проблема ідентичності особи. Бути собою – це проблема не суспільства чи держави, але особистого вибору людини. Недоліком сучасної особистості є набута слабкість та страх приниження до виявлення власної позиції у соціумі. Особа, зазвичай, піддається впливу натовпу. Це означає робити те, що інші вважають за правильне, модне, смішне і т. д. При цьому, особистість втрачає всі дані їй, освітою й сім'єю, добрі звички та чесноти. Переважно це стається тоді, коли людина переходить із культурного середовища до секуляризуючого (те, яке втратило цінності). Втрата цінностей призводить до загублення власної мети та сенсу свого існування. Як бути собою? Чи може ця звичка привести людину до успіху? Як віднайти власну ідентичність? На ці питання ми повинні дати відповідь.

В подальших дослідженнях буде проведено аналіз життя історичних осіб із Старого Завіту. Тобто, як звичка «бути собою» розвивалася в житті ізраїльського народу та привела його до успіху. Буде розглянуто філософську думку щодо цього питання. До уваги будуть взяті сучасні дослідження з психології про те, як бути собою.

1.1. Сутність людської особи

Сьогодні ми стаємо свідками знецінення людської особистості. У суспільстві часто людину порівнюють з предметом, який можна використовувати у власних цілях. У науковій сфері побутує думка, що мораль є

суб'єктивна, тобто кожна людина сама може вирішувати що є добрим, а що злим. Сфера етики проявляє тенденції до суб'єктивізму, що у свою чергу відхиляється від науки як такої. Однак, будь-які наукові дослідження передбачають індуктивний метод. Це перехід від окремих висновків до узагальнення. Нажаль сучасні тенденції рухаються в супереч закону індукції, бо трактують моральні засадничі виключно з суб'єктивного погляду.

Поняття «бути собою» також попало під згубний вплив секуляризуючих поглядів. Внаслідок цього особистість часто губить сенс власного буття, адже не усвідомлює важливості свого існування. Доречно тут взяти до уваги думку святої Катерини Сієнської: «багато з тих, хто керують містами й фортецями, не керують собою; але будь-яке керівництво без цього – жалюгідне й не тривке»¹. Тому, у даному дослідженні, є важливо дослідити як особа може досягти успіху через пошук власної ідентичності.

Спробуймо пірнути до витоків даного поняття. Святе Письмо відкриває нам сенс буття людини та її конкретну ціль. В книзі Буття зазначено: «Тож сказав Бог: «сотворімо людину на наш образ і на нашу подобу, і нехай вона панує над рибою морською, над птаством небесним, над скотиною, над усіма дикими звірями й над усіма плазунами, що повзають на землі». І сотворив Бог людину на свій образ; на Божий образ сотворив її; чоловіком і жінкою сотворив їх» (Бт. 1: 26). З цього стає цілком зрозуміло, що людська особистість є приналежна до Найвищого Буття (Бога) і черпає від нього всі блага.

Польський богослов Чеслав Станіслав Бартнік, про зв'язок людської особи з Богом, зазначає, що Слова Христа, які були наведені, можна розглядати як специфічне визначення поняття особистості, яке складається з двох аспектів: субстанції і «я». Христос розглядається як абсолютно самостійне існування в аспекті субстанції, походження якого впливає з нього самого – «Я існую».

¹ Свята Катерина Сієнська. Лист № 254. (дата оновлення: 30. 11. 2020). URL: https://uk.wikiquote.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0 (дата звернення: 20. 12. 2022).

Подібно до Христа, кожна особа визначається своїм існуванням, тому перш за все, християнин є істотою, яка реально існує разом зі своїми цінностями².

У Старому Завіті Господь часто звертався до свого народу такими словами: «слухай, Ізраїлю, Господь Бог наш, Господь єдиний» (Втор. 6: 4). Так Бог звертався до людей, щоб нагадати їхнє правдиве призначення. Тобто, Ізраїль повинен був пригадати власну цінність та ідентичність, яку дарував йому Всевишній. Так бачимо, що вже в часі зародження ізраїльського народу існувало явище секуляризації. Найгостріше воно проявлялося в поклонінні ізраїльтян до вигаданих божків. Однак Господь посилав вибраних мужів (патріархів, суддів, царів, пророків), які нагадували всьому народові про його цінність в очах Божих і закликали до навернення.

До прикладу візьмемо Ноя. В Святому Письмі про нього згадується: «побачив Господь, що людська злоба на землі велика та що всі думки й помисли сердець увесь час тільки злі,... і сказав: «знищу з лиця землі людину, яку я сотворив: людину, скотину, плазунів і птиць піднебесних, бо каюсь, що створив їх»... Та Ной здобув ласку в очах Господніх... Ной був чоловік праведний і досконалий між сучасниками; він ходив з Богом» (Бт. 6: 5). Тут ми простежуємо, що особистість Ноя виділялася з поміж інших людей. Конкретно вказується на праведне життя цього чоловіка. Хоч його і оточувало розпусне й поганське суспільство, однак він, не зважаючи на інших людей, був вірний Богові. Пізніше Господь сказав до Ноя: «але з тобою я зроблю союз. Ти ввійдеш у ковчег, ти, твої сини, твоя жінка й жінки твоїх синів з тобою» (Бт. 6: 18). Господь винагороджує Ноя за те, що той не піддався впливові секуляризації (втрати цінностей). У даному випадку, Ной стає успішним завдяки тому, що був самим собою. Він не втратив зв'язку з Богом та вів праведне життя.

Слід звернути увагу на історичну постать Авраама, який неодноразово зазнавав утисків від поганських племен через те, що не піддавався впливові

² Горбань Р. *Персоналізм Ч. С. Бартніка: Різномасштабний філософсько-релігійний дискурс буття особи* [PDF]. Доктор наук. Дисертація, Інститут філософії імені Г.С. Сковороди Національної академії наук України 2018. С. 69.

їхнього поганого життя. Він завжди був вірний Богові, а тиск з боку поганських племен не заважав йому сміливо визнавати те, що він є слугою правдивого Бога. Апостол Павло, у посланні до Євреїв, говорить так: «вірою Авраам, покликаний на місце, яке мав прийняти в спадщину, послухався та й пішов, не відаючи, куди йде» (1 Євр. 11: 8). Бачимо, що старозавітній патріарх зреалізовує власний потенціал завдяки тому, що не посоромився визнати власну ідентичність серед чужих народів, та будучи собою, пішов за голосом Бога. Такий вчинок подібний до поняття «плисти проти течії»³.

Таку саму картину спостерігаємо і в історії життя Якова. Особливо тоді, коли він служив у свого дядька Лавана, який поклонявся поганським божкам. Однак, Яків не підпав під поганий вплив суспільного середовища, але залишився собою і довірився Богові. За це він отримав винагороду від Господа, який сказав: «твоє ж потомство буде численне, як земний порошок. Ти поширишся на захід і на схід, на північ і на південь. Усі народи землі будуть благословенні через тебе і твоє потомство» (Бт. 28: 14). З цього стає зрозуміло, що Яків стає щасливим завдяки тому, що слухає Голосу Божого і довіряє Йому.

Подібна ситуація ставалася пізніше із юним пастухом Давидом. В період його життя ізраїльський народ вів війну із загарбниками. Через те, що Ізраїль програвав, була поставлена умова за якою мав відбутися двобій між двома представниками від двох сторін. Давид був невеликий зростом і мав далеко не міцну статуру. Однак, він, не проявляючи страху перед іншим більш могутнім та досвідченим солдатом, будучи собою продемонстрував сміливість, взяв Боже благословення та виступив проти сильного суперника Голіафа. В Старому Завіті про це згадується: «от як філістимлянин рушив і, йдучи, насувавсь проти Давида, цей швидко вибіг із лав назустріч філістимлянинові, сягнув рукою до торби, взяв із неї камінь, метнув ним з праці й поцілив у лоба філістимлянинові. Камінь застряг у нього в лобі, й він упав лицем об землю. Отак Давид подужав

³ Словник фразеологічних антонімів української мови / уклад. В. Калашни Ж. Колоїз. Київ : «Довіра», 2006. С. 237.

філістимлянина каменем і пращею, убив його на смерть: меч ж не було в руках Давида» (1 Сам. 17: 48-50).

Бачимо, що старозавітні постаті (Ной, Авраам, Яків, Давид) не піддалися негативному впливові суспільства, довірилися Богові і зреалізували Його план. Тобто принцип «бути собою», у первісному значенні, означає довіритися Богові через дотримання Його Заповідей. Бути собою – це пам'ятати про те, що кожна особа є ведена Богом до Найвищого Щастя. Людина реалізує свій потенціал через праведний спосіб життя.

Тепер розглянемо філософську творчу думку. Античний мислитель Сократ вважав: «людина – це її душа, яка відрізняє особу від всіх інших створінь. Пізнати себе – це пізнати свою душу»⁴. Подібну думку до Сократа мав і його приятель Платон, який вважав, що людина знаходить себе у пізнанні власної душі, яка є даром Божим. Бачимо, що грецькі філософи також вважали за успіх ту річ, яку сьогодні ми називаємо «бути собою». В офіційних документах Католицької Церкви говориться: «людина була створена Богом в єдності душі і тіла. «духовна і безсмертна душа – принцип єдності людської істоти; через цю єдність вона існує як ціле – *corpore et anima unus* – як особа»»⁵. Катехизм Католицької Церкви навчає, що людина створена на Божий Образ, – це істота, яка є одночасно тілесна та духовна. Святе Письмо демонструє цю дійсність символічно, показуючи, що «Господь Бог утворив чоловіка з земного порошку та вдихнув йому в ніздрі віддих життя, і чоловік став живою істотою» (Бт. 2: 7). Отже, ціла людина є бажана Богом»⁶. З цього випливає, що особа зможе бути собою тільки тоді, коли буде прагнути пізнати свою душу і відкрити в ній Божий Закон. Тобто, людська особистість є невід'ємною частиною Бога і тільки в Ньому розкриває свій потенціал.

В науковому світі людину називають «індивідом» (істота, яка є окремо від інших). Але це твердження не є правильним, оскільки йде в супереч науковій

⁴ Антізері Д., Реале Дж. Західна філософія від початку до наших днів. Античність і Середньовіччя / за редакцією С. А. Мальцевої. Санкт-Петербург, 2003. С. 63.

⁵ Компендіум соціальної доктрини Церкви / пер. з італ. О. Живиці. Київ : Кайрос, 2008. С. 89.

⁶ Катехизм Католицької Церкви. Жовква : Місіонер, 2002. С. 362.

спадщині і прирікає людину на втрату цілості. Відповідно, людина, яка відкидає зв'язок з Найвищим Буттям (Богом), не може бути собою. Вона втрачає свій життєвий потенціал, бо не прагне успіху в Господі. «...необхідно, щоб кожен ставився до свого ближнього, без винятку, як до свого «другого я», зважаючи, насамперед, на його життя і засоби необхідні для гідного існування» – Компендіум соціальної доктрини Церкви⁷.

Чеслав Станіслав Бартнік твердить, що поняття «особа», запропоноване Августином і Томою Аквінським, представляє собою «взаємозв'язок», або «відношення» до іншої особи чи речі. Ця формулювання революційно вплинуло на розвиток визначення «особи», хоча воно суперечило логічним і філософським правилам, оскільки субстанцію не можна розглядати як «взаємозв'язок». Проте, таке поняття набуло сенсу в контексті християнства, особливо при поясненні «іншості» у Пресвятій Трійці, де «особа» виявляла свою сутність через відношення до іншої особи⁸.

Бути собою – це бути особистістю, а не індивідом. Часто сьогодні можна почути, що людина є індивідуальна, але це не так. Філософський словник подає визначення даного поняття: «Індивід – це позначення окремого буття, живої істоти, окремої людини, на відміну від колективу, соціальної групи, суспільства в цілому»⁹. Це підтверджує Арістотель, який каже: «Homo est animal sociale» – людина є істота соціальна¹⁰. Тобто, людина є складовою суспільства, вона є особистістю. Їй необхідна: любов, милосердя, підтримка. Ці речі можна отримати в спільноті. Особа повинна ділитися з іншими тими цінностями, якими вона володіє. Це є запорукою щастя. Бути собою – це усвідомити, що я є особистістю. Так само твердить один із найвідоміших науковців

⁷ Компендіум соціальної доктрини Церкви / пер. з італ. О. Живиці. Київ : Кайрос, 2008. С. 92.

⁸ Горбань Р. *Персоналізм Ч. С. Бартніка: Різномасштабний філософсько-релігійний дискурс буття особи* [PDF]. Доктор наук. Дисертація, Інститут філософії імені Г.С. Сковороди Національної академії наук України 2018. С. 69.

⁹ Філософський енциклопедичний словник / уклад. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2002. С. 239.

¹⁰ Філософські цитати. (дата оновлення: 31. 01. 2021). URL: <https://socratify.net/quotes/aristotel/30467> (дата звернення: 31. 01. 2021).

середньовіччя – святий Тома Аквінський: «людина – це єдність та особистість»¹¹. А індивід – це відокремленість людини від зв'язку з іншими.

В Компендіумі соціальної доктрини Церкви читаємо, що людина відкрита до всіх інших людей, чоловіків і жінок з усього світу. Тільки зрозумівши себе в контексті інших, вона може знайти свою власну ідентичність. Вона виходить за свої особисті межі, відмовляючись від егоїстичних прагнень зберегти тільки своє життя, оскільки прагне діалогу та співпереживання з іншими¹². З цього випливає, що людина ніколи не зможе стати сама собою, коли буде вважати себе індивідом. Поняття індивіда не є структурою реалізації людської особи, але радше звужує мислення людини до суб'єктивності та закриває його зв'язок з Богом.

Про це неодноразово наголошував папа Іван Павло II: «Справа в тому, що зустріч людини з Богом стає можливою лише на рівні людини-особистості»¹³. Міхаель Вальдштайн, коментуючи працю папи Івана Павла II «Чоловіком і жінкою сотворив їх», пояснює, що папа римський розкриває концепцію єдності Божественних Осіб у Трьох – Бог Отець, Бог Син і Бог Дух Святий, що вказує на те, що людина може повною мірою знайти себе лише в щирій самопожертві. Папа Іван Павло навчає, що людська особистість є образом і подобою Бога. Як Бог існує в Трьох Особах, так і людина є особою, складаючись з тіла, душі і духу. Особистість виступає як самобутній суб'єкт існування та дії, що виникає з розумної природи людини і не може бути зведена до простого поняття «індивідуальність» або «окрема людська одиниця». Розумна природа не може існувати самотійно як така, а лише у формі суб'єктивної особи. Ця особлива повнота існування бути найкраще виражена словом «особа»¹⁴.

Таким чином, бути собою це безперервне намагання людини виконувати Божу Волю. А це, в свою чергу, передбачає: чинити діла милосердя, виконувати

¹¹ Кравченко В. Погляди Томи Аквінського на проблему сенсу життя людини. *Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова*. 2010. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua> (дата звернення: 26. 02. 2021).

¹² Компендіум соціальної доктрини Церкви / пер. з італ. О. Живиці. Київ : Кайрос, 2008. С. 91.

¹³ Кравченко В. Теологічний персоналізм Кароля Войтили (Іоанна Павла II). *Філософські обрії*. 2010. № 24. С. 212.

¹⁴ Горбань Р. *Персоналізм Ч. С. Бартніка: Різномасштабний філософсько-релігійний дискурс буття особи* [PDF]. Доктор наук. Дисертація, Інститут філософії імені Г.С. Сковороди Національної академії наук України 2018. С. 125.

Божий Закон, жити згідно сумління, молитися, часто сповідатися, брати участь у Пресвятій Євхаристії. Звичка «бути собою» здатна підняти з колін не тільки якусь конкретну особистість, але й піднести цілу націю до висот. Якщо людині тяжко бути собою, то їй слід просити допомоги в Бога. Архиепископ Фултон Шін зазначає: «Щоб бути щасливою, людина повинна підтримувати два напрямки відносин: вертикальний – з Богом і горизонтальний – з ближнім»¹⁵. «Шукайте перше Царство Боже та його справедливість, а все те вам докладеться» (Мт. 6: 33) – так вчить Христос. Ці слова стають правильною мотивацією для сучасної особистості (див. Додаток А. 1).

1.2. Шляхи морального будування особи та міжособистісних відносин

У даному підрозділі важливо дослідити те, як людина має будувати свою особистість, а також відносини з іншими людьми. У попередній частині вже зазначалося про сутність людської особи: її витoki та реалізацію. Далі ми будемо розглядати те, як можна обрати правильний шлях до будування власної особистості та міжособових відносин.

Папа Франциск, під час Святої Меси у місті Камеріно (Італія), виголосив проповідь на захист людської особистості. Відомий інтернет-портал Vatican News публікує слова папи про те, що Господь завжди пам'ятає про нас, тому що ми маємо велике значення для Нього. Навіть коли багато речей на землі швидко забуваються, Бог не дозволяє нам відійти у забуття. В очах Всевишнього немає безвартісних осіб, кожна людина є дуже цінною, незалежно від нашої маленькості на цій землі і безпорадності в часи складних випробувань¹⁶.

Людина часто втрачає сама себе через різні життєві ситуації та труднощі. Прикладом можуть служити негативні спогади, які часто переростають у

¹⁵ Шін Фултон Д. Марія – перша любов світу / пер. з англ. Жовква : Місіонер, 2021. С. 213.

¹⁶ Грень Р. Папа в Камеріно: кожна людина є цінною в Божих очах. (дата оновлення: 17. 06. 2019). URL: <https://www.vaticannews.va/uk/pope/news/2019-06/papa-v-kamerino-kozhna-lyudina-ye-cinnoyu-v-bozhyh-ochah.html> (дата звернення: 31. 01. 2021).

патологію (викривлення) свідомості людини. о. д-р Теодосій Грень, коментуючи папу Франциска, пояснює, що за словами Єпископа Риму, важко позбутись негативних спогадів, які самі приходять і можуть залишати погані наслідки. Папа Франциск нагадав про приказку, яка стверджує, що легше вивести Ізраїля з дому неволі, Єгипту, ніж вивести Єгипет із серця Ізраїля. Подібно стається із мисленням людини. Для того, щоб позбутись негативних спогадів, які ув'язнюють і паралізують наше серце, потрібна допомога когось, хто допоможе нам нести тягарі, що ми виношуємо в серці¹⁷. Якщо вдуматися в проповідь точніше, то бачимо, що папа говорить про Ісуса Христа, який присутній у Пресвятій тайні Євхаристії (Причасті), як про основний шлях лікування людської душі: «Євхаристія робить віруючого учасником єдиної і довершеної жертви, яку Христос приніс Отцю, власним Тілом, заради спасіння світу»¹⁸.

Найбільш згубними наслідками негативних спогадів є закритість особи на спілкування з іншими, що, в свою чергу, може перерости в депресію. На це також вказують сучасні дослідження в галузі когнітивно-поведінкової терапії. Люди з депресією мають тенденцію до негативного спрямування своїх думок, що може включати негативні оцінки самого себе або інших людей. Ймовірно, у них є загальні характерні упередження в способі мислення, такі як схильність до більшого сприйняття та запам'ятовування негативних подій, ніж позитивних; нахил до бачення власної провини в усьому, що йде не так; та нахил до надмірного негативного узагальнення, тобто робити загальні негативні висновки на основі однієї негативної події¹⁹.

Польський богослов о. Кшиштоф Гживоч зазначає, що закритість людини у своєму внутрішньому світі призводить до депресивних розладів²⁰. Щоб запобігти цьому, потрібно вийти з власної зони комфорту та відкритися на спілкування з

¹⁷ Грень Р. Папа в Камеріно: кожна людина є цінною в Божих очах. (дата оновлення: 17. 06. 2019). URL: <https://www.vaticannews.va/uk/pope/news/2019-06/papa-v-kamerino-kozhna-lyudina-ye-cinnouy-v-bozhyh-ochah.html> (дата звернення: 31. 01. 2021).

¹⁸ Компендіум соціальної доктрини Церкви / пер. з італ. О. Живиці. Київ : Кайрос, 2008. С. 331.

¹⁹ Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. С. 24.

²⁰ Гживоч К. Патологія духовності. Від нездорової релігійності до зрілої віри / пер. з пол. Т. Різуна. Львів : Свічадо, 2023. С. 123.

Богом та іншими. Про це, влучно говорить предстоятель Української греко-католицької церкви, Святослав Шевчук, у інтерв'ю з Сергієм Жаданом: «коли сьогодні людина закривається у собі, вона до певної міри втрачає свідомість певної частини своєї власної особистості. А інша людина помагає мені в цілісності віднайти себе, зреалізувати, зрозуміти. Щоби я пізнав, хто я такий, я потребую іншої людини»²¹.

Античний філософ Аристотель називав людину «*Homo est animal sociale*»²² – людина є істота соціальна. Тобто, особистість потребує спілкування з іншими, а закритість призводить відчуття нещастя. Блаженніший Святослав Шевчук також пояснював, що в дійсності, людина є істотою суспільною і самотність у сучасному світі часто є одним з проявів бідності. Сьогодні термін «бідність» має різні значення і охоплює багато різних аспектів. Один з таких аспектів – самотність, яка є одним з видів бідності в нашому суспільстві²³.

Папа Франциск, наголошуючи на тому що людина не є самотня, навчає, що Святий Дух звільняє нашу пам'ять від рабства та перетворює наші рани минулого на спогади про спасіння. Він виконує в нас те, що Ісус Христос виконав, перетворивши Його рани на джерела милосердя, що випромінюють Божу любов і відновлюють нашу надію. Святий Дух є Тим, Хто відновлює нашу надію²⁴.

Подібно думку висунув Аврелій Августин (відомий святий Католицької Церкви, який, будучи невіруючим, став християнином, а пізніше – єпископом міста Гіппона). Відомий вислів Аврелія Августина такий: «неспокійне наше серце, поки воно не заспокоїться в Тобі»²⁵. Ця теза стає ключем до розв'язання

²¹ Говорить Жадан: Блаженніший Святослав про нову людину, революцію надії та Facebook. (дата оновлення: 06. 11. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/govoryt-zhadan-blazhennishyy-svyatoslav-pro-novu-lyudynu-revolutsiyu-nadiy-ta-facebook-4398/> (дата звернення: 31. 01. 2021).

²² Філософські цитати. (дата оновлення: 31. 01. 2021). URL: <https://socratify.net/quotes/aristotel/30467> (дата звернення: 31. 01. 2021).

²³ Говорить Жадан: Блаженніший Святослав про нову людину, революцію надії та Facebook. (дата оновлення: 06. 11. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/govoryt-zhadan-blazhennishyy-svyatoslav-pro-novu-lyudynu-revolutsiyu-nadiy-ta-facebook-4398/> (дата звернення: 31. 01. 2021).

²⁴ Грень Р. Папа в Камеріно: кожна людина є цінною в Божих очах. (дата оновлення: 17. 06. 2019). URL: <https://www.vaticannews.va/uk/pope/news/2019-06/papa-v-kamerino-kozhna-lyudina-ye-cinnoyu-v-bozhyh-ochah.html> (дата звернення: 31. 01. 2021).

²⁵ Кумор Я. Мудрість святого Августина в цитатах. (дата оновлення: 28. 08. 2018). URL: <https://credo.pro/2018/08/217178> (дата звернення: 02. 02. 2021).

комплексу самотності. Адже Бог завжди любить людину, а з цього випливає, що особа вже не є самотня, бо з нею Господь.

Людина може бути особистістю тільки тоді, коли у своєму житті шукає Бога. Про це саме говорили й грецькі філософи: Сократ, Платон і Аристотель. Старозавітні патріархи: Авраам, Яків, Давид стають прикладом послуху Бога. Такі речі як: погані спогади, відчуття самотності та стрес призводять людську особистість до втрати сенсу, а це провокує пізніше до конкретних невдач.

Святий Августин, виділяє ряд запитань, які допоможуть сучасній людині втікти від стресу та провести корисний самоаналіз. Вони звучать так: «Звідки я прибув сюди, у це життя? Чи маю я здатність самому створити себе? Які речі я кохав, або ненавидів? Що принесло мені страждання, де я робив помилки? Як я відносився до поняття любові? Що мені здавалося прекрасним? Чим я захоплювався і кого потребував? Які ідеї та розумові заняття цікавили мене? Що я цінував у інших людях? В яких моментах я сумнівався? Як я розумів свободу та вільне життя? Які здібності я розвинув у собі? Чи прагнув я знайти істину? Які повчання давала мені моя совість? Кому адресована моя сповідь? Що мені вдалося пізнати в житті?»²⁶.

Бути собою – це означає ставити за пріоритет скромність, чесність, простодушність та покору. На такому шляху не слід боятися помилок. Психіатр Олег Романчук вважає, що один з психологічних міфів полягає в тому, що висока самооцінка є ознакою психологічного здоров'я. Проте справжнє здоров'я полягає не в високій самооцінці, а в прийнятті себе та інших безумовно. Це означає, що особистість є відверта і критична до себе, але при цьому приймає себе такою, якою вона є, вірить у себе та підтримує себе. Таким чином, ми можемо вчитися на помилках, розвиватися та рухатися вперед, маючи відчуття

²⁶ Заліско Л. Основи духовності і моралі людського буття у філософсько-теологічному вченні Августина Аврелія. *Одеське відділення міжнародної асоціації студентів політичної науки: III Міжнародна науково-практична конференція*. 2015. С. 67.

своєї гідності²⁷. Притчі царя Соломона вчать нас: «Дорога безумця правильна в його очах; але хто слухає поради, той мудрий» (Прип. 12: 15).

Не правильні пріоритети руйнують відчуття гідності особи. Наприклад: «ти маєш бути успішним!»²⁸. Цю тезу сьогодні ми чуємо найбільше. Однак, вона не є передумовою цілісності особи, а такий меседж може зашкодити людині бути собою.

Особистість повинна прагнути до вищої мети. Не слід боятися помилок. Адже від них ніхто не застрахований. Кожна помилка приносить людині цінний досвід. Про це, святий Августин висловлюється так: «помилки – людська річ, але добровільно тривати в помилках – річ диявольська»²⁹. Стає ясно, що прагнення особи повинно скеровуватися до реалізації власної особистості у Господі. Такий підхід має бути первинним. Натомість матеріальні блага, мають займати друге місце.

Таку думку висловлює і психотерапевт Софія Гордієнко: «ніби від того, що в тебе будуть квартира, автівка, айфон, ти одразу станеш щасливим і все буде ок. Не буде! Буде так само, як зараз. Якщо зараз чогось бракує бракуватиме і потім. Щастя має бути тут і зараз. Коли сім'я вибирається на пікнік, коли разом з дітьми ми граємо в ігри, коли йдемо в кіно. Майбутнє занадто непевне, аби чекати, що воно зробить нас щасливим»³⁰. Святе Письмо про це говорить так: «хто обробляє своє поле, той буде ситий хлібом, а хто за марнощами вганяє, той розуму не має» (Прип. 12: 11).

З цього випливає, що матеріальні блага, які швидко проминають, не можуть гарантувати людині почуття внутрішньої рівноваги та власної цілісності. Успіх особи полягає у стосунку з Богом, від якого людина здатна отримати Найбільше Щастя. Таке твердження слід називати Найвищим Успіхом особистості.

²⁷ Головіна О. Чому помилки – це круто, а невдачі можуть привести до успіху. (дата оновлення: 09. 04. 2022) URL: <https://nus.org.ua/articles/chomu-pomylyky-tse-kruto-a-nevdachi-mozhut-pryvesty-do-uspihu/> (дата звернення: 02. 02. 2021).

²⁸ Там само.

²⁹ Кумор Я. Мудрість святого Августина в цитатах. (дата оновлення: 28. 08. 2018). URL: <https://credo.pro/2018/08/217178> (дата звернення: 02. 02. 2021).

³⁰ Там само.

На XX з'їзді світових днів молоді, у місті Кельн, папа Венедикт XVI виступив з важливою промовою. Він твердив, що щастя, яке шукають всі люди, має ім'я та обличчя – Ісус Христос, який прихований у святій Тайні Євхаристії. Він єдиний може дати людству повноту життя. Хто дозволить Христові увійти в своє життя, нічого не втрачає, адже Ісус робить життя вільним, гарним та великим. Тільки у цій дружбі людина може відкрити справжні людські можливості³¹. Сам Господь, в Євангелію, говорить нам: «Я – дорога, правда і життя! Ніхто не приходить до Отця, як тільки через мене. Якщо б ви мене пізнали, то й Отця мого пізнали б. Відтепер знаєте його і бачили» (Ів. 14: 6-7).

Людське прагнення до успіху є очевидним. Воно розпочинається ще з дитячих літ, коли діти хочуть отримувати високі бали на заняттях в школі, перемагати в спортивних, інтелектуальних та культурних змаганнях. Це прагнення також проявляється і в дорослому віці. Особливо тоді, коли особа прагне до матеріального добробуту (мати гарну роботу, щасливу сім'ю, будинок, автомобіль і т. д.). Це є нормально. Однак, важливо в цьому прагненні не втратити правдивий орієнтир, який передбачає бути собою через зв'язок з Богом.

Щоб розпочати духовну працю над собою, слід впевнено рухатися від причини проблеми до шляхів її вирішення. Завершуючи перше послання до Коринтян, апостол Павло підсумовує свої настанови п'ятьма заповідями:³² «Чувайте, стійте у вірі, будьте мужні, кріпіться. Нехай усе у вас діється в любові» (1 Кор. 16: 13-14). Зі слів апостола можна виділити наступні правила:

1) *Слідкувати за своїм духовним життям.* Апостол Павло навчає, щоб не даватися у спокусу і не спати на лаврах, оскільки поруч із нами діє ворог-диявол, який хоче підкупити нас гріхом. Він може скористатися будь-якою нагодою, щоб зруйнувати наші взаємини та життя. Наприклад, він може користуватися соціальними мережами, щоб завдати шкоди нашому шлюбу, або

³¹ Венедикт XVI. Божа революція / пер. з італ. о. В. Климентія. Жовква : Місіонер, 2009. С. 47.

³² П'ять заповідей із 1 послання до Коринтян, які здатні змінити нас. (дата оновлення: 27. 08. 2022). URL: https://dyvensvit.org/top/1035628/?fbclid=IwAR33WrZSwhnBCCee0stZ_BxkwHdj-2trEMmZ7oeVoK6mafZB_rYh-ghWEi0 (дата звернення: 09. 10. 2022).

використовувати кокетливий погляд хлопця (чи дівчини) зі спортзалу, щоб спокусити до зради³³.

2) *Твердо стояти у вірі*. Щоб залишатися вірними Богу, нам потрібно бути готовими до боротьби, оскільки весь світ рухається в напрямку, який протистоїть Божій любові. Суспільство націлене на: самопіднесення, невіру, насолоду тіла й очей та гордість³⁴. Це все суперечить Божим заповідям: «бо все, що у світі, – пожадливість тіла, пожадливість очей і гордіня життя, – не від Отця, а від світу» (І Ів. 2: 16). Якщо ми не протидіємо цим спокусам у наших родин, то ми станемо жертвами і не зможемо зрости в своїй вірі. Ісус сказав, що шлях до Царства Божого вимагає наших зусиль: «Від часів Йоана Христителя і понині Царство Небесне здобувається силою; і ті, що вживають силу, силоміць беруть його» (Мт. 11:12)³⁵.

3) *Проявляти мужність*. Треба хоробро чинити важливі дії для розповсюдження Царства Божого. Місцями праці є: сім'я, робота, друзі. Господь не покликав нас тільки для того, щоб ми проявляли свою побожність виключно на недільній Літургії. Він закликає нас нести Ісуса через свою поведінку в суспільстві. Тоді Бог збудує Свою церкву через нас, і навіть ворота пекла не переможуть нас³⁶: «Тож і я тобі заявляю, що ти – Петро (скеля), і що я на цій скелі збудую мою Церкву й що пекельні ворота її не подолають» (Мт. 16:18). Ісус не обіцяв, що ворота стануть зброєю на захист від нападів сатани. Але він сказав, що ворота пекла не здолають церкву, тобто Він зробить сатану безсилим проти нас³⁷.

4) *Бути твердим у добрі*. Християнське життя вимагає від людей наполегливості у праці над собою. А силу, для виконання Божої Волі, нам даватиме Святий Дух. Однак Господь не зможе діяти в нас, якщо ми не будемо

³³ П'ять заповідей із 1 послання до Коринтян, які здатні змінити нас. (дата оновлення: 27. 08. 2022). URL: https://dyvensvit.org/top/1035628/?fbclid=IwAR33WrZSwhnBCSee0stZ_BxkwHdj-2trEMmZ7oeVoK6mafZB_rYh-ghWEi0 (дата звернення: 09. 10. 2022).

³⁴ Там само.

³⁵ Там само.

³⁶ Там само.

³⁷ Там само.

боротися. Святий Августин навчав, що Бог створив нас без нас, але нас без нас спасти не може. Наша рішучість боротися сьогодні має велике значення для майбутнього покоління³⁸.

5) *Робити все з любов'ю*. У своїх творах з етики Платон, Аристотель, Цицерон і Сенека ніколи не називали любов чеснотою. Тільки Господь охарактеризував її як чесноту. Цю чесноту потрібно розвивати через молитву, Сповідь та Євхаристію. Апостол Павло стверджує, що саме любов є найважливішою з усіх цінностей: «Якби я говорив мовами людськими й ангельськими, але не мав любови, я був би немов мідь брєнєча або кимвал звучний» (1 Кор. 13: 1)³⁹.

Людські взаємини можуть бути найбільшим щастям у нашому житті. Чоловік, який має багатство, але не має відносин, насправді є бідняком, тоді як бідняк з добрими відносинами, насправді є багатим. Більш глибоке розуміння Бога можна отримати через встановлення відносин: «Бог є любов, і хто перебуває в любові, той перебуває в Бозі, і Бог перебуває в ньому» (1 Ів. 4: 16). Згідно із задумом Творця, ми завжди перебуваємо у стосунках з іншими людьми, залежимо від них, розвиваємось та зростаємо в них⁴⁰ – пояснює американський богослов Джон Таунсенд.

Щоб людина змогла добре будувати міжособистісні відносини, вона повинна найперше пізнавати себе. Про це детальніше пише польський єзуїт Юзиф Августин: Часто люди не хочуть вивчати себе, і це зазвичай впливає зі страху перед усім, що приховано у них. Невідомість і невизначеність пробуджують в них почуття небезпеки. Відчуття страху в мороці пізнання себе робить нас паралітиками. Заплющити очі стає спокусою через небажання поглянути на своє правдиве «Я». Як результат, ми будуємо світ ілюзій, не допускаючи пізнати себе до кінця, тому що боїмось правди. Людина значною

³⁸ П'ять заповідей із 1 послання до Коринтян, які здатні змінити нас. (дата оновлення: 27. 08. 2022). URL: https://dyvensvit.org/top/1035628/?fbclid=IwAR33WrZSwhnBCCee0stZ_BxkwHdj-2trEMmZ7oeVoK6mafZB_rYh-ghWEi0 (дата звернення: 09. 10. 2022).

³⁹ Там само.

⁴⁰ Таунсенд Д. Будуємо стосунки зі складними людьми. Львів : Свічадо, 2014. С. 18.

мірою сама встановлює межу між бажаним та можливим. Її можливості залежать від прагнень. Хто мало хоче, той мало може⁴¹.

Самопізнання і пізнання Бога повинні іти разом. Так наголошує Томас Мертон. Порівнювати самопізнання та пізнання Бога не має сенсу. Наше знання Бога обмежується нашим рівнем усвідомлення самих себе, які ми відкриваємо через Нього⁴². У самопізнанні важливо уміти приймати себе зі всіма своїми немочами. Митрополит Андрей Шептицький, у молитві про Божу мудрість, писав: «Господи, дай мені мудрість пізнання себе в моїй немочі і злобі»⁴³. Шлях самопізнання нерідко пов'язаний з людською творчістю і мотивацією, коли ми робимо те, що подобається і корисно⁴⁴. Пізнати себе – це доволі складний і тривалий процес, який особа здатна пройти тоді, коли її інтелект єднається з Богом. Святий Тома Аквінський навчав, що єдність інтелекту з Богом реалізується через молитву, а також у прийнятті людиною Святих Тайн Сповіді та Євхаристії.

