**Міністерство освіти і науки України**

**Департамент науки і освіти**

**Харківської обласної державної адміністрації**

**Комунальний заклад**

**«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»**

**Харківської обласної ради**

Х.А. Шапаренко

**ПРОЕКТУВАННЯ ПРОГРАМИ САМОРОЗВИТКУ**

**І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

(програма та навчально-методичні матеріали)

**Харків 2018**

**УДК 378.041.011.3-51**

**В 12**

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

(Протокол №4 від 11.03.2018 р.)

**Рецензенти:**

**Лобова О.В. −** доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дошкільної і початкової освіти Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

**Роганова М.В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної освіти, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

**В 12** Шапаренко Х.А.Проектування програми особистісного самовдосконалення: метод.реком. − Харків : NovaPrint, 2018. − 35 с.

У методичних рекомендаціях описано технологію проектування програми особистісного самовдосконалення педагога дошкільної освіти. Процес особистісного самовдосконалення майбутнього педагога дошкільної освіти подано автором в ракурсі духовної цілісності людини, з акцентом на глобальному, моральному імперативі.

Методичні рекомендації можуть бути корисними студентам педагогічних вищих навчальних закладів, науково-педагогічним працівникам гуманітарних галузей знань, усім педагогам, хто не байдужий до особистісного зростання. Для науковців, викладачів, аспірантів, докторантів, магістрів, студентів вищих навчальних закладів, різних категорій педагогічних працівників..

© Шапаренко Х.А., 2018

© КЗ «ХГПА»ХОР, 2018

**ЗМІСТ**

[**ПЕРЕДМОВА** 4](#_Toc7469656)

[**1. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ З ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ** 6](#_Toc7469657)

[1.1. Пошук сенсу життя у філософських концепціях 6](#_Toc7469658)

[1.2. Проблема самовдосконалення особистості в психології 12](#_Toc7469659)

[1.3. Проблема самовдосконалення особистості у педагогіці 18](#_Toc7469660)

[**2. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА. ПРОЕКТУВАННЯ ПРОГРАМИ САМОРОЗВИТКУ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ** 24](#_Toc7469661)

[2.1. Визначення мети, вибір ідеалу 24](#_Toc7469665)

[2.2. Етапи реалізації програми особистісного самовдосконалення 25](#_Toc7469667)

[2.3.](#_Toc7469668) Аналіз ефективності реалізації програми самовдосконалення 29

2.4. Зразки програм самовдосконалення складених студентами………31

[**ПІСЛЯМОВА** 3](#_Toc7469669)6

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** 3](#_Toc7469670)7

# **ПЕРЕДМОВА**

Сучасний етап становлення суспільства характеризується досить глобальними викликами розвитку науково-технічного прогресу, що безперечно розширює кордони пізнання нового для кожної професійно налаштованої, цілеспрямованої, конкурентноспроможної особистості. Тож, проблеми самоосвіти, саморозвитку та самовдосконалення набувають вагомого значення у більшості професійних галузей. Адже, нині широкого загалу набуває вирішення завдань спрямованих на досягнення та реалізацію мети освітніх програм підготовки майбутніх фахівців.

*Спрямованість програми* полягає у оптимізації процесу особистісного самовдосконалення майбутніх педагогів дошкільної освіти.

*Новизна програми* визначається висвітленням змісту і форм роботи, спрямованих на особистісне самовдосконалення майбутніх педагогів дошкільної освіти.

Підготовка фахівців у педагогічних закладах вищої освіти в Україні регулюється такими сучасними нормативними документами (Закон України «Про вищу освіту» (2001р.)) та низкою довгострокових програмних документів (Національна доктрина розвитку освіти (2002р.), Національна стратегія розвитку освіти в Україні до 2021 року (2013р.), Стратегія реформування освіти в Україні / Рекомендації до освітньо-виховної політики (2013р.); Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття») (1993р.); Консолідаційна парадигма модернізації України (2019р.), окреслюючи стратегічні цілі та завдання розвитку системи освіти, одним із пріоритетних напрямів визначають підтримку самоосвітньої та самовиховної діяльності педагога дошкільної освіти. У вищезазначених документах ідеться про нероздільність навчання і виховання, що полягає в їх органічному поєднанні, підпорядкуванні змісту навчання і виховання, формуванні цілісної та всебічно розвиненої особистості та необхідності створення умов для задоволення освітніх та професійних потреб і надання можливостей кожному громадянину України постійно вдосконалювати свою особистість, підвищувати професійний рівень.

Проблема особистісного самовдосконалення є *актуальною* для всіх верств населення, але все ж таки, зауважимо, що для професії педагога, яка спрямована на суб’єкт-суб’єктну взаємодію, ця проблема є провідною у фаховій підготовці. Студентський вік є важливим періодом психосоціального розвитку людини, як майбутньої особистості. Можемо зазначити, що від ставлення майбутнього педагога до самого себе та обраної професії, залежить успіх подальшої фахової діяльності. Процес особистісного самовдосконалення – це послідовний, систематичний, упорядкований процес на шляху становлення людини, як особистості.

# **1. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ З ТЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

# **1.1. Пошук сенсу життя у філософських концепціях**

Ідеї особистісного саморозвитку і самовдосконалення особистості беруть початок у філософських системах античної Греції, які поставили надзвичайно важливу світоглядну проблему: яким чином людина може повною мірою самореалізуватися, виявити закладений у неї духовний потенціал, якщо на шляху до його здійснення, прагнення до щастя постає маса перешкод у вигляді саморозірваності особистісного «Я». Підпорядкування вищого нижчому, чуттєвому, безрозсудному, нав’язування людині невластивих їй прагнень, що примушують до переорієнтації в наслідуванні істинних ідеалів і прагненні до досягнення непотрібного, чужого її природі, внаслідок чого втрачається первинна природно-соціальна єдність, прагнення до гармонійної цілісності, життя за законами краси, органічно властиве людській натурі. З точки зору самовідчуття відбувається втрата спокійного, доброзичливого, уважного ставлення до світу і до себе подібних, яке замінюється агресивністю, нав’язуванням оточенням, миттєвих примх, за що приходить неминуча розплата − тепер уже чуже і привнесене «ззовні» починає мстити, викликаючи все нові й нові форми взаємного озлоблення. Лейтмотивом античної філософії є застереження проти такого розгулу духовної безконтрольності, заклики до орієнтації на особистісно-духовний аспект життєдіяльності.

Уже Геракліт з Ефеса стверджував, що сам себе досліджував і сам у себе вчився. Демокріт акцентував увагу на таких цінностях, як самопізнання, самоконтроль, здатність людини до розумного самообмеження, самодисципліни. Він також стверджує, що людина цілком може досягти моральної досконалості, спираючись на себе, без втручання і підтримки будь-яких потойбічних сил. Етика Демокріта є продовженням його атомістичної фізики: як атом − повне і самодостатнє буття, так і людина − самодостатнє буття, тим більше щасливе, коли замкнута на собі самому. Центральне поняття його етики – «евтюмія». Демокріт у значення цього терміну передусім вкладає поняття міри, самообмеження стосовно тілесних задоволень: «Не тілесні сили, не гроші роблять людей щасливими, а правота та багатогранна мудрість».

Внутрішнім переналаштуванням особистості зацікавлюються і скептики, стоїки та епікурейці. Усі вони посилено культивують байдужість до зовнішнього світу, намагаються допомогти людині знайти опору в собі самому, хоч би суб’єктивно піднятися над обставинами, стати незалежним від них, звільнити свою свідомість від страху, тому що останній паралізує волю і розум, породжує розгубленість і безпорадність, поглинає всі духовні й фізичні сили людини, руйнує внутрішню стійкість, позбавляє надійності.

За Епікуром внутрішнього звільнення можна досягти тільки шляхом внутрішнього самовдосконалення (самовдосконалення розуму). Таким чином, для Епікура і самота, і громадське життя виступають засобом досягнення внутрішньої незворушності та щастя.

