

САМООСВІТА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Петриченко Лариса Олексіївна

Освіта завжди має глобальний вплив на розвиток суспільства. Попри різноманітні історичні умови кожне цивілізоване суспільство максимально намагається реалізувати освітній процес усіх рівнів, аби продовжити культурний, економічний, психологічний розвиток держави. В умовах воєнного часу, коли сталий освітній процес перервано, виникає потреба в організації середовища, де молодь зможе не лише здобути самостійно необхідні компетенції, а й отримає психолого-мотиваційний баланс для саморозвитку.

Самоосвіта сучасної молоді займає провідне місце у формуванні та розвитку особистості, впливає на їх становлення як провідних фахівців. У процесі саморозвитку та самоосвіти відбувається духовне збагачення особистості, відновлення ментального й емоційного здоров'я. Тобто під час здобуття самоосвіти особистість отримує не лише знання, набуває навичок, а й покращує власний психологічний стан.

Самоосвіта як форма самовираження особистості майбутнього фахівця була об'єктом дослідження М. Дубінки [3], Р. Миленкова [9] вивчала самоосвіту як компонент особистісно-професійного розвитку майбутніх фахівців. А. Коваль та А. Леплинська досліджували самоосвіту здобувачів вищої освіти [7, с. 20-24], І. Жукевич розглядав самоосвіту здобувачів вищої освіти у контексті неперервної освіти [4].

Самоосвіта стала об'єктом дисертаційних досліджень, зокрема В. Іщенка («Підготовка майбутнього вчителя природничих дисциплін до самоосвітньої діяльності») [5], О. Кисельової («Формування компетентності самоосвіти у майбутніх педагогів в умовах інформаційно-навчального середовища») [6], К. Кучерявої («Розвиток самоосвітньої компетентності майбутніх викладачів економіки») [8], І. Радюк («Формування в майбутніх учителів початкової школи готовності до самоосвіти в процесі науково-дослідної роботи») [10] та ін.

Особливості самоосвіти в умовах сучасної війни не досліджували цілеспрямовано, водночас нами не було знайдено наукових робіт щодо самоосвіти як способу досягнення психологічного благополуччя, що й підтверджує актуальність цієї наукової роботи.

Метою статті є обґрунтування взаємозалежності процесу самоосвіти майбутніх фахівців та їх психологічного стану в умовах воєнного часу; висвітлити способи покращення психологічного стану майбутнього фахівця шляхом залучення до самоосвіти у тимчасових реаліях.

Останні зміни в системі освіти, а саме цифровізації усіх ланок освіти, перехід на змішаний та дистанційний формати навчання, зумовлюють те, що вся система має безліч шляхів для саморозвитку та самоосвіти. Здобувачі

освіти, завдяки цифровізації освіти, мають доступ до безкоштовних ресурсів у мережі Інтернет (підручники, посібники, карти, відеоматеріали, робочі зошити і т.д.), розроблених освітніх мобільних додатків, платформ для самоосвіти, освітніх подкастів, каналів, блогів тощо. Проте варто враховувати, що відключення електроенергії, зникнення мережі зв'язку спричиняють утруднення доступу до цих ресурсів.

І. Габа зазначила, що «особистісне зростання передбачає прагнення до навчання, бажання сприймати нове, а також відчувати власний прогрес. Якщо з певних причин особистісне зростання неможливе, то наслідком є стагнація, відсутність впевненості у своїх силах стосовно особистісних змін, за таких умов зменшується інтерес до життя» [1, с. 151].

Здобуття додаткових знань й умінь для майбутніх фахівців під час навчання у закладах вищої освіти сприяє розвитку критичного мислення, прагненню до постійного пошуку знань, удосконалення, а також формує відповідальність, зосередженість, цілеспрямованість та самокритику й самоконтроль.

Погоджуємось із думкою М. Дубінки, що метою самоосвіти є «розширення світогляду, поповнення знань, посилення почуття власної гідності, формування пізнавальних інтересів та потреб, професійне та особистісне самовдосконалення тощо» [3, с. 69].

Майбутній фахівець може займатися самоосвітою у вільний час, не бути залежним від інших, нести відповідальність насамперед перед собою, своїми інтересами й цілями. Крім того, він здатен реалізувати цей процес різними способами: 1) участь у майстер-класах, тренінгах, конференціях, семінарах тощо; 2) відвідування секцій, гуртків, спецкурсів, тематичних лекцій, виставок (офлайн та онлайн); 3) самостійне опрацювання матеріалу в друкованих чи електронних виданнях; 4) взаємодія із однодумцями (тематичні заходи, чати, блоги, канали тощо) та ін.

Завдяки тому, що майбутній фахівець під час самоосвіти звужує сферу зайнятості, вивчаючи конкретні теми чи напрями підготовки, відбувається удосконалення професійних компетентностей, а вивчення нових аспектів сприяє розширенню його професійних можливостей.