Відома американська блогерка Дженні Аллен зазначає, що сучасна культура пропонує нам безліч інформації про те, як покращити своє життя, і це може викликати в нас почуття оптимізму та очікування, що правильні кроки приведуть до кращого життя. Також згадується за книжки про саморозвиток, веб-сайти, статті та інше, через які «експерти» звертаються безпосередньо до нашого прагнення⁴⁵.

Багато науковців вважають, що коли людина нещаслива, то їй слід змінити спосіб життя. Такий підхід ще прийнято називати «самодопомогою» (самокоучинг), яка передбачає пошук мотивації, психотерапії тощо. Про такий підхід Дженні Аллен твердить, що сучасне суспільство переповнене обіцянками щастя, багатства, достатку і повноти життя, і тому самодопомога та психотерапія

⁴¹ Юзеф А. 15 Хвилин щирості. Про щоденний іспит сумління. Львів : Свічадо, 2012. С. 31.

⁴² Там само.

⁴³ Молитовник. Прийдіте поклонімся. Львів, 1994. С. 51.

⁴⁴ П'яста о. Р., Циганенко Г., Чмир А. Навіки живі в пам'яті. Путівник для сімей загиблих. Львів : Колесо, 2017. С. 41.

⁴⁵ Аллен Д. Геть із голови. Як зупинити спіралі токсичних думок / пер. з англ. О. Мельник. Львів : Свічадо, 2022. С. 74.

набувають все більшої популярності. Ми живемо в епоху постправди, де звідусіль лунають мотиваційні спікери, рекламні ролики і книжки про самовдосконалення. Однак, незважаючи на це, ми все ще відчуваємо нещастя. Самодопомога може допомогти забути про страждання, недоліки та токсичні думки, але недостатньо, щоб досягти справжнього змісту в житті. Тому краще поставити перед собою мету змінитися на краще⁴⁶.

З цього випливає, що особистість, в певні моменти свого життя, стикається з кризою. Ця криза позбавляє людину бажання працювати, віднімає людську любов та спричиняє до втрати сенсу життя. Дженні Аллен наголошує, що ми маємо не лише припинити утримувати наші токсичні думки, а й потребуємо очищення нашого розуму. Щоб звільнитися від ув'язнення, ми повинні позбутися пригнічення, одержати ясність погляду від сліпоти та змінити наше ставлення, якщо ми неслухняні Божій Волі. Просто висловлення енергійних та привабливих декларацій недостатньо для нашого визволення. Натомість, нам необхідне повне перетворення: наш розум має злитися з розумом Христа⁴⁷.

Людина буде здатна будувати міцні відносини тоді, якщо буде шукати єдності з Богом, який є Найвищим Буттям (Найвищим Успіхом). Важко побудувати відносини з іншими, коли людина немає стосунку з Богом. Сам Христос вказує на себе: «Я – світло світу. Хто йде за мною, не блукатиме у темряві, а матиме світло життя» (Ів. 8: 12). Перший ступінь єдності з Господом проявляється у виконанні Божих Заповідей, а вищий ступінь єднання відображається в молитві частій Сповіді та прийнятті Євхаристії. «Внутрішнє каяття [Сповідь] передбачає біль і відразу до скоєних гріхів, твердий намір більше не грішити і довір'я до Божої допомоги»⁴⁸. «У Євхаристії Син Божий приходить до кожного особисто. Євхаристія – пожива для зростання в християнському житті»⁴⁹ – каже Блаженніший Святослав Шевчук. Основою

⁴⁶ Аллен Д. Геть із голови. Як зупинити спіралі токсичних думок / пер. з англ. О. Мельник. Львів : Свічадо, 2022. С. 75.

⁴⁷ Там само.

⁴⁸ Компендіум соціальної доктрини Церкви / пер. з італ. О. Живиці. Київ : Кайрос, 2008. С. 88.

⁴⁹ Блаженніший Святослав Шевчук. Причастя Тіла і Крові Спасителя є Причастям вічного життя, над яким смерть не має влади. URL: <https://dyvensvit.org/top/1029427/> (дата звернення: 22. 10. 2022).

будь-яких міжособистісних відносин є стосунок з Христом, який особа може здійснити через участь у Святих Таїнствах, а також через молитву, піст, діла милосердя та добрі справи.

Слід зазначити, що одним із головних виявів міжособистісних відносин стає подружжя. Саме воно стає найбільшою ареною боротьби за справжні взаємні відносини.

Комісія у справах родини Самбірсько-дрогобицької єпархії УГКЦ публікує статтю про подружжя, де йдеться про те, що кожен з нас має мрію про щасливе подружнє життя, тому важливо дотримуватися певних правил, які забезпечують збереження добрих відносин між подругами. Одним з таких правил є прощення, яке може займати тривалий час і потребує бажання помиритися з іншою людиною. Ми маємо приймати відповідальність за процес примирення, починаючи з ініціювання розмови, незалежно від того, хто з нас винен або постраждав. Важливо зосередитися на проблемі, а не на особі, і враховувати почуття іншої людини. При цьому, молитва та зосередженість на Богові допомагають знайти вихід з складних ситуацій та отримати дар прощення, який дозволяє позбавитися від гніву та обурення⁵⁰.

З наведеного вище випливає фундаментальний елемент будь-яких відносин – це зв'язок з Богом. Особа стає особистістю тоді, коли попри інтелектуальний розвиток відкриває свій потенціал в Господі (через участь у церковних Таїнствах). Добрі стосунки стають результатом міцного зв'язку особистості з Богом.

Цілком природним є те, що в будь-яких стосунках стаються конфлікти. Тому, зараз розглянемо шляхи вирішення непорозумінь. Гері Чепмен, доктор філософії та консультант із сімейних відносин, твердить, що ми повинні прийняти той факт, що конфлікти будуть виникати між нами, оскільки їхня відсутність не є ознакою щасливих взаємин. Конфлікти відображають наше людське буття. Ми часто вважаємо, що наші ідеї є найкращими і не можемо

⁵⁰ Прощення в подружжі. (дата оновлення: 23. 03. 2017). URL: <http://rodyna.sde.org.ua/proschennya-v-podruzzhzi/> (дата звернення: 03. 12. 2022).

зрозуміти, що наш подруг може думати інакше. Його логіка може суперечити нашій, а його емоції можуть відрізнятися від наших. Наші ідеї та сприйняття світу залежать від нашого походження, цінностей та характеру, які можуть бути різними у кожної людини⁵¹.

Щодо вирішення конфліктів Г. Чепмен вважає, що перш ніж працювати з конфліктами, необхідно прийняти той факт, що їх уникнути не можливо. Тому важливо розробити план, як їх вирішувати, і цей план має починатися з усвідомлення важливості слухання. Зазвичай, під час конфлікту ми хочемо говорити, але це часто призводить до більшої напруженості. Отже, наша головна потреба – це навчитися слухати⁵². Основним вирішенням конфліктів є компроміс. Щоб у стосунках було порозуміння, треба часто його шукати. Це, у свою чергу, вимагає від нас відмовитися від власного еґо і прислухатись до потреб ближнього. Натомість, якщо ми знову захочемо класти свої прагнення на перше місце, то суперечки й негаразди будуть брати гору⁵³.

Слід зазначити, що в контексті міжособових відносин, людина повинна навчитися просити вибачення. Вибачення саме по собі, лікує як того перед ким вибачаються, так і того, хто сам просить вибачення. Для першого – це прояв любові, а для другого – вияв покаяння та намір змінитися на краще. Апостол Павло, в посланні до ефесян, навчає: «Гнівайтесь, та не грішіте! Хай сонце не заходить над вашим гнівом; і не давайте місця дияволу» (Еф. 4: 5). Якщо говорити про вибачення, то тут слід виокремити п'ять його видів: висловлення жалю, визнання відповідальності, відшкодування, щире бажання змінити совою поведінку, прохання простити.

- *Висловлення жалю.* Наприклад, можна сказати: «Я дуже шкодую, що я затримався на годину, коли повертався додому. Я усвідомлюю, що ти чекала на мене, щоб піти разом до кіно. Ймовірно, ми вже пропустили перші дві

⁵¹ Чепмен Г. Як би ж ми це знали до одруження / пер. з англ. О. Гладкого. Львів : Свічадо, 2021. С. 30.

⁵² Там само. С. 31.

⁵³ Там само.

години і, напевно, ти більше не захочеш йти. Я почуваю себе недобре, оскільки я тебе дуже підвів»⁵⁴.

- *Визнання відповідальності.* За вчинки треба уміти нести відповідальність. Словесно можна це виразити так: «Я помилився, щодо того коли казав про тебе такі речі. Підвищувати голос і говорити в грубому тоні – це не вияв пошани чи любові. Я повинен був стримати свої емоції»⁵⁵.
- *Відшкодування.* В такий спосіб можна компенсувати людині завдану кривду. До відшкодування можна віднести: слова підбадьорення, фізичний дотик, спільне проведення часу, акти служіння, подарунки.
- *Бажання змінитися.* Сцена може виглядати так: чоловік, який засмучений на свою дружину, говорить: «Кохана, мені потрібно вийти на прогулянку. Згодом повернусь». По тому, як гнів пройшов, він повертається до дому і говорить дружині: «Я так тебе люблю і дуже радий, що пішов на цю прогулянку. Більше ніколи не хочу засмучувати тебе. Я вдячний, що ти допомагаєш мені перебороти цей стан»⁵⁶.
- *Прохання простити.* Це усім відомий вислів: «Пробач мені, будь ласка!»⁵⁷ Коли хтось просить пробачення – це зворушує особу іншого і відкриває її для спілкування (див. Додаток А. 2).

Ключовим важелем, який допоможе застосувати дані п'ять шляхів, є смиренність. Кожне непорозуміння потребує, щоб людина вийшла зі своєї зони комфорту та визнала власну недосконалість. Про це йдеться у посланні Апостола Павла до коринтян: «Бо написано: «Я погублю мудрість премудрих, а розум розумних відкину!»» (1 Кор. 1: 19). Так як ми вже зазначали, людина є цілісною у єдності з Богом і вирішення конфліктів залежить від того, як часто людина прославляє Господа.

Науково доведено, що негативні емоції та страхи породжують сні. Наприклад, коли людина має образу на іншого, то, ймовірно, їй може наснитися

⁵⁴ Чепмен Г. Як би ж ми це знали до одруження / пер. з англ. О. Гладкого. Львів : Свічадо, 2021. С. 40.

⁵⁵ Там само. С. 41.

⁵⁶ Там само.

⁵⁷ Там само.

саме та людина, з якою вона мала суперечку. Щоб уникнути таких явищ, слід скерувати свої думки до практичних речей.

У Євхаристійній пісні римо-католицької Літургії говориться: «Слава і дяка у кожній миті Ісусові у Найсвятішому Таїнстві. Скільки є хвилин в годині, а годин – у вічності, стільки разів будь прославлений, Ісусе, моя любове»⁵⁸. Прославляти Господа щодня не означає постійно зосереджуватися своє мислення на Ньому. В іншому випадку, людина може відчувати напруження і психічну втому. Розмова йде про глибшу, підсвідому пам'ять. «Я сплю, та серце моє не засинає»⁵⁹. Це підтверджується нашими снами, у яких відсутня інтелектуальна логіка, але дуже активно працює емоційна сфера. Сни відображають наші потреби, прагнення та страхи, що є глибокою логікою, і ми можемо відчутти це, якщо ми трохи знаємо себе. Ось один приклад: «Молодий послухник запитав в авви Даниїла:

– Авео, чому ми завжди маємо так багато тілесних снів?

– У снах kota завжди є повно мишей». (Р. Керн, Мудрість отців пустелі)»⁶⁰.

З цього можна зрозуміти, що будування себе як особистості дуже тісно співдіє з відносинами щодо інших осіб. Тому, відносини як такі беруть свій початок від Слова Божого: «Кожний, хто приходить до мене, слухає мої слова і виконує їх, – покажу вам на кого він схожий. Він схожий на чоловіка, що будуючи дім, викопав глибоко й поклав підвалину на камінь. І як настала злива, води наперли на той дім, але не могли його захитати, бо Він збудований був добре. Той же, хто слухає й не чинить, схожий а чоловіка, який збудував дім свій на землі, без підвалин. Води наперли на нього, й він відразу завалився, і руїна того дому була велика» (Лк. 6: 47-49). Стосунки людей подібні до пилки, якою ріжуть дерево. Інколи зубці затуплюються і їх треба підгострити, щоб вони надалі були придатними до роботи. Так само стається із людськими відносинами:

⁵⁸ Юзиф А. 15 хвилин щирості. Про щоденний іспит сумління. Львів : Свічадо, 2012. С. 39.

⁵⁹ Там само.

⁶⁰ Там само.

щоб вони були правильними й міцними – слід черпати натхнення зі Слова Божого, яке ми отримуємо у Святому Письмі та Святій Літургії.

Папа Іван Павло II дає десять мотиваційних порад, які стають у пригоді на кожен день:

- Відкрийте свої серця і не перетворюйте їх на в'язницю зневіри та сумнівів⁶¹.
- Ніколи не переставайте мріяти, адже наші мрії – «еліксир молодості»⁶².
- Не зраджуйте своє покликання, адже тільки тоді можна бути в гармонії з собою, коли ти займаєшся улюбленою справою⁶³.
- Не бійтеся ризикувати заради доброї справи, не лякайтеся відстоювати справедливість, коли це потрібно, цурайтеся лицемірства та зла⁶⁴.
- Прощайте своїм ворогам і живіть далі. Ненависть знищує людину, руйнує її душу, відволікає від головного – краси світу та неповторності свого життя⁶⁵.
- Будьте добрими до світу, навіть якщо він готовий розірвати вас, навіть якщо він відвертається від вашої допомоги і відповідає лицемірством та жорстокістю на ваше милосердя⁶⁶.
- Навчіться насолоджуватися сьогоднішнім днем, його ексклюзивною красою, надзвичайними можливостями. Минуле змінити не в наших силах, майбутнє – для нас невідоме. Тільки сьогодні ми маємо можливість стати краплею щирості в бурхливих хвилях океану життя⁶⁷.
- Оберегайте свою родину як найцінніший скарб, друзів – як ангелів-охоронців, і вірте в щире та жертвенне любов⁶⁸.

⁶¹ Духовна велич Львова. Як стати щасливим: 10 мотиваційних порад від Івана Павла II. (дата оновлення: 24. 04. 2014). URL: <https://velychlvyv.com/10-porad-vid-ivana-pavla-ii-yak-staty-shhaslyvoyu-lyudynoyu/> (дата звернення: 13. 02. 2021).

⁶² Там само.

⁶³ Там само.

⁶⁴ Там само.

⁶⁵ Там само.

⁶⁶ Там само.

⁶⁷ Там само.

⁶⁸ Там само.

- Сприймайте свої невдачі із посмішкою, не як трагедією, а як спробу чогось навчитися⁶⁹.
- Запам'ятайте, ніколи не пізно змінити своє життя, впустити Христа у свій дім, навчитися бути терплячими, бути собою і не відрікатися від істини⁷⁰.

Таким чином, будування відносин є безперервним процесом. Воно схоже на боротьбу, яку, кожного дня, слід розпочинати знову і знову. Спочатку необхідно укріпити відносини з Богом, а потім – розвивати їх з ближніми. У відносинах важливо шукати щастя не для себе самого, а для всіх оточуючих. Рушієм для розвитку відносин стає мотивація.

1.3. Причини десакралізації особистості

У даному підрозділі ми будемо розглядати поняття десакралізації та його причини. До уваги будуть братися богословсько-моральні принципи, які запобігають десакралізації та допомагають особистості зберегти власну ідентичність.

Справжня проблема з християнським способом життя виникає тоді, коли ми стикаємося з течіями, що суперечать нашим цінностям⁷¹. Десакралізація – це явище, що спричиняє руйнацію духовних цінностей, упереджене ставлення до Святого Письма та навчання Церкви, які є необхідні для реалізації потенціалу особистості. Коротко кажучи, десакралізація – це коли особистість втрачає всі духовні цінності та закривається на зв'язок з Богом. Дуже вдало про це поняття висловився ієромонах ЧСВВ та журналіст Христофор Ганинець, який вважає, що в наші дні ми стикаємося з такими негативними явищами у суспільстві, як знецінення авторитетів, відкидання ідеї істини та віри, зречення класичного

⁶⁹ Духовна велич Львова. Як стати щасливим: 10 мотиваційних порад від Івана Павла II. (дата оновлення: 24. 04. 2014). URL: <https://velychlviv.com/10-porad-vid-ivana-pavla-ii-yak-staty-shhaslyvoyu-lyudynoyu/> (дата звернення: 13. 02. 2021).

⁷⁰ Там само.

⁷¹ Люїс К. С. Просто християнство / пер. з англ. А. Маслюха. Львів : Свічадо, 2022. С. 195.

розуміння свободи мислення. Люди все менше звертають увагу на духовний розвиток, замість цього переважає споживацький спосіб життя, матеріальні цінності ставляться вище за моральні, які вважаються відносними. Взагалі, усе стає відносним і залежить від суб'єктивної оцінки – таке повідомлення сучасної культури. Освіченість, інтелект, вихованість, стриманість тепер мало цінуються. Тепер на перший план виходять провокації, креативність і так зване нестандартне мислення. Правила та обмеження відкидаються, а слоганом стає теза: «жити в кайф»⁷².

Зараз ми розглянемо богословсько-моральні причини десакралізації. До них можна віднести: секуляризм, атеїзм, релятивізм, нігілізм та нарцисизм.

- Секуляризм (від лат. *secularis* – мирський, світський)⁷³ – це прогресивна сучасна культура, яка поступово віддаляє людину від цінностей та зв'язку з Богом. Однак, втрата цінностей призводить до руйнування ідентичності людської особи, міжлюдських відносин та суспільних зв'язків. Дана культура суперечить Святому Письму та вченню Церкви. Про це висловився папа Франциск: «не дозволюмо, натомість, щоб у нас увійшов дух секуляризму, думаючи, що можемо створити проекти, які функціонуватимуть самі, самими лише людськими силами, без Бога»⁷⁴.
- Атеїзм (від грец. *a* – заперечна частка; *Teos* – Бог)⁷⁵ – це заперечення існування Бога. Дане твердження з'явилося внаслідок стрімкого розвитку технічного прогресу та думки про те, що наука не сумісна з вірою. Однак, таку тезу перекреслює атомний фізик і лауреат Нобелівської премії Вернер Гайзенберг. У своєму резюме до даної нагороди він зазначає: «перший ковток із чаші природничих наук робить тебе атеїстом, однак на дні чаші чекає Господь»⁷⁶.

⁷² Ганинець Х. Ключі до щастя. Жовква : Місіонер, 2022. С. 63.

⁷³ Філософський енциклопедичний словник / уклад. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2002. С. 580.

⁷⁴ Папа: щоб звіщати Євангеліє, Церква повинна бути вірогідною. (дата оновлення: 29. 07. 2022). URL: <https://www.vaticannews.va/uk/pope/news/2022-07/papa-do-yepyskopiv-bogoposvyachenyh-i-duhovenstva-kanady.html> (дата звернення: 02. 12. 2022).

⁷⁵ Філософський енциклопедичний словник / уклад. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2002. С. 48.

⁷⁶ Венедикт XVI. Світло світу. Папа, Церква і знаки часу. Розмова з Петером Завальдом / пер. з нім. Н. Голованової-Романів. Львів : Місіонер, 2015. С. 170.

- Релятивізм (від лат. *relativus* – відносний)⁷⁷ – людині надається право самій вирішувати, що є добром, а що є злом (істини немає). На це твердження папа Іван Павло II дає контраргумент: «піддаючись релятивізму та скептицизму [сумніватися в правді] людина починає шукати ілюзорної свободи поза самою правдою»⁷⁸.
- Нігілізм (від лат. *Nihil* – ніщо)⁷⁹ – світоглядна позиція, яка заперечує цінності, мету та значення життя.
- Нарцисизм – це риса характеру людина, яка по суті є самозакоханістю. Ієромонах Христофор Ганинець твердить, що нарциси можуть призводити до страждання у своїх близьких через їх холодність, капризи та високі вимоги. Вони постійно потребують безмежної поваги та прихильності, і якщо їм цього не надають, то вони в'януть і висихають, ніби квітка без води⁸⁰ (див. Додаток А. 3).

Такі тенденції згубно впливають на особистість. В результаті, сучасному богослов'ю слід шукати важелі протидії, які допоможуть людині чинити спротив десакралізації. Відомий католицький викладач з основ лідерства, Олександр Діанін-Гавард, у своїй книзі «Як формувати свою особистість», висуває п'ять конкретних звичок, які допомагають людині чинити спротив десакралізації:

Сміливо дискутувати. Треба бути готовим чинити спротив егоїзму, релятивізму і матеріалізму, які захопили сучасний світ. Не треба думати про те, що скажуть інші. У деяких сферах треба бути глухим та сліпим до всього того, що відкидає Бога. Треба пишатися своєю «антикультурністю», гомофобством. Бути маяками істини⁸¹. «Господь – мій Владика, він моя сила» (Ав. 3:19).

Відкидати перфекціонізм. Перфекціонізм не має багато спільного з прагненням досягнення досконалості. Він полягає в тому, що людина не приймає

⁷⁷ Філософський енциклопедичний словник / уклад. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2002. С. 552.

⁷⁸ Енцикліка Папи Івана-Павла II «*Veritatis Splendor*» («Сяйво Істини»). (дата оновлення: 02. 12. 2022). URL: <https://docplayer.net/115905538-Enciklika-papi-ivana-pavla-ii-veritatis-splendor-syayvo-istini.html> (дата звернення: 02. 12. 2022).

⁷⁹ Філософський енциклопедичний словник / уклад. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ : Абрис, 2002. С. 431.

⁸⁰ Ганинець Х. Особистість: невідоме про відоме. Жовква : Місіонер, 2020. С. 59.

⁸¹ Діанін-Гавард. О. Як формувати свою особистість. Шлях лідера. Львів : Свічадо, 2014. С. 165.

помилки, а якщо така помилка все ж сталася, то вона відчуває себе неповноцінною і перестає боротися. Перфекціонізм виникає з гордості. Ймовірність невдачі завжди є великою. Небезпека полягає в тому, що перфекціоністи приймають посередність. Ми повинні бути, як спортсмени, що після кожної невдачі починають все знову. Нам потрібна простота і гнучкість дітей, які, спіткнувшись, знову підстрибують, як гумові м'ячики. Ми повинні розглядати кожен день, кожну годину як нову сторінку нашого життя, адже це так і є!⁸². «Просіть, і вам дасться; шукайте, і знайдете; стукайте, і вам відчинять. Кожний бо, хто просить, одержує; той, хто шукає, знаходить, і тому, хто стукає, відчиняють» (Мт. 7: 7-8).

Бути терпеливими. Чеснота – це як вино, що дозріває повільно. Немає потреби поспішати або форсувати події. Хоча раптові зміни філософських чи релігійних переконань трапляються, вони рідкі та мало ймовірні, особливо коли мова йде про характер. Розвиток чеснот потребує часу і терпіння!⁸³. «До пори часу довготерпеливий терпить, але наприкінці радощів він зазнає» (Сир. 1: 23).

Сприймати неприємних людей як вчителів. Ми часто вважаємо, що духовні справи знаходяться окремо від нашого земного життя, тому не помічаємо, що люди, які оточують нас: дружина, діти, клієнти та колеги – можуть бути нашими невід'ємними помічниками у нашому шляху до досконалості (так само, як і ми – в їхньому). Святий Хосемарія Ескріва говорить: «Де, як не в таких зіткненнях з іншими, ти міг би сточити шипи, згладити кути, відшліфувати грані свого характеру його недоліки і недосконалості, – щоби стати стійким і врівноваженим, милосердним і досконалим»⁸⁴. Ми повинні розглядати всіх людей, навіть тих, до кого не відчуваємо симпатії, як наших помічників на шляху до самоперевищення. Ці люди надають нам низку можливостей стати кращими. Для того, щоб правильно спілкуватися з ними, нам потрібна розсудливість. Ми повинні мати самовладання – щоб не втратити свою рівновагу, мужність, щоб

⁸² Діанін-Гавард. О. Як формувати свою особистість. Шлях лідера. Львів : Свічадо, 2014. С. 165

⁸³ Там само.

⁸⁴ Там само. С. 166.

бути терплячими, і справедливість – щоб давати їм належне. Часто це означає допомогти ближнім усвідомити їхні недоліки та працювати над виправленням свого характеру⁸⁵. «Бог посилає нам випробування, щоб ми, долаючи їх, зміцнювалися, а не впадали у відчай»⁸⁶ – свята Мати Тереза.

Перестати шукати комфортне місце. Ця звичка може серйозно заважати та навіть знищити особисті плани. Потрібно здолати зону комфорту, забути про свої настрої, прихильності, примітивні бажання та упередження. Треба піднести свій духовний рівень та працювати на досягнення висот. Не здаватися!⁸⁷. Святий Франциск Асизський зазначає: «почни робити необхідне, потім можливе і раптом побачиш, що вже робиш неймовірно»⁸⁸ (див. Додаток А. 4).

Таким чином, у даному розділі було досліджено процес становлення особистості, його сутність, шляхи морального будування та причини десакралізації. З'ясовано, що коли людина буде собою, то вона зможе зреалізувати свій потенціал та досягне Найвищого Успіху (єдності з Богом). Про важливість даного принципу говориться у Старому Завіті. Особливо в житті таких осіб як: Ной, Авраам, Яків, Давид. Життя старозавітніх патріархів вчить сьогоденне суспільство особливого правила в досягнення успіху. Цим принципом є поняття «бути собою».

Так само, про даний принцип, вчить нас і філософія. Про це свідчать такі видатні філософи як: Сократ, Платон і Аристотель. Для них успіхом вважалося пізнати свою душу та наблизитися, таким чином, до Бога. Середньовічні християнські філософи, Аврелій Августин та Тома Аквінський, вбачали успіх особистості у розумовому пізнанні Господа. Ця думка є не просто особистим їхнім поглядом, вона є аргументом цілого їхнього життя. Християнські мислителі, у процесі власного інтелектуального розвитку, дійшли до розуміння

⁸⁵ Діанін-Гавард. О. Як формувати свою особистість. Шлях лідера. Львів : Свічадо, 2014. С. 166.

⁸⁶ 20 заповідей Матері Терези. (дата оновлення: 04. 11. 2021). URL: <https://dyvensvit.org/top/1003867/> (дата звернення: 03. 12. 2022).

⁸⁷ Діанін-Гавард. О. Як формувати свою особистість. Шлях лідера. Львів : Свічадо, 2014. С. 166.

⁸⁸ 5 цитат святого Франциска Асизького про радість, смирення, і відвагу творити добро. (дата оновлення: 04. 10. 2019). URL: <https://velychlvyv.com/5-tsyat-svyatogo-frantsyska-asyzkogo-pro-radist-smyrennya-i-vidvagtvyty-dobro/> (дата звернення: 03. 12. 2022).

істини, яка є в Бозі. Святі Августин та Аквінат стають прикладом для суспільства у пошуку власної ідентичності.

Бути собою – це безперервне намагання людини виконувати Божу Волю. Це заклик для індивіда стати особистістю. Щоб досягти успіху у житті, треба вийти з власного егоцентризму та стати відкритим для спілкування та дарування себе іншим. Головним мотивом, має бути безкорислива довіра до Бога.

Католицькі богослови: Чеслав Станіслав Бартнік та Блаженніший Святослав Шевчук навчають, що людська особа здатна бути цілісною тільки через єдність з Богом. Поняття особи протиставляється індивіду, який своєю суттю закриває людину на зв'язок із суспільством. Особа стає особистістю через морально-інтелектуальну працю.

Український психіатр Олег Романчук твердить, що суттю принципу «бути собою» є не висока самооцінка, але люблячий зв'язок з тими людьми, які нас оточують. Психотерапевт Софія Гордієнко наголошує на тому, що гонитва за матеріальними благами може завадити людині «бути собою», а це призведе до психологічних проблем. Ці наукові тези підтверджує доктрина Католицької Церкви, яка формує своє вчення так, щоб особистість могла повністю відкрити себе у зв'язку з Господом.

Папа Венедикт XVI наголошує, що «бути собою» – це шукати щастя в Ісусі Христі. Понтифік Іван Павло II, в унісон з Аристотелем, твердить, що людина буде собою тільки тоді, коли усвідомить себе як особистість, а не як індивід. Тобто, забувши про егоїзм, буде будувати стосунки з іншими людьми. Дослідження в галузі когнітивно-поведінкової терапії вказують на те, що людина найбільше страждає тоді, коли закривається в собі (стає індивідом). Предстоятель Української Греко-Католицької Церкви, Святослав Шевчук, говорячи про принцип «бути собою», так само наголошує на зв'язку особистості з оточуючими.

РОЗДІЛ 2

СВІДЧЕННЯ ВІРИ ЯК ХАРАКТЕРНА РИСА СВЯТИХ

Що для сьогоденної людини означає свідчити? Слід погодитися, що таке питання ми чуємо не часто. Однак, це філософське поняття говорить про вміння показати себе в житті як послідовника Господнього. Якщо у світі існують загальні поняття про добро і красу, то зреалізувати їх можна тільки через практику. Взагалі існує ряд шляхів реалізації загальних понять. Найбільш сильним способом є принцип «свідчити про своє».

Якщо людина є творінням Всевишнього, то «свідчити про своє» означає уміти визнати це у соціумі. Тобто, якщо особа є віруюча, вона не має соромитися продемонструвати це в суспільному середовищі. Доречними є слова святого Максиміліана Марії Кольбе: «святий має бути толковим, метким, а не роззявою»⁸⁹. До цього нас також мотивує святий Єронім: «починай зараз бути тим, ким хочеш бути у майбутньому»⁹⁰.

Тепер логічно має прозвучати інше запитання. Як звичка «свідчити про своє» може зробити особу успішною? Користуючись досягненнями сучасного морального богослов'я ми можемо взяти до уваги високо-ефективність звички «свідчити про своє». Високо-ефективність – це результат (позитивний наслідок), який ми отримуємо від певної дії. Фундаментальний вибір – це визнавати Бога у своєму житті. Цю тезу підтверджують своїм життям старозавітні патріархи.

Для нас важливо зрозуміти те, як різні історичні постаті довіряли Господу і визнавали Його Ім'я. Також слід розглянути ефективність такого визнання. Тому, розпочнемо із книг Старого та Нового Завіту.

⁸⁹ Святий Ігнатій Лойола, пресвітер. (дата оновлення: 30. 07. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/07/66688> (дата звернення: 14. 12. 2022).

⁹⁰ 10 блискучих висловів Святого Єроніма. (дата оновлення: 25. 05. 2021). URL: <https://dyvensvit.org/top/1016777/> (дата звернення: 09. 07. 2021).

2.1. Біблійний аналіз принципу «свідчення віри»

В даному підрозділі ми будемо розглядати принцип свідчення віри у контексті Старого та Нового Завітів. Важливо з'ясувати витoki такого поняття та приклади перших осіб, які були реалізаторами даного принципу. Слід встановити базові критерії свідчення віри, проаналізувати їх витoki та реалізацію.

Ной, коли врятувався від потопу, визнав і прославив ім'я Господа спорудивши Йому жертовник. У книзі Буття про це йдеться: «Тоді Ной спорудив Господеві жертовник, узяв усякого роду чистих тварин і всякого роду чистих птахів і приніс усепалення на жертовнику» (Бт. 9: 20). Про вірного Ноя згадує апостол Павло у посланні до Євреїв: «Вірою Ной, повчений об'явленням небесним про те, чого не бачено ще, збудував богобоязно ковчег, щоб спасти дім свій; нею він осудив світ і став спадкоємцем праведности, яка з віри» (Єв. 11: 7).

З цього випливає, що свідчення Ноя про ім'я Єдиного Бога має характер вірності й вдячності за порятунок. Проте, його життя не закінчується на самому визнанні, а на успадкуванні праведності, про яке і говорив апостол Павло. Тобто коли людина свідчить і прославляє ім'я Господнє, то отримує від Нього благословення. А це, власне, і є успіхом. Адже Божа ласка дозволяє людині успадкувати Царство Небесне. Це також підтверджує офіційна доктрина Католицької церкви: «Божа ласка для спасіння є конче потрібна»⁹¹.

Авраам також дотримується принципу «свідчити про своє». У книзі Буття говориться: «тоді простягнув Авраам свою руку й узяв ножа, щоб принести в жертву сина свого [...] І сказав (Бог): «Не простягай руки твоєї на хлопця, не чини йому нічого! Тепер бо знаю, що ти боїшся Бога, що ти не пощадив свого сина, свого єдиного, для мене [...] я поблагословлю тебе вельми й дуже розмножу твоє потомство, як зорі на небі і як пісок, що на березі моря. Твої

⁹¹ Харківський Екзархат УГКЦ. Тайна покаяння (Як сповідатися). (дата оновлення: 04. 05. 2021). URL: <http://ugcc.kharkiv.ua/tayna-pokayannya-yak-sprovidatisya/> (дата звернення: 04. 05. 2021).

потомки займуть міста своїх ворогів» (Бт. 22: 10, 12, 17). Тут ми бачимо, що Авраам хотів продемонструвати відданість Господу тим, бо бажав принести у жертву власного сина. Натомість, Бог оцінив таку вірність і запобіг цьому вчинку благословивши Авраама та цілий його рід.

Про життя Лота дуже влучно висловився польський богослов – архієпископ Гжегож Рись. Він твердить, що Лот став інструментом у Божих руках в той момент, коли залишив усі свої матеріальні добра, взяв дружину і дочок та вийшов з Содому. Книга Буття розповідає, що Бог послав до Лота двох ангелів, які мали вивести його сім'ю з приреченого міста. Але, з якоїсь причини, Лот зволікав. Єврейські екзегети пояснюють, що сам Лот був досить заможний. Він мав багато золота і срібла. Тому не міг вибрати, що брати з собою в дорогу. Архієпископ Гжегож Рись⁹² пояснює, що треба було ангелам відірвати Лота від його майна, яке він надбав у Содомі. Коли вони силою це зробили – Лот став вільним і відкритим на Божі плани.

Яків, син Ісаака, також свідчив про Ім'я єдиного Бога. Про це ми читаємо у книзі Буття: «І сказав Яків своєму домові й усім, які були з ним: «Викиньте геть чужих божків, що серед вас: очистіться і змініть вашу одягу та й вставаймо й ходім у Бетел. Там я споруджу жертovníк Богові, який вислухав мене в час горя мого, і він був зо мною в дорозі, що нею я йшов». [...] Бог з'явився Яковові знову, коли він повернувся з Паддам-Араму, і благословив його» (Бт. 35: 2-9). Тут стає зрозуміло, що заклик Якова є не просто вказівкою, але справжнім свідченням відданості Богу. Він пережив стосунок з Господом у вірі, і бажає, щоб інші також це зробили. Ми знову простежуємо тут богословську логіку. Яків відкривається на Бога, свідчить про Його Ім'я привселюдно, а Господь його благословляє.

Цікавим прикладом свідчення є праведний Товит. Він прославився тим, що вів праведний спосіб життя. Цей чоловік перебував у дуже безбожному суспільстві. Однак, незважаючи на всі труднощі, праведник зберігав Закон Господній. Про це ми докладно читаємо у книзі Товита: «Я, Товит, ходив

⁹² Рись Г. Сила Слова / пер. з пол. Р. Потікевича. Львів : Свічадо, 2022. С. 14.