Сократ став основоположником учення про усвідомлену необхідність у пізнанні та вдосконаленні себе, наслідуючи тезу Оракула Дельфійського «Пізнай самого себе». Лише пізнання самого себе, уважав Сократ, відкриває людині можливості стосовного того, на що вона спроможна, а на що ні, і вказує шлях до реалізації добра. Філософу належить відкриття особливого специфічного знання про незнання. Самопізнання, дослідження своєї особистісної сутності – це вже школа інтелектуального самовдосконалення. Сократ підкреслював, що «знання про незнання вносить хвилювання в духовний світ індивіда, змушує його сумніватися у повноті й непогрішності досягнутих знань; воно збуджує затхлий спокій самовдоволеного всезнайства, нещадно викриваючи та розвінчуючи невігластво. Водночас збуджуючи потребу в новому знанні, у поборенні виявленого невігластва. Таким чином перед людиною відкривається проблемність її інтелектуальної діяльності та всього духовного життя».

Видатним досягненням античної освітньої культури стала «сократівська бесіда», яка повною мірою дозоляє реалізувати моральне сходження розуму учня, «самозародження істини» у свідомості особистості, що у свою чергу є головною метою самопізнання і самовдосконалення особистості.

Платон першим обґрунтував апріорну природу саморозвитку триєдиної душі людини. Уявляючи душу людини як єдину субстанцію, яка включає вольову, чуттєву розумову частини, Платон висуває питання про те, що людина повинна сама робити певні зусилля, щоб зрозуміти які «розміри», можливості кожного елементу душі вона має від народження, повинна зміцнювати розумну частину душі й вольовим зусиллям стримувати чуттєву частину. Ця внутрішня суперечність між низьким, чуттєвим і вищим, розумним початком є рушійною силою саморозвитку та самовдосконалення. Отже, Платон, по суті, запропонував першу модель особистого саморозвитку і самовдосконалення особистості.

Аристотель, як відомо, на відміну від Платона, відстоював апостеріорну позицію в розумінні розвитку душі людини. Він переконував, що жодна доброчесність не дається нам від природи, але й не отримується іншим шляхом, як через можливості природи, тому призначення людини – «діяльність душі». Цю особливу людську активність визначає, як вважав Аристотель, постійна суперечка двох основ: пасивного (матерії) та активного (форми). Душа людини − це активний «качан» в її матеріальному тілі. Три її основні «здібності»: рослинна, чуттєва і розумна – існують в єдності та вимагають гармонійного розвитку. Початковий пункт для цього гармонійного розвитку душі – «активний розум». Саме пізнання добра спрямовує всі бажання людини і її прагнення до дій. Аристотель вважає, що людське знання − це втілення самого імпульсу людської природи. Він проявляється в найелементарніших людських діях і реакціях. Цією специфічною тенденцією обумовлене все життя почуттів.

Філософсько-антропологічний підхід до проблеми самовдосконалення людини мислителів періоду Середньовіччя і Нового Часу можна схарактеризувати як спробу проникнути в «таємницю людини». Людина є щось замкнене й готове − вона недосконала і відкрита. У людині перетинаютьсяв круги буття.

Заслугою епохи Відродження стало пізнання людини як вищої цінності, хай і санкціонованою Богом. Саме в цю епоху проблеми істини, добра і краси порівняли з проблемою людини, її роллю у власному розвитку. Філософія Освіти, акцентуючи увагу на розумній природі людини та її здатності мислити, надала ціннісному світобаченню раціоналістичну інтерпретацію, яка визначає «позитивне» і «негативне» в людських вчинках і дає можливість отримання доброчесностей і благ.

Ґрунтовно філософія звернулася до ідей саморозвитку та самовдосконалення особистості в епоху Просвітництва. Ці ідеї повною мірою розкривали дві головні цінності Просвітництва: природу і свободу. Ж. Ж. Руссо у своїй «теорії природнього виховання» наголошував на довільності природніх проявів особистості і пропонував педагогічний супровід природнього, вільного саморозвитку та самовдосконалення. Його педагогічні погляди позитивно сприйняли і філософи, і літератори, і педагоги, і політики. Адже Ж.-Ж. Руссо, по суті, інтерпретує Платонову апріорну модель розвитку людини, ідеалізуючи природу дитини, «отриману з рук Творця», вважає все «первинне розташування» її сил, схильностей, почуттів абсолютно позитивними й такими, що підлягають природньому розвиткові. На його думку, виховання, узгоджене з природним ходом розвитку природи, «має бути чисто негативним», тобто воно полягає не в тому, щоб учити доброчесності й істині, а в тому, щоб оберігати природні пориви і бажання дитини. «Приймемо за безперечне правило, що перші природні рухи завжди правдиві: у серці людському немає одвічної зіпсованості. Єдина пристрасть, яка є в людині від природи, − це любов до самої себе, або самолюбство, у кращому значенні цього слова. Це самолюбство само по собі, тобто стосовно нас самих, добре і корисне».

Наукові ідеї стосовно саморозвитку і самовдосконалення особистості на принципах загальнолюдської моралі вміщені у працях Я.А. Коменського як передвісника сучасних уявлень про безперервну освіту. У своїй праці «Загальна порада щодо виправлення діянь людських» він переконливо і грунтовно розвинув думку про те, що «як для всього роду людського весь світ − це школа, від початку і до кінця віків, так для кожної людини його життя − школа, від колиски до труни; і мало наголосити разом із Сенекою: «Учитися не пізно в будь-якому віці».

Я. Коменський доводив, що для особистості можна створити такі умови, коли вона сама буде прагнути до самовдосконалення тільки за допомогою мудрого й універсального наставника. У підході Я. Коменского присутні два аспекти, де перший прямо стосується процесу пізнання, а другий − до методики навчання і пов’язаного з ним виховання. Люди, підкреслює Я. Коменський у «Панавгії», «отримали міру, тобто ті самі природжені поняття про основні істини, мірила і пробні камені всякого нашого судження про речі, а значить, і переваги або зневагу; отримали число, тобто діяльні здібності, за допомогою яких ми досягаємо бажаного і домагаємося поставленої мети». Одночасно він особливо підкреслював значущість для людини устрою світу духовного: «для повноти його будови вимагається ще щось: окрім розумного світла, необхідного для пізнання речей, наданий ще й дар волі для розгляду, переваги або відкидання речей, а також прагнення душі з її діяльними здібностями для досягнення речей. Усе це разом довершує в нас цього світоча Божого і робить його придатним до вживання. Адже ця трійця настільки нероздільна, що якщо розділиш, усе погубиш і зробиш даремним. Подібне станеться, якщо позбавиш розум розуму: цим ти знищиш і сам розум з його образами і уявленнями про речі; і воля не знатиме, куди себе направити і до чого застосувати, і здібностям не до чого стане спрямовуватися, і так буде знищений всякий розумний підхід до речей». Отже, Я. Коменський «світоч природжених понять», що допомагає «правильно розуміти загальні спонукання нашої природи», пов’язував із діяльною освітою, яку він розумів як триєдиний процес, що призводить до того, що «область умопостигаемого наповниться нарешті рухом і життям».

У свою чергу А. Дістервег вважав, що освіта ніколи й ніде не є чимось остаточним і завершеним, вона знаходиться в становленні та змінна, реалізується в діяльності, русі. Педагог повинен постійно працювати над своєю освітою.

Погляди Г. Сковороди на людину як на особливу цілісність, пошук єдності цілісності духовної та тілесної, розуміння самопізнання як безпосередньої даності свідомості чуттєвого й духовного досвіду визначили значення його філософії в історії вітчизняної думки.

У самопізнанні розкривається та істина про людину (а значить, і про все життя), що суть її не вичерпується однією інтелектуальною стороною. Сутність людини в її серці, у її волі. Звідси витікає критичне ставлення філософа до будь-якого абстрактного, відірваного від життя знання. Те знання, що не збільшує цінність життя і не покращує якість буття, є знання нерозважливе і даремне. Істиний господар науки − життя. Не життя для науки, а наука для життя, і не просто для життя, а для життя істинного, духовного − того, яке має вічну цінність і метафізичне буття. Г. Сковорода ясно вказує на глибоку основу такого різкого свого заперечення науки: «Я наук не неславлю і найменше ремесло хвалю; тільки те ганьбити варто, що на деякі нуки сподіваючись, нехтуємо найвищою наукою, до якої будь-якому століттю, країні, статі й віку для того відкриті двері».