дорогами правди й справедливості всі дні мого життя й чинив багато милостині моїм братам і народові, що були забрані разом зо мною у полон в країну Асирійську, в Ніневію. [...] За днів Салманассара я робив багато милостині братам зо свого роду; хліб мій давав я голодним, одежу мою нагим; а коли бачив когось із мого народу померлого, покинутого за мурами Ніневії, то я ховав його» (Тв. 1: 3, 16-17). Тут ми бачимо, що Товит прямо свідчить про важливість дотримання Закону Божого. Ми можемо уявити як йому було не легко. Чи міг Товит терпіти глузування? Чи міг він, своєю доброю працею, перейти дорогу злочинцям? Подібну ситуацію ми спостерігаємо і в наш час. Часто особистість, яка веде чеснотливий спосіб життя, виглядає як «біла ворона» (не така як всі). Однак, Товит не звертає уваги на другорядні речі, такі як: думка інших, страх перед засудом і т. д. Він є відданий Богу і сміливо свідчить про це.

Зараз варто спитати наступне. Як же Господь відповідає Товиту? У Старому Завіті читаємо: «Так закінчив Товит свій спів похвальний. Він помер у мирі, проживши 112 років, і був з почесними похований у Ніневії. Йому було 62 роки, коли осліп, і після того, як прозрів, він жив у достатках, чинив милостині, та й далі завжди благословляв Бога і прославляв його Божу велич» (То. 14: 1-2). Тут простежується така сама тенденція, яку ми спостерігали у житті Ноя, Авраама, Ісаака, Якова та інших. Коли особистість довіряє Богові і визнає Його Ім'я, то Господь благословляє її. Важливо наголосити на тому, що основним важелем успіху є повна, безкорислива довіра до Бога. Ми не повинні ставитися до Господа як слуга, який прагне вигоди, але маємо любити Бога як батька, і завжди довіряти Йому. Пріоритетом для особистості має бути такий спосіб життя, про який писала свята Фаустина Ковальська у своєму щоденнику: «Ісусе, довіряю Тобі»⁹³.

Дуже подібним до Товита є праведний Йов. Відомо, що цей чоловік також прославився добрими справами і відданістю до Бога. У книзі Йова ми читаємо: «Був чоловік у землі Уц на ім'я Іов. Чоловік той був щирий і праведний,

⁹³ Історія образу Ісуса Милосердного. (дата оновлення: 24. 04. 2014). URL: <https://credo.pro/2014/04/80726> (дата звернення: 08. 05. 2023).

богобоязливий і цурався зла» (Іо. 1: 1). Бачимо, що Йов, так само як Товит, зберігав Божий Закон і чинив добро. Від цього напрошується логічна думка, що цей праведник мав би бути повністю щасливим. Однак, на відміну від патріархів, життя у Йова складається по-іншому. Йов втрачає своє майно. Він починає хворіти на тяжку недугу. Його друзі вважають, що він терпить це через гріхи. А його дружина взагалі починає дорікати, що це через Бога.

Чому це все сталося з Йовом? Господь показує, що його сила проявляється в людській немочі. Бог хоче дати Йову можливість свідчити про Його Ім'я у вельми скрутних життєвих обставинах. Ключовим моментом стають слова сатани до Господа: «Хіба даремно Йов боїться Бога? Хіба ти не огородив його та його дім і все його майно навколо? Ти благословив працю рук його, і стада його ширяться по країні. Та простягни лиш руку твою і діткнися всього його майна: побачиш, чи не лихословитиме тебе увічі!» (Іо. 1: 9-11). У цих словах простежуємо провокацію стосовно відданості праведного Йова. З цього випливає наступне питання. Чи залишиться Йов відданий Богові у складних життєвих обставинах? Таке випробування, яке настало у житті праведника, є перевіркою на вірність. І цю перевірку Йов проходить на відмінно. Святий отець Піо говорить: «Не лякайтеся численних пасток зла. Господь завжди з вами і боротиметься спільно. Він ніколи не допустить, щоб душа впала і була переможена. Тож ніколи не покладайся на себе. А всі уповання покладайте на Бога»⁹⁴.

З цього випливає, що чим більше людина перебуватиме з Богом – тим більше її переслідуватиме диявол. Праведний Йов стає для нас прикладом великої відданості Богу. Він був вірний Господу у багатстві і залишився таким у бідності. А це, властиво, і є правдиве свідчення Імені Божого. Далі про Йова сказано: «І благословив Господь нове становище Йова більш, ніж старе, і було у нього 14 000 овець, 6000 верблюдів, 1000 пар волів і 1000 ослиць. [...] Жив Йов

⁹⁴ Павлишин Н. 10 порад отця Піо на Великий Піст. (дата оновлення: 07. 03. 2019). URL: <https://dyvensvit.org/top/1020396/> (дата звернення: 02. 06. 2021).

після цього ще 140 років і бачив своїх дітей і дітей своїх дітей аж до четвертого покоління» (Іо. 42: 12, 16).

Отже, із досвіду Йова та інших старозавітніх постатей можемо зробити наступний висновок. Успішність особистості впливає з довіри до Бога. Людина не повинна прагнути вигоди від Господа. Але вона має відкритися на безмежну Божу любов. Особа має виконувати Закон Божий не з корисливістю, а з дитячою довірою до Бога.

Зараз візьмемо до уваги Новий Завіт. Це є період у нашій історії, коли Бог Об'явився нам як людина. Там також є дуже багато прикладів свідчення. Не одноразово ми себе питаємо: Чи дійсно Христос воскрес? Про це ми можемо дізнатися зі слів тих осіб, які бачили це. Наприклад, якщо сталося ДТП, то про нього ми дізнаємося зі слів очевидців. Так само є із воскресінням. Якщо би апостоли брехали всім про цю новину, то вони б не стали за це вмирати. Наприклад апостола Петра, за те що він проповідував воскреслого Христа, розп'яли на хресті догори ногами (бо Петро вважав себе недостойним бути розп'ятим так як Ісус). Подібно й інші апостоли загинули мученицькою смертю. Чому так сталося? Тому, що померти можна тільки за правду, а правдою є воскреслий Ісус Христос.

Офіційний сайт синоду єпископів УГКЦ згадує слова папи Франциска: «святіший Отець підкреслив, що «якщо Христос воскрес, можемо з довір'ям дивитися на кожну подію нашого життя», навіть на ті найважчі, «сповнені тривогою та непевністю». І саме цю пасхальну благовість ми покликані проголошувати «словами і, насамперед, життєвим свідченням». З цього випливає побажання, аби «в наших домівках і серцях наново прозвучала ця радісна звістка: Христос, моя надія, воскрес!»⁹⁵.

Зараз візьмемо до уваги постать святого апостола Павла. Цей чоловік мав досить високе становище у суспільстві. Павло мав хорошу освіту і мав статус

⁹⁵ Синод єпископів УГКЦ. Папа Франциск: Якщо Христос воскрес, то можемо з довір'ям дивитися на кожну подію. (дата оновлення: 14. 04. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/papa-frantsysk-yakshcho-hrystos-voskres-to-mozhemo-z-doviryam-dyvutysya-na-kozhnu-podiyu-2866/> (дата звернення: 09. 07. 2021).

вчителя. Коли християнські спільноти почали розповсюджуватися, Павло взяв за мету переслідувати послідовників Христа, бо вважав їх неправдомовцями. Про це згадується у Святому Письмі: «Савло, іще дихаючи погрозою та вбивством на Господніх учнів, прийшов до архиєрея і попросив у нього листів у Дамаск до синаног, щоб, коли знайде яких-небудь чоловіків та жінок, що тримаються цього визнання, привести їх зв'язаними в Єрусалим» (Дії. 9: 1-3).

З цього бачимо, що Павло був сильно налаштований проти послідовників Христа. Він не визнавав Христа і Його воскресіння. Але, сталася така подія, яку людський розум не може пояснити. Апостол Павло навернувся до Господа Ісуса Христа. У діяннях апостолів про це йдеться: «Коли ж він був у дорозі й наближався до Дамаску, зненацька засяло навкруг нього світло з неба, і він, упавши на землю, почув голос, що говорив до нього: «Савле, Савле! Чого мене переслідуєш?» Він запитав: «Хто ти, Господи?» А той: «Я – Ісус, що його ти переслідуєш. Встань же, та йди в місто, і тобі скажуть, що маєш робити». А мужі, що йшли з ним, стояли онімілі з дива, бо вони чули голос, але не бачили нікого. Встав Савло з землі, і хоч очі його були відкриті, не бачив він нічого. Тож узяли його за руку і ввели у Дамаск» (Дії. 9: 4-9).

Подія навернення Павла стала ключовим моментом. Можемо уявити собі, що особа, яка мала все в житті: славу, посаду, авторитет і т. д., в один момент відмовляється від усього всупереч власним принципам починає всім проповідувати слово Христа. Святий апостол Павло, у посланні до Филип'ян, говорить: «Брати, я не вважаю, що досягнув уже мету; на одне лиш зважаю: забуваю те, що позаду, і змагаюся до того, що попереду, женусь до мети, по нагороду високого Божого покликання в Христі Ісусі» (Фил. 3: 13-15).

Давайте проаналізуємо цей випадок. Можна припустити, що Павла підкупили? Але така теза не витримує критики, адже в той час бути християнином було не тільки не вигідно, але й небезпечно. Оскільки сама римська влада переслідувала їх і страчувала. Відповідно Павло не повівся б на таке. Чи могли апостола навернути учні Ісуса? Сам Павло був рішуче налаштований проти них, а так він не став би говорити з апостолами. З цього

впливає наступний факт. Савла (Павла) навернув воскреслий Ісус Христос. Павло побачив Того, якого розп'яли. Побачив Того, кого були поховали. Він побачив того, Хто воскрес. Апостол Павло зрозумів, що Христос є істиною, і про неї не можна мовчати. Таким чином, Павло, не будучи знайомим із учнями Ісуса, сам став послідовником Христа і почав проповідувати Боже ім'я по всіх околицях.

Коли чуємо про всіх вище згаданих людей, то проситься наступний висновок. Особистість зможе стати успішною тоді, коли прийме парадигму Ісуса Христа. Божа парадигма – це парадигма правди і життя. Це ключ до досягнення найвищого щастя.

Парадигма – це людське уявлення про світ. Дослідження із когнітивно-поведінкової терапії вказує на наступне: «Не лише подія визначає емоційну реакцію, має бути ще щось. Цим «ще щось» є когніція [парадигма], тобто те, як людина інтерпретує подію. Якщо люди по-різному реагують на подію, то це тому, що вони сприймають ситуація по-іншому; або коли, наприклад, хтось реагує на подію в незвичний спосіб, то це тому, що ця особа має незвичні думки чи переконання про подію, тобто подія має характерне для цієї особи значення»⁹⁶.

Щоб краще зрозуміти суть слова «парадигма» можна згадати ведмедика Паддінгтона (головного героя із фільму «Пригоди Паддінгтона»⁹⁷). Цей вигаданий персонаж мав дуже люб'язний погляд на світ. Він став немов би «лакмусовим папірцем», або «білою вороною» у суспільстві, яке забуло про манери і любов. А зараз – найцікавіше. Чи можна назвати Паддінгтона послідовником Христа? Вчинки цього медведика цілком говорять про відданість Богу. В кінці фільму Баддінгтон був прийнятий в родину і став щасливим. Одним словом, цей герой здобув щастя завдяки тому, що не встидався свідчити про парадигму любові, а джерелом любові є Бог. Влучно говорить святий апостол

⁹⁶ Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. С. 16.

⁹⁷ Паддінгтон. (дата оновлення: 14. 12. 2022). URL: https://uakino.club/filmy/genre_comedy/3208-paddnton.html (дата звернення: 14. 12. 2022).

Павло: «Наостанку, брати, усе, що правдиве, що чесне, що справедливе, що чисте, що любе, що гідне хвали, коли яка чеснота чи яка похвала – про те думайте. Чого ви навчилися, що прийняли, що почули та бачили в мені – те чиніте, і Бог миру буде з вами» (Фл. 4. 8-9). Якщо Паддінгтон є вигаданий герой, то апостол Павло є абсолютно реальною, історичною постаттю. Він є свідком того, що Ісус Христос є правдивим успіхом. А особистість може отримати цей успіх тоді, коли прийме парадигму добра і любові, про яку вчить Католицька Церква. Бог говорить через пророка Ісаю: «Бо так, як небо вище від землі, так мої дороги вищі від доріг ваших і думки мої вищі від думок ваших» (Іс. 55: 8-9).

Отже, в даному підрозділі ми дослідили, що особистість стає успішною тоді, коли прийме парадигму Бога і почне свідчити Його Ім'я. Щоб прийняти парадигму Бога, слід виконувати Божий Закон та брати участь у Святих Таїнствах Церкви. Із проаналізованих прикладів з життя старозавітніх та новозавітніх постатей стають зрозумілими витoki принципу «свідчення віри». Це проявляється в двох аспектах: прийняти парадигму Бога та наслідувати святих протягом свого життя (див. Додаток Б. 1).

2.2. Приклади християнського «свідчення віри» в сучасному світі

У даному підрозділі ми будемо досліджувати витoki християнського свідчення. До уваги буде взято основне спрямування таких свідчень: Чому? В який спосіб? Заради чого це відбувалося? Будуть розглядатися приклади із життя різних особистостей: святих та світських. Аналізуватимемо характеристики таких свідчень та їх важливість в житті особистості.

Щоб ефективно свідчити Ім'я Господнє слід промовляти не устами, а вчинками. Папа Франциск дає такі практичні поради:

«Живи і дай жити» – ми повинні припинити відчувати, що ми неспівзвучні з іншими і що нас не розуміють. Замість цього, ми маємо більше посміхатися та робити приємні речі для тих, хто нас оточує⁹⁸.

«Давай себе іншим» – давайте виявлятимемо інтерес до досягнень наших близьких та радіємо разом з ними. Можливо, хтось з нашого оточення потребує нашої підтримки. Іноді достатньо лише висловити слова привітання, вдячності або побажати гарного настрою⁹⁹.

«Поводься в житті спокійно» – перш ніж кричати, важливо зробити паузу та обдумати можливі наслідки наших дій. Важливо пам'ятати, що хоча стресові ситуації минуть, спогади про наші вчинки залишаться. Спокій допомагає людині подолати складнощі та зробити важливі рішення¹⁰⁰.

«Май здоровий підхід до відпочинку» – це означає відвести час для спілкування з дітьми, друзями, батьками та іншими близькими та знайомими людьми. Можна з рідними піти на екскурсію в музей мистецтв або кудись, де є можливість обговорити щось цікаве¹⁰¹. Папа Франциск додає: «хоч багато батьків довго працюють, повинні знайти час на забаву з дітьми. Родини повинні вимикати телевізори принаймні під час їжі, бо хоч телебачення й дозволяє нам орієнтуватися в новинах, проте не дозволяє нам спілкуватися між собою»¹⁰².

«Неділя має бути святом» – у неділю воскрес Господь! Бог спас нас від гріха. Неділя існує для того, щоб ми єдналися з Христом у Святім Причасті на Літургії. Коли людина єднається з Богом, то Він дає їй відчувати щастя. Однак, часто люди перетворюють цей день на все що завгодно (пікнік, похід в гори, риболовля, зависати в клубі і т. д.), тільки щоб не йти на Літургію. Власне, в такий спосіб люди часто відкидають Бога¹⁰³.

⁹⁸ Шкробут М. Як бути щасливим? 10 порад Папи Франциска. (дата оновлення: 13. 11. 2018). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_podruzhzhi/cholovk-v-podruzhzh/2374-yak-buti-schaslivim-10-porad-papi-francska.html (дата звернення: 27. 05. 2021).

⁹⁹ Там само.

¹⁰⁰ Там само.

¹⁰¹ Там само.

¹⁰² Там само.

¹⁰³ Там само.

«Знайдімо нові способи забезпечення молодих людей гідною роботою» – нам слід усвідомити, що освіта має надавати стимул для створення різноманітних соціальних та економічних проєктів. Диплом не є метою самою по собі – його необхідно використовувати для розвитку України, підтверджуючи наш рівень знань та навичок¹⁰⁴.

«Поважай природу та опікуйся нею» – створивши світ, Бог зробив це для нашої користі. Тому нашим обов’язком є не лише доглядати за подвір’ям нашого будинку, а й зберігати довкілля¹⁰⁵.

«Перестань бути негативним» – негативне мислення призводить до негативних дій. Тому давайте замість цього перестанемо думати про погане і зосередимося на добрі¹⁰⁶. Елеонора Рузвельт казала: «великі уми обговорюють ідеї, середні уми обговорюють події, а дрібні – людей»¹⁰⁷. Преосвященний владика Василій Івасюк твердить, що замість того, аби звертати увагу на плітки, ми можемо почати активно шукати позитивні риси в людях. Навіть коли ми говоримо про когось, ми можемо старатися відзначати тільки добрі риси цієї особи. Євангелист Лука пише: «І як бажаєте, щоб вам чинили люди, чиніть їм і ви так само» (Лк. 6: 31)¹⁰⁸.

«Не намагайся завербувати, шануй думку інших» – папа Франциск сам говорить: «можемо надихати інших даючи свідчення, щоб зростати разом, але найгірша річ, яка лиш може бути – це прозелітизм, тобто релігійне перетягування, яке паралізує: «розмовляю з тобою, щоб тебе переконати»¹⁰⁹. Кожна особа повинна брати участь в діалозі основуючись на власній

¹⁰⁴ Шкробут М. Як бути щасливим? 10 порад Папи Франциска. (дата оновлення: 13. 11. 2018). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_podruzzhzhi/cholovk-v-podruzzhzhi/2374-yak-buti-schaslivim-10-porad-papi-francska.html (дата звернення: 27. 05. 2021).

¹⁰⁵ Там само.

¹⁰⁶ Там само.

¹⁰⁷ Сім’я і дім. Тільки справжні цінності. (дата оновлення: 29. 10. 2019). URL: <https://simya.com.ua/pravy-la-zhyttya-eleonory-ruzvelt/> (дата звернення: 28. 05. 2021).

¹⁰⁸ Коломийська єпархія УГКЦ. Проповідь владика Василя (Івасюка) у 19 неділю по Зісланні Святого Духа. (дата оновлення: 07. 10. 2018). URL: <https://kolugcc.org.ua/propovid-vladyky-vasyliia-ivasiuka-u-19-nediliu-po-zislanni-sviatoho-dukha/> (дата звернення: 28. 05. 2021).

¹⁰⁹ Шкробут М. Як бути щасливим? 10 порад Папи Франциска. (дата оновлення: 13. 11. 2018). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_podruzzhzhi/cholovk-v-podruzzhzhi/2374-yak-buti-schaslivim-10-porad-papi-francska.html (дата звернення: 27. 05. 2021).

ідентичності. Церква розвивається через привертання, а не перетягування людей»¹¹⁰.

«Працюй на користь миру» – потенціал кожної людини має духовне коріння в Бозі. Щоб мати хороші стосунки з нашими близькими, потрібен мир¹¹¹. Апостол Павло навчає нас: «Утікай від пристрастей юнацьких; шукай справедливости, віри, любови, мира – разом з тими, що прикликають Господа чистим серцем» (II Тим. 2: 22).

Отже, беручи до уваги поради папи Франциска, можна сказати, що особистість відкриває шлях до Найвищого Успіху через прийняття парадигми Христа. Ісусова парадигма – це парадигма любові. Апостол Павло говорить: «Любов – довготерпелива, любов – лагідна, вона не заздрить, любов не чваниться, не надимається, не бешкетує, не шукає свого, не поривається до гніву, не задумує зла; не тішиться, коли хтось чинить кривду, радіє правдою; все зносить, в усе вірить, усього надіється, все перетерпить. Любов ніколи не переминає» (Кор. 13: 4-9). З цього випливає, що особистість зможе свідчити про своє тільки тоді, коли буде вчитися любити так, як це робить Христос. Прикладами такого навчання є: святий Августин, свята Мати Тереза, святий Джузеппе Москатті та інші.

Людина опанує звичку правдивого свідчення тоді, коли перебуватиме у міцному стосунку з Богом (через молитву, Сповідь і Євхаристію). У такому єднанні, Господь підказує особі як поступити в тій чи іншій ситуації (див. Додаток Б. 2).

Цікаву статтю знаходимо на сайті ДивенСвіт: «Що Бог сказав не робити: Адамові та Єві – не їсти забороненого. Каїнові – не обманювати. Мойсеєві – не хвилюватися через недорікуватість. Йосипові – не втрачати віру. Аврааму – не сумніватися. Ною – не зупинятися. Сарі – не сміятися. Ганні – не припиняти молитися. Давидові – не переставати каятися. Іллі – не бігти. Йоні – не гніватися.

¹¹⁰ Шкробут М. Як бути щасливим? 10 порад Папи Франциска. (дата оновлення: 13. 11. 2018). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_podruzhzhi/cholovk-v-podruzhzh/2374-yak-buti-schaslivim-10-porad-papi-francska.html (дата звернення: 27. 05. 2021).

¹¹¹ Там само.

Ісусові Навину – не сумувати. Єремії – не думати про свій вік. Марті – не скаржитися. Павлові – не здаватися. Рут – не оглядатися»¹¹².

Тут ми бачимо, що запорукою правдивого свідчення є послух до Божої волі. Всі вище перелічені особи стояли перед важливим рішенням у своєму житті. Однак, вони зробили правильний вибір, бо послухали голосу Господнього. Так стає зрозуміло, що коли ми будемо віддані Господу і надіятимемося на Нього, то тоді будемо рухатися до Найвищого Успіху (єдності з Богом).

Один з найвидатніших філософів Греції, Сократ, цілим своїм життям засвідчив відданість Богові. Давньогрецький мислитель не боявся визнати віру в одного Бога перед язичниками. Про це докладніше пише інтернет-портал «Слово про слово»: «гоніння не благословенні самі по собі, але призводять до блаженства, якщо це гоніння «заради праведності», заради Бога, не тільки зовні, але також внутрішньо, тобто якщо вас женуть за те, що ви схожі на Бога – благочестиві, праведні. Тому навіть праведний язичник типу Сократа теж блаженний, коли його не розуміють, ненавидять, відкидають і вбивають як Христа»¹¹³.

Слід також взяти за приклад свідчення католицького філософа святого Томи Аквінського. Андрій Мурзін у своїй статті пише, що сам святий Тома Аквінський служив прикладом чистоти. Його здатність до ясного мислення була результатом його чистого серця. Є історія про те, як його брат намагався спокусити Тому, щоб він не приєднався до чернечого ордену, підіславши до нього в кімнату повію. Але Аквінат відмовився і виступив проти спокуси. Бог наділив його особливим даром чистоти, тому його розум був вільним від пристрастей і зосереджений на виконанні вищого покликання, що було передбачене для нього Богом¹¹⁴.

¹¹² Павлишин Н. Що Господь сказав нам не робити. (дата оновлення: 06. 11. 2018). URL: <https://dyvensvit.org/top/1017326/> (дата звернення: 30. 05. 2021).

¹¹³ Мурзін А. Вчення Ісуса Христа про щастя. (дата оновлення: 01. 08. 2019). URL: <https://slovoproslovo.info/vchennia-isusa-khrysta-pro-shchastia/> (дата звернення: 05. 03. 2020).

¹¹⁴ Там само.

Цікавим прикладом свідчення для нас є Пітер Морин, який є співзасновником Католицького робітничого руху. Він вважав, що слова Ісуса Христа про любов до Бога Отця та до ближнього є своєрідним «динамітом» (силою, перевагою) Церкви. Про нього пише кардинал Роберт Баррон: «у розпал Великої депресії 1932 року Пітер Морин прибув до Нью-Йорка і зустрів молоду активістку Дороті Дей. Пітер вразив Дороті своїм баченням нового американського суспільства. Він вважав, що революція має початися із заснування газети, де висвітлюватиметься сучасне католицьке соціальне вчення, а також зі створення «гостинних домів», де прийматимуть бідних і чинитимуть діла милосердя щодо душі та тіла. [...] Нині таких будинків безліч по всій країні та й по всьому світі. [...] Усе життя вони ходили на Святу Літургію, брали участь у Святій Євхаристії, долучалися до реколекцій, молилися на вервиці тощо, адже свою глибоку відданість бідним розглядали крізь призму ще глибшої любові до Христа»¹¹⁵.

Ми не маємо права оминати увагою постать Томаса Мертона, який є автором книги «Семиярусна гора». Кардинал Роберт Баррон, аналізуючи його життя, пише: «коли Мертонові виповнилося 16, помер його батько (його мати померла коли йому було шість), і юнак залишився сам у цьому світі. Після короткої подорожі Європою він вступив до Кембриджського університету, а восени 1933 року почав поводитися геть безвідповідально: забагато алкоголю, забагато гулянок, забагато сексу. [...] Весною 1938 року Томас Мертон походжав П'ятою Авеню неподалік собору Святого Патрика і зупинився біля вітрини книгарні Скрібнера. Він помітив книжку «Дух середньовічної філософії» французького автора Етьєна Жільсона. [...] На сторінках Жільсонового дослідження він виявив тонке, вирозуміле трактування Бога, властиве католицькій думці. [...] А згодом одного недільного ранку Мертон прокинувся з сильним бажанням відвідати Святу Літургію. [...] Невдовзі після навернення до Католицької Церкви Мертон прогулювався Шостою Авеню в центрі Мангеттена

¹¹⁵ Баррон Е. Роберт. Католицизм : Мандрівка до серця віри / пер. з англ. Г. Сташківа. Львів : Свічадо, 2020. С. 68-69.

з найкращим другом Робертом Лаксом, який і сам був глибоко духовною людиною¹¹⁶. Посеред жвавої розмови Лакс раптово запитав: «Томе, чого ти хочеш від життя?» Мертон відповів: «Ну, гадаю, я хочу бути добрим католиком» Натомість Лакс заперечив: «Ні, ні, цього не досить. Треба хотіти бути святим»¹¹⁷. З цих слів розуміємо, що принцип «свідчити про своє» – це не легка, але досить складна і плідна звичка, яка робить нас інструментом в Божих руках. Щоб бути послідовником Христа, кожна особистість має прагнути до святості.

Отець Юліан Катрій твердить, що: «у небі є тисячі й тисячі різних святих. Це безіменні святі. Та маємо рід святих, які за земного життя відзначилися великою святістю і геройськими чеснотами любови Бога і ближнього, яких Господь Бог після їхньої смерті прославив чудами, а свята Церква винесла їх на престоли святих і доручила їх почитати»¹¹⁸.

Щоб свідчити про своє, потрібно позбутися страху. Саме це і зробив католицький священик Томас Байлс, який був настоятелем храму Святої Єлени у містечку Чіппінг (Великобританія). Христофор Ганинець про нього пише: «горе гнало його в Нью-Йорк: помер молодший брат і належало віддати шану пам'яті спочилого. Отець Томас сів на лайнер «Титанік», який плів до Америки. Священик ще не знав, що провести брата в останню путь йому не судилося, бо він сам вирушив у смертельну подорож. Коли корабель, зіткнувшись з айсбергом, почав тонути. Томас Байлс двічі отримував місце в рятувальній шлюпці й двічі поступався ним іншим людям. Третього шансу йому не дали, і він залишився на борту з бідолахами, що подорожували другим і третім класами. Отець Томас молився разом з ними й прийняв смерть у холодних водах Атлантики»¹¹⁹.

Чудовим прикладом, звички свідчити про своє, є італійський лікар святий Джузеппе Москаті. Він прославився тим, що з любов'ю лікував усіх своїх

¹¹⁶ Баррон Е. Роберт. Католицизм : Мандрівка до серця віри / пер. з англ. Г. Сташківа. Львів : Свічадо, 2020. С. 213-216.

¹¹⁷ Мертон Т. Семиярусна гора / пер. з англ. М. Білоногої. Львів: Свічадо, 2017. С. 235.

¹¹⁸ Катрій Ю. Пізнай свій обряд. Львів : Свічадо, 2018. С. 233.

¹¹⁹ Ганинець Х. Особистість: невідоме про відоме. Посібник християнина. Жовква : Місіонер, 2020. С. 35-36.

пацієнтів, а вбогих лікував за власний кошт. Пізніше, після смерті Джузепе, одна хвора жінка молилася до нього і одужала. Після цього Ватикан проголосив Москаті святим. Про це читаємо на сайті Комісія у справах мирян УГКЦ: «за свідченнями колег Москаті був відомий своєю самовідданістю, безкорисністю та глибокою набожністю. Майже ніколи не брав плати за лікування незаможних пацієнтів, а нужденним допомагав сам, вкладаючи купюри у виписані рецепти. Він відкрито визнавав свою віру, щоденно причащався і спонукав інших хворих брати участь у богослужіннях. За свою відкриту християнську позицію він нажив собі багато ворогів у медичній сфері серед матеріалістів та противників християнства»¹²⁰.

Предстоятель Української Греко-Католицької Церкви, Йосип Сліпий, вісімнадцять років пробув у концтаборі. Однак, це не завадило йому зберегти віру в Бога, у свою Церкву та вільну Україну. На сайті Радіо Свобода ми знаходимо таку інформацію: «радянські окупанти арештували главу церкви 11 квітня 1945-го. 18 років він провів у тюрмах і таборах, але навіть у тих умовах був зі своїми вірними. У 1963 році глава УГКЦ Йосип Сліпий прибув у Рим. За його звільнення клопотали перед керівником СРСР Микитою Хрущовим американський президент Джон Кеннеді і святіший отець Іван XXIII. Йосип Сліпий був людиною, яка у середині XX століття потрясла цілим світом...»¹²¹.

Свята Мати Тереза вчить нас, що свідчити Христа потрібно в будь-яких життєвих обставинах. У книзі Роберта Баррона «Католицизм», знаходимо чудовий випадок із життя святої Матері Терези. Він звучить так: «вона пішла з малою дитиною до місцевого пекаря і попросила хліба для голодного хлопчини. Пекар плюнув матері Терезі в обличчя. Не втративши самовладання, вона спокійно відповіла: «Дякую за подарунок для мене. Чи маєте щось для дитини?»¹²².

¹²⁰ Комісія у справах мирян УГКЦ. URL: <http://www.laityugcc.org.ua/mirjani-v-cerkvi/articles/dzhuzepe-moskati-svjatij-likar.html> (дата звернення: 15. 05. 2021).

¹²¹ Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/24783458.html> (дата звернення: 10. 06. 2021).

¹²² Баррон Е. Роберт. Католицизм : Мандрівка до серця віри / пер. з англ. Г. Сташківа. Львів : Свічадо, 2020. С. 61.

Свідчити про своє – це також означає прагнути до особистої свободи. Священослужитель Христофор Ганинець у своїй книзі «Особистість: невідоме про відоме» говорить про знаменитого українського письменника Василя Стуса. У книзі йдеться: «4 вересня 1965 року під час прем'єри фільму «Тіні забутих предків» режисера Сергія Параджанова він [Василь Стус] виголосив промову, у якій закликав виступити проти масових арештів інтелігенції і творчої молоді. Реакція «згори» не забарилася – поета вигнали з аспірантури, а невдовзі й арештували. Василь Стус помер у таборі, але не зрадив своїх переконань»¹²³.

Ще іншим прикладом свідчення є, міністр внутрішніх справ Італії, Маттео Сальвіні. Відомий інтернет портал Gloria News повідомляє: «18 травня 2019 року, під час своєї промови, міністр внутрішніх справ Італії, Маттео Сальвіні, процитував Гілберта Честертона, Івана Павла II, Бенедикта XVI і кардинала Сара. Крім того, він згадав таких святих і захисників Європи, як Бенедикт Норчійський, Бригіда Шведська і Катерина Сієнська. В кінці виступу він підтвердив свою відданість Непорочному Серцю Пресвятої Діви Марії»¹²⁴. Мало хто із сьогоденних людей хотів би говорити про Бога чи святих в публічних та впливових колах. Тому, вчинок Маттео Сальвіні є прикладом прямого свідчення про любов до Господа.

Іспанський футболіст Серхіо Рамос також засвідчив відданість Богові приймаючи таїнство Хрещення. Відомий інтернет-портал CREDO публікує таку інформацію: «Футболіст, який належить до національної збірної Іспанії та футбольного клубу «Реал Мадрид», підтвердив, що церемонія хрещення відбулася 13 травня 2019 р., коли Церква відзначає свято Божої Матері Фатімської. В урочистостях взяла участь дуже нечисленна група близьких людей і друзів іспанського футболіста, одного з найбільш титулованих захисників в історії футболу в цій країні. Також Серхіо Рамос повідомив, що планує взяти церковний шлюб зі своєю життєвою партнеркою, тележурналісткою Пілар Рубіо,

¹²³ Ганинець Х. Особистість: невідоме про відоме. Посібник християнина. Жовква : Місіонер, 2020. С. 34.

¹²⁴ Нечувано: Міністр підтвердив свою відданість Непорочному Серцю Пресвятої Діви Марії. (дата оновлення: 20. 05. 2019). URL: <https://gloria.tv/article/nPkrk4HTFLPq1dUCEBLE8CfJj?fbclid=IwAR17baWtT Ts4ENWQ6jbht8L6uSiF6KdMOBUYQ0d3sKc4FEXQQ-wX-LUVSrg> (дата звернення: 22. 05. 2019).

яка йому вже народила трьох дітей. 33-річний захисник сказав, що шлюбна урочистість відбудеться 15 червня в одній з каплиць Севільської катедри, на півдні Іспанії. Майже рік тому Рамос і його друзі зі збірної «Реалу» символічно подарували Матері Божій з Альмудени свій 13-й кубок Ліги чемпіонів, здобутий у матчі з «Ліверпулем». Перед скульптурою Богородиці Сергію Рамос, капітан «королівських» футболістів, представив здобутий столичною збірною трофей, а захисник Марсело поклав квіти. Як нагадали представники мадридського храму, цей жест був першим від 2006 року символічним даруванням Божій Матері з Альмудени футбольного трофею, здобутого спортсменами «Реалу»»¹²⁵.

Хорватський футболіст, Лука Модріч, свої найважливіші ігри довіряв Пречистій Діві Марії. Особливо це було помітно на Чемпіонаті світу 2022, який відбувався в Катарі. Лука Модріч відвідував Меджугор'є – містечко в Боснії та Герцеговині де відбувалися Об'явлення Пречистої Богородиці. Про це повідомляє Facebook-сторінка Zawierzam Maryi: «вся команда Хорватії довіряє Марії цариці миру, на чолі з тренером, який пройшов 120 км. перед чемпіонатом світу, щоб ще раз відвідати Меджугор'є на 3 дні. Тренер Златко Далич, після сьогоdnішнього матчу, в інтерв'ю НРТ сказав: «Це хорватська нація. Нам це потрібно, і дуже щиро вітаємо хлопців. Чудовий матч з першої до останньої хвилини. Ми ліквідували найбільшого фаворита»»¹²⁶.

Цікавим прикладом для наслідування є майстер спорту з паверліфтингу ієромонах Макарій Дутка, який є настоятелем Святоуспенської Унівської лаври. У інтерв'ю для газети Експрес він говорить: «йду в зал ще до ранкової молитви або навпаки – увечері, уже після неї, – каже настоятель Макарій Дутка. – На заняття відводжу годину-півтори, проводжу кардіотренування – біг, стрибки, відтискання, повороти. Також «тягаю» залізо – якимось підрахував, що піднімаю 7 – 10 тонн за одне тренування. Якщо ж чую, що м'язи втомились, роблю

¹²⁵ Серхіо Рамос охрестився і планує шлюб. (дата оновлення: 17. 05. 2019). URL: <https://credo.pro/2019/05/236740> (дата звернення: 28. 05. 2019).

¹²⁶ Zawierzam Maryi. (дата оновлення: 09. 12. 2022). URL: <https://www.facebook.com/100064862101004/posts/pfbid0p3txepc9bTRPL9xWPt7jJmtyyGaYiV54kXXsENQC3Vkop6cXoHSs1dZo6HKz61e7l/> (дата звернення: 13. 12. 2022).

невеличку перерву – на день-два. [...] Професіональним спортом займаюсь лише останні три роки, – каже в коментарі газеті Експрес ієромонах. – Хоча спорт у моєму житті з дитинства: батько – кандидат у майстри спорту зі спринтерського бігу. Я теж бігав, а ще ганяв у футбол, метав спис і ядро, займався карате і дзюдо. Навіть мав намір вступати до Інституту фізкультури, проте покликання переважило, тож пішов у семінарію, а потім – у монастир. Уже 21 рік живу як монах і тут служу Господу»¹²⁷. Подібним прикладом для молоді є єзуїт Віталій Осмолівський, який здобув друге місце на турнірі з дзюдо, що відбувся у США (2017 USA Judo Senior National Championships)¹²⁸.

Відома українська співачка Ірина Федішин також своїм успіхом завдячує Господеві. Таке свідчення вона дала під час конференції у Івано-Франківській Академії Івана Золотоустого. Про це повідомляє офіційний сайт ІФДС: «20 жовтня семінарійну спільноту відвідав відомий український продюсер, випускник ІФТА, Віталій Човник, а також його дружина, відома українська естрадна співачка, Ірина Федішин, в рамках проекту ІФА «Зустріч із цікавими людьми». Про своє духовне життя співачка говорить: «кожної неділі ми ходимо до церкви, опісля молимося вервицю, щодня молимося десятку вервиці – це наша духовна підтримка і наше живе спілкування із Богом»¹²⁹.

Що для сьогоденної людини означає свідчити? Це, преш за все, означає сміливо говорити про всі ті добра, які зробив для нас Господь. Дане питання яскраво пояснює один інцидент, який увійшов в історію світового футболу. Один з найвідоміших футболістів світу, Кріштіану Роналду, публічно наголосив на тому, що слід пити воду, а не солодкі напої. Інтернет-портал BBC News повідомляє: «інцидент стався 14 червня, під час пресконференції перед матчем

¹²⁷ Ковальська О. Піст додає сили, – ієромонах, який переміг на відкритому Кубку світу з паверліфтингу. (дата оновлення: 28. 06. 2019). URL: https://expres.online/news/pist-dodae-sili-ieromonakh-yakiy-peremig-na-vidkritomu-kubku-svitu-z-paverliftingu?fbclid=IwAR1Gk0Gkhet_zEBEOcpN2VSLKICYJmlue1YELr7gp6nWadUcOtVB79T0qng (дата звернення: 28. 07. 2019).

¹²⁸ Український єзуїт зайняв друге місце в чемпіонаті США з дзюдо. (дата оновлення: 01. 05. 2017). URL: <https://jesuits.org.ua/?p=2509> (дата звернення: 30. 08. 2023).

¹²⁹ Івано-Франківська Духовна Семінарія УГКЦ. Зустріч із зіркою української естради. (дата оновлення: 20. 10. 2018). URL: <https://ifds.org.ua/novyny/seminariia/4537-zustrich-iz-zirkoyu-ukrayinskoyi-estrady.html> (дата звернення: 15. 05. 2021).

Угорщина-Португалія в рамках Євро-2020. Роналду сів за стіл, а коли помітив, що перед ним стоять дві пляшки Соса-Сола, демонстративно відсунув їх вбік та порекомендував пити звичайну воду»¹³⁰. Такий вчинок насправді є прикладом прямого свідчення істини. Краштіану Роналду сказав абсолютну правду, адже солодкі газовані напої реально шкодять здоров'ю. Португальський футболіст є для нас прикладом свідчення правди, а найвищою правдою є Ісус Христос. Якщо ми свідчитимемо про правду, то автоматично будемо свідчити про Бога.

Цікавий випадок стосунку з Богом описує Михайло Нагорняк, офіцер Корпусу оперативно-раптової дії (КОРД, Україна)¹³¹. У своєму щоденнику зазначає: «...я взяв Вервичку освячену в Меджугор'є,... яку мама мені подарувала, замотав її на ліву... і вийшовши з дому... Пройшовши 300 метрів від дому мені поздавалось, що я відчув, як зупинився шелест листя на деревах, і ніжний аромат на кшталт ладану. В цей момент, я відкрив долоню,... і побачив на трьох пальцях: великому, вказівному і середньому – втерту кров, яка виходила із Хрестика Вервички»¹³².

Вище наведені свідчення, є чудовим прикладом для сучасної особистості, яка перебуває у секуляризованому суспільстві. Людина – це дитина Божа, яка покликана зреалізувати свій потенціал у Ньому. Хоч дефіцит цінностей і перешкоджає людині відкритися на Бога, однак, цей бар'єр можна подолати таким шляхом, яким пішли свята мати Тереза, Джузеппе Москатті та інші. Особистість повинна сміливо визнавати ім'я Господа у своєму житті. А щоб таке визнання мало велику силу, воно повинно виходити із чесного, богоугодного життя: виконання Божого Закону та участі в святих Таїнствах Церкви (див. Додаток Б. 2).

¹³⁰ Фурса С. Пишуть, що Роналду обвалив акції Соса Сола, відсунувши пляшку. Що з цим не так? (дата оновлення: 16. 06. 2021). URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-57473051> (дата звернення: 01. 07. 2021).

¹³¹ Корпус оперативно-раптової дії (КОРД). (дата оновлення: 08. 12. 2022). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%9E%D0%A0%D0%94> (дата звернення: 13. 12. 2022).

¹³² Приватний архів. [Із особистого щоденника Михайла Нагорняка]. Арк. 1-2.

Отець Іван Лявинець зазначає: «Кожен неуспіх завжди починається із занедбування молитви, і кожен успіх починається завдяки молитві»¹³³. Отець Василь Ілик, працівник секції латиністів Держсекретаріату Ватикану, досліджував біографії святих. Він зазначив, що спільною рисою багатьох святих є набожність до Богородиці та любов до Євхаристії. (див. Додаток Б. 3).

Для підтвердження цього можемо взяти до уваги акти апостольського престолу (див. Додатки: Б. 4; Б. 5; Б. 6), які переклав о. В. Ілик. Серед таких була блаженна Теодора Гуерін: «Firma altaque fide imbuta est, quam precatio, erga Eucharistiam, Sacrum Cor Virginemque Mariam devotio potissimum alebant»¹³⁴ («Вона була просякнута сильною та глибокою вірою, яку найбільше підживлювали молитва, набожність до Євхаристії, до Пресвятого Серця та Діви Марії»). (див. Додатки: Б. 5; Б. 6).

Блаженна Роза Венеріні: «Suam spiritualitatem assidua precatone, erga Eucharistiam, qua coram adorans multas horas manere solebat, atque erga Virginem Mariam, cui suum apostolatum et institutum tuendum commisit, devotione aluit»¹³⁵ («Свою духовність вона живила наполегливою молитвою, набожністю до Євхаристії, через яку вона проводила на адорації багато годин, а також набожністю до Діви Марії, Покрову Якої вона посвятила свій апостолят і згромадження»).

Блаженний Рафаїл Гвідзар Валенсія: «Per orationem devotionem coluit erga Eucharistiam, Sacrum Cor et Virginem Mariam»¹³⁶ («Через молитву він плекав набожність до Євхаристії, до Найсвятішого Серця та до Діви Марії»).

Блаженна Гертруда Коменсола: «Te amare et efficere, ut ameris», illud flagranter sacra Eucharistia concitata voluit Gertrudis. Eiusdem spiritale iter clara

¹³³ Лявинець І. З кайданами на руках. Розважання для священників та богословів. Івано-Франківськ : Апостол, 2013. С. 84.

¹³⁴ Декретальний лист «*Id enim, quod*», яким блаженна Теодора Гуерін зачислюється до лику святих, в AAS 99 (2007). С. 4.

¹³⁵ Декретальний лист «*Me in divina Voluntate*», яким блаженна Роза Венеріні зачислюється до лику святих, в AAS 90 (2007). С. 314.

¹³⁶ Декретальний лист «*Cum mortuus fuero*», яким блаженний Рафаїл Гвідзар Валенсія зачислюється до лику святих, в AAS 99 (2007). С. 403.

contemplationis nota signatur, qua foundationis spiritus augescit»¹³⁷ («Тебе любити і чинити так, щоб ти був любленим» – Це гаряче хотіла зробити Гертруда, спонукувана Святою Євхаристією. Її духовний шлях позначався чистим знаком контемплляції, через яку збільшувався дух для заснування згромадження»).

Слуга Божий Лучіано Ботовазоа «Eius dies precatione et nocturna oratione distinguebatur. Eucharistica adoratio et assidua Missae participatio eum ad continuatam ascesim per ieiunium diebus Mercurii et Veneris perduxerunt et ad strictiorem usque et exemplarem paupertatem»¹³⁸ («Його день відзначався просьбою і нічною молитвою. Євхаристійна Адорація і постійна участь у служінні Літургії (Меси) його допровадили до постійної аскези через піст, у середу і п'ятницю, і до більшої вбогості, яка була прикладом (для інших)»).

Таку ревність віри продемонстрували священники підпільної Української греко-католицької церкви, які були переслідувані радянською владою за відданість католицькій вірі. Серед них були визначні: отець Антоній Казновський, отець Михайло Косило, отець Іван Бойко та інші. Отець Михайло Косило неодноразово повторював, що коли ми хочемо витривати у вірі, то повинні якомога часто приймати Пресвяту Євхаристію.

З цього випливає, що історію Святого Письма можна переказати так: Бог промовив до старозавітніх патріархів (Авраама, Ісаака і Якова), народився як людина, був розп'ятий на хресті, похований, воскрес, потім з'явився своїм учням. Пізніше Ісус з'явився ще й Савлові (Павлові), який переслідував апостолів, і навернув його. Послідовники Христа почали переказувати віру у воскресіння наступним поколінням, за що і були переслідувані. У подібному становищі знаходиться сучасна особистість. Її спонукають вести легковажний спосіб життя, у якому не потрібно думати про Бога. У такому ритмі життя може виглядати, що цінності й виконання Божого Закону є не потрібні. Однак, такий стиль існування відхиляє людину від правди і призводить до найбільшої невдачі. Але Бог кличе

¹³⁷ Декретальний лист «*Omnia possum*», яким блаженна Гертруда Коменсола зачислюється до лику святих, в AAS 102 (2010). С. 866.

¹³⁸ Апостольський лист «*Accipietis virtutem*», яким слуга Божий Лучіано Ботовазоа зачислюється до лику блаженних, в AAS 111 (2019). С. 510.

особистість до Найвищого Успіху. Цим Найвищим Успіхом є Він сам, який і сьогодні живий у пресвятій Тайні Євхаристії.

Сам Христос навчає: «Кожний, отже, хто визнає мене перед людьми, того і я визнаю перед моїм Отцем небесним» (Мт. 10: 32). Принцип «свідчити про своє» вимагає від людини визнати абсолютну правду, якою є Господь Ісус Христос. Ментальність Божої любові полягає у двох вимірах: виконанні Божого Закону та участі у Святих Таїнствах Церкви (Хрещення, Миропомазання, Євхаристія, Сповідь, Єлеопомазання, Священство, Подружжя). (див. Додаток Б. 2).

Таким чином, у даному підрозділі було розглянуто становлення та розвиток принципу «свідчити про своє». Із дослідження Старого Завіту ми дізналися, що Бог завжди благословляв людей, які були Йому вірні. Було проаналізовано витоки даного принципу в Новому Завіті: подія навернення апостола Павла є найбільшою демонстрацією принципу «свідчення віри». Також, було взято до уваги свідчення святих Католицької церкви та світських осіб. Проаналізовані свідчення вказують на спільні елементи: Євхаристія, Вервиця, віровизнання, Істина.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВАГИ ЗВИЧОК «ВЧИТИСЯ» ТА «ВЧИТИ ІНОЗЕМНІ МОВИ» – ЇХ МЕТОДОЛОГІЯ

У даному розділі ми будемо досліджувати науковий аспект звичок «вчитися» та «вчити іноземні мови». Слід зазначити, що вивченням методів навчання та їх реалізацією, більшою мірою, займається педагогіка. Однак, богослов'я теж відіграє важливу роль в даному питанні оскільки перші університети Європи були створені Католицькою Церквою, а богослов'я крокує в ногу з педагогікою, бо має за мету навчити людину Божої Мудрості.

3.1. Вплив навчання на інтелект особи

На перший погляд здається, що вчитися дано не всім. Комуś щастить, а комуś – ні. Зазвичай від багатьох можна почути такі слова: «розумний той, хто має талант», «вчитися не потрібно», «у моєму селі (місті) погана освіта», «хороші оцінки має той, кого любить викладач», «я мав би хорошу освіту як би не....» і так далі. Такі думки можуть привести до хибного уявлення: успішним треба народитися. Однак, щоб розпочати ефективно навчання слід поглянути на освіту під іншим кутом. Про це ми зараз поговоримо докладніше. Ульріх Бек каже, що «позбавлення науки монополії на знання призводить до того, що хоча наука стає дедалі необхіднішою, вона є дедалі менш достатньою для того, щоб виробити суспільно затверджене визначення істини»¹³⁹. Знання істини є важливе, бо без неї особистість не матиме орієнтиру в процесі свого розвитку.

Істина дозволяє людині вибрати правильний спосіб мислення. Відомий сайт CREDO публікує таку інформацію: «Для більшості людей цілком очевидно, що

¹³⁹ Віллем Ж. Європа та релігії. Ставки XXI століття / пер. з фран. Д. Каратаєва. Київ : Дух і літера, 2006. С. 191.

є католицька мораль і католицькі способи дії. Менш очевидно, але більш важливо – зрозуміти, що є також католицький спосіб мислення, який користується вірою та розумом у повному обсязі. Думати як католик – це мислити цілісно. Нам потрібно уникати як фідейзму, що недооцінює розум, так і раціоналізму, що недооцінює віру»¹⁴⁰. Фідейзм – це вірити без застосування розуму. Потужно аргументує Блаженніший Святослав Шевчук: «католицький підхід до навчання означає такий рівень освіти, що відповідає міжнародним стандартам. Метою поточної освітньої реформи в Україні є досягнення в державній освіті того самого рівня навчання, який притаманний католицькій освіті»¹⁴¹.

Відомий християнський письменник, Тертуліан, твердив: «Вірую, тому що це абсурдно»¹⁴². Однак, у XXI столітті така думка не зовсім актуальна. Віра потребує раціональних аргументів. Бог не вимагає від людини сліпої віри. Особистість повинна застосовувати критичне мислення, щоб відкинути помилкові філософські думки і цілісно розуміти Святе Письмо та навчання Католицької Церкви. Зрештою сам папа Венедикт XVI твердив, що віра є раціональна і вона потребує, щоб її пояснили. Блаженніший Святослав також додає, що католицька освіта покликана сформувати успішну християнську особистість – людину, яка буде вміти бачити перспективи там, де ніхто їх не бачить. Сьогодення переповнене різними видами інформації, тому католицька освіта має за пріоритет вказати, учневі чи студенту, правильний напрямок всебічного розвитку: ефективне навчання, християнські цінності, молитва, широкий спектр спілкування тощо. Сучасна особистість, оскільки світ дуже динамічний, повинна вміти швидко набувати нові навички та успішно адаптуватись до суспільних нововведень¹⁴³.

¹⁴⁰ Розум і віра: два шляхи пізнання істини. (дата оновлення: 02. 02. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/02/283894> (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁴¹ Павлишин Н. Блаженніший Святослав про Католицьку освіту. Професійний центр ім. Св. І. Боско. (дата оновлення: 04. 06. 2019). URL: <https://dyvensvit.org/novyny/1021264/> (дата звернення: 14. 06. 2023).

¹⁴² Підручники. Тертуліан: «Вірю, тому що абсурдно». (дата оновлення: 11. 01. 2022). URL: https://pidru4niki.com/89495/filosofiya/tertullian_viruyi_absurdno (дата звернення: 11. 01. 2022).

¹⁴³ Павлишин Н. Блаженніший Святослав про Католицьку освіту. Професійний центр ім. Св. І. Боско. (дата оновлення: 04. 06. 2019). URL: <https://dyvensvit.org/novyny/1021264/> (дата звернення: 14. 06. 2023).

Раціоналізм, у своїй суті, дуже часто відкидає віру і прагне все обґрунтувати логічним шляхом. Такий підхід не є правильним, оскільки в Церкві є присутні речі, які важко науково пояснити. Без них, Церква не була б Церквою. До них відносимо об'явлення Пресвятої Богородиці в різних куточках світу, а також містичний досвід багатьох святих. Серед них такі як: свята Фаустина Ковальська, святий Отець Піо, святий Карло Акутіс та багато інших. Віра є невід'ємною частиною розуму, а розум може вповні реалізувати себе тільки через віру.

Думати як християнин – це означає мислити цілісно. Цілість – це повнота, єдність між вірою та розумом у нашому способі пізнання. Цілість Божа полягає в абсолютній досконалості й нероздільності Трьох Божих Осіб, а цілість людська – це єдність між вірою (зв'язку з Богом) та розумом (інтелектуальним розвитком). У книзі Буття читаємо: «І сотворив Бог людину на свій образ; на Божий образ сотворив її» (Бт. 1: 27). Тобто, особистість є подібна до Бога. Вона сама по собі не може бути цілісною без Господа. Найвищим успіхом людини є перебувати з Богом у всіх вимірах життя. Цілість інтелекту особи залежить передусім від єднання з Богом. Єднання з Ним може бути через молитву та Святі Таїнства, а особливо через Сповідь та Євхаристію. Сповідь дозволяє проаналізувати помилки свого способу мислення та діяння, визнати це перед Богом, який очистить нашу душу, і старатися змінити своє життя на краще. Святе Причастя якнайтісніше єднає нас із Христом. Сам Ісус навчає: «Хто споживає тіло моє і кров мою п'є, той у мені перебуває, а я – в ньому» (Ів. 6: 56). Святе Причастя просвітлює розум і зміцнює волю. Завдяки святому Причастю отримуємо нові діючі ласки, а саме просвітлення розуму і зміцнення волі¹⁴⁴. Саме через Євхаристію людська особистість може реалізувати свій інтелект, бо повнотою усього розуму і мудрості є Бог. З цього випливає, що людина тільки тоді буде цілісною, коли вірою та розумом перебуватиме у єдності з Христом. (див. Додаток С).

¹⁴⁴ Шпіраго Ф. Католицький народний катехизм. Львів : Місіонер, 2018. С. 626.

Що Церква вчить про інтелектуальний розвиток? Чи він сумісний з вірою? Відповіді на ці запитання ми спробуємо дати нижче.

Із інтернет-ресурсу Духовна велич Львова дізнаємося, що папа Римський Іван Павло II скасував вердикт, що був виданий 22 жовтня 1980 року і засуджував Галілео Галілея та його вчення. Це надзвичайно важлива подія для забезпечення мирного співіснування науки та релігії. Понтифік звертався до цього питання неодноразово, зокрема у 1989 та 1992 роках¹⁴⁵.

У сучасному суспільстві існує стереотип, що віра йде всупереч науці. Однак, слід детальніше дослідити це твердження. Папа Венедикт XVI зазначає: «як творіння походить із розуму і є розумним, так і віра є, так би мовити, допіру сповненням творіння, а отже – дверима до розуміння; я в цьому переконаний. Тому вірити означає прийти до розуміння і знання»¹⁴⁶.

Папа Іван Павло II багато висловлювався про потребу діалогу між вірою та наукою: «віра і розум, як два крила людського духу, що підносять до істини»¹⁴⁷. Папа Іван Павло II висловлював думку, що віра і розум повинні спрямовуватися на користь суспільства. Університет папи Івана Павла II розглядався як надзвичайне і унікальне середовище. В цьому контексті він говорив про спільноту, в якій зустрічаються вчені, учні, професори і студенти з різних поколінь, об'єднані спільними цілями та завданнями. Ці завдання він вважав питаннями першочергової важливості для людини, суспільства, народу і держави¹⁴⁸.

Наука – це не перешкода вірі, а один зі способів шляху до Бога. Варто взяти до уваги постать апостола Павла. У книзі Діянь апостолів дізнаємося, що він мав високу освіту. Апостол Павло закликає вірних розуміти, що освіта є побудовою

¹⁴⁵ Духовна велич Львова. Папа Іван Павло II, наука і виправдання Галілео Галілея. (дата оновлення: 22. 10. 2020). URL: <https://velychlviv.com/intellectum-valde-ama-papa-ivan-pavlo-ii-nauka-i-vypravdannya-galileo-galileya/> (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁴⁶ Венедикт XVI. Сіль Землі: Християнство і Католицька Церква в XXI столітті. Розмова Петера Завальда з Йосифом Рацінгером / пер. з нім. О. Конкевича. Львів : Місіонер, 2007. С. 34.

¹⁴⁷ УКУ – деканат душпастирських справ. Віра і розум. (дата оновлення: 13. 06. 2021). URL: <https://spiritual.ucu.edu.ua/spilnota-fides-et-ratio/> (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁴⁸ Духовна велич Львова. Папа Іван Павло II, наука і виправдання Галілео Галілея. (дата оновлення: 22. 10. 2020). URL: <https://velychlviv.com/intellectum-valde-ama-papa-ivan-pavlo-ii-nauka-i-vypravdannya-galileo-galileya/> (дата звернення: 01. 12. 2021).

живого храму Бога, і для досягнення цієї мети необхідна міцна основа: «як ви прийняли вчення про Христа Ісуса як Господа, так і продовжуйте в Ньому: покладіть своє коріння [у Ньому] і будуйте себе далі» (Кол. 2: 6-15). Життя на основі Ісуса Христа, який є міцним фундаментом, є важливим для будівництва цього живого храму. Освіта повинна сприяти вихованню людей таким чином, щоб молоді відкривали Божу любов, підтримували близькі стосунки з Ним і будували своє життя на цій основі¹⁴⁹.

Розвиток полягає у поглибленні віри і розуму одночасно.

Поглиблюємо віру через:

- участь у Святій Літургії;
- часту Сповідь та прийняття Євхаристії (а також інших Святих Таїнств);
- читання Святого Письма;
- читання Катехизму та духовної літератури;
- особисту та спільну молитву;
- добрі справи.

Поглиблюємо знання через:

- навчання;
- пізнання віри;
- всебічний розвиток (духовність, наука, спорт, музика, культура);
- духовний розвиток (читання Святого Письма та прийняття Святих Таїнств).

Блаженніший Святослав Шевчук твердить, що основою права людини на повноцінне виховання є її гідність у всіх аспектах: духовному, моральному, інтелектуальному, фізичному та соціальному. Коли ми поважаємо гідність кожної особи, ми визнаємо її свободу і відповідальність, щоб вона мала можливість правильно формувати своє життя шляхом зусиль і подолання труднощів. Цілісна особистість не тільки накопичує знання, але й вміє

¹⁴⁹ Кінцева мета освіти. (дата оновлення: 07. 09. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/09/299013> (дата звернення: 22. 12. 2022).

самостійно аналізувати, критично мислити, бути свідомою та відповідальною за свої дії¹⁵⁰.

Частою проблемою людини в процесі навчання є не правильний спосіб набуття знань. Досить часто можна почути, що висока освіта не під силу всім. Однак, сучасні наукові дослідження вказують на протилежне.

Знання. У своєму посланні до римлян, апостол Павло використовує слово «знати» або «знання» одинадцять разів. Його мета – навчитися правильно розуміти і застосовувати Слово Боже у навчанні. Коли ми отримуємо духовне розуміння і втілюємо його на практиці, ми служимо Господу духом і правдою¹⁵¹.

Дисципліна. Одним із основних аспектів освіти є дисципліна. Про неї цікаво висловлюється Аристотель: «ми це те, що ми неодноразово робимо. Досконалість – це не вчинок, а звичка»¹⁵². Бачимо, що Аристотель ототожнює дисципліну з досконалістю. Зрозуміло, що навчання не є для слабких. Кожне намагання чогось навчитися потребує тотальних зусиль. Більшість людей мають намір щось здобувати, але до справи руки так і не доходять. Причиною цього є елементарна лінь, яка шкодить душі та розуму людини. Лінь (чи нудьга) руйнує будь-яке бажання розвиватися. Диявол часто використовує лінь для того, щоб відвернути людину від Бога. Саме тому Церква відносить поняття ліні до головних гріхів¹⁵³. Щоб побороти лінь та інші вади, які шкодять інтелекту – слід розвивати дисципліну. Катехизм Католицької Церкви вказує на «бадьорість духу»,¹⁵⁴ яка дозволяє побороти лінь. Бадьорість духа – це співдіяти з Богом і просити в Нього благословення своєї праці. Бадьорість можна розвинути так:

- молитися;
- прокидатися зранку в один і той самий час;

¹⁵⁰ Синод Єпископів УГКЦ. Звернення Блаженнішого Святослава: «Майбутнє нашої Церкви, України і народу залежить від освіти та виховання наших дітей». (дата оновлення: 02. 06. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/zvernennya-blazhennishogo-svyatoslava-maybutn-nashoy-tserkvy-ukrainy-i-narodu-zalezhyt-vid-osvity-ta-vyhovannya-nashyh-ditey-3284/> (дата звернення: 29. 06. 2023).

¹⁵¹ 45 біблійних віршів про навчання та освіту, які здивують вас. (дата оновлення: 31. 10. 2022). URL: <https://worldscholarshipforum.com/uk/bible-verses-about-education/> (дата звернення: 14. 09. 2021).

¹⁵² 30 надихаючих цитат про самодисципліну. (дата оновлення: 20. 01. 2020). URL: <https://thepdcafe.com/uk/30-inspirational-quotes-on-self-discipline/> (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁵³ Катехизм Української Греко-католицької церкви: Христос – наша Пасха. Львів, 2011. С. 307.

¹⁵⁴ Там само.

- планувати свій день;
- старатися зробити якнайбільше добра.

Блаженніший Святослав Шевчук зазначає, що людина, яка вільна і має почуття гідності, завжди готова нести відповідальність, жити чесно і виявляти патріотизм. Така особа, отримавши ґрунтовне навчання й виховання, вміє ефективно використовувати свої набуті знання й навички на благо інших людей, нашої Держави й у служінні Богу. Цілісне виховання допомагає їй розкрити свій потенціал та прагнути до кінцевої мети свого життя, принесення користі та добра оточуючим¹⁵⁵.

Якщо ми хочемо побороти вади, то повинні скерувати своє життя до Бога.

Найперше, потрібно просити Бога у молитві та на святій Сповіді, щоб Він допоміг побороти всі вади, які заважають розвиватися та ведуть до гріха. Бог хоче розвитку, а диявол хоче деградації. Слід взяти до уваги наступні рядки зі Святого Письма про навчання:

- «Все Писання – надхненне Богом і корисне, щоб навчати, докоряти, направляти, виховувати у справедливості» (II Тим. 3: 16).
- «Серце розумного знання здобуває, і вухо мудрих шукає науки» (Прип. 18: 15).
- «І все, що б ви тільки говорили й робили, – все чиніть в ім'я Господа Ісуса, дякуючи Богові Отцеві через нього» (Кол. 3: 17).

В розвитку особистості важливим моментом також є взаємодія із старшим поколінням: дідусями, бабусями, батьками і т. д. Папа Франциск зазначає: «Любити й поважати старше покоління та переймати в них цінний життєвий досвід. Первинним середовищем для хороших манер має бути сім'я, а батьки – першими вихователями»¹⁵⁶. Ще зі Святого Письма ми дізнаємося, що сивина –

¹⁵⁵ Синод Єпископів УГКЦ. Звернення Блаженнішого Святослава: «Майбутнє нашої Церкви, України і народу залежить від освіти та виховання наших дітей». (дата оновлення: 02. 06. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/zvernennya-blazhennishogo-svyatoslava-maybutn-nashoy-tserkvy-ukrayny-i-narodu-zalezhyt-vid-osvity-ta-vyhovannya-nashyh-ditey-3284/> (дата звернення: 29. 06. 2023).

¹⁵⁶ Кінцева мета освіти. (дата оновлення: 07. 09. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/09/299013> (дата звернення: 22. 12. 2022).

це ознака мудрості. Тому, важливо шанобливо ставитися до літніх людей, бо вони мають здатність, зі свого досвіду, примирювати молодих людей і давати корисні поради. Папа Іван Павло II у апостольській адгортації «*Familiaris consortio*», навчає: «насправді життя літніх осіб полегшує нам усвідомлення єрархії людських цінностей; виявляє нерозривність поколінь і прекрасно представляє взаємозалежність Божого Люду. Літні особи мають харизму долання бар'єрів між поколіннями, перш ніж вони з'являться. Скільки дітей знайшли зрозуміння і любов в очах літніх людей»¹⁵⁷.

Предстоятель УГКЦ, Святослав Шевчук, твердить, що ми маємо постійно й уважно стежити за якістю навчання та виховання дітей і молоді як нашою відповідальністю перед Богом і народом. Важливо, щоб зміст освіти не суперечив християнському світогляду, а натомість ґрунтувався на наших тисячолітніх християнських традиціях та культурі¹⁵⁸.

Таким чином, в даному підрозділі ми дослідили витоки та важливість звички «вчитися». Дані принципи стають важливими в контексті взаємодії віри та розуму. Таїнство Євхаристії є основним місцем дотику людського інтелекту з Богом, що продукує успіх особистості, а важливість освіти та навчання підкреслював святий апостол Павло.

3.2. Методи успішного навчання

Зараз розглянемо популярні способи набуття знань. Кевін Горслі, автор книги «Пам'ять без обмежень», зазначає: «усе необхідне ви вже маєте. Щоб здобути чудову увагу й неймовірну пам'ять, не потрібні ні особливі таланти, ні

¹⁵⁷ Іван Павло II. *Familiaris consortio* / пер. з італ. Л. Костюк, Г. Кришталь, П. Гусака. Львів : УКУ, 2006. П. 27. С. 35. (дата оновлення: 29. 08. 2014). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_isusi_hrici/nauka_cerkvy/2407-familiaris-consortio-smeyna-splnota-apostolske-povchannya-svyatshogo-otcy-papi-vana-pavla.html (дата звернення: 26. 06. 2023).

¹⁵⁸ Синод Єпископів УГКЦ. Звернення Блаженнішого Святослава: «Майбутнє нашої Церкви, України і народу залежить від освіти та виховання наших дітей». (дата оновлення: 02. 06. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/zvernennya-blazhennishogo-svyatoslava-maybutn-nashoy-tserkvy-ukrayny-i-narodu-zalezhyt-vid-osvity-ta-vyhovannya-nashyh-ditey-3284/> (дата звернення: 29. 06. 2023).

чарівні таблетки – тільки бажання вчитися, методика і самодисципліна»¹⁵⁹. Нейрофізіолог Олексій Болдирєв зазначає, що передача сигналів через нервові закінчення, може бути посилена або зменшена. Нейронні зв'язки змінюються як анатомічно, так і функціонально – синапси можуть з'являтися і зникають, їх здатність передавати сигнали може покращуватись або погіршувати. Основним механізмом тренування пам'яті є регулярна і різноманітна діяльність, що повторюється. Бути людиною означає постійно навчатися протягом усього життя¹⁶⁰. Зараз розглянемо деякі популярні методи розвитку:

Раціональне використання часу. В університеті особливо відчувається, як час минає повз нас. Ми переказуємо книжки, складаємо конспекти під час лекцій «для кращого запам'ятовування», переписуємо текст зі слайдів та використовуємо безліч навчальних псевдометодик, які, мовляв, допомагають нам запам'ятовувати інформацію. Але чи справді це ефективні методи?¹⁶¹

Отримання освіти завжди вимагає витрати часу. Це стосується не тільки підготовки завдань, але і процесу сприйняття нової інформації під час лекцій, тренінгів або онлайн-курсів. В університетах все ще поширені фрази типу «Конспектування під диктування допомагає запам'ятовувати краще» або «Переписування матеріалів з книжки сприяє засвоєнню». Це все створює враження марно витраченого часу на навчання. Внаслідок цього зникає мотивація уважно сприймати інформацію, тримати увагу і навіть ходити до університету. Деякі традиційні методи навчання можуть допомагати досягнути гарних оцінок, але не гарантують довготривалого засвоєння знань. «Якщо ти прийшов(-ла) до університету не лише для отримання оцінок, а й для отримання корисних знань, то варто розібратися, як ефективно використовувати свій навчальний час» – публікує Studway¹⁶². Ефективність роботи пам'яті залежить

¹⁵⁹ Горслі К. Пам'ять без обмежень. Потужні стратегії запам'ятовування / пер. з англ. О. Кацанівської. Київ : Наш формат, 2019. С. 29.

¹⁶⁰ 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhlivo-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-poyasnyue-neyrofiziolog-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).

¹⁶¹ Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).

¹⁶² Там само.

від загальної ефективності мозку. Для збереження його функцій корисно займатись фізичними вправами. Тренування сприяє поліпшенню кровообігу, що покращує постачання киснем всіх тканин і органів, включаючи мозок¹⁶³.

Конспекти. Здібність до конспектування дійсно є корисною в процесі навчання. Запис основного матеріалу сприяє підвищенню уваги до інформації та перетворенню її на слова, малюнки або графічні схеми. Ця активність залучає мозок до створення нових нейронних зв'язків, що сприяють кращому збереженню вивченого в довготривалій пам'яті¹⁶⁴.

Науковці Блай та Кієра у своїх дослідженнях емпірично доводять, що студенти, які робили власні нотатки, отримували вищі бали за тести, ніж ті, хто лінувався це робити¹⁶⁵.

Дослідження Кеннета Кієра показали, що студенти, які лише писали конспекти, а не повторювали їх перед іспитом, отримували нижчі оцінки, ніж ті, хто переглядав свої нотатки. Це означає, що сам процес конспектування сам по собі не є гарантом успіху на іспиті та запам'ятовування інформації. Людська пам'ять буде потребувати повторного перегляду¹⁶⁶. «Здатність до запам'ятовування залежить від здатності фокусувати увагу. Постійна взаємодія з гаджетами негативно впливає на нашу концентрацію. Ми отримуємо повідомлення, дзвінок, сповіщення, звертаємо увагу на кожен з цих подій – немає часу сконцентруватись на тому, що треба запам'ятати. В результаті ми не звертаємо увагу на те, що хотіли запам'ятати і підкреслити для мозку як важливе» – Forbes Ukraine¹⁶⁷.

Важливим є самостійне конспектування, а не під надиктовування викладача чи переписування зі слайдів. Американські дослідники Пітер Браун та Марк

¹⁶³ 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhливо-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-rozasnyue-neyrofiziolog-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).

¹⁶⁴ Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).

¹⁶⁵ Там само.

¹⁶⁶ Там само.

¹⁶⁷ 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhливо-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-rozasnyue-neyrofiziolog-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).

Макданіель приходять до висновку, що без активної мисленнєвої діяльності під час нотатків, а лише механічним переписуванням, ефект від навчання буде короткотривалим. У проведеному експерименті одній групі студентів дозволили просто переписувати готовий матеріал, а іншій групі було необхідно створити власний конспект за своїм розумінням. Після тестування студенти, що створили власний конспект, значно краще справилися з завданнями, ніж перша група. Незважаючи на зручність переписування готових лекцій, це насправді утруднює процес запам'ятовування. Тому, переписування з готових матеріалів викладачів є втратою часу¹⁶⁸.