Досить широко питання особистісного саморозвитку та самовдосконалення були представлені в гуманістичних концепціях М. Бердяєва, В. Вернадського, В. Соловйова, Л. Толстого, які вказували, що розумова праця є складною працею для людини, при цьому думати, роздумувати, усвідомлювати, досліджувати себе − якнайглибші для еї завдання.

Заслугою філософії XVIII ст., особливо І. Канта, є виокремлення абсолютних і відносних цінностей, пов’язаних із суб’єктивним або об’єктивним характером саморозвитку. На думку філософа, ціннісне ставлення до процесу саморозвитку передбачає забезпечення виховання людини як розумної, вільної та моральної особистості.

# **1.2. Проблема самовдосконалення особистості в психології**

На початку XIX століття відбувається синтез основних тенденцій філософського осмислення проблем саморозвитку та самовдосконалення людини в контексті розвитку духовної культури особистості. Засновник педагогічної антропології К. Ушинський намагався привнести нове розуміння феномена особистості, яке виражається в єдності природнього, соціокультурного, матеріально-тілесного й духовного начал. «Якщо педагогіка хоче виховувати людину з різних поглядів, то вона повинна пізнати її в усіх особливостях».

Педагог пояснює, що «за своєю природою людина як істота з вільною волею має право на самостійне життя, на виняткове наслідування своїх інтересів і носить у собі вимогу і засоби самозадоволення, «що керує людиною в цій приватній сфері її дій». Право самозадоволення, обумовлене почуттям самозадоволення, що живе в людині, педагог практично ототожнює з особистістю, з її цільністю, винятковістю, свободою: «І ніхто не може відмовити людині в цьому праві самозадоволення − у нероздільності, винятковості, свободі її особистості. Ця вільна воля є основа усієї людської діяльності; тільки визнаючи її, можна вимагати звіту від людини в її діяннях».

Перейнявши естафету розкриття сутності поняття «самовдосконалення» від філософів, спираючись на їх теоретичні ідеї про значущість цього явища для життєдіяльності та становлення особистості людини, у процес удосконалення з орієнтацією на подобу Бога, піднявши Людину до Людини – творця і творця; – провідні психологи Європи та Америки наприкінці XIX століття заглибилися у вивчення внутрішнього світу людини, розглядаючи його з різних боків і різних позицій у численних психологічних напрямках. Саморозвиток, а вірніше його основи, у працях зарубіжних учених постав у цей період часу у декількох концептуальних напрямках гуманістично орієнтованої психології, яка в XIX столітті по суті тільки підійшла до вивчення цього явища. Концепції засвідчували всі неоднорідні розуміння цього феномену, що було обумовлено різними темами, завдяки яким учені намагалися пояснити суть самості особистості, здебільшого за допомогою загальної теорії її розвитку. Одна група психологів представляла розуміння особистості як динамічної системи процесів із певною спрямованістю, але суб’єкт у цьому випадку особисто не усвідомлював свою причетність до цього виду діяльності, процес був прихований від самої особистості, тим не менше, вирішувалося питання про його вдосконалення та розвиток особистості (А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг). Це відома концепція, де саморозвиток розглядали через саморозуміння, самоактуалізацію і самореалізацію (А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Роджерс).

У концепції В. Франкла саморозвиток розглядається як прагнення до змісту свого існування. Він протиставляє ідею А. Маслоу «Я – концепцію» реалізації людиною духовних цінностей і сенсу життя і розглядає самореалізацію особистості не як початкову мету, але як результат діяльності.

Деякі психологи (Е. Берн, М. Рокич) розглядають явище саморозвитку як зміну соціальних установок і побудову свого власного життя. Однак провідною концепцією залишалася концепція К. Гельмгольца, А. Маслоу, К. Роджерса – самопізнання, самоактуалізація та самореалізація – це і є саморозвиток особистості.

У дослідженнях Б. Ананьєва головною є проблема індивідуального розвитку людини. Він розглядав такий розвиток як внутрішньо суперечливий процес (гетерохронність розвитку психічних функцій і зрілості людини як індивіда, особистості, суб’єкта пізнання і праці) і підкреслював, що цілісність індивідуального розвитку людини забезпечується становленням індивідуальності – вищого синтезу її властивостей.

Теоретичне значення проблеми визначається тим, що особистісний саморозвиток є специфічною і фундаментальною здатністю людини. Л. Виготський, опираючись на те, що «людина не тільки розвивається, але й будує себе», писав про гуманізацію психології (про виникнення «психології людини»), про конструктивізм у ній. На відміну від тварин у людині природа та існування не зливаються, за допомогою власної свідомості людина може певною мірою впливати на свою еволюцію.

Потреба в саморозвитку належить до вищих людських потреб (А. Маслоу). Що на сьогодні ця проблема не менш актуальна, тому знайшла висвітлення в роботах науковців ХХ - ХХІ ст.. Проблема саморозвитку представлена і різнобічно досліджується в роботах К. Абульханової-Славської, К. Анциферової, А. Асмолова, Н. Битяново, Ф. Василюка, В. Лазарєва, М. Мамардашвілі, В. Маралова, Б. Мастєрова, Ф. Михайлова, В. Петренко, В. Слободчікова, Р. Цукерман, І. Чеснокової та ін. Зокрема, В. Слободчіков уважає, що принцип саморозвитку – це головна ціннісна основа всіх наших знань про психологію людини.

Усі психологічні концепції описують дуже близькі явища: повну реалізацію справжніх можливостей (К. Хорні); прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх можливостей і здібностей (К. Роджерс); внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на зразок істинного самовираження (Ф. Перлз); прагнення людини стати тим, ким вона може стати (А. Маслоу).

20-60 рр. ХХ століття характеризувалися відсутністю в наукових психологічних розвідках понять «особистісний розвиток», «саморозвиток», «самовдосконалення» тощо. Проте у дослідженнях формується уявлення про особистість як про активний початок, суб’єкта розвитку, що зазначається терміном «саморух». Зокрема, С. Рубінштейн, аналізуючи властивість самостійності систем, подає обґрунтування ідеї саморозвитку як саморуху, при якому всі елементи детерміновані всередині самої системи, а не задані ззовні. Дослідник зазначає: «Самостійна така сукупність змісту, усі стосунки між елементами якої самі суть елементи тієї ж сукупності, так що вона замикається в закінчене ціле, кожен елемент якого абсолютно визначений у межах того ж цілого. Тоді це ціле не має передумов зовні себе; усі її передумови включені в саму систему, і ця система має в собі обґрунтоване існування».

У свою чергу Л. Виготський розглядає розвиток як саморух, який «знаходить втілення в теоріях творчої еволюції, що скеровується автономним, внутрішнім життєвим поривом особистості, що цілеспрямовано розвивається волею до самоствердження і самовдосконалення».

Заслуговує на увагу позиція Б. Ананьєва, який, визначаючи життєвий шлях людини як історію особистості й суб’єкта діяльності, зазначав, що людина « не є пасивним продуктом громадського середовища або жертвою гри генетичних сил. Створення і зміна обставин сучасного життя власною поведінкою і працею, утворення власного середовища розвитку за допомогою громадських зв’язків − усе це прояви соціальної активності людини в її власному житті».

На думку О. Леонтьєва, «будь-який розвиток є процесом саморуху, тобто має спонтанний характер, якому властиві внутрішні закони». Відповідно до цього особистість розглядалася автором не лише як об’єкт зовнішніх дій, але передусім як суб’єкт життя, суб’єкт розвитку.