Підкреслення маркером. Запам'ятовування речей залежить від того, на що ми зосереджуємо увагу. Тому, якщо ми хочемо щось запам'ятати, важливо свідомо сконцентруватись на цьому¹⁶⁹. Треба почати виділяти ключові слова у своєму конспекті. Кожне слово буде служити будівельним блоком для мозку, створюючи павутинку пам'яті. З кожним повторенням, ці нитки павутини будуть ставати сильнішими. Цей процес дозволить людині зберегти вивчену інформацію у пам'яті на тривалий час. Пам'ять подібна до банку – що більше особа в неї вкладає, тим більше вона зростає. Крім того, повторення допомагає створювати довгострокові спогади. Навчання та повторення можуть бути не завжди цікавими заняттями, вони вимагають багато часу і можуть викликати відразу. Тому важливо, щоб процес запам'ятовування був цікавим і нагадував гру¹⁷⁰. Чим більше разів ми будемо повторювати вивчене з певними інтервалами, тим легше нам буде його згадати. Наприклад, якщо повторити матеріал через 10 хвилин після його вивчення, він буде зберігатися у нашій пам'яті протягом щонайменше години¹⁷¹.

¹⁶⁸ Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).

¹⁶⁹ 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhlivo-znati-shchob-prokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-rozjasnyue-neyrofiziolog-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).

¹⁷⁰ Горслі К. Пам'ять без обмежень. Потужні стратегії запам'ятовування / пер. з англ. О. Кацанівської. Київ : Наш формат, 2019. С. 120.

¹⁷¹ Там само.

Фаулер і Баркер, науковці, вирішили провести експеримент, щоб вивчити вплив маркування тексту на його запам'ятовування. Студентів було розділено на три групи: перша група просто читала текст, друга група активно маркувала та позначала основні елементи, а третя група отримала текст з вже готовими маркуваннями. Кожна група протягом години вивчала зміст тексту. Через тиждень студентам було проведено тест, щоб перевірити їхнє розуміння змісту. На огляд оригіналів своїх текстів студентам виділили по 10 хвилин. За результатами тестування виявлено, що краще запам'ятали зміст ті студенти, які самостійно маркували текст¹⁷².

Проте, основна суть полягає у вмінні маркувати, роблячи порівняння між тим, що є важливим і що не є. Просте виділення окремих слів-термінів або визначень є неефективним. Суть полягає в тому, що такі рішення вимагають від читача розуміння значення тексту та взаємозв'язків між його різними частинами¹⁷³.

Перечитування. Один з найпоширеніших методів підготовки – це повторне читання матеріалу вдруге, втретє, а для деяких навіть вп'яте. Наприклад, згідно з опитуванням, 65% американських студентів перечитують матеріали кілька разів під час підготовки до екзаменів. Карпіке звернувся до успішних магістрів із запитанням про їхні методи підготовки до занять. 84% з них зазначили перечитування конспектів і книг як одну з таких методів¹⁷⁴. Пам'ять можна порівняти з м'язами: вона потребує постійного тренування для ефективної роботи. Чим більше ми запам'ятовуємо, тим краще працює наша пам'ять¹⁷⁵.

Результати численних експериментів підтверджують позитивний вплив перечитування, але важливим фактором є проміжок часу між перечитуваннями. Дослідження Веркоєна та Рікерса включало учнів, які спочатку читали текст, а

¹⁷² Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).

¹⁷³ Там само.

¹⁷⁴ Там само.

¹⁷⁵ 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhlivo-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-poyasnyue-neyrofizioloh-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).

потім перечитували його відразу та з інтервалом у 4 дні і через 3,5 тижні. Після цього всі учасники складали підсумковий тест. Найкращий результат був показаний групою учнів, яка перечитала текст з інтервалом у 4 дні. Вважається, що найефективніше засвоюється текст, якщо його перечитувати знову через 15-30 хвилин, 2 дні та 1 тиждень¹⁷⁶.

Метод Помодоро. Рекомендується обрати завдання, встановити таймер на 25 хвилин і протягом цього часу зосередитися на його виконанні. Після цього рекомендується зробити паузу тривалістю 3-5 хвилин. З кожною наступною сесією рекомендується збільшувати тривалість перерви. Такий підхід стимулює мозок до досягнення бажаного результату, наприклад, відпочинку або прослуховування музики¹⁷⁷.

Варто виокремити кілька важливих принципів, які допоможуть в даному методі. Серед них є такі:

- Регулярно повторюйте прочитаний матеріал з інтервалами: перший повтор – через 20 хвилин, наступні – через 3-4 години¹⁷⁸.
- Якщо можливо, пояснюйте зміст прочитаного комусь іншому, коротко описуючи теорію або суть явища. Це допоможе переконатися, що ви дійсно розумієте матеріал і зможете передати його доступно іншим¹⁷⁹.
- Старайтеся перевіряти себе тестами з теми, яку вивчаєте¹⁸⁰.
- Самостійно визначайте ключові моменти для свого конспекту. Записуйте уважно, уникаючи простого переписування, що марнує ваш час¹⁸¹.
- Знаходьте приклади, пов'язані з вивченим матеріалом, і будуйте асоціації. Це полегшить мозку знаходити потрібну інформацію у відповідний момент¹⁸².

¹⁷⁶ 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhlivo-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-royasnyue-neurofizioloh-24062021-1804> (дата звернення : 23. 12. 2022).

¹⁷⁷ Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення : 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).

¹⁷⁸ Там само.

¹⁷⁹ Там само.

¹⁸⁰ Там само.

¹⁸¹ Там само.

¹⁸² Там само.

- Знайдіть свою особисту мотивацію для навчання. Задавайте собі запитання: «Чому я вивчаю це?», і шукайте відповідь на нього¹⁸³ (див. Додаток С. 2).

Зараз розглянемо методи ефективного вивчення іноземної мови. Трохи з історії такої методики. Офіційний сайт Нової Української Школи зазначає, що потреба у вивченні мов виникла вже у Стародавній Греції, Римі та Єгипті, існувавши дуже довгий час. Оригінальний метод, відомий як «натуральний», був побудований на звуконаслідуванні та імітації звуків. У VIII-XIX столітті розвинувся граматико-перекладний метод, який базувався на перекладі текстів та вивченні граматичних структур. Пізніше його використовували радянські викладачі. Також з'явилися методи прямого, усного, аудіо-лінгвального та аудіо-візуального навчання. Лексика вводилася різними шляхами – через розмову, прослуховування, відео, і часто супроводжувалася вивченням граматики у формі моделей¹⁸⁴.

Зараз розглянемо кілька таких методів:

«Я знаю, що нічого не знаю»¹⁸⁵. Просто починаючи відтворювати невідомі слова так, як ви вважаєте правильним («помилкове відтворення»), можна досягти позитивних результатів. В одному експерименті групі людей, без будь-якої підготовки, було запропоновано вгадати значення литовських слів. Спочатку вони часто робили помилки, але психологічні дослідження показали, що ці помилки сприяють запам'ятовуванню слів. Свідоме усвідомлення прогалин у своїх знаннях змушує розум працювати з подвійною силою. Учасники, які застосовували цей підхід, змогли відтворити вдвічі більше слів, порівняно з тими, хто не використовував цю техніку¹⁸⁶.

Штучний Інтелект (ШІ). Бланка Клімова, доцентка кафедри прикладної лінгвістики з Університету Градец-Кралоу у Чехії, висловлює думку, що чат-

¹⁸³ Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).

¹⁸⁴ Нова українська школа. Як це – сучасно викладати іноземні мови. (дата оновлення: 20. 06. 2018). URL: <https://nus.org.ua/view/yak-tse-suchasno-vykladyty-inozemni-movy/> (дата звернення: 14. 10. 2022).

¹⁸⁵ Робсон Д. Як швидко вивчати мови? (дата оновлення: 28. 08. 2016). URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/01/160120_vert_fut_how_to_learn_with_zero_effort_vp (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁸⁶ Там само.

боти можуть сприяти розвитку словникового запасу, граматики та інших мовних навичок, особливо коли вони виправляють помилки. Популярні мобільні додатки для вивчення мов почали інтегрувати штучний інтелект у свої платформи, щоб утримуватись у ритмі часу¹⁸⁷.

Додатки для смартфона. Серед популярних додатків, щодо вивчення іноземних мов, є такі: Busuu, Duolingo, Memrise, Babbel, DROPS, LingQ, Rosetta Stone, Tongo, BBC Learning English, HelloTalk. Однак такий метод має і багато мінусів. Він не дозволяє правильно структурувати матеріал та вчасно проконсультуватися стосовно незрозумілих моментів¹⁸⁸.

Відпочинок. Один з експертів дав своїй команді можливість робити короткі перерви під час процесу запам'ятовування, під час яких учасники спостерігали відеозаписи з водоспадом, ймовірно, з метою поліпшення засвоєння інформації. Здійснення коротких пауз під час навчання є надзвичайно важливим, оскільки вони перешкоджають втомі і зберігають вашу увагу¹⁸⁹.

«Шведський стіл»¹⁹⁰. Незважаючи на все, що кажуть дослідники, головне полягає в розмаїтості під час навчання. Краще відвідувати різноманітні дисципліни та набувати різні навички у невеликі проміжки часу, ніж глибоко занурюватись у одну тему на тривалий період. Можна уявити цей підхід як «шведський стіл», де доступні різноманітні страви, замість того, щоб обмежуватись одним комплексним обідом¹⁹¹.

Створювати історії. Формування асоціацій відбувається в корі головного мозку, яка відповідає за найвищі функції, пов'язані з установами зв'язків між різними явищами¹⁹². Активізація зв'язків між нейронами у головному мозку і

¹⁸⁷ Як штучний інтелект допомагає вчити іноземні мови? (дата оновлення: 26. 06. 2023). URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cw0p8xjy5qko> (дата звернення: 29. 06. 2023).

¹⁸⁸ Чуловська О. Де самостійно вивчати іноземну мову: 11 популярних додатків. (дата оновлення: 28. 04. 2022). URL: <https://happymonday.ua/13-populyarnyh-mobilnyh-dodatkov> (дата звернення: 29. 06. 2023).

¹⁸⁹ Робсон Д. Як швидко вивчати мови? (дата оновлення: 28. 08. 2016). URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/01/160120_vert_fut_how_to_learn_with_zero_effort_vp (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁹⁰ Там само.

¹⁹¹ Там само.

¹⁹² 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhlivo-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-royasnyue-neyrofiziolog-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).

закріплення інформації відбуваються через розробку деталей та створення історій. Один з експертів запропонував своїй команді придумати історію, використовуючи слова, які вони вчили. Група, яка спробувала створити «палац пам'яті» – метод, у якому учасники створюють асоціації між словами та предметами у кімнаті, отримала позитивні результати. Завдяки цьому методу, монах Маттео Ріккі досяг високого рівня вивчення китайської мови. Чемпіон з мнемоністики Ед Кук також використовує цей прийом для швидкого запам'ятовування 2 265 двійкових чисел менше ніж за 30 хвилин¹⁹³.

Подкаст. Подкаст – це цифровий медіа-файл або низка таких файлів, які поширюються в Інтернеті і можуть бути відтворені на портативних медіа-програвачах або комп'ютерах. В залежності від змісту, подкасти можуть нагадувати радіо-шоу, звукові вистави, включати інтерв'ю, лекції або інші аудіо-формати. Подкастинг дозволяє людям самостійно обирати контент, який вони хочуть слухати або дивитися, і це можна зробити у будь-який зручний для них час. Цей спосіб поширення аудіо та відео через Інтернет дозволяє будь-кому створювати контент та розповсюджувати його для перегляду або прослуховування всім зацікавленим. Подкасти широко використовуються в навчанні практичної фонетики англійської мови, оскільки вони сучасні та доступні, що підвищує мотивацію студентів та їх зацікавленість у вивченні предмету. Викладачам вони надають можливість індивідуально працювати зі студентами та контролювати їх самостійну роботу¹⁹⁴.

Треба просто зробити це. Блаженніший Святослав ділиться досить простим методом щодо вивчення інших мов. Отець Іван Ференц зазначає: «принципово обережний у висловлюваннях. Любить пожартувати, простий, відвертий, вимогливий до себе й до інших. Вільно володіє багатьма іноземними мовами: англійською, німецькою, італійською, іспанською, польською, російською,

¹⁹³ Робсон Д. Як швидко вивчати мови? (дата оновлення: 28. 08. 2016). URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/01/160120_vert_fut_how_to_learn_with_zero_effort_vp (дата звернення: 01. 12. 2021).

¹⁹⁴ Артиш О. Використання подкастів у навчанні практичної фонетики англійської мови. URL: <https://www.academia.edu> (дата звернення: 14. 10. 2022).

латинською, грецькою та старослов'янською. Як це вдалося? «Треба просто сісти і вивчити», – ділиться рецептом. Скажімо, коли вчився у медучилищі і мешкав на квартирі у поляків, почав вивчати польську, під час служби у війську – англійську, а під час студій в Буенос-Айресі – іспанську»¹⁹⁵.

Справжнім викликом для шкіл та університетів стало навчання в режимі «online». Інтернет-портал НУШ зазначає, що згідно з останнім дослідженням, більшість батьків в Україні вважають, що дистанційна форма навчання менш ефективна в порівнянні з традиційним навчанням у класі. Вони стверджують, що діти страждають від втоми, мають погані оцінки та обмежені знання. Як переконати батьків, що дистанційна освіта, якщо правильно побудована з використанням ефективних методик дистанційного навчання, має більше переваг, а не зводиться лише до надсилання завдань в месенджер? Як вчитель може зацікавити дітей у фізиці в контексті дистанційної освіти? Які підходи можна використовувати, щоб заохотити дітей?¹⁹⁶.

Щоб краще засвоїти матеріал під час онлайн-навчання, слід ділити теоретичний матеріал на такі фази:

- Стратегічна фаза використовується для осмислення цілей і значення шматочка матеріалу;
- Фаза виконання (Performance) включає безпосереднє вивчення самого матеріалу;
- Фаза самооцінювання (Self-assessment) передбачає перевірку засвоєних знань¹⁹⁷.

Для активного залучення учнів до навчання в онлайн-режимі необхідно використовувати активні методи. Це може включати інтерактивне навчання, таке як обговорення проблеми або проходження інтерактивних тестів. У платформі Zoom або інших сервісах є можливість створення груп. Наприклад, можна прочитати матеріал протягом 10 хвилин, після чого учні можуть бути розподілені

¹⁹⁵ 50 думок Патріарха Святослава. Львів : Свічадо, 2020. С. 11.

¹⁹⁶ Нова українська школа. Як це – сучасно викладати іноземні мови. (дата оновлення: 20. 06. 2018). URL: <https://nus.org.ua/view/yak-tse-suchasno-vykladyty-inozemni-movy/> (дата звернення: 14. 10. 2022).

¹⁹⁷ Там само.

в різних кімнатах Zoom для вирішення завдань. Після 5 хвилин вони збираються знову і обговорюють результати¹⁹⁸ (див. Додаток С. 4).

Таким чином, в даному підрозділі було досліджено історію методів навчання та вивчення іноземних мов. Було проведено аналіз популярних схем, які допомагають краще вивчати текстові матеріали. Слід зазначити, що правильний метод та відповідне зусилля є передумовою успішного навчання.

3.3. Реалізація принципів успішного навчання

Методи навчання є свого роду «пазлами», які необхідно правильно розкласти, щоб отримати бажаний результат. Однак, саме знання методів не зробить навчання ефективним. Слід взяти до уваги наступні звички, які допоможуть реалізувати вищевказані методи.

Самодисципліна. Згідно з Оксфордським словником англійської мови, самодисципліна визначається як здатність до контролю своїх емоцій та подолання власних слабкостей. Ця властивість може бути не менш важливою в контексті відмови від куріння або подолання залежностей¹⁹⁹. Викладачка Стенфордського університету, Келлі Макгонігал, зазначає: «сила волі – це вміння сказати «я буду» робити те, що потрібно, навіть якщо якась частина вас того не хоче»²⁰⁰. Розвиток самодисципліни дозволяє фокусуватися на тих діях, які необхідні для самоперевищення. Доведено, що вона допомагає у:

- Реалізація особистих та професійних завдань;
- Зменшення рівня стресу та тривоги;
- Покращення фізичного самопочуття;
- Зміцнення міжособистісних взаємин²⁰¹.

¹⁹⁸ Нова українська школа. Як це – сучасно викладати іноземні мови. (дата оновлення: 20. 06. 2018). URL: <https://nus.org.ua/view/yak-tse-suchasno-vykladyty-inozemni-movy/> (дата звернення: 14. 10. 2022).

¹⁹⁹ Там само.

²⁰⁰ Макгонігал К. Сила волі. Шлях до влади над собою / пер. з англ. І. Павленко. Київ : Наш формат, 2019. С. 15.

²⁰¹ 30 надихаючих цитат про самодисципліну. (дата оновлення: 20. 01. 2020). URL: <https://thepdcafe.com/uk/30-inspirational-quotes-on-self-discipline/> (дата звернення: 01. 12. 2021).

Віра. Людина має вірити, що навчання дозволить їй стати кращим інструментом в руках Божих. Студенти Поморської академії (м. Слупськ, Польща) переконані, що розвиток особистості неможливий без віри в Бога²⁰². Віра дозволяє побачити той успіх, до якого ти прагнеш. Вона допомагає перейти будь-які труднощі на шляху до результату.

Любов. Ми повинні вчитися з любов'ю. Будь-яка справа не принесе успіху, якщо в ній не буде любові. Найбільших висот досягали саме ті особи, які виконували свою справу з любов'ю. Апостол Павло говорить: «Якби я мав дар пророцтва і відав усі тайни й усе знання, і якби я мав усю віру, щоб і гори переставляти, але не мав любови, я був би – ніщо» (І Кор. 13: 2). Папа Франциск зазначив: «справжня любов – вимоглива, але її краса саме у вимогливості»²⁰³.

Доброчесність. Важливо розуміти, що привласнення чужих знань, списування і т. д. – це звички, які заважають особистості розвиватися. Професорка економіки Кетрін Нантц на конференції «Академічна доброчесність: практичний вимір», організованій за підтримки Міністерства освіти і науки України та Посольства США в Україні, зазначає, що коли ми розмовляємо про єзуїтський коледж і його кодекс честі, то бачимо, що його метою є виховання особистості, яка поєднує розум і дух²⁰⁴. Доброчесність дозволяє особистості відповідально ставитися до навчання. Блаженніший Йосип Сліпий казав: «Полюбіть науку, плекайте і збагачуйте її своєю працею і своїм знанням, будьте її служителями! Здвигайте храми науки, вогнища духовної сили Церкви і народу, пам'ятаючи, що немислиме повне життя Церкви і народу без рідної науки. Наука – це їхнє дихання життя!»²⁰⁵.

²⁰² Кузьмук О., Любчук В. Проблема самореалізації очима української та польської молоді. (дата оновлення: 27. 04. 2020). URL: <https://eenu.edu.ua/uk/articles/problema-samorealizaciyi-ochima-ukrayinskoyi-ta-polskoyi-molodi> (дата звернення: 27. 04. 2020).

²⁰³ 12 католицьких цитат для натхнення на початок кожного дня нового року. (дата оновлення: 31. 12. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/12/307785> (дата звернення: 20. 12. 2022).

²⁰⁴ Єзуїтська професура формує політику академічної доброчесності в Україні. (дата оновлення: 02. 05. 2019). URL: <https://truth.in.ua/public/537/> (дата звернення: 01. 12. 2022).

²⁰⁵ Огірко О. Патріарх Йосиф Сліпий та його роль в розбудові духовної освіти українського народу. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка*. 2017. № 1. С. 1-5. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Ohirko_Oleh/Patriarkh_Yosyf_Slipyi_ta_ioho_rol_v_rozbudovi_ukhovnoi_osvity_ukrai_nskoho_narodu/ (дата звернення: 02. 02. 2023).

Мотивація. Сучасні дослідження з методики розвитку показують, що мотивація є основним джерелом успіху в навчанні. Вона полягає в трьох запитаннях: чого я хочу? як це отримати? який сенс з того, що здобуду? Суть мотивації є в тому, щоб долати лінощі на шляху до мети. До уваги варто взяти наступні цитати:

- Мотиваційні поради від студентів Гарварду: «якщо ви зараз заснете, то вам, звичайно, може приснитися ваша мрія. Але якщо замість сну ви оберете навчання, то зможете втілити мрію в життя»²⁰⁶. «Коли ви думаєте, що вже надто пізно, насправді, все ще надто рано»²⁰⁷. «Мука навчання є тимчасова. Мука незнання – вічна»²⁰⁸. «Навчання – це не час. Навчання – це зусилля»²⁰⁹.
- Вислови Святої Катерини Сієнської: «Великі речі не досягаються без страждання»²¹⁰. «Будь тим, ким хоче тебе бачити Бог, і запалиш увесь світ»²¹¹.
- Слова папи Івана Павла II: «Майбутнє починається сьогодні, не завтра»²¹².
- Свята Джанна Молла: «Секрет щастя полягає в тому, щоб жити кожною миттю й дякувати Богу за все, що Він у своїй доброті посилає нам щодня»²¹³.
- Святий Домінік Савіо: «Я не вмію робити великих речей, але все, що роблю, навіть найменше, хочу робити для Божої слави»²¹⁴.
- Папа Венедикт XVI: «Світ пропонує вам комфорт, але ви створені не для комфорту, а для величчя»²¹⁵.

²⁰⁶ 15 мотиваційних порад від студентів Гарварду. (дата оновлення: 02. 10. 2012). URL: <https://inspired.com.ua/practice/people/harvard-students-advice/> (дата звернення: 20. 12. 2022).

²⁰⁷ Там само.

²⁰⁸ Там само.

²⁰⁹ Там само.

²¹⁰ 12 католицьких цитат для натхнення на початок кожного дня нового року. (дата оновлення: 31. 12. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/12/307785> (дата звернення: 20. 12. 2022).

²¹¹ Там само.

²¹² Святий Іван Павло II. (дата оновлення: 02. 04. 2021). URL: <https://novazoria.com.ua/?p=5746> (дата звернення: 20. 12. 2022).

²¹³ Свята мама – Жанна Беретта Молла. (дата оновлення: 28. 04. 2011). URL: <https://live-christ.com/ua/pro-sviatykh/svyata-mama-zhanna-beretta-mollasogodni-28-kvitnya-tserkva-vshanovue-svdzhannu-berettu-mollu> (дата звернення: 20. 12. 2022).

²¹⁴ 15 мотиваційних порад від студентів Гарварду. (дата оновлення: 02. 10. 2012). URL: <https://inspired.com.ua/practice/people/harvard-students-advice/> (дата звернення: 20. 12. 2022).

²¹⁵ Там само.

Баланс між роботою та відпочинком. Дослідження підтверджують, що інтелектуальна продуктивність людини збільшується, коли вона має можливість взяти перерву для відпочинку. Хоча праця є важливою, особливо для молодих людей, вони також повинні знаходити час для оцінки всього, що відбувається в їхньому житті. Бладенний П'єр Джорджо Фрассаті є прикладом того, як у своєму житті він зумів поєднувати віру, роботу і сім'ю, насолоджуватися культурою своєї рідної країни та проводити час з друзями. Він може стати ідеальним прикладом для молоді, яка прагне гармонійно поєднувати всі ці аспекти життя²¹⁶. Підходи, які ми розглянули вище, можуть допомогти особистості полегшити процес навчання та отримувати задоволення від нього (див. Додаток С. 5).

Таким чином, у цьому підрозділі ми коротко розглянули шляхи реалізації методів навчання. Слід зазначити, що неможливо повністю окреслити навчальні-розвивальні підходи. Однак, із опрацьованих джерел, нам вдалося виокремити базові принципи. Серед них: самодисципліна, віра, любов, доброчесність, мотивація та баланс між роботою і відпочинком. Аргументацію щодо даних принципів висловлюють не тільки студенти Гарварду, а й відомі святі Католицької Церкви.

²¹⁶ 8 святих, які допоможуть випускникам на шляху до дорослого життя. (дата оновлення: 10. 06. 2022). URL: <https://credo.pro/2022/06/321822> (дата звернення: 20. 12. 2022).

РОЗДІЛ 4

ПРИНЦИП «БАГАТО ЧИТАТИ» ЯК ПЕРЕДУМОВА ТВОРЕННЯ УСПІШНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ

В цьому розділі ми будемо досліджувати аспекти принципу «багато читати». Спробуємо з'ясувати вплив читання на розвиток особистості: пам'ять, розумову активність, когнітивні навички, аналітичні здібності. Варто звернути увагу, що в сучасних умовах життя, ера паперу вже закінчилась. В сучасній системі освіти замість конспектів часто використовують гаджети. Книги купують значно менше, а перегляд відео на YouTube є значно легший ніж гортання паперових сторінок. Тому, метою є дослідити ефективність читання та його вплив на розвиток особи.

4.1. Вплив читання на розвиток особистості

Слід зазначити, що брак читання є серйозною проблемою серед нинішнього суспільства. Директорка Українського інституту книги Олександра Коваль, під час Всеукраїнського форуму «Україна. Культура. Медіа. Туризм»²¹⁷ розповідає, що в Україні і в кількох європейських країнах можна помітити значну різницю в ситуації з читанням. Кількість осіб, які регулярно займаються читанням, тобто більше одного разу на тиждень або навіть щодня, варіюється. У Італії цей показник становить 56%, в Польщі – 36%, а в Україні лише 27%. Іншими

²¹⁷ Всеукраїнський форум Україна 30. (дата оновлення: 24. 12. 2022). URL: <https://ukraine30.com/culture/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

словами, в Україні лише 27% людей активно займаються читанням книжок щонайменше раз на тиждень. Щоденно книгу читають лише 8% українців²¹⁸.

Це зумовлено тим, що уся інформація знаходиться в соціальних мережах. Не потрібно купляти газети чи підручник, щоб дізнатися щось нове. Часу в людини ХХІ століття обмаль, а вся необхідна інформація вже є в смартфоні. Відповідно, відсоток читачів книжок знижується. Які книги кращі – паперові чи електронні? Зараз проаналізуємо це.

Результати дослідження, проведеного у 2014 році в Університеті Норвегії, свідчать про те, що люди, які використовують електронні тексти, мають значно гіршу здатність запам'ятовувати історії та послідовність подій у тексті. Анна Менгам, автор цього дослідження, прийшла до висновку, що фізичний контакт з книгою сприяє кращому запам'ятовуванню: психологічно людині значно легше відтворити історію, про яку вона читала на папері²¹⁹.

Паперова книжка має фізичну вагу, яку приємно потримати у руках, в порівнянні з електронним гаджетом. Варто пригадати той момент, коли ми залишаємо книгарню з невеликим, але цінним пакуночком – це неможливо порівняти з тим, коли нам просто передають якийсь файл на флешці²²⁰. Причина полягає в тому, що наш мозок дивно запам'ятовує не сам текст, а його розташування на сторінці. Таким чином, коли текст знаходиться на певній сторінці і в певному місці, то ми його краще запам'ятовуємо, оскільки такий підхід спрощує структурування інформації в нашому мозку²²¹.

На перший погляд, електроенергетичні проблеми здаються неактуальними в наш час: можна заряджувати свої пристрої, де завгодно, і насолоджуватись читанням. Але що робити, коли ми вирушаємо на довгу прогулянку лісом або

²¹⁸ Щодня читають тільки 8% українців – Інститут книги. (дата оновлення: 10. 03. 2021). URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3205590-sodna-citaut-tilki-8-ukrainsiv-institut-knigi.html> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²¹⁹ Паперова чи електронна книга – що краще? (дата оновлення: 16. 06. 2015). URL: <http://publish-ukma.kiev.ua/ua/novini/44-paperoval-chi-elektronna-kniga.html> (дата звернення: 19. 02. 2023).

²²⁰ 7 беззаперечних причин, чому паперові книги кращі за електронні. (дата оновлення: 19. 02. 2023). URL: <https://www.tviysvit.com.ua/7-bezzaperechnykh-prychyn-chomu-paperoval-knyhy-krashchi-za-elektronni/> (дата звернення: 19. 02. 2023).

²²¹ Паперова чи електронна книга – що краще? (дата оновлення: 16. 06. 2015). URL: <http://publish-ukma.kiev.ua/ua/novini/44-paperoval-chi-elektronna-kniga.html> (дата звернення: 19. 02. 2023).

пікнік в парку. Що краще читати? З паперовою книгою все просто – ми можемо читати під деревом протягом усього дня. З цифровою книгою можуть виникнути непередбачені ситуації, і тоді чарівний момент задоволення від читання втрачається²²². Тому коли текст знаходиться на певній сторінці, в певному її місці, то нам буде набагато краще сприймати та запам'ятовувати інформацію²²³.

Інше наукове дослідження привело до цікавих результатів: виявилось, що читання паперової книги перед сном допомагає зняти денну напругу і полегшує засинання, у відміну від читання електронних книг. Коли ми дивимося на екран то напружуємо зір і змушуємо мозок більше працювати, що унеможливорює спокійний відпочинок²²⁴. Мерієнн Вулф, невролог з Університету Тафтса, висловлює занепокоєння стосовно поширеної звички сучасних людей читати екранні тексти, оскільки це може викликати проблеми з сприйняттям довгих текстів. Її дослідження свідчать, що чим більше люди читають з екранів, тим складніше для них зосередитися на тривалих текстах²²⁵.

Узагалі, науковці рекомендують нам читати повільно, уважно і без жодних зайвих відволікань. Якщо ми будемо вправлятися в такому читанні протягом 30-45 хвилин щодня, то наш мозок навчиться «конструктивному лінійному» сприйняттю інформації. Це, у свою чергу, сприятиме зниженню рівня стресу і покращенню нашої здатності до тривалої концентрації²²⁶.

Ми з'ясували, що читання паперових книг, все ж, дає особистості більше користі від прочитаного ніж віртуальні. Зараз візьмемо до уваги популярні думки щодо читання, а також спробуємо дослідити вплив читання на інтелект особистості.

²²² 7 беззаперечних причин, чому паперові книги кращі за електронні. (дата оновлення: 19. 02. 2023). URL: <https://www.tviysvit.com.ua/7-bezzaperechnykh-prychyn-chomu-paperovi-knyhy-krashchi-za-elektronni/> (дата звернення: 19. 02. 2023).

²²³ Паперова чи електронна книга – що краще? (дата оновлення: 16. 06. 2015). URL: <http://publish-ukma.kiev.ua/ua/novini/44-paperova-chi-elektronna-kniga.html> (дата звернення: 19. 02. 2023).

²²⁴ 7 беззаперечних причин, чому паперові книги кращі за електронні. (дата оновлення: 19. 02. 2023). URL: <https://www.tviysvit.com.ua/7-bezzaperechnykh-prychyn-chomu-paperovi-knyhy-krashchi-za-elektronni/> (дата звернення: 19. 02. 2023).

²²⁵ Паперова чи електронна книга – що краще? (дата оновлення: 16. 06. 2015). URL: <http://publish-ukma.kiev.ua/ua/novini/44-paperova-chi-elektronna-kniga.html> (дата звернення: 19. 02. 2023).

²²⁶ Там само.

Згідно з дослідженням, проведеним співробітниками Школи громадської охорони здоров'я Єльського університету і опублікованим у журналі *Science & Social Medicine*, читання книг в середньому збільшує тривалість життя на два роки²²⁷.

Блаженніший Святослав Шевчук зазначає, що ніколи не слід вважати, що ми вже знаємо все, навіть якщо ми досягли певних успіхів у своєму житті. Існує ризик втратити все, що ми вже досягли, якщо зупинимось у своєму розвитку і не продовжуватимемо рости²²⁸.

У своїй статті «Вплив читання на розвиток мозку», Оксана Троян висловлює думку, що хоча можна подивитися фільм «Спокута» за дві години й десять хвилин або послухати його в аудіозаписі, виникають такі запитання: для чого читати роман, який складається з 371 сторінки? Чому звертатися до газети, якщо можна просто переглянути новини на CNN? Для чого гаяти час з інструкцією до техніки, якщо можна дивитися відео на YouTube? Пані Оксана зазначає, що хоча всі знають, що книга завжди краща за фільм, але чи є реальна перевага від інформації, яку ми читаємо? Оксана Троян також вважає, що мозок, як і м'язи, потребує тренування, і читання є більш ефективним засобом тренування для мозку, ніж просте спостереження за зображеннями або прослуховування того ж самого тексту у форматі аудіо²²⁹. Мерієнн Вулф, яка очолює Центр з вивчення навичок читання й мови при Університеті Тафтса, висловлює наступну думку: «зазвичай, коли ви читаєте, у вас є більше часу для роздумів. Читання надає вам унікальну можливість зробити паузу, проаналізувати та зрозуміти прочитане. У випадку перегляду фільму або слухання аудіо ви зазвичай не маєте можливості натиснути кнопку «пауза»»²³⁰.

²²⁷ Як читання впливає на організм. (дата оновлення: 09. 05. 2017). URL: <https://ukrainianpeople.us/як-читання-впливає-на-організм/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²²⁸ Чорненко А. Нагорняк Н. П'ять порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука та їх науковий аспект. *Добрий Пастр: науковий вісник Івано-Франківської академії Івана Золотоустого. Богослов'я. Філософія. Історія.* 2022. № 17. С. 57.

²²⁹ Троян О. Вплив читання на розвиток мозку. (дата оновлення: 03. 04. 2017). URL: <https://vsiknygy.net.ua/neformat/48961/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³⁰ Там само.

Оксана Троян також зазначає: «читання має багато переваг, серед яких поліпшення пам'яті, розвиток нових навчальних навичок і здатність зберегти розумові функції на рівні, що перевершує біологічний вік»²³¹. Тут аж хочеться згадати слова Тараса Григоровича Шевченка: «учітесь, читайте, і чужому навчайтесь, й свого не цурайтесь»²³². Ці слова стають вагомим мотивом для того, щоб читання стало для особистості повсякденною звичкою. Зараз спробуємо визначити наукові характеристики та ефективність читання. З проаналізованих джерел ми виділили такі складові:

Читання покращує наш сон. Наукові дослідження вже давно підтвердили, що розумно спланований вечірній час є ефективним способом протидіяти безсонню. Особливо корисним елементом такого розкладу є читання, що є значним плюсом у цьому контексті²³³.

Читання допомагає корегувати наш характер. При читанні різноманітних книг, будь то художня, соціальна або психологічна література, ми активно впливаємо на формування свого характеру, незалежно від віку. Аналізуючи позитивні та негативні риси героїв та їхню моральність, ми порівнюємо їхні вчинки зі своєю власною совістю²³⁴. Митрополит Андрей Шептицький навчав: «душа людини така, як та незаписана картка паперу. Як довго вона незаписана, можна на ній написати і гарні, і добрі речі. Але можна написати й погані, гидкі. А коли картка паперу записана, то вже трудніше письмо на ній змінити і заступити погане письмо якимсь гарним і добрим. Така-то душа малої дитини»²³⁵.

Читання дозволяє краще сфокусувати увагу. У сучасному світі, де кожную хвилину з'являється близько 200 нових статусів і завантажується до 60

²³¹ Троян О. Вплив читання на розвиток мозку. (дата оновлення: 03. 04. 2017). URL: <https://vsiknygy.net.ua/neformat/48961/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³² Шевченко Т. Зібрання творів: у 6 т. Київ, 2003. Т. 2. С. 353.

²³³ Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³⁴ Як читання впливає на організм. (дата оновлення: 09. 05. 2017). URL: <https://ukrainianpeople.us/як-читання-впливає-на-організм/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³⁵ Підгородецька І. Добрі слова митрополита Андрея Шептицького. (дата оновлення: 04. 11. 2022). URL: <https://center.ucu.edu.ua/biblioteka-novyny/dobri-slova-mytropolitya-andreya-sheptytskogo/> (дата звернення: 01. 10. 2023).

відеофайлів, зосередитися на чомусь важливому або потрібному стає надзвичайно складно. Проте, читаючи книги і повністю занурюючись у світ, описаний в них, ми навчаємося фокусуватися, а наші думки стають спокійнішими та більш розсудливими²³⁶. «Читати – означає бути чутливим до змісту й краси слова, до його найтонших відтінків. Тільки той учень «читає», в свідомості якого слово вирає, тріпоче, переливається барвами і мелодіями навколишнього світу»²³⁷ – Василь Сухомлинський.