Наступним етапом можна виокремити наукові розвідки 1970-1980 х рр., коли з’являються перші дослідження проблем самовиховання (О. Бодальов), самосвідомості (І. Чеснокова), самодетермінації (А. Асєєв), життєвих стратегій (К. Абульханова-Славська), де закладаються теоретичні основи вивчення саморозвитку як самобутнього феномену; укладається категоріальний апарат, позначається проблемне поле досліджень саморозвитку та самовдосконалення. Авторами розглядаються проблеми диференціації розвитку і саморозвитку, виокремлення критеріїв саморозвитку, висвітлюються окремі аспекти мотивації, психічних механізмів забезпечення саморозвитку. Зокрема А. Асєєв, продовжуючи ідеї С. Рубінштейна, розглядає саморозвиток як діяльність, але діяльність абсолютно певного роду, а саме – «детерміновану прагненням людини розвинути в собі ту або іншу рису особистості». Науковець визначив умови, які допомагають розгортанню саморозвитку як діяльності, а саме: протиріччя між небажаним сьогоденням і бажаним майбутнім, яке забезпечить діяльність енергією; наявність функціонального резерву, який зазвичай не використовується і може бути актуалізований і включений у регулярний процес діяльності.

О. Бодальов підкреслює, що в процесі саморозвитку «не хто інший, як сама особистість висуває перед собою цілі, обирає шляхи їх досягнення, що призводить до тих або інших результатів». Якісні зміни особистості, що відбуваються у процесі саморозвитку, досягаються завдяки цілеспрямованому і більш чи менш тривалому впливу її на саму себе.

Аналіз психологічної літератури дає підстави стверджувати, що саморозвиток – це неперервний процес, який веде до досягнення певних цілей через свідому й цілеспрямовану зміну своєї особистості, де найбільш адекватною формою є самовдосконалення – свідоме керівництво процесом особистісного розвитку, яке веде до реалізації себе у світі, досягнення повноти існування.

Як зазначає Т. Яблонська, у психологічній науці дослідження самовдосконалення особистості представлені досить обмежено, що пов’язано, безумовно, із складністю самого феномена, недостатньою розробленістю теоретико-методологічних основ та методичного інструментарію дослідження. Тут вони проводяться в контексті розвитку духовності особистості (М. Боришевський, М. Савчин та ін.), самотворення (Ш. Бюлер та ін.), саморозвитку суб’єкта (С. Кузікова), самовиховання особистості (Ю. Орлов та ін.). При цьому самовдосконалення пов’язане насамперед з усвідомленням особистісного ідеалу й відповідним формуванням образу «ідеального Я», що спонукає суб’єкта до самозміни. У центрі уваги опиняються психічні механізми самопізнання й самосвідомості людини, провідні мотиви, що спонукають особистість до самовдосконалення, а також процеси, що забезпечують його ефективність (самоконтроль, самооцінка, самоорганізація) (Л. Калашнікова, О. Іванова).

На думку Н. Орішко, більшість науковців вважає самовдосконалення однією із форм саморозвитку та одним з провідних процесів самотворення особистості поряд з такими його різновидами, як самовиховання, самоствердження, самоздійснення, самореалізація та ін., які з ним споріднені, але не тотожні, виступають взаємодоповнюючими його методами. Самовдосконалення визначається однією з провідних цінностей особистості, що характеризує її спрямованість на життєві досягнення, на погодження власних потреб і здібностей з вимогами діяльності, на побудову життєвого шляху відповідно до своїх цілей. Дослідниками доведена залежність динаміки самовдосконалення особистості від індивідуальної системи її цінностей. Самовдосконалення є складним багатовимірним процесом свідомого, цілеспрямованого, безперервного, систематичного, керованого саморозвитку, в ході якого відповідно до суб’єктивних цілей та інтересів особистості відбувається покращення її фізичних, індивідуально-психологічних, соціальних, моральних, духовних якостей та внутрішніх потенціалів з метою самоактуалізації й самореалізації в актуальних для неї життєвих сферах.

# **1.3. Проблема самовдосконалення особистості у педагогіці**

Наприкінці ХХ століття із розвитком демократичних процесів у суспільстві та гуманізацією освітнього процесу ідея саморозвитку та самовдосконалення особистості привертає до себе увагу педагогів. Концепція особистісно орієнтованої освіти висуває на перший план проблему забезпечення процесу самовдосконалення в освітньому процесі.

Культурологічна концепція особистісно орієнтованого навчання (О. Бондаревська) розглядає особистість як «суб’єкта життя, здатного до культурного саморозвитку та самопізнання». Прибічники концепції «педагогічної підтримки» (О. Газман) вважають виховання діяльністю, в основі якої – вільний саморозвиток особистості і її педагогічна підтримка. Педагог у процесі виховання апелює в першу чергу до свідомості особистості, виробленому в неї «образу Я», «образу світу», «образу життя».

Концепція «самоорганізованого виховання» (С. Кульневич) визначає стратегічною ознакою свого підходу «принцип суб’єктного контролю». Цей принцип орієнтує педагога на «інтернальний рівень розвитку особистості», на її звернення до самої себе як суб’єкта власного життя, спонукаючи її до найбільш повної самореалізації.

Зі свого боку О. Прохоров пропонує «педагогічну концепцію цілісного саморозвитку людини». Процес саморозвитку він трактує як прояв «зовнішньої педагогічної підтримки» навколишнього середовища і «внутрішньої педагогічної підтримки» самих суб’єктів життєдіяльності. Для автора безперечна вирішальна роль соціалізації в цьому процесі.

В. Андрєєв висуває концепцією «педагогіки творчого саморозвитку», в основу якої покладає уявлення про те, що саморозвиток має осмислюватися в межах бінарних опозицій: розвиток − саморозвиток, соціалізація − самореалізація, виховання − самовиховання, навчання - самоосвіта. Він обґрунтовує «закон фазового переходу розвитку у творчий саморозвиток особистості»: на певному етапі життєдіяльності людини в результаті позитивних кількісних і якісних змін її внутрішнього світу розвиток переходить у «фазу» усвідомлюваної, внутрішньо детермінованої діяльності і перетворюється у творчий саморозвиток особистості. Прагнення звести саморозвиток до цілеспрямованого і керованого процесу без фундаментального осмислення його природи не тільки не продуктивно в науковому відношенні, але і небезпечне з точки зору практики освіти. Теорія саморозвитку безпосередньо виходить на проблеми задоволеності життям, психоемоційного благополуччя особистості. Її педагогічний аспект не може залишити осторонь життєву включеність дитини, самоздійснення її особистості в освітньому процесі. А умоглядні «вишукування» без достатньої опори на досягнення психології в сучасній вітчизняній педагогіці, на жаль, досить поширені.

Варто зазначити, що наукові основи самовдосконалення особистості були закладені з появою в середині XX століття такої галузі психолого-педагогічного знання, як акмеологія, в основі якої лежать ідеї про унікальність і цінність людського життя, здібності людини до творчості і самовдосконалення.

Саме акмеологія вивчає закономірності й технології розвитку вершин професіоналізму і творчості та охоплює вікові періоди відносної самостійності людини: завершення навчання в школі; отримання професії; професійне становлення; розвиток професійної компетентності; професійна самореалізація.

Нині акмеологія, як міждисциплінарна наука, є синтезом природничих, суспільнознавчих і гуманітарних дисциплін і вивчає закономірності вершинного розвитку людини під час досягнення нею найвищого рівня «акме».

Акмеологія вивчає людину, яка розвивається, як індивіда, особистість, суб’єкта праці у процесі високопрофесійної діяльності (К. Абульханова-Славська; О. Бодальов; А. Деркач, В. Зазикін, А. Маркова). Людина розглядається акмеологією як суб’єкт життєдіяльності, здатний до саморозвитку і творчості, до самоорганізації свого життя й професійної діяльності.

На сьогодні даний підхід конкретизується в роботах А. Деркача і В. Зазикіна, які вважають, що предметом акмеології виступають процеси, закономірності й механізми прогресивного розвитку особистості, її високих особистісно-професійних досягнень, а також закономірності саморозвитку і самовдосконалення, самореалізації, самоосвіти, самовиховання, самокорекції та самоорганізації.