Читання стимулює активність головного мозку. Останні дослідження доводять, що звичка читати, яка виникла у дитинстві і супроводжує людину до старості, значно уповільнює процес погіршення пам'яті. У тих, хто зберігає цю звичку, з віком зниження розумової активності і пам'яті відбувається на 32% менш швидко²³⁸.

Читання покращує аналітичне мислення. Чим більше ми занурюємось у читання, тим ширший круг знань відкривається перед нами. Крім того, завдяки читанню, ми розвиваємо навички аналізу і краще здатні створювати логічні зв'язки. Читання можна порівняти з мозковим штурмом, де ми активно сприймаємо і обробляємо інформацію²³⁹.

Читання розвиває нашу пам'ять. Наукові дослідження свідчать про те, що активні читачі, які щодня відводять принаймні годину на читання книг (незалежно від газет і журналів), розвивають нові зв'язки у своєму мозку і підтримують свою пам'ять в хорошій формі²⁴⁰.

Читачі продуктивніше вивчають нові предмети та краще запам'ятовують їх. Коли ми читаємо, наш мозок виконує роль візуалізаційного пристрою, що допомагає нам запам'ятовувати прочитані уривки. Цей процес

²³⁶ Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³⁷ Вислови Василя Сухомлинського. (дата оновлення: 22. 04. 2015). URL: <http://increasyourknowledge.blogspot.com/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³⁸ Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²³⁹ Як читання впливає на організм. (дата оновлення: 09. 05. 2017). URL: <https://ukrainianpeople.us/як-читання-впливає-на-організм/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²⁴⁰ Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

сприяє покращенню пам'яті, дозволяючи нам швидше і триваліше зберігати інформацію та спогади²⁴¹.

Читання покращує емпатію. Коли ми читаємо художню літературу, то це дозволяє нам емоційно відчувати те, що відчуває й переживає інша людина. Цей процес може змінити наше сприйняття багатьох речей та вчинків, дозволяючи нам розглядати їх з різних перспектив і побачити їх крізь призму нашого ближнього²⁴². Василь Сухомлинський твердив: «Читання в роки дитинства – це передусім виховання серця, доторкання людського благородства до потаємних куточків дитячої душі. Слово, що розкриває благородні ідеї, назавжди відкладає в дитячому серці зернятка людяності, з яких складається совість»²⁴³.

Читання може допомогти правильно виразити свої погляди та емоції. Читання сприяє покращенню, розширенню та розвитку мови, тому якщо ви постійно читаете книги, ви не зазнаєте нестачі слів. Дослідження показують, що поглиблення у читанні знижує рівень стресу на 68%. Навіть якщо у вас здається, що ви не маєте достатньо часу на читання, декілька прочитаних сторінок у громадському транспорті або перед сном не тільки покращують ваше самопочуття, але можуть стати як хобі, яке супроводжуватиме вас протягом усього життя²⁴⁴. Митрополит Андрей Шептицький твердив: «ви маєте тих дітей і виховати, виробити їх характер, навчити Божий закон заховувати, родичів слухати і поважати, маєте поставити основи моральності під їх майбутнє життя. Не зможете це зробити, якщо самі не будете глибоко пересвідченими християнами, людьми з сильним характером і чистою совістю»²⁴⁵.

Читання – це чудовий момент, щоб розпочати розмову. Люди, які люблять читати, відчувають велику радість обговорювати книги з іншими людьми, які

²⁴¹ Як читання впливає на організм. (дата оновлення: 09. 05. 2017). URL: <https://ukrainianpeople.us/як-читання-впливає-на-організм/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²⁴² Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²⁴³ Вислови Василя Сухомлинського. (дата оновлення: 22. 04. 2015). URL: <http://increasyourknowledge.blogspot.com/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²⁴⁴ Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²⁴⁵ Підгородецька І. Добрі слова митрополита Андрея Шептицького. (дата оновлення: 04. 11. 2022). URL: <https://center.ucu.edu.ua/biblioteka-novyny/dobri-slova-mytropolitya-andreya-sheptytskogo/> (дата звернення: 01. 10. 2023).

також читають. І хоча книги навчають нас відчувати себе комфортно у світі уяви, вони також можуть стати засобом знаходження справжніх друзів та розуміючих однодумців у реальному житті²⁴⁶. «Читаючи побожну книжку, станьте проповідниками Божого слова, учіть дітей, учіть молодь, подавайте старцям, що стоять над гробом здорову науку, записану в добрих книжочках»²⁴⁷ – митрополит Андрей Шептицький.

Таким чином, в даному підрозділі ми дослідили переваги паперових книг над віртуальними, а також вплив читання на розвиток особистості. З'ясували, що принцип «багато читати» розвиває: розумову активність, пам'ять, когнітивні здібності, словниковий запас, аналітичне мислення, морально-етичну базу та кругозір особистості.

4.2. Методика ефективного читання

В даному підрозділі ми будемо досліджувати основні методи ефективного читання. Слід зазначити, що метод – це спосіб отримання результату. Щоб звичка читання була справді результативною, слід використовувати відповідні підходи, які є науково обґрунтовані.

Варто додати, що читання, як і будь-яку іншу звичку, слід розвивати. Цього можна досягти через систематичне повторення. Іншою проблемою особистості є запам'ятовування прочитаного. Тому, щоб читання було корисним, слід дотримуватися певних вказівок. Зараз розглянемо наступні правила удосконалення методики читання:

²⁴⁶ Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).

²⁴⁷ Підгородецька І. Добрі слова митрополита Андрея Шептицького. (дата оновлення: 04. 11. 2022). URL: <https://center.ucu.edu.ua/biblioteka-novyny/dobri-slova-mytropolita-andreya-sheptytskogo/> (дата звернення: 01. 10. 2023).

- 1) Під час перегляду і читання тексту маєте на увазі, яку інформацію ви хочете отримати з нього²⁴⁸.
- 2) Огляньте заголовки розділів, швидко прогляньте тексти на обкладинці або короткий зміст, а також передмову, вступні зауваження і вступ²⁴⁹.
- 3) Визначте, що саме ви хотіли б прочитати більш докладно. При перегляді окремих розділів зверніть увагу на вступні і заключні речення, а також на ключові слова²⁵⁰.
- 4) Не зачіпайте примітки, частини тексту, написані дрібним шрифтом, аргументацію, статистичні дані, детальні описи і різні відступи автора²⁵¹.
- 5) Приділяйте більше уваги змісту та ідеї тексту, аніж окремим словам. Спробуйте спочатку зрозуміти основні питання приватного і загального характеру²⁵².
- 6) Спочатку зверніть увагу на такі вказівники, як підзаголовки, виділені слова і фрази, а також таблиці²⁵³.
- 7) Слова, які виділені, привертають вашу увагу на посилення акценту в тексті:
 - Введення таких слів, як «особливо», «отже», «тому», «тим самим», «пропоную», «оскільки», «тому що» і т. д., вказує на основну думку; рекомендується прочитати попередню або наступну частину (абзац).
 - Сигнали, які включають слова «також», «крім того», «додатково» і т. д., підкреслюють думку, яка вже була коротко викладена раніше.
 - Сигнали, що вносять зміни (такі як «але», «з іншого боку», «однак», «чи», «навпроти», «хоча», «незважаючи на», «скоріше» і т. д.), свідчать про зміну напрямку (або тенденції) думки на протилежний²⁵⁴.

²⁴⁸ Озерян О. Методика раціонального читання. (дата оновлення: 24. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_2981.html (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁴⁹ Там само.

²⁵⁰ Там само.

²⁵¹ Там само.

²⁵² Там само.

²⁵³ Там само.

²⁵⁴ Там само.

- 8) Пропускайте неважливі фрагменти і знижуйте швидкість читання на ключових частинах тексту²⁵⁵.
- 9) Додатково враховуйте особливості структури різних текстів:
 - В газетах і журналах довідкові тексти мають найважливішу інформацію на початку, а менш значущу – наприкінці²⁵⁶.
 - У коментарях і висловленнях, що стосуються певного питання, суттєва інформація, а саме висновки автора, зазвичай наводиться в останньому реченні²⁵⁷.
 - Спеціальні статті мають опис проблеми відразу від початку, розробку шляхів її вирішення в основній частині та висновки або перспективи в майбутньому в заключній частині²⁵⁸.
- 10) Обробляйте текст за допомогою різного роду позначок, виписок і т. п.²⁵⁹

Отже, із наведеного вище матеріалу, стає зрозуміло, що засвоєння інформації від прочитаного залежить від того, як ми звертаємо увагу на ключові слова в тексті. Метод читання залежить від виду літератури, яку ми читаємо. Якщо це художні романи чи оповідання, то тут підійде методика швидкого читання. Однак, коли ми беремо до рук Святе Письмо чи духовну літературу, то тут не варто спішити, бо Слова Боже треба читати вдумливо і в Нього треба заглиблюватись. Зараз розглянемо методику швидкого читання.

Перш ніж розпочати вивчення швидкочитання, важливо визначити, чи воно потрібне саме нам. Якщо ми вважали, що швидкочитання полягає лише в прочитанні сотні книжок на рік, то це не є його єдиним обмеженням. Оволодіння цими навичками допоможе нам мислити швидше та приймати рішення, а також покращить ваші аналітичні здібності. Це стає можливим завдяки гнучкості нашого мозку, який формує більш щільні нейронні зв'язки під час тренувань, що дозволяє краще обробляти та сприймати інформацію. Швидкочитання дуже

²⁵⁵ Озерян О. Методика раціонального читання. (дата оновлення: 24. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_2981.html (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁵⁶ Там само.

²⁵⁷ Там само.

²⁵⁸ Там само.

²⁵⁹ Там само.

корисне для освоєння професійної літератури, оскільки кожна галузь має свій власний набір термінів та фраз, що часто повторюються. Знання їх напам'ять дозволяє швидко розуміти слово, прочитавши лише перші дві літери²⁶⁰.

Американському президентові Теодору Рузвельту було властиве вміння швидко перебирати сторінки. Він міг прочитати цілу книгу за одне читання. Здатність читати по два речення одночасно дозволяла йому точно передати зміст прочитаного тексту²⁶¹. Один з піонерів методики скорочення тексту був монах-францисканець Раймунд Луллій²⁶², який жив у період зміни XIII-XIV століть. Такою ж технікою володів Ярослав Мудрий, великий князь, який проявляв велику захопленість книгами і володів знаннями восьми мов. Однак, у часи Київської Русі метод скорочення тексту не був розроблений, тому ми можемо лише припускати про таланти великого князя, власника найбільшої бібліотеки в Європі²⁶³.

Швидкочитання – це методика, що дозволяє опанувати текст у 3-4 рази швидше, ніж при звичайному читанні. Цей підхід дозволяє не лише прискорити процес читання художніх або спеціалізованих книг, а й запам'ятати більше корисної інформації, що міститься в них²⁶⁴. Основою швидкочитання є тренування периферійного зору, оскільки під час читання нашому мозку досить розпізнати лише першу, останню та кілька літер у середині, щоб зрозуміти всю словоформу за одне фіксування погляду. При тривалому читанні наш мозок адаптується та віддає перевагу найпоширенішим групам літер, так званим

²⁶⁰ Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁶¹ Як стати генієм швидкочитання? (дата оновлення: 26. 12. 2022). URL: <https://pustunchik.ua/ua/online-school/literature/shvydkochytannia-vchymosia-chytaty-shvydko> (дата звернення: 27. 12. 2022).

²⁶² Раймунд Луллій. (дата оновлення: 19. 11. 2022). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4_%D0%9B%D1%83%D0%BB%D0%BB%D1%96%D0%B9 (дата звернення: 27. 12. 2022).

²⁶³ Як стати генієм швидкочитання? (дата оновлення: 26. 12. 2022). URL: <https://pustunchik.ua/ua/online-school/literature/shvydkochytannia-vchymosia-chytaty-shvydko> (дата звернення: 27. 12. 2022).

²⁶⁴ Ярусевиц О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

«біграмам» та «триграмам», щоб швидше та легше розпізнавати цілі слова лише з одного погляду²⁶⁵.

Після невеликого тренування периферійного зору людина може сприймати та запам'ятовувати не лише одне слово, а 2-3 слова за одним поглядом. Це дозволяє значно прискорити швидкість читання до понад 600 слів на хвилину. Відповідно до досліджень вчених, більшість людей читають приблизно з однаковою швидкістю, що становить 300-350 слів на хвилину. У той же час, чемпіони зі швидкочитання досягають швидкості вражаючих 4700 слів на хвилину²⁶⁶. Вміння швидкого читання є невід'ємною частиною навчального процесу і корисним, коли потрібно працювати з великим обсягом інформації. Швидкочитання допомагає учням економити час і покращує їх розуміння матеріалу. Встановлено зв'язок між швидкістю читання студента і його академічним успіхом. Чим більше слів людина може прочитати за хвилину, тим більше ймовірностей, що вона буде успішніше вивчати матеріал²⁶⁷.

Методика швидкого читання сприяє дітям у наступних аспектах: безпомилковому читанню; поліпшенню концентрації на тексті; уникненню відволікання на інші заняття під час читання; швидшому обробленню та запам'ятовуванню інформації; розширенню світогляду та поліпшенню аналітичних навичок²⁶⁸.

Зараз розглянемо найбільш популярні методики швидкочитання:

Послідовне та візуальне сприйняття. Це метод, коли інформація відображається на дисплеї поступово, слово за словом або групою слів. Хоча ця технологія викликає дискусії, розробники програм із використанням цього методу стверджують, що лише 20% часу під час читання витрачається на

²⁶⁵ Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁶⁶ Там само.

²⁶⁷ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁶⁸ Там само.

розуміння тексту, а 80% – на переміщення очей по сторінці. Тому така техніка, яка фіксує погляд в одній точці, значно економить час при читанні²⁶⁹.

Вертикальне читання. Щоб читати швидко, необхідно бачити не лише наступне слово, але й рядок в цілому. Для досягнення цього необхідно розширювати поле зору, що дозволить бачити більше слів і сприймати текст у цілому. Використання таблиць Шульте може допомогти навчитися читати по діагоналі, що підвищує швидкість читання²⁷⁰ (див. Додаток D 4.2).

Читати без зупинки. Коли ми читаємо, то фіксуємо свій погляд на конкретній групі слів, а потім пересуваємо його стрибкоподібно на наступну групу. Після кількох таких стрибків зазвичай робиться невелика пауза, яка триває від 0,25 секунди до 0,5 секунди. Однак, методика швидкочитання без зупинок має на меті усунути ці паузи, щоб зчитування відбувалося безперервно²⁷¹. Для досягнення цієї мети можна скористатись методом безперервного ведення пальця або олівця по тексту. Щодня слід прискорювати швидкість руху пальця або олівця, навчаючи себе читати швидше²⁷².

Клиновидні таблиці. У своїх дослідженнях французький офтальмолог Еміль Жаваль²⁷³ виявив, що під час читання люди не використовують усе поле зору. Для розширення поля зору можна використовувати таблиці у формі клина. Суть вправи полягає у тому, щоб одночасно спостерігати за центральним рядом і тримати в полі зору ще два бокові числа²⁷⁴. (див. Додаток D 4.2.1).

Читати за діагоналлю. Ми часто використовуємо подібний підхід у школі та університеті, коли нам потрібно швидко ознайомитись з темою підручника,

²⁶⁹ Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷⁰ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷¹ Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷² Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷³ Louis Émile Javal. (дата оновлення: 18. 08. 2022). URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Louis_%C3%89mile_Javal (дата звернення: 27. 12. 2022).

²⁷⁴ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

який насправді потрібно буде прочитати докладніше вдома. Цей підхід, який ми називаємо «читанням за діагоналлю», включає кілька технік швидкочитання, таких як «читання зигзагами» (рух погляду по сторінці зигзагоподібно) і «охоплення» сторінки одним поглядом. Хоча цей метод не дозволяє нам повністю осмислити прочитаний матеріал, оскільки наш погляд сприймає лише окремі слова або фрази, він може бути корисним, наприклад, для оновлення інформації про матеріал, який ми вже читали раніше, або для отримання загального уявлення про зміст²⁷⁵.

Читати без регресії. Рухи очей назад, в напрямку, зворотному до читання, значно уповільнюють процес і погіршують сприйняття тексту. Зіниці постійно зміщуються вліво, щоб перечитати вже прочитані слова. Щоб позбутися цієї звички, можна використати вже знайомий прийом з використанням олівця²⁷⁶.

Придушити субвокалізацію. Субвокалізація означає, що у нас у голові «звучить» внутрішній «голос», коли ми читаємо текст. Тому багато методик швидкочитання навчають приглушувати бажання вимовляти прочитане вголос і сприяють переходу до «читання очима». Незважаючи на поширені методики розвитку швидкочитання, основу все ж таки становить тренування периферійного зору²⁷⁷. Для того щоб упоратися з внутрішнім диктором під час читання, можна використовувати ритмічні рухи пальцями або стукувати по столі²⁷⁸.

Існують різні фактори, які можуть уповільнювати швидкість читання: читання по буквах або складах, вимова тексту про себе, повернення до раніше прочитаних місць у тексті, поверхневе читання, спостереження пальцем або олівцем, читання «слово за слово», рухи головою замість спостереження очима,

²⁷⁵ Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷⁶ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷⁷ Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁷⁸ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

незручна позиція для читання, а також зовнішні фактори, такі як погане освітлення, шум або відволікання²⁷⁹.

Отож, ми з'ясували, що швидкочитання можна розвинути за допомогою конкретних підходів. Серед них можна виділити: читання за діагоналлю, придушення субвокалізації, читання без зупинки, вертикальне читання, швидке уявлення. Зараз розглянемо ще кілька порад, які зроблять читання ще ефективнішим. До них належать такі:

Концентрувати увагу на читанні. Не лише діти, але й дорослі часто розсіюються й відволікаються на інші речі під час читання. Це спричиняє втрату швидкості та необхідність постійно повертатися назад і перечитувати текст. Важливо контролювати свої думки і направляти їх назад до книги²⁸⁰.

Залишити другорядні міркування. Якщо читач робить паузи під час читання, щоб розмірковувати про інші справи, це сповільнює весь процес і негативно впливає на усвідомлення матеріалу. Замість цього, краще відкласти всі роздуми і спочатку дочитати текст²⁸¹.

Прибрати ті речі, які відволікають від читання. Рекомендується вимкнути сповіщення на телефоні та уникати відволікання на телевізор чи музику. Не рекомендується читати під час сніданку або обіду. Під час читання краще уникати будь-яких зайвих речей²⁸².

Слід зазначити, що методи швидкого читання найефективніше навчати ще з дитинства. Оскільки науково доведено, що діти засвоюють інформацію набагато краще ніж дорослі. Ось ще декілька вправ швидкого читання для дітей (деякі з них можуть підійти і для дорослих):

- **Скоромовки:** відомі всім вірші, які не лише сприяють поліпшенню техніки швидкого читання, але й допомагають покращити дикцію²⁸³.

²⁷⁹ Озерян О. Методика раціонального читання. (дата оновлення: 24. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_2981.html (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁸⁰ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁸¹ Там само.

²⁸² Там само.

²⁸³ Там само.

- Групове читання – діти читають з однаковою швидкістю, щоб уникнути відставання один від одного²⁸⁴.
- Партнерське читання – одна дитина читає, а інша слухає та аналізує помилки свого товариша²⁸⁵.
- Прогресивне збільшення темпу читання – текст спочатку читається з помірною швидкістю, а потім з кожним повторенням швидкість збільшується²⁸⁶.
- Метод «Диктор» – одна дитина читає текст вголос, а решта повторюють його пошепки, наслідуючи темп і точність вимови.
- Онлайн-додатки: ReaderPro²⁸⁷ (програма для швидкого читання й розвитку мозку на платформі Google Play) та Таблиця Шульте²⁸⁸ (тренажер для швидкого читання в Google Play, у якому зібрані різноманітні варіанти таблиць для розвитку периферійного зору)²⁸⁹.

Отже, в даному підрозділі ми дослідили найбільш популярні методики ефективного та швидкісного читання. Методи ефективного читання допомагають особистості звертати увагу на ключові слова та основні моменти в тексті. Така методика підійде для тих, хто хоче розвивати інтелектуальні здібності та коефіцієнт SQ. Тим, які надають перевагу художній літературі, у пригоді стане методика швидкочитання.

²⁸⁴ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

²⁸⁵ Там само.

²⁸⁶ Там само.

²⁸⁷ ReaderPro – швидкочитання. (дата оновлення: 11. 05. 2022). URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Store.ReaderPro&hl=uk&gl=US&pli=1> (дата звернення: 27. 12. 2022).

²⁸⁸ Швидкочитання – Таблиця Шульте. (дата оновлення: 16. 12. 2022). URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yurkap.fastreading&hl=uk&gl=US> (дата звернення: 27. 12. 2022).

²⁸⁹ Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

4.3. Розбудова успішності української нації внаслідок ефективності навчання

В даному підрозділі ми будемо досліджувати характеристики впливу ефективного навчання а розбудову успішності української нації. Важливим завданням є з'ясувати погляд української педагогічної та богословської думки на поняття освіти, її суть та основні мотиви.

Лауреат Шевченківської премії та професор Гарварду, Сергій Плохій, зазначає: «щоб стати успішною нацією, треба усвідомити цінність власної держави»²⁹⁰. Успішність української нації залежить від виховання та освіти молодого покоління. Точніше, від ефективного навчання в школі, коледжі та університеті. Саме там відбувається формування української інтелігенції, яка здатна оберігати християнські цінності, свою Церкву та розвивати державу.

В історії української нації до ряду провідних лідерів слід віднести: митрополита Андрея Шептицького, патріарха Йосипа Сліпого, блаженнішого Любомира Гузара. Якщо говорити про відомого українського націоналіста Степана Бандеру, то варто згадати, що його батьком був священник УГКЦ отець Андрій Бандера²⁹¹. Український політичний та військовий діяч Євген Коновалець теж походив із священничого роду. Він був онуком о. Михайла Коновальця та племінником отця Ореста і Володимира Коновальців²⁹². Головнокомандувач УПА Роман Шухевич був правнуком отця Йосифа Шухевича²⁹³.

Після того, як радянська влада зліквідувала УГКЦ і почала переслідувати її священників, провідну роль в освіті нового покоління семінаристів відіграв

²⁹⁰ Штогрін І. Інтерв'ю. Професор Гарварду Сергій Плохій. (дата оновлення: 09. 03. 2018). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29088505.html> (дата звернення: 29. 12. 2022).

²⁹¹ Слуга Божий о. Андрій Бандера (дата оновлення: 18. 03. 2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Бандера_Андрій_Михайлович (дата звернення: 24. 09. 2023).

²⁹² Коновалець Євген Михайлович (дата оновлення: 19. 09. 2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Коновалець_Євген_Михайлович (дата звернення: 24. 09. 2023).

²⁹³ Шухевич Осип (дата оновлення: 19. 09. 2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Шухевич_Осип (дата звернення: 24. 09. 2023).

отець Михайло Косило, який був ректором підпільної духовної семінарії УГКЦ в селі Дора.

Стає зрозуміло, що провідна українська інтелігенція початку ХХ століття формувалася завдяки духовному фундаменту Української греко-католицької церкви. Годі вже говорити про «Львівський Манчестер» і «Галицьку Каліфорнію» митрополита Андрея Шептицького як внесок у розвиток майбутності України. Ієромонах Юстин Бойко влучно підсумував, що якби не було митрополита Андрея Шептицького, ми б сьогодні не мали тієї України, яку ми маємо²⁹⁴.

Варто зазначити, що інтелігенція є основним рушієм державотворення, а її виховання бере початок від родинного гнізда. Розвиток, формування апарату державного й освітнього управління та успішність держави в цілому залежить від спільноти особистостей, лідерів, які є носіями християнської та національної свідомості. За словами професора Сергія Плохія, успішна нація формується, коли люди розуміють цінність своєї держави і усвідомлюють, що держава – це колективне «ми»²⁹⁵.

З вказаного вище матеріалу, стає зрозуміло, що успішність нації залежить від правильного навчання та виховання, яке покликане сформувати успішну особистість. Одним із основних завдань людини є уміти правильно виховувати і навчати молоде покоління. Якщо виховання й навчання буде побудоване на християнських цінностях, то ми зможемо виховати успішну особистість, яка буде послідовником Христа та чинитиме спротив секуляризації III тисячоліття.

Про навчання, як передумову успішності української нації, навчав митрополит Андрей Шептицький: «бо наука для вищих верств суспільства – то сила, під деяким оглядом навіть більша, ніж багатства! Нарід, який має учених,

²⁹⁴ Таємниці великих Українців. Андрей Шептицький. (58:00 – 58:14). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CZzWEs3NlRI> (дата звернення: 24. 09. 2023).

²⁹⁵ Штогрін І. Інтерв'ю. Професор Гарварду Сергій Плохій. (дата оновлення: 09. 03. 2018). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29088505.html> (дата звернення: 29. 12. 2022).

здобуває собі в інших народів признання і честь, і з таким народом мусять другі народи числитися!»²⁹⁶.

Святий Бонавентуре, відомий мислитель католицької Церкви, зазначав, що «насолада в навчанні – це готовність переживувати матеріал і поволі засвоювати: не слід ним нудитися й жадати «єгипетських гарбузів, цибулі й часнику» [очікувати чогось легкого], а слід вдячно й стало споживати «манну небесну» [науку]»²⁹⁷. Відомий українецький мислитель Григорій Сковорода твердив, що «хто думає про науку, той любить її, а хто її любить, той ніколи не перестає вчитися, хоча б зовні він і здавався бездіяльним»²⁹⁸.

Патріарх Йосип Сліпий дуже любив навчання. Наука для нього, після Бога і Церкви, була свята-святих. Він завжди наголошував на важливості освіти. На запитання: чому в українському науковому середовищі так мало маємо визначних людей? – відповідав, що кожен другий українець – геній, талановитий, але всі – ліниві²⁹⁹. У своїх висловлюваннях Блаженніший Любомир Гузар підкреслював бажання, щоб не лише малі діти, старші люди і престарілі читали твори Шевченка, але й рецитували їх. Він вважав, що якщо ми всі брали б на себе це зобов'язання і переймали дух Шевченка, дух українства, який він так вміло передавав, то проблеми, з якими ми сьогодні зіштовхуємося і за які нам доводиться боротися, втратили б свою вагомість. Ми б стали дуже свідомими того, хто ми є, і розуміли б, що ми – один народ, одне ціле, одна велич³⁰⁰.

Ми з'ясували сутність педагогічної та богословської думки щодо поняття освіти та навчання. Однак, в тематиці ефективності розвитку слід ще виділити графік працездатності людини. Науково доведено, що людський інтелект має

²⁹⁶ Шептицький А. Послання любови. Брустури : Дискурсус, 2015. С. 17.

²⁹⁷ Бонавентура. Путівник мислі до Бога. Про приведення мистецтв до богослов'я / пер. з лат. І. Піговської. Львів : УКУ, 2014. С. 46.

²⁹⁸ Афоризми Григорія Сковороди. (дата оновлення: 29. 12. 2022). URL: <https://osvita.ua/school/literature/s/63970/> (дата звернення: 29. 12. 2022).

²⁹⁹ Документальний фільм «Блаженніший», про життя патріарха Йосифа Сліпого. (1:27:55 – 1:29:45). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=guY3Cta38nY&t=6127s> (дата звернення: 24. 09. 2023).

³⁰⁰ Цитати Михайла Грушевського, Ліни Костенко, Оскара Уайльда та Франциска Асізьського нанесли на стінах в управлінні освіти. (дата оновлення: 19. 01. 2022). URL: <https://osvita.cv.ua/tsytaty-myhajla-grushevskogo-liny-kostenko-oskara-uajlda-ta-frantsyska-asizskogo-nanesly-na-stinah-v-upravlinni-osvity/> (дата звернення: 29. 12. 2022).

певні коливання щодо продуктивності праці. Зараз спробуємо детальніше це дослідити.

Продуктивність кожної особи зазнає варіацій у межах природного ритму. Зазвичай, пік працездатності спостерігається в першій половині дня, коли шлунок, підшлункова залоза, селезінка та серце функціонують найактивніше. Протягом дня цей рівень поступово знижується. Тому рекомендується виконувати найважливіші та нагальні справи до обіду. Працездатність людини протягом дня проявляє фазовий характер³⁰¹. Основні фази такі:

Фаза зростаючої працездатності. Протягом цього періоду відбувається переорієнтація фізіологічних функцій від попередньої виду діяльності до поточної. Залежно від характеру роботи та індивідуальних особливостей, цей етап триває від кількох хвилин до 1,5 години³⁰².

Фаза сталої працездатності. Характерним є те, що в організмі людини встановлюється релативна стабільність або навіть зниження напруженості фізіологічних функцій. Цей стан супроводжується високою працездатністю. Фаза такої працездатності може тривати протягом 2-2,5 і більше годин³⁰³.

Фаза зниження працездатності. Цей період триває від кількох хвилин до 1-1,5 години і його особливістю є зниження функціонального стану організму³⁰⁴.

Найвищий ступінь працездатності особистості спостерігається протягом ранку, з 8 до 12 години, а також у післяобідній період з 14 до 17 години. У вечірні години рівень працездатності поступово зменшується і досягає свого мінімуму вночі. В денний час, зазвичай між 12 і 14 годинами, відзначається менша працездатність, а в нічний час цей рівень ще більше знижується, особливо між 3 і 4 годинами³⁰⁵.

³⁰¹ Озерян О. Основні фази працездатності людини. (дата оновлення: 22. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_9121.html (дата звернення: 27. 12. 2022).

³⁰² Там само.

³⁰³ Там само.

³⁰⁴ Там само.

³⁰⁵ Там само.

Для визначення свого індивідуального денного ритму рекомендується систематично та свідомо спостерігати за своєю діяльністю протягом 10 днів і відповісти на такі запитання:

- В який час дня у вас відбувається найсильніший приплив енергії?
- В який час дня ви краще сприймаєте інформацію?
- Коли ви відчуваєте втому і які види діяльності стають особливо важкими?
- До якого часу ви відчуваєте втому?
- Коли у вас починається боротьба зі сном?
- О котрій годині ви зазвичай лягаєте спати?
- Який період дня є вашим основним робочим часом?
- Коли ви займаєтеся найважливішими справами?
- Коли ви виконуєте менш важливу роботу?³⁰⁶

Ці питання допоможуть вам зрозуміти ваші індивідуальні ритми та підлаштувати розклад дня для більш ефективної діяльності.

Після того, як ми проаналізували свої спостереження і відповіді на зазначені запитання, рекомендується скласти особистий графік працездатності і враховувати його при плануванні роботи³⁰⁷.

На завершення варто додати, що ефективне навчання – це передумова усього. Щоб була сильна нація, має бути сильна особистість. А право на розвиток своєї особистості має, безумовно, будь-яка людина не залежно від соціального чи економічного статусу.

Митрополит Андрей Шептицький навчав: «Потрібно давати освіту найбіднішому населенню, найбіднішим сім'ям. Це запорука фінансової грамотності, ефективності в господарюванні»³⁰⁸.

На завершення неможливо оминати увагою думку Предстоятеля УГКЦ. Блаженніший Святослав твердить, що у кожного є своє покликання: одних

³⁰⁶ Озерян О. Основні фази працездатності людини. (дата оновлення: 22. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_9121.html (дата звернення: 27. 12. 2022).

³⁰⁷ Там само.

³⁰⁸ Цитати видатних українців про освіту. (дата оновлення: 14. 09. 2021). URL: <https://sii.org.ua/czytaty-vydatnyh-ukrayincziv-pro-osvitu/> (дата звернення: 29. 12. 2022).

Господь Бог призначив учителями, інших – талановитими винахідниками, деяких – по-справжньому святими матерями для своїх дітей, а ще інших Він бачить як героїчних чоловіків, які виконують важливі обов'язки у свій час³⁰⁹. «Будьмо певні: усе, що Господь для нас задумав, для нас найкраще. По-людськи кажучи, це рецепт нашого щастя. А ми мусимо лише сказати Богові «так», як це зробила Пречиста Діва Марія»³¹⁰.

Таким чином, у даному підрозділі ми дослідили специфіку розбудови успішності української нації внаслідок ефективності навчання. Сергій Плохій зазначав, що успішність нації залежить від діяльності провідної національної інтелігенції, яка здатна самостійно приймати рішення та вести за собою цілу державу. Інтелігенція з'являється внаслідок наполегливого, ефективного навчання й виховання. Щоб виховати особистість у такому дусі, слід звертатися до повчань таких видатних осіб як: папа Іван Павло II, папа Венедикт XVI, митрополит Андрей Шептицький, Патріарх Йосип Сліпий, Блаженніший Любомир Гузар та інші.

³⁰⁹ Синод Єпископів УГКЦ. 10 порад Блаженнішого Святослава, що допоможуть відшукати себе в часи змін. (дата оновлення: 08. 09. 2022). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/10-porad-blazhennishogo-svyatoslava-shcho-dopomozhut-vidshukaty-sebe-v-chasy-zmin-10002/> (дата звернення: 07. 07. 2023).

³¹⁰ Там само.

ВИСНОВКИ

У цій магістерській роботі ми дослідили богословську, педагогічну та психологічну важливість п'ятьох порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука. До них відносимо такі принципи: «бути собою», «свідчення віри», «навчання», «вивчання іноземних мов» та «читання». Важливість цих важелів успіху вказало на наступні перспективи. По-перше, дослідження наукової думки Блаженнішого Святослава Шевчука розвиває українську наукову думку в сфері науки про успіх. По-друге, такий погляд на успіх відрізняється від популярних зарубіжних теорій, які схильні до матеріалістичного бачення успішності людини. По-третє, важелі успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука спрямовані на мораль та цінності, а також вміщують в собі: античну й середньовічну філософську думку, приклади з життя святих, сучасні наукові дані та вчення Католицької Церкви про гідність людської особи.

У першому розділі ми розглядали першу звичку успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука «бути собою», а саме: процес становлення особистості як виклик самовиховання у сучасних умовах. Цю тему було розділено на три підрозділи. У першому підрозділі ми дослідили сутність людської особи. Вона полягає в єднанні з Богом. На прикладі, сутність людини проявляється в безперервному намаганні виконувати Божу Волю. А це, в свою чергу, передбачає: чинити діла милосердя, виконувати Божий Закон, жити згідно сумління, молитися, часто сповідатися, брати участь у Пресвятій Євхаристії. У другому підрозділі ми дослідили шляхи морального будувannya особи та міжособистісних відносин. Вдалося з'ясувати, що основний шлях реалізації людини пролягає через відносини з іншими людьми. Про це зазначав античний мислитель Аристотель. Будувannya відносин є безперервним процесом. Воно схоже на боротьбу, яку, кожного дня, слід розпочинається знову і знову. У відносинах важливо шукати щастя не для себе самого, а для всіх оточуючих.

Варто ще звернути увагу важливість мотивації, яка стає рушієм до розвитку відносин. У третьому підрозділі ми дослідили причини десакралізації особистості. Десакралізація – це руйнування в людині цінностей, моралі й духовності. До основних її причин належать: секуляризм, атеїзм, релятивізм, нігілізм, нарцисизм. Чинити спротив десакралізації можна через такі звички: бути сміливим до моральної конфронтації, відкидати перфекціонізм, бути терпеливими, сприймати оточуючих як вчителів, відкинути звичку «комфарту».