В цілому у другій половині XX століття в контексті наукового вивчення проблеми самовдосконалення на озброєння були прийняті концепції, що визначають шляхи активного включення учнів у навчальну пізнавальну діяльність, створюють умови для їх інтенсивного розумового розвитку та морального виховання: концепція поетапного формування способів розумової діяльності (П. Гальперін, Н. Тализіна); концепція організації самостійної продуктивної діяльності (Д. Богоявленський, Л. Занков, Н. Менчинський); концепція формування й розвитку науково-теоретичного мислення (В. Давидов, Д. Ельконін).

Педагогічні наукові розвідки (Ш. Амонашвілі, С. Гончаренко, М. Євтуха, І. Зязюн, В. Лозової, О. Савченко, А. Сущенко, В. Тертичної, А. Троцко, Л. Хомич) розглядають самовдосконалення як фактор розвитку із урахуванням ідеї визнання унікальності й цінності особистості, яка має бути суб’єктом освітнього процесу.

Процес самовдосконалення як частину духовності розглядають науковці: І. Бех, М. Боришевський, І. Бужина, О. Вишневський, І. Зязюн, Н. Кордунова, І. Лебідь, О. Лучанінова, К. Настояща, О. Пометун; Е. Помиткін, М. Прищак, Н. Репа, В. Слюсаренко, О. Сухомлинська, Т. Тюріна, Г. Шевченко, Т. Шестакова.

Н. Орішко визначає самовдосконаленняяк складний багатовимірний процес свідомого, цілеспрямованого, безперервного, систематичного, керованого саморозвитку, завдяки якому відповідно до суб’єктивних цілей та інтересів особистості відбувається покращення її фізичних, індивідуально-психологічних, соціальних, моральних, духовних якостей та внутрішніх потенціалів з метою самоактуалізації й самореалізації в актуальних для неї життєвих сферах.

Узагальнюючи теоретичні питання О. Орлова розглядає самовдосконалення в широкому розумінні як роботу над собою, як самопізнання людиною власних сутнісних сил, свідоме прагнення поповнювати знання та здобувати нові в процесі цілеспрямованої самостійної діяльності з використанням власного творчого потенціалу. При цьому підкреслює, що самовдосконалення є процесом соціально-особистісним, здійснюється шляхом усвідомленої взаємодії людини з конкретним соціальним середовищем.

У наукових розвідках дослідників І. Донцова, С. Дружилова, В. Лозової самовдосконалення загалом розглядається як свідомий рух особистості до досконалості, як саморозвиток, пропущений крізь свідомість суб’єкта, що розвивається. У процесі саморозвитку особистості вирізняють такі форми, як самовиховання (нижча) і самовдосконалення (вища), що «відрізняються одна від одної природою самотворчої активності та масштабом перетворень».

Як зазначає О. Єратохіна, більшістю дослідників самовдосконалення визначається як найвища форма усвідомленого саморозвитку особистості, що виявляється в постійній внутрішній праці над собою з метою довести свій розвиток до можливої межі згідно з гуманістичними цінностями; один із способів постійного руху та становлення відповідно до загальнозначущого морального ідеалу (Л. Кулікова, В.Лозовий, М. Макарець, Л. Сідак, В. Тертична та інші).

У свою чергу дослідниця розглядає самовдосконалення як вищу порівняно із самовихованням, форму усвідомленого саморозвитку, оскільки має порівняно вищу якісну основу, яка, у свою чергу, характеризується спрямованістю на гуманістичні засади людського існування.

Аналіз наукових розвідок стосовно феномену самовдосконалення дозволяє визначити його як цілеспрямований творчий процес наближення особистості до ідеалу за допомогою свідомих зусиль на основі адекватного самопізнання й вільного вибору цілей і засобів реалізації.

Сутність і зміст процесу самовдосконалення нерозривно пов’язані з поняттям «особистість» − головного об’єкта і суб’єкта цієї діяльності. П. Флоренський відкидав саму можливість понятійного визначення особистості, підкреслюючи, що «вона «незрозуміла», виходить за межі будь-якого поняття, трансцендентна будь-якому поняттю. Історичний екскурс дозволяє побачити різні підходи до трактування цього поняття.

У давнину людина розглядалася як невелика частка матерії, як щось тільки фізичне, як елемент космосу. У філософії нового часу особистість трактується вже як особлива сутність, як співвідношення суб’єкта з самим собою, як «я». В епоху Відродження виникає теза про людину як творця свого щастя. Роздуми про сутність особистості в самоактивності, діяльнісно-творчому ставленні до світу і до себе виражено і в уявленнях І. Канта про людину як «практичного суб’єкта», чия активність передбачає самостійне, раціональне мислення, моральне самовизначення, усвідомлену релігійність, у вченні Ф. Фіхте про сутність людини як «діяльного я», у поглядах Г. Гегеля знаходимо, що сама людина і її історія є результатом власної діяльності на основі роботи самосвідомості. Активна позиція людини в історії і самотворенні підкреслюється у філософських працях Л. Фейєрбаха, який стверджує, що людина ̶ не творіння Бога, а сама свій творець. Для нашого дослідження важлива думка про те, що особистість є складним поєднанням суб’єктивного й об’єктивного. Це одночасно і продукт, і процес, це форма, яка перебуває в процесі постійної зміни, що від народження до смерті є процесом творчим. Аналізуючи роздуми видатних учених різних епох про особистість, сучасні визначення цього поняття, ми розуміємо, що всі вони розуміють наявність активного початку в особистості, прагнення до постійного самовдосконалення і творчої реалізації свого потенціалу.

На думку Ж. Сартра, людина спочатку нічого собою не являє, «людиною вона стає лише згодом, коли зробить себе сама». Діяльність у повноті її можливостей, а не здійснення зовні заданих людині соціокультурних програм − ось одиниця життя людини, джерело, результат і необхідна умова розвитку людської культури, цивілізації, індивідуального досвіду життя.

Дослідники (М. Бердяєв, Г. Гегель, Ж. Сартр, І. Кант, Л. Фейєрбах) підкреслюють, що стати особистістю можна лише самому, безліч разів докладаючи зусилля і реально долаючи власну самість у процесі індивідуального духовного самовиховання, бо «справжня досконалість відкривається лише тому, хто готовий перемагати себе заради вищих начал: Істини, Добра і Краси». Найважливіше значення в цьому процесі має здатність індивіда до самовираження, самоздійснення, що створює умови поряд з присвоєнням суспільних норм і принципів для втілення завдань перетворення − себе й оточуючих. «Тільки стаючи суб’єктом своїх дій і своєї діяльності, людина вперше знаходить шанс бути особистістю». Наведені вище твердження, а також низка базових для нашого дослідження положень про феномен діяльності констатують, що людина створює себе в діяльності.

Феномен самовдосконалення особистості педагога в сучасних наукових розвідках розглядається як прагнення вищої мети, що спричиняє створення Я (І. Бех); прагнення представити світові своє Я, самоствердження в результатах своєї діяльності (Т. Антоненко); спрямований внутрішній саморозвиток (В. Семиченко, Г. Топчій); характеристика акмеологічної компетентності (О. Гречаник); особистісна функція самоосвіти (О. Кисельова); свідоме керівництво розвитком особистісних якостей та здібностей (В. Маралов); творчий, цілеспрямований, самостійний, самодетермінований рух фахівця до вершин особистісного розвитку (Т. Шестакова); принципове превалювання та цілеспрямоване використання особистістю внутрішньої енергії в загальному процесі її визрівання (Д. Чернілевський).

# **2. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА. ПРОЕКТУВАННЯ ПРОГРАМИ САМОРОЗВИТКУ І САМОВДОСКОНАЛЕННЯ**

**.1. Визначення мети, вибір ідеалу**

*Мета:* виховання навичок самоорганізації, уміння керувати собою, керувати процесом особистісного самовдосконалення (у часі, просторі, спілкуванні, освітньо-виховному процесі).

*Завдання:*

* обґрунтування необхідності використання прийомів самоорганізації в процесі особистісного самовдосконалення;
* вироблення навичок управління особистим часом, освітньо-виховним процесом;
* навчання прийомам самоаналізу й самооцінки рівня організації самоосвітньої та самовиховної діяльності, мінімізації стресів і втоми;
* ознайомлення з технологіями формування позитивної громадської думки щодо власної особистості, зі способами підвищення працездатності, результативності та ступеня самоконтролю у здійсненні професійних функцій;
* формування потреб у досягненні успіху.