У другому розділі ми аналізували другу пораду успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука «свідчити про своє», а саме: свідчення віри як характерна риса святих. Цю проблему було поділено на два підрозділи. У першому підрозділі ми дослідили старозавітній та новозавітній аналіз принципу «свідчення віри». З'ясували, що особистість зможе реалізувати цей принцип, якщо буде наслідувати той спосіб життя, який згідний із Божим Законом. Це простежується із проаналізованих прикладів з життя старозавітніх та новозавітніх постатей. У другому підрозділі ми досліджували приклади християнського «свідчення віри» в сучасному світі. Варто зазначити, що подія навернення святого апостола Павла є найбільшою демонстрацією принципу «свідчення віри». Це означає віддавати всю свою справу на хвалу величі Бога. Також, було взято до уваги свідчення святих католицької Церкви та світських осіб. Проаналізовані свідчення вказують на спільні елементи: Євхаристія, вервиця, віровизнання, Істина.

В третьому розділі ми проаналізували переваги звичок «вчитися» та «вчити іноземні мови» – їх методологію. Даний підрозділ вміщував три підрозділи. В першому підрозділі ми досліджували вплив навчання на інтелект особи. Слід зазначити, що офіційна доктрина Церкви чітко вказує на важливість інтелектуального розвитку. Необхідно тут згадати про енцикліку «Віра і розум» папи Івана Пала II. Папа Венедикт XVI також твердив, що віра є раціональною і її необхідно пояснити. Таїнство Євхаристії є основним місцем дотику людського інтелекту з Богом, бо виявляє найбільшу єдність з Господом, а це є найбільшим успіхом існування людини. В другому підрозділі ми розглядали методи

успішного навчання. Сучасні наукові дослідження дають достатньо підстав стверджувати, що навчання стане успішним тоді, коли особистість буде застосовувати правильні підходи для вивчення матеріалу. Серед них можна окреслити: підкреслення маркером, перечитування, метод Помодоро, помилкове відтворення, створення історій, подкаст, різноманітність, відпочинок. Слід зазначити, що правильний метод та відповідне зусилля є передумовою успішного навчання. У третьому підрозділі ми дослідили реалізацію принципів успішного навчання. Якщо у попередньому підпункті ми говорили про механічні складові ефективності навчання, то тут важливими є моральні складові. Це є: самодисципліна, віра, любов, доброчесність, мотивація, баланс між роботою та відпочинком. Аргументацію щодо даних принципів висловлюють не тільки студенти Гарварду, а й відомі святі Католицької Церкви.

У четвертому розділі ми досліджували принцип «багато читати» як передумову творення успішної української нації. Цей розділ містив три підрозділи. У першому підрозділі ми досліджували вплив читання на розвиток особистості. Читання є корисним, бо: сприяє здоровому сну, формує характер, допомагає сфокусуватися, сприяє активній роботі мозку, допомагає розвинути аналітичне мислення, покращує пам'ять, породжує емпатію, допомагає краще виражати свої думки та переживання. Ефективність читання підтверджують видатні українські постаті. В другому підрозділі ми розглядали методіку ефективного читання. Тут слід розрізняти вдумливе читання та швидкочитання. Для вдумливого читання можуть підійти такі методи: звертати увагу на ключові слова сторінки, повільне читання, невеликі зупинки після прочитаного абзацу, уявляти прочитаний матеріал в ілюстрації. Для швидкого читання можна використовувати наступні методи: швидке послідовне візуальне пред'явлення, вертикальне читання, читання без зупинки, клиновидні таблиці, читання «за діагоналлю», читання без регресії та придушення субвокалізації. Швидкому читанню заважають такі фактори: читання по буквах чи складах, проговорення про себе тексту, спостереження пальцем чи олівцем, читання «слово за слово», рух головою, незручні для читання. До зовнішніх факторів слід віднести: шум,

відволікання, погане освітлення тощо. Методика уважного читання підійде для тих, хто хоче розвивати інтелектуальні здібності та коефіцієнт SQ. Тим, які надають перевагу художній літературі, у пригоді стане методика швидкочитання. У третьому підрозділі ми намагалися з'ясувати шляхи розбудови успішності української нації внаслідок ефективності навчання. Успішність нації залежить від правильного навчання та виховання, яке покликане сформувати успішну особистість. Це найперший обов'язок. Наступним, але не менш важливим елементом є знання своєї історії, щоб пам'ятати досвід минулого і передавати його в наступні покоління. Третім аспектом в цьому питанні є черпати натхнення з наукової та філософської думки видатних українських особистостей: митрополита Андрея Шептицького, патріярха Йосипа Сліпого, блаженнішого Любомира Гузара та інших.

Таким чином, парадигма успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука подає незвичайну перспективу для людей третього тисячоліття. Ця парадигма не побудована на матеріалістичних концепціях, які пропонують всесвітньовідомі науковці-маркетологи. Вона становить собою поєднання цінностей, віри та науки одночасно. Якщо говорити про галузь богослов'я, то така парадигма є вагомим кроком до розбудови богослов'я успіху, оскільки витoki цієї тематики простежуються в працях вчителів Церкви.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аллен Д. Геть із голови. Як зупинити спіралі токсичних думок / пер. з англ. О. Мельник. Львів: Свічадо, 2022. 288 с.
2. Апостольський лист «Accipietis virtutem», яким слуга Божий Лучіано Ботовазоа зачислюється до лику блаженних, в AAS 111 (2019), с. 510.
3. Артиш О. Використання подкастів у навчанні практичної фонетики англійської мови. URL: <https://www.academia.edu> (дата звернення: 14. 10. 2022).
4. Афоризми Григорія Сковороди. (дата оновлення: 29. 12. 2022). URL: <https://osvita.ua/school/literature/s/63970/> (дата звернення: 29. 12. 2022).
5. Баррон Е. Роберт. Католицизм: Мандрівка до серця віри / пер. з англ. Г. Сташківа. Львів: Свічадо, 2020. 268 с.
6. 7 беззаперечних причин, чому паперові книги кращі за електронні. (дата оновлення: 19. 02. 2023). URL: <https://www.tviysvit.com.ua/7-bezzaperechnykh-prychyn-chomu-paperovi-knyhy-krashchi-za-elektronni/> (дата звернення: 19. 02. 2023).
7. 45 біблійних віршів про навчання та освіту, які здивують вас. (дата оновлення: 31. 10. 2022). URL: <https://worldscholarshipforum.com/uk/bible-verses-about-education/> (дата звернення: 14. 09. 2021).
8. Бігун О. Використання автентичних матеріалів на заняттях з французької мови у закладах вищої освіти. URL: <https://www.academia.edu> (дата звернення: 14. 10. 2022).
9. Блаженніший Святослав Шевчук. Причастя Тіла і Крові Спасителя є Причастям вічного життя, над яким смерть не має влади. URL: <https://dyvensvit.org/top/1029427/> (дата звернення: 22. 10. 2022).

10. 10 блискучих висловів Святого Єроніма. (дата оновлення: 25. 05. 2021). URL: <https://dyvensvit.org/top/1016777/> (дата звернення: 09. 07. 2021).
11. Боднарська А. Цитати Матері Терези. (дата оновлення: 07. 09. 2015). URL: https://tvoemisto.tv/news/20_zapovidey_materi_terezy_72695.html (дата звернення: 04. 11. 2022).
12. Бонавентура. Путівник мислі до Бога. Про приведення мистецтв до богослов'я / пер. з лат. І. Піговської. Львів: УКУ, 2014. 170 с.
13. «Бути собою»: 3 способи, і лиш один – правильний. (дата оновлення: 23. 11. 2018). URL: <https://credo.pro/2018/11/224423> (дата звернення: 08. 11. 2020).
14. Венедикт XVI. Божа революція / пер. з італ. о. В. Климентія. Жовква: Місіонер, 2009. 138 с.
15. Венедикт XVI. Ісус із Назарету. Від в'їзду в Єрусалим до Воскресіння / пер. з нім. І. Терзової. Жовква: Місіонер, 2011. Т. 2. 288 с.
16. Венедикт XVI. Світло світу: Папа, Церква і знаки часу. Розмова з Петером Зевальдом / пер. з нім. Н. Голованової-Романів. Жовква: Місіонер, 2015. 224 с.
17. Венедикт XVI. Сіль Землі: Християнство і Католицька Церква в XXI столітті. Розмова Петера Завальда з Йосифом Рацінгером / пер. з нім. О. Конкевича. Львів: Місіонер, 2007. 282 с.
18. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
19. Вислови Василя Сухомлинського. (дата оновлення: 22. 04. 2015). URL: <http://increasyourknowledge.blogspot.com/> (дата звернення: 24. 12. 2022).
20. Віллем Ж. Європа та релігії. Ставки XXI століття / пер. з фран. Д. Каратаєва. Київ: Дух і літера, 2006. 331 с.
21. Володимир І. Шлях до себе: поради о. Олега Кіндія щодо духовного зростання. (дата оновлення: 25. 09. 2017). URL: <https://dyvensvit.org/statti/porady-1/1010442/> (дата звернення: 08. 11. 2020).
22. Всеукраїнський форум Україна 30. (дата оновлення: 24. 12. 2022). URL: <https://ukraine30.com/culture/> (дата звернення: 24. 12. 2022).

23. Ганинець Х. Ключі до щастя. Жовква: Місіонер, 2022. 296 с.
24. Ганинець Х. Особистість: невідоме про відоме. Посібник християнина. Жовква: Місіонер, 2020. 288 с.
25. Говорить Жадан: Блаженніший Святослав про нову людину, революцію надії та Facebook. (дата оновлення: 06. 11. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/govoryt-zhadan-blazhennishyuy-svyatoslav-pro-novu-lyudynu-revoluyutsiyu-nadiy-ta-facebook-4398/> (дата звернення: 31. 01. 2021).
26. Головіна О. Чому помилки – це круто, а невдачі можуть привести до успіху. (дата оновлення: 09. 04. 2022) URL: <https://nus.org.ua/articles/chomu-pomylyky-tse-kruto-a-nevdachi-mozhut-pryvesty-do-uspihu/> (дата звернення: 02. 02. 2021).
27. Горбань Р. *Персоналізм Ч. С. Бартніка: Різноаспектний філософськорелігійний дискурс буття особи*. [PDF] Доктор наук. Дисертація, Інститут філософії імені Г.С. Сковороди Національної академії наук України. 2018.
28. Горслі К. Пам'ять без обмежень. Потужні стратегії запам'ятовування / пер. з англ. О. Кацанівської. Київ: Наш формат, 2019. 128 с.
29. Грень Р. Папа в Камеріно: кожна людина є цінною в Божих очах. (дата оновлення : 17. 06. 2019). URL: <https://www.vaticannews.va/uk/pope/news/2019-06/papa-v-kamerino-kozhna-lyudina-ye-cinnoyu-v-bozhyh-ochah.html> (дата звернення: 31. 01. 2021).
30. Григор'єва Т. Педагогічні умови ефективного навчання дорослих. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2008. № 37. С. 148-152. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/2185> (дата звернення: 02. 02. 2023).
31. Гузар Л. Бути людиною. Збірник цитат Блаженнішого Любомира (Гузара). Київ: Наш формат, 2011. 96 с.
32. Гживоч К. Патологія духовності. Від нездорової релігійності до зрілої віри / пер. з пол. Т. Різуна. Львів: Свічадо, 2023. 160 с.

33. Декретальний лист «Id enim, quod», яким блаженна Теодора Гуерін зачислюється до лику святих, в AAS 99 (2007), с. 4.
34. Декретальний лист «Me in divina Voluntate», яким блаженна Роза Венеріні зачислюється до лику святих, в AAS 90 (2007), с. 314.
35. Декретальний лист «Omnia possum», яким блаженна Гертруда Коменсола зачислюється до лику святих, в AAS 102 (2010), с. 866.
36. Декретальний лист «Cum mortuus fuero», яким блаженний Рафаїл Гуїдзар Валенсія зачислюється до лику святих, в AAS 99 (2007), с. 403.
37. Діанін-Гавард. О. Як формувати свою особистість. Шлях лідера. Львів: Свічадо, 2014. 176 с.
38. Дітчук В. Десять жорстких уроків для досягнення успіху. (дата оновлення: 31. 10. 2016). URL: <https://dyvensvit.org/top/1004792/> (дата звернення: 31. 10. 2020).
39. Добко Т. Св. Тома Аквінський про остаточну мету людського життя в «Сумі теології» (кн. I-II). *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. 2011. № 940. С. 84-89. URL: <http://er.ucu.edu.ua/handle/1/300> (дата звернення: 02. 01. 2023).
40. Докінз Р. (дата оновлення: 19. 11. 2022). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%96%D1%87%D0%B0%D1%80%D0%B4_%D0%94%D0%BE%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B7 (дата звернення: 15. 12. 2022).
41. Документальний фільм «Блаженніший», про життя патріарха Йосифа Сліпого. (1:27:55 – 1:29:45). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=guY3Cta38nY&t=6127s> (дата звернення: 24. 09. 2023).
42. Друге послання до Тимотея. (дата оновлення: 28. 05. 2020). URL: <https://dyvensvit.org/bible/?55-2> (дата звернення: 28. 05. 2020).
43. 50 думок Патріарха Святослава. Львів: Свічадо, 2020. 132 с.
44. Духовна велич Львова. Папа Іван Павло II, наука і виправдання Галілео Галілея. (дата оновлення: 22. 10. 2020). URL:

<https://velychlviv.com/intellectum-valde-ama-papa-ivan-pavlo-ii-nauka-i-vypravdannya-galileo-galileya/> (дата звернення: 01. 12. 2021).

45. Духовна велич Львова. Як стати щасливим: 10 мотиваційних порад від Івана Павла II. (дата оновлення: 24. 04. 2014). URL: <https://velychlviv.com/10-porad-vid-ivana-pavla-ii-yak-staty-shhaslyvoyu-lyudynoyu/> (дата звернення: 13. 02. 2021).
46. Елдредж Д. Дике серце: Таємниця чоловічої душі / пер. з англ. О. Фешовець. Львів: Свічадо, 2013. 232 с.
47. Елдредж Д. Дорога дикого серця: Карта чоловічої подорожі / пер. з англ. О. Фешовець. Львів: Свічадо, 2011. 320 с.
48. Елдредж Д. Чарівна: Таємниця жіночої душі / пер. з англ. О. Гладкого. Вид. 2, випр. Львів: Свічадо, 2021. 248 с.
49. Елдредж Д. Чого прагне наше серце: Як віднайти життя, дароване Богом / пер. з англ. І. Пилипчук. Львів: Свічадо, 2012. 224 с.
50. Енцикліка Папи Івана-Павла II «Veritatis Splendor» («Сяйво Істини»). (дата оновлення: 02. 12. 2022). URL: <https://docplayer.net/115905538-Enciklika-papi-ivana-pavla-ii-veritatis-splendor-syayvo-istini.html> (дата звернення: 02. 12. 2022).
51. Євхаристійне чудо в Буенос-Айресі за часів кардинала Бергольйо (дата оновлення: 21. 03. 2013). URL: https://rkc.lviv.ua/news_view-YEvxarustijne_chudo_v_Buenos_Ajresi_za_chasiv_kardunala_Bergoljo-ua (дата звернення: 10. 10. 2023).
52. Єзуїтська професура формує політику академічної доброчесності в Україні. (дата оновлення: 02. 05. 2019). URL: <https://truth.in.ua/upublic/537/> (дата звернення: 01. 12. 2022).
53. Заліско Л. Основи духовності і моралі людського буття у філософсько-теологічному вченні Августина Аврелія. *Одеське відділення міжнародної асоціації студентів політичної науки: III Міжнародна науково-практична конференція*. 2015. С. 66-69.

54. 20 заповідей Матері Терези. (дата оновлення: 04. 11. 2021). URL: <https://dyvensvit.org/top/1003867/> (дата звернення: 03. 12. 2022).
55. Іван Павло II. Familiaris consortio / пер. з італ. Л. Костюк, Г. Кришталь, П. Гусака. Львів : УКУ, 2006. 112 с. (дата оновлення: 29. 08. 2014). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_isusi_hrikti/nauka_cerkvy/2407-familiaris-consortio-smeyna-splnota-apostolske-povchannya-svyatshogo-otcyu-papi-vana-pavla.html (дата звернення: 15. 02. 2023).
56. Іван Павло II. Чоловіком і жінкою сотворив їх: богослов'я тіла / пер. з англ. І. Волощак, І. Леня, Н. Цюпки, Н. Петрова. Львів: Свічадо, 2022. 680 с.
57. Івано-Франківська Духовна Семінарія УГКЦ. Зустріч із зіркою української естради. (дата оновлення: 20. 10. 2018). URL: <https://ifds.org.ua/novyny/seminariia/4537-zustrich-iz-zirkoyu-ukrayinskoyi-estrady.html> (дата звернення: 15. 05. 2021).
58. Ільїна Ю. М. Методика дослідження життєвого сценарію «Успіх». *«Актуальні проблеми психології. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України»*. Т. 3. Київ, 2010. С. 244-257.
59. Ільїна Ю. М. Успішні люди змінюються самі. *День*. 2010. № 103. С. 6
60. Інформаційний ресурс Української Греко-Католицької Церкви. (дата оновлення: 30. 05. 2021) URL: <http://news.ugcc.ua/bible-quote/> (дата звернення: 30. 05. 2021).
61. Історія образу Ісуса Милосердного. (дата оновлення: 24. 04. 2014). URL: <https://credo.pro/2014/04/80726> (дата звернення: 08. 05. 2023).
62. Карковська В., Дорош І. Сучасне лідерство: особливості, вимоги, проблеми та помилки. *Держава та регіони*. 2019. № 5. С. 98-102. URL: http://www.econom.stateandregions.zp.ua/journal/2019/5_2019/20.pdf (дата звернення: 02. 01. 2023).
63. Катехизм Католицької Церкви. Жовква: Місіонер, 2002. 445 с.
64. Католицький оглядач. П'ять порад успіху від блаженнішого Святослава. (дата оновлення: 09. 09. 2020). URL: <http://catholicnews.Org.Ua/pyat-porad-uspihu-vid-blazhennishogo-svyatoslava> (дата звернення: 09. 09. 2020).

65. 12 католицьких цитат для натхнення на початок кожного дня нового року. (дата оновлення: 31. 12. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/12/307785> (дата звернення: 20. 12. 2022).
66. Катрій Ю. Пізнай свій обряд. Львів: Свічадо, 2018. 472 с.
67. Кемпійський Т. Наслідування Христа / пер. на укр. Й. Боцяна. Львів: Свічадо, 2018. 312 с.
68. Кінцева мета освіти. (дата оновлення: 07. 09. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/09/299013> (дата звернення: 22. 12. 2022).
69. Ковальська О. Піст додає сили, – ієромонах, який переміг на відкритому Кубку світу з паверліфтингу. (дата оновлення: 28. 06. 2019). URL: https://expres.online/news/pist-dodae-sili-ieromonakh-yakiy-peremig-na-vidkritomu-kubku-svitu-z-paverliftingu?fbclid=IwAR1Gk0Gkhet_zEBEOcpN2VSLKICYJmlue1YELr7gpbNwaduUcOtVB79T0qng (дата звернення: 28. 07. 2019).
70. Кові С. 12 важелів успіху / пер. з англ. Р. Колочка. Львів: Видавництво Старого Лева, 2017. 208 с.
71. Кові С. Сім звичок високо-ефективних людей. Харків, 2012. 384 с.
72. Кові Ш. Сім звичок високо-ефективних підлітків. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. 270 с.
73. Коломийська єпархія УГКЦ. Проповідь владики Василя (Івасюка) у 19 неділю по Зісланні Святого Духа. (дата оновлення: 07. 10. 2018). URL: <https://kolugcc.org.ua/propovid-vladyky-vasyliia-ivasiuka-u-19-nediliu-po-zislanni-sviatoho-dukha/> (дата звернення: 28. 05. 2021).
74. Комісія у справах мирян УГКЦ. Джузеппе Москаті – святий лікар. (дата оновлення: 15. 05. 2021). URL: <http://www.laityugcc.org.ua/mirjani-v-cerkvi/articles/dzhuzepe-moskati-svjatij-likar.html> (дата звернення: 15. 05. 2021).
75. Компендіум соціальної доктрини Церкви / пер. з італ. О. Живиці. Київ: Кайрос, 2008. 546 с.

76. Коновалець Євген Михайлович (дата оновлення: 19. 09. 2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Коновалець_Євген_Михайлович (дата звернення: 24. 09. 2023).
77. Кононец Н. Візуальне читання як ефективний метод ресурсно-орієнтованого навчання студентів у вищій школі. *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 3. С. 23-26.
78. Користь від вивчення іноземної мови – 5 плюсів і переваг. (дата оновлення: 23. 02. 2019). URL: <https://grandlingua.com.ua/shop/news/korist-vid-vivchennya-inozemnoi-movi-5-plyusiv-i-perevag> (дата звернення: 08. 11. 2020).
79. Корпус оперативно-раптової дії (КОРД). (дата оновлення: 08. 12. 2022). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%9E%D0%A0%D0%94> (дата звернення: 13. 12. 2022).
80. Кравченко В. Погляди Томи Аквінського на проблему сенсу життя людини. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2010. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua> (дата звернення: 26. 02. 2021).
81. Кравченко В. Теологічний персоналізм Кароля Войтили (Іоанна Павла II). *«Філософські обрії»*. 2010. № 24. С. 209-221. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/25937/17-Kravchenko.pdf> (дата звернення: 28. 09. 2022).
82. Кузьмук О., Любчук В. Проблема самореалізації очима української та польської молоді. (дата оновлення: 27. 04. 2020). URL: <https://eenu.edu.ua/uk/articles/problema-samorealizaciyi-ochima-ukrayinskoyi-ta-polskoyi-molodi> (дата звернення: 27. 04. 2020).
83. Кумор Я. Мудрість святого Августина в цитатах. (дата оновлення: 28. 08. 2018). URL: <https://credo.pro/2018/08/217178> (дата звернення: 02. 02. 2021).
84. Курботова Т. Екстенсивне читання як вид самостійної роботи студентів немовних ВНЗ. (дата оновлення: 26. 12. 2022). URL: http://www.rusnauka.com/32_DWS_2008/Philologia/36901.doc.htm (дата звернення: 26. 12. 2022).

85. Люїс К. С. Просто християнство / пер. з англ. А. Маслюха. Львів: Свічадо, 2022. 224 с.
86. Лявинець І. З кайданами на руках. Розважання для священників та богословів. Івано-Франківськ: Апостол, 2013. 144 с.
87. Макгонігал К. Сила волі. Шлях до влади над собою / пер. з англ. І. Павленко. Київ: Наш формат, 2019. 264 с.
88. Мертон Т. Семиярусна гора / пер. з англ. М. Білоногої. Львів: Свічадо, 2017. 370 с.
89. Молитовник. Прийдіте поклонімся. Львів, 1994. 372 с.
90. 15 мотиваційних порад від студентів Гарварду. (дата оновлення: 02. 10. 2012). URL: <https://inspired.com.ua/practice/people/harvard-students-advice/> (дата звернення: 20. 12. 2022).
91. Мурзін А. Вчення Ісуса Христа про щастя. (дата оновлення: 01. 08. 2019). URL: <https://slovoproslovo.info/vchennia-isusa-khrysta-pro-shchastia/> (дата звернення: 05. 03. 2020).
92. 30 надихаючих цитат про самодисципліну. (дата оновлення: 20. 01. 2020). URL: <https://thepdcafe.com/uk/30-inspirational-quotes-on-self-discipline/> (дата звернення: 01. 12. 2021).
93. Недзельська Ю. Особливості християнсько-богословського витлумачення поняття «особистість». Українське релігієзнавство. 2007. № 43. С. 76-85. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/15028> (дата звернення: 24. 02. 2021).
94. «Немає легкого шляху бути собою»: Гузар та Гаврилишин про мораль та успіх. URL: <https://dyvensvit.org/statti/rozmovy/1004503/> (дата звернення: 31. 10. 2020).
95. Нестер В. Комісія у справах родини УГКЦ. Самбірсько-дрогобицька єпархія. (дата оновлення: 23. 03. 2017). URL: <http://rodyna.sde.org.ua/proschennya-v-podruzzhzi/> (дата звернення: 17. 09. 2022).

96. Нечувано: Міністр підтвердив свою відданість Непорочному Серцю Пресвятої Діви Марії. (дата оновлення: 20. 05. 2019). URL: <https://gloria.tv/article/nPkrk4HTFLPq1dUCEBLE8CfJj?fbclid=IwAR17baWtT Ts4ENWQ6jbht8L6uSiF6KdMOBUYQ0d3sKc4FEXQQ-wX-LUVSrg> (дата звернення: 22. 05. 2019).
97. Нова українська школа. Як це – сучасно викладати іноземні мови. (дата оновлення: 20. 06. 2018). URL: <https://nus.org.ua/view/yak-tse-suchasno-vykladaty-inozemni-movy/> (дата звернення: 14. 10. 2022).
98. Огірко О. Патріарх Йосиф Сліпий та його роль в розбудові духовної освіти українського народу. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка*. 2017. № 1. С. 1-5. URL: https://chtyvo.org.ua/authors/Ohirko_Oleh/Patriarkh_Yosyf_Sliipyi_ta_ioho_rol_v_rozbudovi_dukhovnoi_osvity_ukrainskoho_narodu/ (дата звернення: 02. 02. 2023).
99. Озерян О. Методика раціонального читання. (дата оновлення: 24. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_2981.html (дата звернення: 26. 12. 2022).
100. Озерян О. Основні фази працездатності людини. (дата оновлення: 22. 02. 2012). URL: https://sonyah.blogspot.com/2012/02/blog-post_9121.html (дата звернення: 27. 12. 2022).
101. Олександр Усик розповів про депресію та розмови з Богом. (дата оновлення: 02. 09. 2022). URL: <https://focus.ua/uk/lifestyle/527864-aleksandr-usik-rasskazal-o-depressii-i-razgovorah-s-bogom> (дата звернення: 26. 07. 2023).
102. П'яста о. Р., Циганенко Г., Чмир А. Навіки живі в пам'яті. Путівник для сімей загиблих. Львів: Колесо, 2017. 88 с.
103. П'ять заповідей із 1 послання до Коринтян, які здатні змінити нас. (дата оновлення: 27. 08. 2022). URL: https://dyvensvit.org/top/1035628/?fbclid=IwAR33WrZSwhnBCCee0stZ_BxkwHdj-2trEMmZ7oeVoK6mafZB_rYh-ghWEi0 (дата звернення: 09. 10. 2022).

104. П'ять порад успіху від Блаженнішого Святослава. (дата оновлення: 12. 08. 2018). URL: <https://dyvensvit.org/top/1016021/> (дата звернення: 17. 10. 2020).
105. Павлишин Н. 10 порад отця Піо на Великий Піст. (дата оновлення: 07. 03. 2019). URL : <https://dyvensvit.org/top/1020396/> (дата звернення: 02. 06. 2021).
106. Павлишин Н. Блаженніший Святослав про Католицьку освіту. Професійний центр ім. Св. І. Боско. (дата оновлення: 04. 06. 2019). URL: <https://dyvensvit.org/novyny/1021264/> (дата звернення: 14. 06. 2023).
107. Павлишин Н. Що Господь сказав нам не робити. (дата оновлення: 06. 11. 2018). URL: <https://dyvensvit.org/top/1017326/> (дата звернення: 30. 05. 2021).
108. Паддінгтон. (дата оновлення: 14. 12. 2022). URL: https://uakino.club/filmy/genre_comedy/3208-paddnton.html (дата звернення: 14. 12. 2022).
109. Пазиніч С. Філософські поради. Харків : Видавець Олександр Савчук, 2019. 344 с.
110. Папа: щоб звіщати Євангеліє, Церква повинна бути вірогідною. (дата оновлення: 29. 07. 2022). URL: <https://www.vaticannews.va/uk/pope/news/2022-07/papa-do-yepyskopiv-bogoposvyachenih-i-duhovenstva-kanady.html> (дата звернення: 02. 12. 2022).
111. Паперова чи електронна книга – що краще? (дата оновлення: 16. 06. 2015). URL: <http://publish-ukma.kiev.ua/ua/novini/44-paperova-chi-elektronna-kniga.html> (дата звернення: 19. 02. 2023).
112. Папчинський С. Містична святиня Бога / пер. з пол. Харків: ФОП В. С. Сліж, 2020. 184 с.
113. Пелюшенко О. Чому читання корисне? (дата оновлення: 11. 01. 2017). URL: <https://chytay-ua.com/blog.php?id=381> (дата звернення: 24. 12. 2022).
114. Підгородецька І. Добрі слова митрополита Андрея Шептицького. (дата оновлення: 04. 11. 2022). URL: <https://center.ucu.edu.ua/biblioteka-novyny/dobri-slova-mytropolita-andreya-sheptytskogo/> (дата звернення: 01. 10. 2023).

115. Підручники. Тертуліан: «Вірю, тому що абсурдно». (дата оновлення: 11. 01. 2022). URL: https://pidru4niki.com/89495/filosofiya/tertullian_viruyu_absurdno (дата звернення: 11. 01. 2022).
116. Пій XII. Енцикліка про почитання Пресвятого Серця Христового. Львів: Місіонер, 1994. 70 с.
117. Принципи життєвого успіху. *«Легка промисловість»*. 2014. № 3-4. С. 22-25. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/legpro_2014_3-4_9.pdf (дата звернення: 28. 09. 2022).
118. 7 принципів роботи пам'яті, які важливо знати, щоб покращити навичку запам'ятовування. (дата оновлення: 24. 06. 2021). URL: <https://forbes.ua/lifestyle/7-printsipiv-roboti-pamyati-yaki-vazhlivo-znati-shchob-pokrashchiti-navichku-zapamyatovuvannya-poyasnyue-neyrofizilog-24062021-1804> (дата звернення: 23. 12. 2022).
119. Радіо Свобода. Патріарх Йосип Сліпий у минулому столітті потряс усім світом. (дата оновлення: 28. 11. 2012). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/24783458.html> (дата звернення: 10. 06. 2021).
120. Раймунд Луллій. (дата оновлення: 19. 11. 2022). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B9%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B4_%D0%9B%D1%83%D0%BB%D0%BB%D1%96%D0%B9 (дата звернення: 27. 12. 2022).
121. Рамері М. Твіти з Богом: Великий вибух, молитва, Біблія, секс, Хрестові походи, гріх, кар'єра... / пер. з англ. Н. Стасевича. Львів: Свічадо, 2016. 444 с.
122. Рамон Л. Біоетика для кожного. Львів: Свічадо, 2021. 176 с.
123. Реальна присутність Христа у Євхаристії – науковий факт. (дата оновлення: 20. 04. 2023). URL: <https://credo.pro/2021/04/288944> (дата звернення: 10. 10. 2023).

124. Рись Г. Сила Слова / пер. з пол. Р. Потикевича. Львів: Свічадо, 2022. 320 с.
125. Робсон Д. Як швидко вивчати мови? (дата оновлення: 28. 08. 2016). URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/01/160120_vert_fut_how_to_learn_with_zero_effort_vp (дата звернення: 01. 12. 2021).
126. Розум і віра: два шляхи пізнання істини. (дата оновлення: 02. 02. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/02/283894> (дата звернення: 01. 12. 2021).
127. Розумні висловлювання мудрих людей про освіту та життя. (дата оновлення: 01. 01. 2023). URL: <https://methodist.jimdofree.com/%D1%86%D1%96%D0%BA%D0%B0%D0%B2%D0%BE/%D0%B0%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8/> (дата звернення: 01. 01. 2023).
128. Сандерз Д. Диво п'ятої ранку. Як підкорити свій день ще до світанку / пер. з англ. О. Асташової. Київ: Наш формат, 2019. 168 с.
129. Сандерс О. Духовне лідерство. Принципи зростання для кожного християнина. Тернопіль: Кана, 2022. 240 с.
130. Сахній М. Сім'я як духовний та моральний центр виховання дитини у філософсько-педагогічній концепції Івана Павла II. *Вісник Житомирського державного університету*. 2012. № 61. С. 117-120.
131. Свята Катерина Сієнська. Лист № 254. (дата оновлення: 30. 11. 2020). URL: https://uk.wikiquote.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0 (дата звернення: 20. 12. 2022).
132. Свята мама – Жанна Беретта Молла. (дата оновлення: 28. 04. 2011). URL: <https://live-christ.com/ua/pro-sviatykh/svyata-mama-zhanna-beretta-mollasogodni-28-kvitnya-tserkva-vshanovue-svdzhannu-berettu-mollu> (дата звернення: 20. 12. 2022).
133. Святе Письмо Старого і Нового Завіту : в 2-ох ч. / пер. о. І. Хоменка; повний пер., здійснений за оригін. Євр., араб., та грец. Текстами. Київ: Місіонер, 2008. Ч. 1: Старий Завіт. 1126 с. ; Ч. 2: Новий Завіт. 350 с.

134. Святий Августин. Сповідь / пер. з лат. Ю. Мушака. Львів: Свічадо, 2021. 356 с.
135. Святий Іван Павло II. (дата оновлення: 02. 04. 2021). URL: <https://novazoria.com.ua/?p=5746> (дата звернення: 20. 12. 2022).
136. Святий Ігнатій Лойола, пресвітер. (дата оновлення: 30. 07. 2021). URL: <https://credo.pro/2021/07/66688> (дата звернення: 14. 12. 2022).
137. 8 святих, які допоможуть випускникам на шляху до дорослого життя. (дата оновлення: 10. 06. 2022). URL: <https://credo.pro/2022/06/321822> (дата звернення: 20. 12. 2022).
138. Селмен Ф. Святий Тома Аквінський Учитель істини / пер. з англ. М. Бакаєва, В. Пугач. Київ: Кайрос, 2017. 118 с.
139. Серхіо Рамос охрестився і планує шлюб. (дата оновлення: 17. 05. 2019). URL: <https://credo.pro/2019/05/236740> (дата звернення: 28. 05. 2019).
140. Синод Єпископів УГКЦ. 10 порад Блаженнішого Святослава, що допоможуть відшукати себе в часи змін. (дата оновлення: 08. 09. 2022). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/10-porad-blazhennishogo-svyatoslava-shcho-dopomozhut-vidshukaty-sebe-v-chasy-zmin-10002/> (дата звернення: 07. 07. 2023).
141. Синод Єпископів УГКЦ. Звернення Блаженнішого Святослава: «Майбутнє нашої Церкви, України і народу залежить від освіти та виховання наших дітей». (дата оновлення: 02. 06. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/zvernennya-blazhennishogo-svyatoslava-maybutn-nashoy-tserkvy-ukrayny-i-narodu-zalezhyt-vid-osvity-ta-vyhovannya-nashyh-ditey-3284/> (дата звернення: 29. 06. 2023).
142. Синод єпископів УГКЦ. Папа Франциск: Якщо Христос воскрес, то можемо з довір'ям дивитися на кожну подію. (дата оновлення: 14. 04. 2020). URL: <https://synod.ugcc.ua/data/papa-frantsysk-yakshcho-hrystos-voskres-to-mozhemo-z-doviryam-dyvytysya-na-kozhnu-podiyu-2866/> (дата звернення: 09. 07. 2021).

143. Сисоєва С. Інтерактивні технології навчання дорослих: нав.-метод. посібн. для виклад. сист. форм., неформ. та інформ. осві. дорос. Київ, 2011. 324 с.
144. Сілкова О., Лобач Н. Педагогічна технологія візуалізації навчальної інформації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. № 62. С. 180-183.
145. Сім'я і дім. Тільки справжні цінності. (дата оновлення: 29. 10. 2019). URL: <https://simya.com.ua/pravylyla-zhyttya-eleonory-ruzvelt/> (дата звернення: 28. 05. 2021).
146. Сковорода Г. Людина не тремтячий раб, а «коваль свого щастя, шумливий бурхливий дух». (дата оновлення: 25. 07. 2013). URL: <https://www.ukrslovo.net/doli-ludski/postati/16172.html> (дата звернення: 01. 11. 2020).
147. Сковорода Г. Найкраще / пер. М. Кашуби, Н. Федорка. Львів: Terra Incognita, 2018. 320 с.
148. Словник фразеологічних антонімів української мови / уклад. В. Калашни, Ж. Колоїз. Київ: Довіра, 2006. 352 с.
149. Слово Святішого Отця Івана Павла II до України. Львів: Свічадо, 2001. 204 с.
150. Слуга Божий о. Андрій Бандера (дата оновлення: 18. 03. 2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Бандера_Андрій_Михайлович (дата звернення: 24. 09. 2023).
151. Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).
152. Таємниці великих Українців. Андрей Шептицький. (58:00 – 58:14). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CZzWEs3NIRI> (дата звернення: 24. 09. 2023).
153. Тараріна О. Бути собою. 10 гаджетів для щастя. Київ: Оріон, 2019. 152 с.
154. Таунсенд Д. Будуємо стосунки зі складними людьми. Львів: Свічадо, 2014. 200 с.