**2.2. Етапи реалізації програми самовдосконалення**

1. Постановка цілей і завдань особистісного самовдосконалення, прийняття рішень щодо організації виконання поставлених завдань.
2. Організація самоосвітньої та самовиховної діяльності щодо виконання завдань та досягнення поставлених цілей.
3. Самоконтроль і контроль підсумків самоосвітньої та самовиховної діяльності.

*Структура індивідуальної програми особистісного саморозвитку та самовдосконалення студентів*

1. Уявлення образу ідеального майбутнього.

Подумайте і запишіть у зошиті ідеал власного майбутнього: що ви хочете від життя; ким ви хочете стати; яких ви хочете мати друзів; де ви хочете мешкати; чим би ви хотіли займатися; чи щасливі ви. Не робіть для себе жодних обмежень, фантазуйте, відтворюйте усі, навіть фантастичні образи на папері. Фіксуючи власні бажання формулюйте їх у позитивному руслі. Продумайте, що у реалізації ваших бажань залежить від вас, а що від інших людей, чи не зашкодить реалізація ваших бажань іншим людям. Намалюйте свій ідеальний портрет, створіть дошку побажань, придумайте свій ідеальний день.

1. Цільові установки, завдання саморозвитку й самовдосконалення.

Доберіть приклади з життя видатних людей які вам імпонують. Доберіть афоризми, влучні висловлювання видатних людей, які вам імпонують у якості орієнтирів саморозвитку і самовиховання. Складіть власний життєвий девіз. Відтворіть (за бажанням) дерево цілей вашого життя, виокремлюючи основні цілі. Подумайте, чого ви бажаєте досягти вже завтра, а чого – через 5, 10, 20, 30 років? Спробуйте визначити, з чого ви почнете і як закінчите реалізацію своїх бажань. Важливо мати чітке уявлення і про перший крок, і про останній.

3. План дій з реалізацією цілей і завдань.

Сформулюйте, чому реалізація цілей для вас така важлива. Зробіть це якомога детальніше, наведіть аргументи. Переконайте у першу чергу самого себе у тому, що це для вас дійсно важливо. Проаналізуйте подумки, чи дійсно у вас є серйозні внутрішні підстави, впевненість у необхідності досягнення результату, це означає, що у вас є внутрішня потреба, а не просто поверховий інтерес. На цьому етапі необхідно здійснити аналіз напрямків пошуку джерел (списки літератури, практична діяльність з опанування педагогічної техніки, виявленої в ході вивчення інноваційного педагогічного досвіду).

Ефективність самопланування кожної з окреслених цілей саморозвитку й самовдосконалення залежить від здатності узгодити цей процес із щоденним розпорядком дня.

Продумайте тривалість вашого плану саморозвитку й самовдосконалення: на день чи кілька днів, на місяць чи семестр (півріччя, рік). План саморозвитку й самовдосконалення можна складати на рік чи півріччя, розподіливши на певні проміжки часу − тижні чи декади.

Під час планування необхідно врахувати розклад навчальних занять, тривалість робочого дня, поточні справи, час для захоплень.

Плануючи процес саморозвитку й самовдосконалення необхідно дотримуватись певних вимог: конкретно формулювати завдання для себе і наполегливо виконувати їх, за будь-яких перешкод; планувати необхідно починаючи з простіших завдань до складніших.

Заповніть таблицю результатів планування за зразком.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Вид діяльності | Строки виконання | Результати, що очікуються | Контроль власних результатів |
|  |  |  |  |  |

4. Організація діяльності з саморозвитку й самовдосконалення, що включає самозвіт успішності позитивних досягнень і виявлення проблемних питань. Узгодження з календарною витратою часу.

Визначте необхідні для досягненнявиділених найближчих цілей ресурси, якими ви володієте. У якості ресурсів можуть виступати певні риси характеру, рівень освіти або окремі знання і вміння, фінансові можливості, ваша внутрішня енергія, бажання, нарешті час, який у вас є тощо.

Враховуючи той факт, що головним правилом успішності реалізації програми саморозвитку й самовдосконалення є раціональне використання навчального часу та годин дозвілля, доречним буде ведення щоденнику фіксації виконаної роботи із визначенням часу, витраченого на кожен вид діяльності.

До щоденнику доцільно вносити:

* час, відведений на аудиторну та позааудиторну навчальну діяльність;
* час відведений на самостійну роботу: з науковою літературою, виконання домашніх завдань, виконання індивідуальних завдань, читання художньої літератури чи додаткової фахової літератури;
* час відведений на активний відпочинок: екскурсії, прогулянки на свіжому повітрі, спортивні секції, відвідування концертів, косметичного салону тощо;
* час для дозвілля: спілкування в інтернет-мережі, телефонні розмови, ділові та товариські зустрічі, візити, перегляди кінофільмів;
* час для улюблених захоплень.

Слід пам’ятати, що при самоплануванні необхідно дотримуватися певного балансу між різними видами активності. Кількість часу для навчання або самовиховання повинна домінувати над часом, відведеним для прогулянок і відпочинку. Задля раціонального використання часу певні види діяльності можна поєднувати, наприклад, під час прогулянки на свіжому повітрі слухати аудіо-запис книг чи класичну музику. Проте, при такому поєднанні варто слідкувати, щоб один вид діяльності не заважав іншому та уникати механічного виконання дій − «для галочки».

Бажано розробити певний режим дня і чітко дотримуватись встановленого регламенту. Наприклад: на виконання завдань самостійної навчальної роботи доречно відвести 2 години; на читання навчальної або художньої літератури не меншу 1 години; на відпочинок або прогулянки не менше 1 години; на телефонні розмови або інтернет-спілкування не більше 30 хвилин. Зміст кожного виду діяльності має підпорядковуватись завдання саморозвитку й самовдосконалення. Доцільним буде згадати протягом дня, або наприкінці про мету діяльності та, за потреби, внести корективи та проаналізувати, що було особливо корисним для власного розвитку.

Продумайте які методи та прийоми, які ви використовувати для досягнення результату (для кожного конкретного завдання).

5. Підготовка результатів діяльності в ході саморозвитку й самовдосконалення: механізмів варіативного змісту у формі індивідуальних завдань собі і дітям дошкільного віку, педагогічні прийоми, що транслюються як рекомендацію для поліпшення педагогічної практики, розробки занять із дітьми дошкільного віку, повідомлення про участь у науково-дослідній, волонтерській, самоосвітній, самовиховній діяльності підготовлена друкована продукція, систематизація інструментарію діагностики і процесів саморозвитку й самовдосконалення.

7. Рефлексія діяльності та її результатів (виконано / невиконано).

Проаналізуйте вплив оточуючих (педагогів, батьків, друзів) на процес саморозвитку й самовдосконалення. Чи був він позитивним, чи негативним. Чому? Враховуйте, що негативний вплив наслідувати не варто, але робіть висновки. Проаналізуйте власні слабкості та недоліки, чи чітко ви дотримувалися цілей і режиму саморозвивальної і самовиховної діяльності

8. Формулювання висновків, визначення сутності оптимізації реалізованого шляху саморозвитку й самовдосконалення. Визначення мети і завдань самовдосконалення на майбутнє, фіксація перспектив розвитку в майбутньому.

* 1. **Аналіз ефективності реалізації програми самовдосконалення**

Дайте відповіді на наступні питання та зафіксуйте їх у щоденнику.

1.Яким чином корегували відхилення у програмі саморозвитку й самовдосконалення?

2. Якими засобами користувалисяу процесі узагальнення та систематизації здобутих фахових знань (конспектами з попередніх курсів; навчальними матеріалами зі інтернету; матеріалами навчально-методичних посібників самостійно підібраною навчально-методичною літературою; ваш варіант)?

3. Як часто ви переглядаєте записи власного «Щоденника» (щотижня; раз на місяць; не переглядав; ваш варіант)?

4. Які етапи саморозвитку й самовдосконалення стали для вас найскладнішими (самоусвідомлення, цілепокладання, самопланування, практична діяльність чи самокорекція)? У чому полягала їх складність?

5. Які з напрямків надання саморозвитку й самовдосконалення ви узяли б за основу для майбутньої професійної діяльності?

6. Наскільки ви готові до застосування здобутих теоретичних знань у практичній діяльності?

<»9

7. Чи вплинула програмам саморозвитку й самовдосконалення на навчальну успішність, взаємостосунки з друзями., ровесниками, батьками, педагогами?

8. Чи змінився у вас ідеал власного майбутнього?

Якщо ви маєте намір розвиватися, вдосконалюватися, рекомендую вам укласти контракт із самим собою, де буде викладено ваші особисті зобов’язання із самовдосконалення.

Проект особистого контракту-зобов’язання

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, усвідомлюю, що мені подобається моє справжнє «Я» і особливо такі мої риси характеру: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Моїми девізами в житті є: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Як особистість я сильний в: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я дуже хочу рости і розвиватися. Моїми досягненнями є: \_

Для досягнення поставленої мети в мене є такі ресурси: \_\_\_

На шляху до мети в мене можуть виникати труднощі, перешкоди, які я успішно здолаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. **Зразки програм самовдосконалення складенихстудентами**

**Програма 1. «Сходинки особистісного розвитку вихователя»**

Мета: пройти шлях самовдосконалення та досягти самореалізації.

Допоміжні ціпі: формування знань, умінь та навичок для особистісного розвитку.

Взірцем для професійного зростання виступає Марія Монтессорі − видатний едагог, яка присвятила себе роботі з дітьми.

Програма розрахована на 5 років.

Основні напрями саморозвитку

Вести здоровий спосіб життя; дотримуватися раціонального харчування, виконувати фізичні вправи, дотримуватися особистої гігієни.

Читати наукову психолого-педагогічну літературу.

Відвідувати різноманітні тренінги, майстер-класи, брати участь у роботі конференцій, семінарів по обміну досвідом.

Слідкувати за новинками у професійній сфері.

Застосовувати здобуті знання на практиці: проводити консультації, виховну роботу, читати просвітницькі лекції.

Регулярно здійснювати особистісну корекцію: двічі на рік для запобігання професійного вигорання відвідувати психокорекційні заняття за різними напрямками.

Займатися волонтерською практикою задля підвищення рівня саморозвитку і самовдосконалення.

Поповнення теоретичних знань на кожному етапі поєднувати з практичною діяльністю.

На усіх етапах роботи над собою заохочувати себе різноманітними формами відпочинку: музикотерапія, танцювальна терапія, відпочинок з друзями, зокрема, організація змістовних тематичних свят («Зустріч нової весни», «Професійне повноліття», «Щоб бажання здійснювались») тощо.

**Програма 2. «Шлях** до **визнання»**

Мета: досягти особистісної самореалізації.

Допоміжні цілі: усвідомлення можливостей власного ресурсу; здійснення особистісної корекції; здобуття професійних знань, умінь та навичок; дотримання здорового способу життя.

Програма розрахована на 5 років.

Основні напрями саморозвитку

Особистісна сфера:

* самоаналіз власних вчинків;
* відвідування психокорекційних занять для самокорекції:
* вдосконалення комунікативних навичок;
* формування та розвиток особистісних якостей, необхідних для професійної діяльності;
* подорожувати по різних містах, країнах для отримання нових вражень, досвіду.
  1. Професійна сфера:
* читання науково-популярної літератури, яка знайомить з різними напрямами виховання дітей дошкільного віку;
* відвідування майстер-класів, тренінгів, науково-практичних семінарів (щомісяця);
* здійснення практичної діяльності;
* ознайомлення з сучасними напрямками надання психологічної допомоги;
* поповнення теоретичних знань;
* підготовка та публікація наукових статей за результатами власної практики;
* розробка власних програм розвитку особистісного потенціалу дітей дошкільного віку.

1. Фізичний розвиток:

* щоденна ранкова гімнастика;
* відвідування двічі на тиждень тренажерного залу;
* раціональне харчування;
* чергування годин праці та відпочинку (профілактика перевантажень).

1. Естетичний розвиток:

* відвідування різноманітних культурних заходів − один раз на місяць;
* регулярні походи на природу − щотижня;
* читання художньої літератури − згідно окремо встановленого плану.

1. Сфера захоплень:

* щотижня відводити час для улюблених занять (догляд за кімнатними рослинами) як спосіб самотерапії;
* оволодівати новими видами ручної роботи (вишивка, малювання технікою «батик», орегамі, кераміка).

Задля продуктивної роботи окремі види діяльності з кожної сфери доцільно чергувати.

Основними засобами самовпливу виступатимуть такі види самозаохочення як похвала та «вчинки для душі» (приємні покупки, зустрічі з друзями, прогулянки). Засобами самопокарання виступатимуть обмеження часу, відведеного для сфери захоплень; додаткові фізичні навантаження; компенсація пропущеного чи неякісного виконаного виду роботи.

**Програма 3. «Я - успішний педагог»**

Мета: досягти високої професійної майстерності, стати визнаним справжнім майстром своєї справи.

Допоміжні ціпі: оволодіти найефективнішими особистісного керування,; здобути професійні знання, уміння та навички; стати прикладом здорового способу життя.

Програма розрахована на 10 років.

Основні етапи саморозвитку

Перший етап: «Я студент»:

- здійснювати самоаналіз власної особистості;

- спробувати себе у науковій діяльності (писати наукові статті, тези доповідей для студентських наукових конференцій);

- максимальне використання можливостей реалізувати себе у межах навчального закладу (участь у поза аудиторній роботі);

- знайомство з новим інноваційними технологіями розвитку дітей дошкільного віку;

Другий етап: «Я вихователь»:

- щомісяця прочитувати книгу про особливості розвитку дітей дошкільного віку (список запланованої для освоєння літератури згрупувати у блоки за тематичними напрямками);

- займатися волонтерською діяльністю;

- застосовувати у власній практиці різні засоби корекції.

Третій етап: «Я особистість»:

- збалансоване здорове харчування;

- догляд за власним тілом (відвідування тренажерного залу, оволодіння способами релаксації, технікою йоги);

- розвиток позитивного світосприйняття (слідкувати за новинами у світі, ознайомитися з творами видатних філософів);

- цікавитися новітніми досягненнями українських та зарубіжних науковців;

- відвідання місць відновлення сили (священні храми, похід у гори);

- засвоєння основ тайм-менеджменту.

Четвертий етап: «Я вільна людина»:

- проведення вільного часу з людьми, які не працюють у галузі педагогіки;

- встановлення гармонійних стосунків з близькими людьми;

- кохання;

- відведення часу для хобі.

У реалізації кожного з описаних етапів планується встановити гнучкий графік виконання різних видів роботи, запровадити ведення щоденника для самоаналізу, здійснювати самозвіт по кожному тижню, підбивати підсумки досягнень та аналіз допущених помилок.

# **ПІСЛЯМОВА**

Внутрішні зміни ніколи не відбуваються самі собою – вони є або результатом тривалої роботи, або відзивом на зовнішні події. Але, якщо самосвідомість людини не розвинена, вона може спочатку навіть не помітити того, які зміни з нею відбуваються. Часом ми не бачимо навіть власної зміненої поведінки, поки оточуючі не скажуть про це. Тому зміни, до яких ми так прагнули, часом здаються нам несподіваними.

Для багатьох людей поворотні події стають справжнім сюрпризом, але ж вони так довго до цього йшли. І тільки особистість з розвиненою самосвідомістю бачить усі невеликі етапи свого шляху, зауважує найменші деталі та зрушення. Кожен, хто прагне до самовдосконалення, повинен уміти усвідомлено розвивати свою особистість, бачити навіть найдрібніші зміни в собі, програмно підходити до освоєння нових якостей, навичок і вмінь.