155. Тішнер читає Катехизм. Розмови о. Юзефа Тішнера з Яцеком Жаковським / пер. з пол. Б. Панкевича. Брустурів: Дискурс, 2021. 224 с.
156. Трейсі Б. Зроби це зараз: 21 чудовий засіб зробити більше за менший час / пер. з англ. І. Савюк. Харків, 2018. 146 с.
157. Троян О. Вплив читання на розвиток мозку. (дата оновлення: 03. 04. 2017). URL: <https://vsiknygy.net.ua/neformat/48961/> (дата звернення: 24. 12. 2022).
158. Українка Л. Contra spem spero. (дата оновлення: 26. 09. 2019). URL: <https://www.l-ukrainka.name/uk/Verses/NaKrylachPisen/ContraSpemSpero.html> (дата звернення: 19. 02. 2021).
159. Український єзуїт зайняв друге місце в чемпіонаті США з дзюдо. (дата оновлення: 01. 05. 2017). URL: <https://jesuits.org.ua/?p=2509> (дата звернення: 30. 08. 2023).
160. УКУ – деканат душпастирських справ. Віра і розум. (дата оновлення: 13. 06. 2021). URL: <https://spiritual.ucu.edu.ua/spilnota-fides-et-ratio/> (дата звернення: 01. 12. 2021).
161. Філософський енциклопедичний словник / уклад. Л. В. Озадовська, Н. П. Поліщук. Київ: Абрис, 2002. 751 с.
162. Філософські цитати. (дата оновлення: 31. 01. 2021). URL: <https://socratify.net/quotes/aristotel/30467> (дата звернення: 31. 01. 2021).
163. Франко І. Каменярі. (дата оновлення: 23. 02. 2021). URL: <https://onlyart.org.ua/ukrainian-poets/virshi-ivana-franka/virsh-ivana-franka-kamenyari/> (дата звернення: 23. 02. 2021).
164. Франко І. Строфи. (дата оновлення: 12. 03. 2015). URL: <https://www.i-franko.name/uk/Verses/DavnjeJNove/Parenetikon/25Strofy/19.html> (дата звернення: 14. 12. 2020).
165. Фурса С. Пишуть, що Роналду обвалив акції Соса Сола, відсунувши пляшку. Що з цим не так? (дата оновлення: 16. 06. 2021). URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-57473051> (дата звернення: 01. 07. 2021).

166. Харківський Екзархат УГКЦ. Тайна покаяння (Як сповідатися). (дата оновлення: 04. 05. 2021). URL: <http://ugcc.kharkiv.ua/tayna-pokayannya-yak-sprovidatisya/> (дата звернення: 04. 05. 2021).
167. 5 цитат святого Франциска Асизького про радість, смирення, і відвагу творити добро. (дата оновлення: 04. 10. 2019). URL: <https://velychlviv.com/5-tsytat-svyatogo-frantsyska-asyzkogo-pro-radist-smyrennya-i-vidvagu-tvoryty-dobro/> (дата звернення: 03. 12. 2022).
168. Цитати видатних українців про освіту. (дата оновлення: 14. 09. 2021). URL: <https://sii.org.ua/czytaty-vydatnyh-ukrayincziv-pro-osvitu/> (дата звернення: 29. 12. 2022).
169. Цитати Михайла Грушевського, Ліни Костенко, Оскара Уайльда та Франциска Асизького нанесли на стінах в управлінні освіти. (дата оновлення: 19. 01. 2022). URL: <https://osvita.cv.ua/tsytaty-myhajla-grushevskogo-liny-kostenko-oskara-uajlda-ta-frantsyska-asizskogo-nanesly-na-stinah-v-upravlinni-osvity/> (дата звернення: 29. 12. 2022).
170. Чепмен Г. Як би ж ми це знали до одруження / пер. з англ. О. Гладкого. Львів: Свічадо, 2021. 128 с.
171. Чим корисно вивчати іноземні мови. (дата оновлення: 27. 03. 2018). URL: <https://ij.Ogo.Ua/hotnews/chim-korisno-vivchaty-inozemni-movi/> (дата звернення: 11. 09. 2020).
172. Чому варто читати кожен день: 6 наукових фактів. (дата оновлення: 01. 08. 2017). URL: https://espreso.Tv/news/2017/08/01/chomu_varto_chytaty_kozhen_den_6_naukovykh_faktiv (дата звернення: 11. 09. 2020).
173. Чому навчання так корисне для здоров'я? (дата оновлення: 19. 07. 2019). URL: <https://ukr.Media/medicine/396912/> (дата звернення: 12. 09. 2020).
174. Чорненко А. Нагорняк Н. П'ять порад успіху від Блаженнішого Святослава Шевчука та їх науковий аспект. *Добрий Пастр: науковий вісник Івано-Франківської академії Івана Золотоустого. Богослов'я. Філософія. Історія.* 2022. № 17. С. 53-61.

175. Чуловська О. Де самостійно вивчати іноземну мову: 11 популярних додатків. (дата оновлення: 28. 04. 2022). URL: <https://happymonday.ua/13-populyarnykh-mobilnyh-dodatki/> (дата звернення: 29. 06. 2023).
176. Швидкочитання – Таблиця Шульте. (дата оновлення: 16. 12. 2022). URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yurkap.fastreading&hl=uk&gl=US> (дата звернення: 27. 12. 2022).
177. Шевченко В. Як та де опанувати швидкочитання: розповідаємо про техніки та способи вивчення. (дата оновлення: 21. 10. 2022). URL: <https://nachasi.com/tech/2020/10/21/readlax-app-for-speedreading/> (дата звернення: 26. 12. 2022).
178. Шевченко Т. Зібрання творів: у 6 т. Київ, 2003. Т. 2. 526 с.
179. Шевчук С. Слово Боже – живе і діяльне: Проповіді та промови 2011–2013. Т. 1. Харків: Фоліо, 2020. 317 с.
180. Шевчук С. Слово Боже – живе і діяльне: Проповіді та промови 2014–2016. Т. 2. Львів: Місіонер, 2022. 456 с.
181. Шевчук С. Слово Боже – живе і діяльне: Проповіді та промови 2017–2019. Т. 3. Львів: Місіонер, 2023. 464 с.
182. Шептицький А. Послання любови. Брустури: Дискурсус, 2015. 224 с.
183. Шін Фултон Д. Життя Христа / пер. з англ. Жовква: Місіонер, 2019. 512 с.
184. Шін Фултон Д. Марія – перша любов світу / пер. з англ. Жовква: Місіонер, 2021. 224 с.
185. Шкробут М. Як бути щасливим? 10 порад Папи Франциска. (дата оновлення: 13. 11. 2018). URL: https://dc.lviv.ua/zhuttya_v_podruzhzhi/cholovk-v-podruzhzh/2374-yak-buti-schaslivim-10-porad-papi-francska.html (дата звернення: 27. 05. 2021).
186. Штогрін І. Інтерв'ю. Професор Гарварду Сергій Плохій. (дата оновлення: 09. 03. 2018). URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29088505.html> (дата звернення: 29. 12. 2022).
187. Шухевич Осип (дата оновлення: 19. 09. 2023). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Шухевич_Осип (дата звернення: 24. 09. 2023).

188. Щоденник блаженної сестри М. Фаустини Ковальської / пер. з пол. Т. Угрина. Жовква: Місіонер, 2014. 576 с.
189. Щодня читають тільки 8% українців – Інститут книги. (дата оновлення: 10. 03. 2021). URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-culture/3205590-sodna-citaut-tilki-8-ukrainciv-institut-knigi.html> (дата звернення: 24. 12. 2022).
190. Юзиф А. 15 хвилин щирості. Про щоденний іспит сумління. Львів: Свічадо, 2012. 64 с.
191. Юний комп'ютерний геній: автострадою до Неба. (дата оновлення: 03. 01. 2017). URL: <https://credo.pro/2017/01/171320> (дата звернення 02. 02. 2022).
192. Як стати генієм швидкочитання? (дата оновлення: 26. 12. 2022). URL: <https://pustunchik.ua/ua/online-school/literature/shvydkochytannia-vchymosia-chytaty-shvydko> (дата звернення: 27. 12. 2022).
193. Як читання впливає на організм. (дата оновлення: 09. 05. 2017). URL: <https://ukrainianpeople.us/як-читання-впливає-на-організм/> (дата звернення: 24. 12. 2022).
194. Як штучний інтелект допомагає вчити іноземні мови? (дата оновлення: 26. 06. 2023). URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cw0p8xjy5qko> (дата звернення: 29. 06. 2023).
195. Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).
196. Antiseri D., Reale G. Storia della filosofia dalle origini a oggi. Milano: Bompiani, 2014. Vol. 10. 716 p.
197. Lennox J. Quotable Quote. (дата оновлення: 19. 11. 2022). URL: <https://www.goodreads.com/quotes/1330582-nonsense-remains-nonsense-even-when-talked-by-world-famous-scientists> (дата звернення: 15. 12. 2022).
198. Louis Emile Javal. (дата оновлення: 18. 08. 2022). URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Louis_%C3%89mile_Javal (дата звернення: 27. 12. 2022).

199. ReaderPro – швидкочитання. (дата оновлення: 11. 05. 2022). URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Store.ReaderPro&hl=uk&gl=US&pli=1> (дата звернення: 27. 12. 2022).
200. Science has Proven the Real Presence. (дата оновлення: 17. 04. 2021). URL: <https://catholicstand.com/science-has-proven-the-real-presence/> (дата звернення: 11. 07. 2021).
201. Zawierzam Maryi. (дата оновлення: 09. 12. 2022). URL: <https://www.facebook.com/100064862101004/posts/pfbid0p3txepc9bTRPL9xWPt7jJmtyyGaYiV54kXXsENQC3Vkop6cXoHSs1dZo6HKz61e7l/> (дата звернення: 13. 12. 2022).

ДОДАТКИ

Додаток А. 1.



Джерело: власна розробка



Джерело: Чепмен Г. Як би ж ми це знали до одруження / пер. з англ. О. Гладкого. Львів : Свічадо, 2021. С. 40.



Джерело: власна розробка.

Додаток А. 4.



Джерело: Діанін-Гавард. О. Як формувати свою особистість. Шлях лідера. Львів : Свічадо, 2014. С. 165.



Джерело: власна розробка.

Додаток Б. 2.

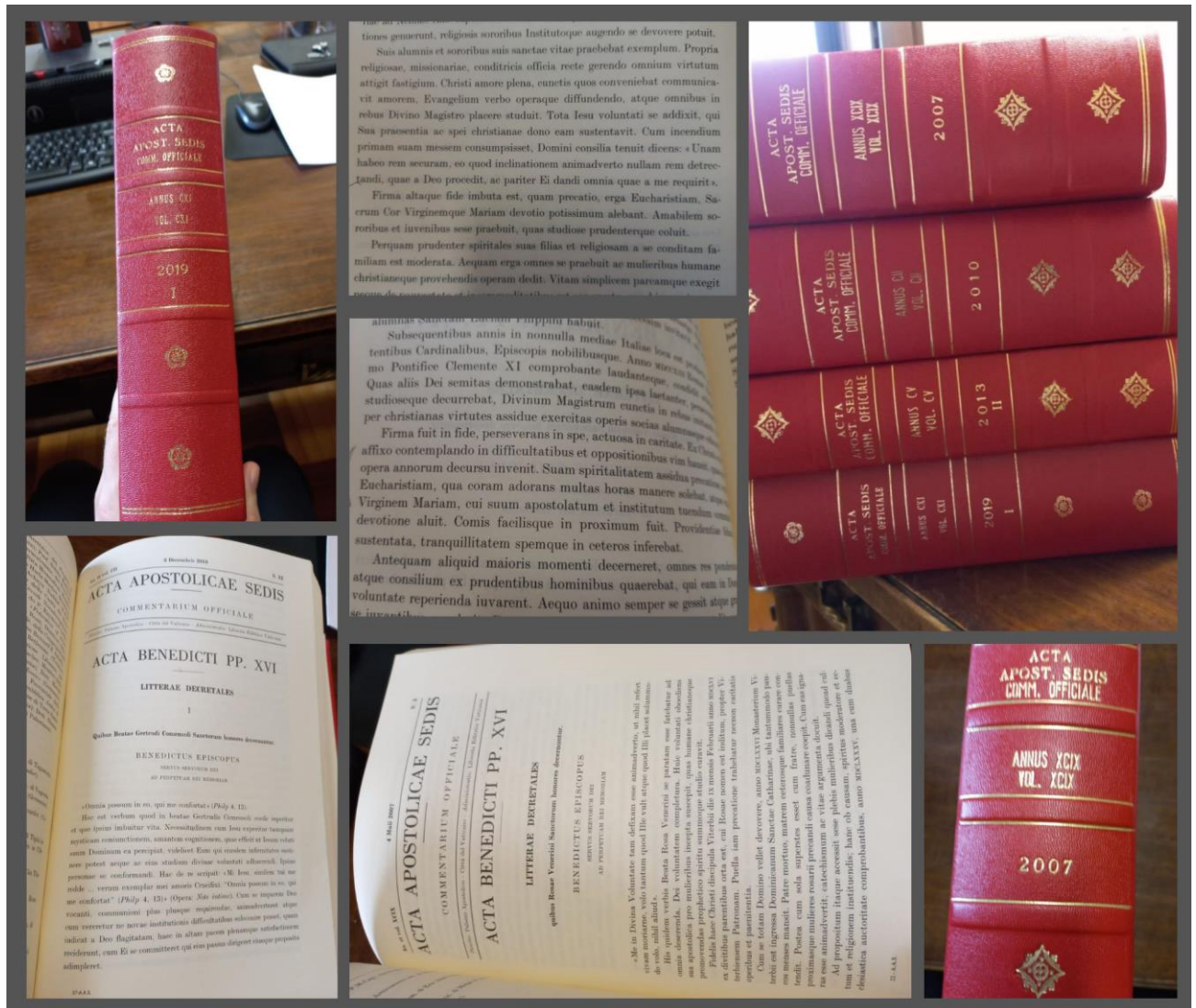


Джерело: власна розробка.

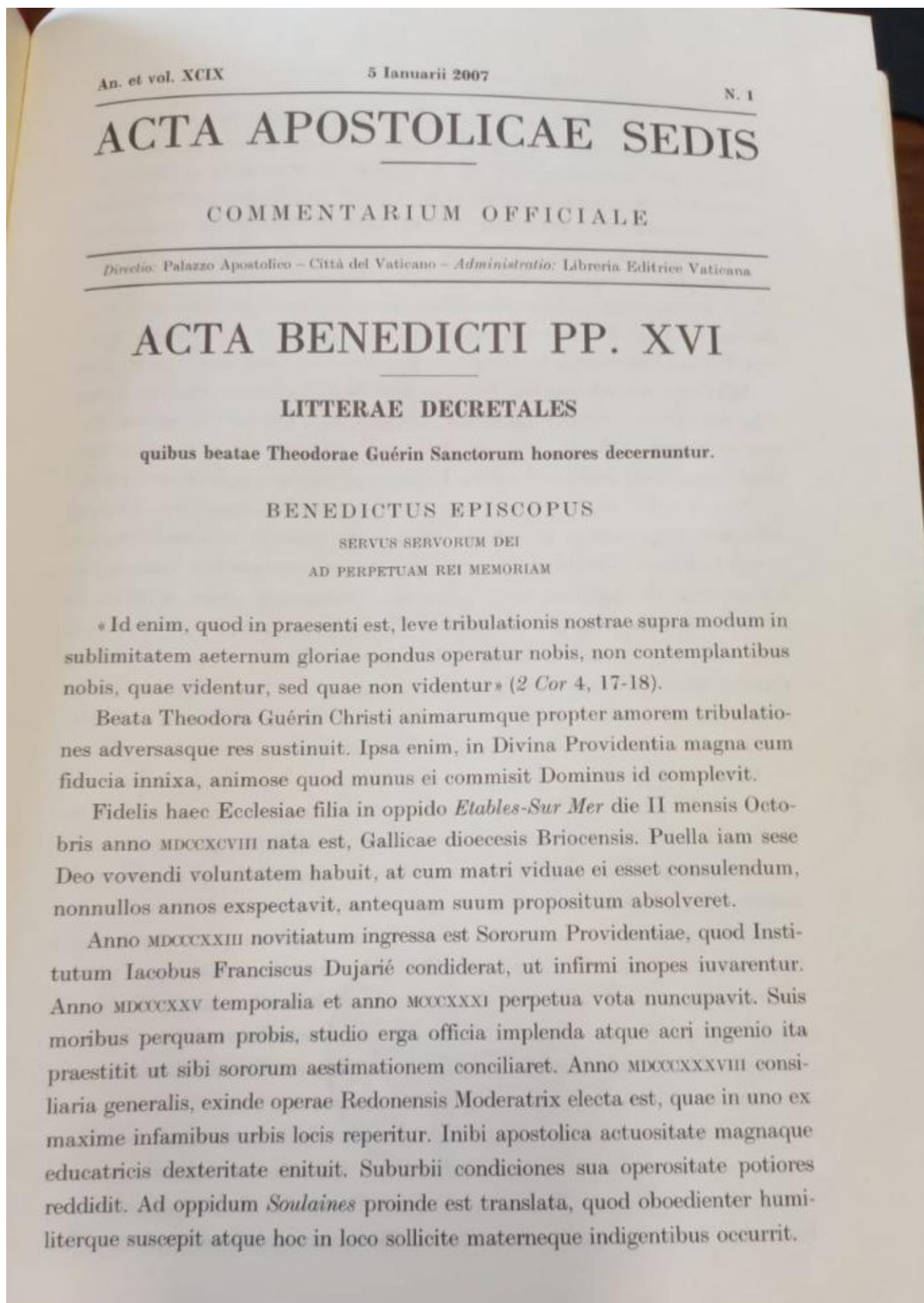


Джерело: власна розробка.

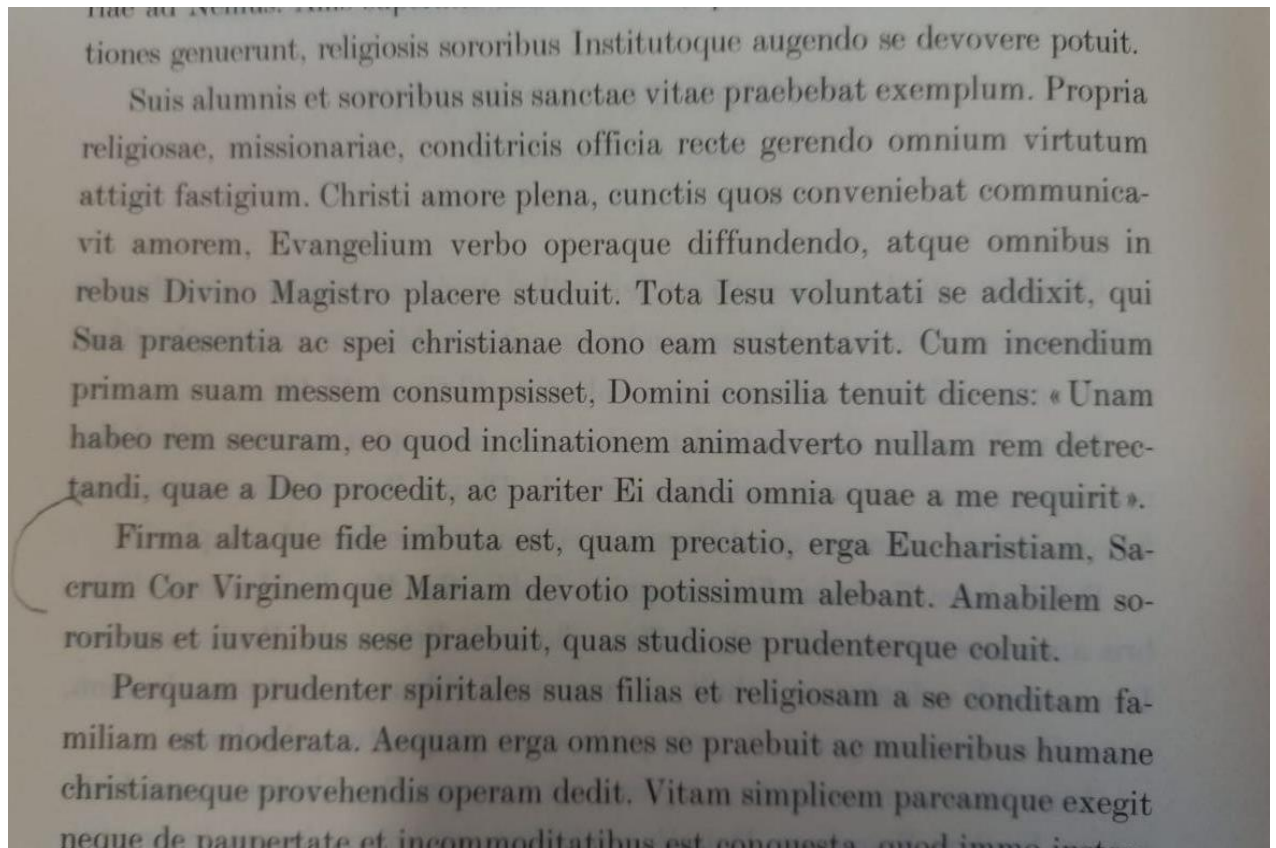
Додаток Б. 4.



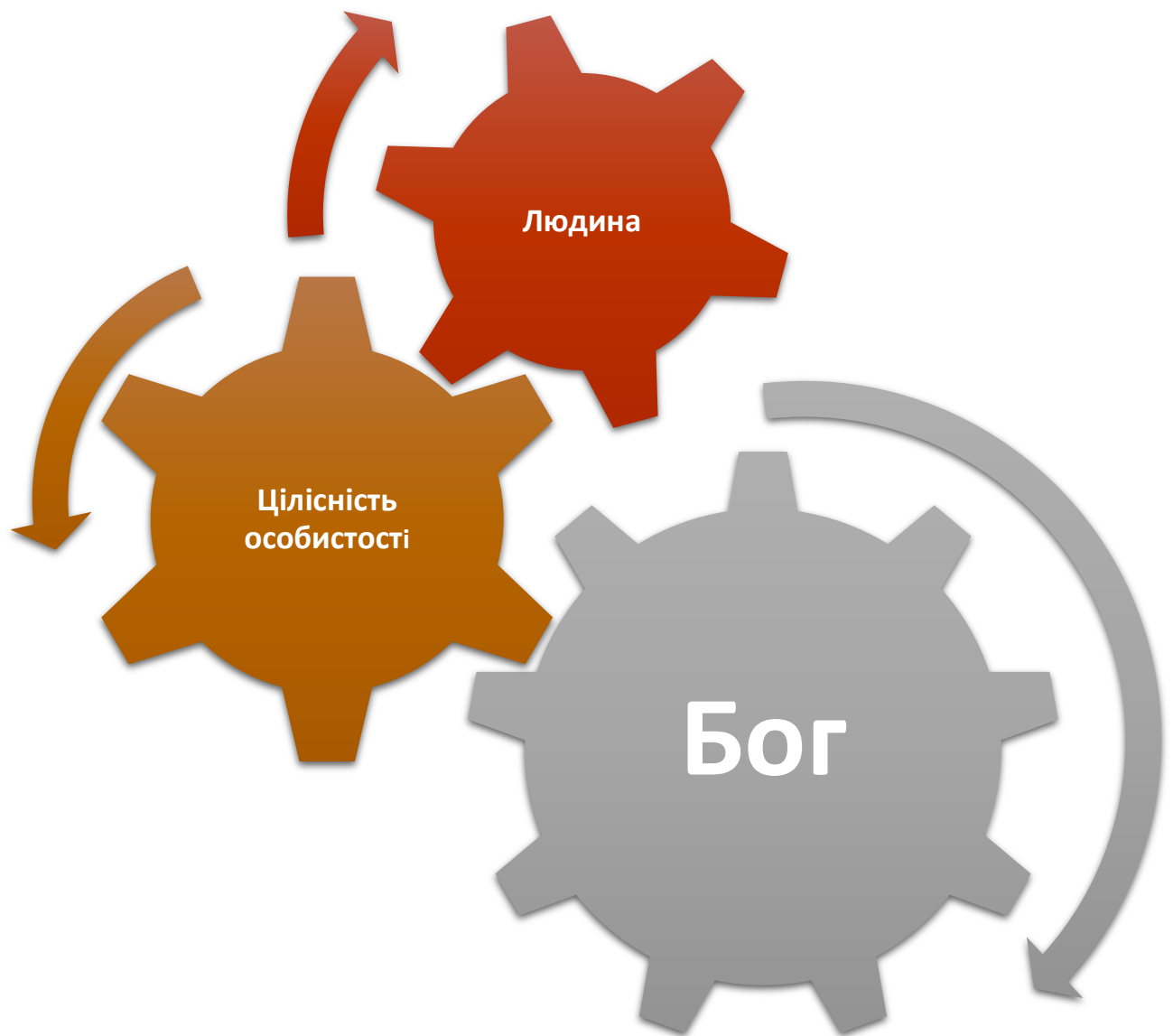
Джерело: Декретальний лист «Me in divina Voluntate», яким блаженна Роза Венеріні зачислюється до лику святих, в AAS 90 (2007), с. 314.; Декретальний лист «Cum mortuus fuero», яким блаженний Рафаїл Гвідзар Валенсія зачислюється до лику святих, в AAS 99 (2007), с. 403.; Декретальний лист «Omnia possum», яким блаженна Гертруда Коменсола зачислюється до лику святих, в AAS 102 (2010), с. 866.; Апостольський лист «Accipietis virtutem», яким слуга Божий Лучіано Ботовазо зачислюється до лику блаженних, в AAS 111 (2019), с. 510.



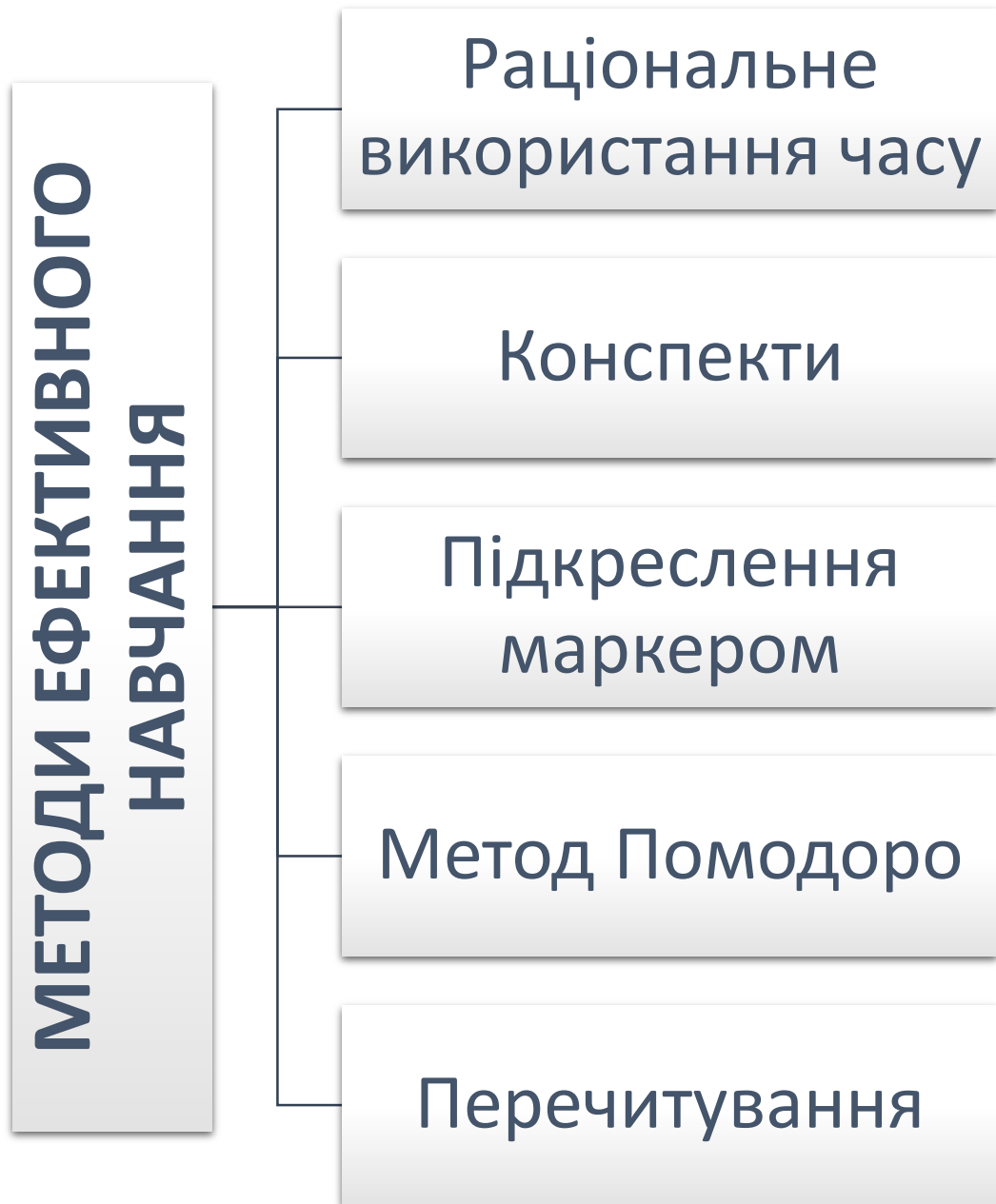
Джерело: Декретальний лист «Id enim, quod», яким блаженна Теодора Гуерін зачислюється до лику святих, в ААС 99 (2007), с. 4.



Джерело: Декретальний лист «Id enim, quod», яким блаженна Теодора Гуерін зачислюється до лику святих, в AAS 99 (2007), с. 4.



Джерело: власна розробка.



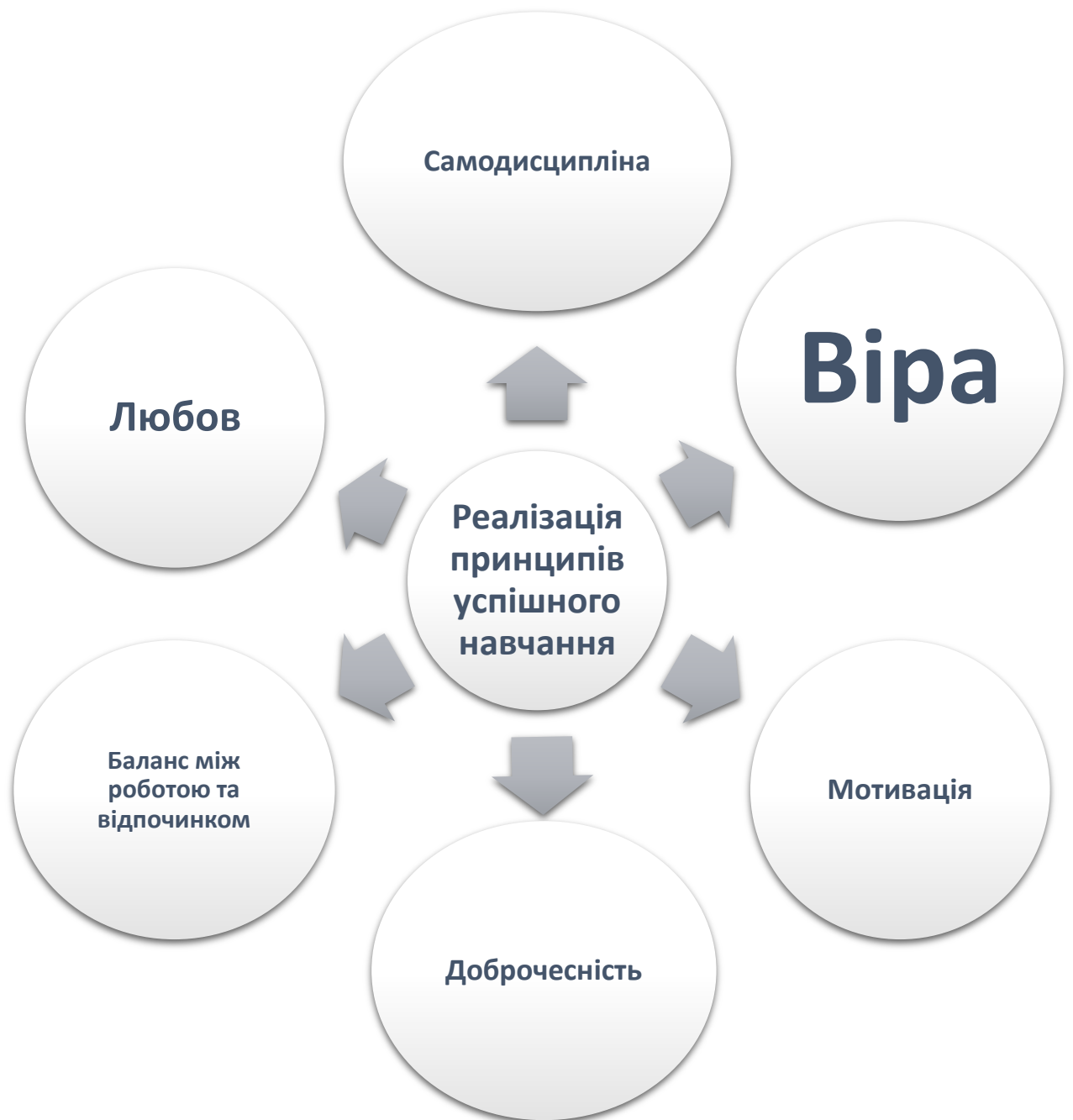
Джерело: Студвей – новини і статті про освіту та молодь. (дата оновлення: 11. 11. 2021). URL: <https://studway.com.ua/potracheno/> (дата звернення: 11. 11. 2021).



Джерело: Робсон Д. Як швидко вивчати мови? (дата оновлення: 28. 08. 2016). URL: https://www.bbc.com/ukrainian/vert_fut/2016/01/160120_vert_fut_how_to_learn_with_zero_effort_vr (дата звернення: 01. 12. 2021).



Джерело: Нова українська школа. Як це – сучасно викладати іноземні мови. (дата оновлення: 20. 06. 2018). URL: <https://nus.org.ua/view/yak-tse-suchasno-vykladyty-inozemni-movu/> (дата звернення: 14. 10. 2022).



Джерело: власна розробка.

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Джерело: Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).

7...1...7
 6.....2.....6
 1.....3.....1
 9.....4.....9
 4.....5.....4
 2.....6.....2
 6.....7.....6
 3.....8.....3
 5.....9.....5
 7.....10.....7
 4.....11.....4
 0.....12.....0
 6.....13.....6
 1.....14.....1
 3.....15.....3
 8.....16.....8
 0.....17.....0
 4.....18.....4

Джерело: Ярусевич О. Техніка швидкого читання: поради та онлайн-тренажери. (дата оновлення: 19. 08. 2021). URL: <https://buki.com.ua/news/shvydkochytannya/#2> (дата звернення: 26. 12. 2022).