Програма особистісного самовдосконалення допоможе організувати свою діяльність і прискорити процес саморозвитку, розкрити творчий потенціал, стати вільним до висловлення своїх почуттів і відчуттів на папері, як негативних, так і позитивних. Скористувавшись програмою, можна простежити процес самозміни можна аналізуючи малюнки до занять і в процесі особистісного зростання.

Працюючи з програмою, можливо переконатися, що більш терпиме ставлення до людей, які нас оточують, є наслідком особистісного зростання. По-новому розкрилися межі міжособистісних відносин, підвищився рівень емпатії до оточуючих людей.

Ця програма дає змогу доторкнутися до деяких основ складної й важкої науки самовдосконалення і зрозуміти, що робота над собою – це внутрішня організація усього життя, стиль і зміст життя.

# **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Лодатко Є. О. Моделювання педагогічних систем і процесів : монографія. Слов’янськ : СДПУ, 2010. 148 с.
2. Лозова В. І., Троцко Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. Харків : ОВС, 2002. 400 с.
3. Лозовой В. А., ЕрахторинаО. М.  Человек : проблемы саморазвития (Список рекомендованной литературы и словарь основних терминов) Харьков : Константа, 2007. 100 с.
4. Маковельский А. О. Древнегреческие атомисты. Баку : АН Азербаджанской ССР, 1946. 400 с.
5. Максимюк С. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 670 с.
6. Малахов В. Право бути собою. Київ. : Дух і Літера, 2008. 336 с.
7. Мещанінов О. П. Сучасні моделі розвитку університетської освіти в Україні : монографія. Миколаїв : Вид-во МДГУ ім. Петра Могили, 2005. 460 с.
8. Мир нашего завтра. Антология современной классической прогностики / сост. И. В. Бестужев-Лада. Москва : ЭКСМО, 2003. 512 с.
9. Моделирование воспитательных систем: теория – практике : сб. науч. ст. / под ред. Л. И. Новиковой, Н. Л. Селивановой Москва : РОУ, 1995. 139 с.
10. Одегов Ю.Г. , Руденко Г.Г., Апенько С.Н., Мерко А.І. Мотивация персонала: учебное пособие. Практические задания (практикум). М.: Изд. «Альфа-Прес», 2010. 640 с.
11. Остапенко А. А. Моделирование многомерной педагогической реальности : теория и технологи. Москва : Народное образование, 2005. 384 с.
12. Помиткін Е. О. Духовний потенціал особистості : психологічна діагностика, актуалізація та розвиток : посібник. Київ : Внутрішній світ, 2015. 144 с.
13. Пономарьова Г. Ф., Петриченко Л. О., Андрєєв М. В. Формування толерантності вчителя у навчально-виховному процесі освітнього закладу : монографія. Харків : Компанія СМІТ, 2011. 248 с.
14. Попова О. В. Основи педагогічної інноватики : навч. посіб. Харків, 2009. 192 с.
15. Психолого-педагогічні технології відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю: монографія / Єгорова Є.В та ін. К.: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України , 2016. 487 с.
16. Роганова М. В. Виховання духовної культури у студентів вищих навчальних закладів в інтегрованих групах навчання : теорія і практика : монографія. Краматорськ, 2010. 426 с.
17. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва : Прогресс, 1994. 480 с.
18. Роджерс К. Творчество как усиление себя. *Вопросы психологии*. 1990. № 1. С.164–168.
19. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 508 с.
20. Селевко Г. К. Доминанта в развитии. *Нар. образование*. 1995. № 8. C. 44-57.
21. Соловей М. І., Демчук В. С. Виховна робота у вищому навчальному закладі. Київ : Ленвіт, 2003. 257 с.
22. Степанов О. М., Фіцула М. М Основи психології і педагогіки : навч. посіб. 2-ге вид., виправ., допов. Київ : Академвидав, 2006. 520 с.
23. Стефанов Н. Мультикационный подход и эффективность. М.: Прогресс, 1976. 251 с.
24. Сучасна вища школа: психолого-педагогічний аспект : монографія / за ред. Н. Г. Ничкало. Київ : Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України, 1999. 450 с.
25. Творча особистість вчителя : проблеми теорії і практики : зб. наук. пр. / ред. кол. : Н. В. Гузій (відп. ред.) та ін. Київ : УДПУ, 1997. 319 с.
26. Тюріна Т. Г. Духовна педагогіка: витоки, сутність і перспективи. Львів : Сполох, 2005. 276 с.
27. Франк, С.Л. Духовные основы общества : Введение в социальную философию. Рaris : YMCA Press, 1930. 311с.
28. Франкл В. Э. Человек в поисках смысла / сост. Л. Я. Гозман, Д. А. Леонтьев ; пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьев, М. Папуша, Е. В. Эйдман. М. : Прогресс, 1990. 367 с.
29. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / пер. с англ. 6-е междунар. изд. СПб. : Пройм-ЕВРОЗНАК, 2006. 704 с.
30. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. Москва; Санкт-Петербург : Питер, 2002. 690 с.
31. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 860 с.
32. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии : монография. Москва : Наука, 1977. 144 с.
33. Шадриков В. Д. Ментальное развитие человека. Москва : Аспект-Пресс, 2007. 284 с
34. Шадських Ю. Психологія і педагогіка : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-ге вид., випр. Львів : Магнолія-2006, 2009. 320 с.
35. Шапаренко Х. А. Особливості педагогічної імпровізації в умовах освітнього процесу вищого навчального закладу. *Теорія і методика професійної освіти* : електрон. наук. фахов. Журнал. Ун-т менеджменту освіти Нац. академії пед. наук. 2016. № 9. URL : http://tmpe.profua.info/index.php/editions
36. Шапаренко Х. А. Професійно-педагогічна самореалізація студентів у процесі оволодіння змістом акмеологічного проектування. *Практично-професійна підготовка студентів у системі вищої освіти : проблеми та шляхи вдосконалення* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 07–08 грудня 2011 року. Харків : ФОП Шейніна О. В., 2011. С. 287–289.
37. Шапаренко Х. А. Духовний розвиток особистості в культурно-освітньому просторі ВНЗ. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика: зб. наук. праць* / Гол. ред. : Г. П. Шевченко. Сєвєродонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. Вип. 2(77). С. 279–289.
38. Шапаренко Х. А. Педагогічне проектування процесу особистісного самовдосконалення майбутніх педагогів дошкільної освіти. *Теорія і методика професійної освіти* / Університет профільно-технічної освіти Національної академія педагогічних наук. 2017. № 13. [Електронний ресурс] ̶ Режим доступу : https://ivetscienceipto.wixsite.com/tmpo/zbirniki (дата звернення : 24.01.2018 р.).
39. Шапаренко Х. А. Педагогічний тренінг у формуванні професійної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів : метод. рек. ̶ Харків, 2010. ̶ 65 с.
40. Шапаренко Х. А. Розвиток ідей особистісного саморозвитку і самовдосконалення особистості у філософських системах Античної Греції. *Формування сучасного освітнього середовища : теорія і практика* : матеріали регіон. наук.-практ. конф., м. Харків, 17 трав.2018 р. / КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харків. облради. Харків : ФОП Петров В. В., 2016. C. 252–255.
41. Шапаренко Х. А., Коробова Т.В. Особистісно-професійний розвиток вихователя дітей дошкільного віку в процесі практичної підготовки: метод. реком. Харків, 2014. 105 с.
42. Шевченко Г. П. Освіта та духовне виховання людини. *Витоки педагогічної майстерності.* 2014. Вип. 13. С. 8–11.
43. Шендрик И. Г. Образовательное пространство субъекта и его проектирование. Москва : АПК и ПРО, 2003. 156 с.
44. Щербаков А. И., Мудрик А. В. Психологические проблемы самосовершенствования учителя. *Школа и право*. 1995. № 2. С. 15-18.
45. Щербань П. М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах : навч. посіб. К. : Вища шк., 2004. 207 с.
46. Ящук С. М. Професійна підготовка магістрів технологічної освіти: теорія та методика : монографія. Умань: Жовтий О. О., 2015. 367 с.