Отже, самоосвіта сприяє підвищенню рівня мотивації майбутнього фахівця до здобуття нових компетенцій, розкриття власного потенціалу, що зі свого боку підтримує інтерес до самовдосконалення особистості як професіонала.

Із початком воєнного стану в Україні система вищої освіти у частині регіонів, як і більшість сфер діяльності, перейшли до дистанційної або змішаної форм навчання, що зумовило підвищення ролі самоосвіти майбутніх фахівців. Зауважимо, що на сьогодні самоосвіта займає надважливе місце у розвитку особистості, адже у молоді є більше вільного часу для самопізнання, а відтак і для усвідомлення своїх цілей та бажань.

Уважаємо, що за умови здійснення самоосвіти за власним бажанням, вона допомагає особистості відволіктися від негативних думок, змінити внутрішній стан, створити доброзичливу атмосферу для себе, налаштуватися

на позитив. Під час самоосвіти в умовах воєнного стану виникає потреба у майбутніх фахівців формувати та розвивати такі особистісні якості як: самопізнання, самомотивація, саморозуміння, емпатія, рішучість, впевненість, послідовність, систематичність, ініціативність, відкритість, відповідальність.

Як зазначають О. Вовк та Т. Групі, «якщо людина навчиться контролювати власні емоції, думки, поведінку, почне більше дізнаватися про складові здоров'я, наслідки звичок, займатися самоосвітою, не втрачаючи критичного мислення у потоці доступної інформації, – все це може посприяти розширенню свідомості та кращих змін у майбутньому» [2, с. 57]

Звернемо увагу на те, що дедалі частіше молодь звертається до самоосвіти із метою розширення свого кругозору, поглиблення знань чи навичок у конкретній сфері діяльності. Водночас усе це забезпечує насамперед розумовий розвиток, що відповідає ментальному благополуччю особистості. Проте самоосвіта сприяє й розвитку емоційного, соціального благополуччя, які в єдності із ментальним становлять психологічне, що характеризується внутрішньою гармонією.

Психологічне благополуччя розуміємо як складову здоров'я, що виражається у самозбереженні психологічного стану особистості та досягається позитивним ставленням до себе, до інших, до життєвих цілей.

Піклування про психологічне благополуччя, за І. Габою, передбачає у майбутніх фахівців наявності життєвих цілей, які пов'язані з «почуттям осмисленості існування, відчуттям цінності минулого, теперішнього та майбутнього. Відсутність цілей в житті спричиняє відчуття безглуздість існування, нудьги, туги [1, с. 151]

В умовах воєнного стану майбутні фахівці зазнають різних соціально-психологічних, моральних впливів, що шкодить їх психологічному благополуччю. Уважаємо, що самоосвіта сприяє покращенню загального стану особистості майбутнього фахівця, його психологічного благополуччя. У процесі здобуття самоосвіти й такі фактори, що взаємодіють із психічним станом майбутніх фахівців: зайнятість улюбленою справою, цікавою темою підвищує рівень мотивації до самоосвіти, а також мотивація пов'язана із активністю особистості, уникнення зацикленості на негативі; зосередженість та цілеспрямованість, що допомагає концентрації уваги та думок, сприяє налагодженню «порядку» в мисленні майбутніх фахівців.

Отже, під час здобуття самоосвіти майбутні фахівці стають більш зосередженими, передбачаємо у них підвищення настрою, переважання позитивних емоцій, оскільки вони займаються справою, що приносить їм задоволення.

На сьогодні є безліч можливостей (ресурсів) для самоосвіти з метою покращення психологічного благополуччя. Це можуть бути тренінги, вебінари, курси, лекції, додатки, фільми тощо. Головною метою таких заходів є обізнаність психологічного здоров'я, благополуччя особистості, опрацювання методів та прийомів регулювання власного стану. Наприклад, книги «Мислення швидко й повільно» Деніеля Канемана, «Знайти час. Як

щодня фокусуватися на тому, що справді важливо» Джейка Кнаппа, Джона Зерацкі; курси «Діджитал-здоров'я для початківців (Imperial College London)», «Психологія стресу, здоров'я і благополуччя (Indian Institute of Technology Guwahati)»; подкасти Лорі Сантос «The Happiness Lab» (про щастя), Євгена Пілецького «Багатий внутрішній світ», Анни Шийчук «Хтознайк»; корисні поради, матеріали за хештегом #зтобоювсеок від ЮНІСЕФ; різні психологічні терапії: медитація, йога, спорт тощо.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [1; 2; 3; 4] дозволив висвітлити способи покращення психологічного стану майбутнього фахівця шляхом залучення до самоосвіти у тимчасових реаліях сьогодення, а саме: суто психологічні (релаксація, візуалізація своїх почуттів, самонавіювання); освітні (курси, лекції, книги тощо); інноваційно-технічні (подкасти, теле- та радіо-передачі, онлайн заходи); професійні (конференції, семінари, лекції, курси підвищення кваліфікації, науково-дослідні роботи, наукові публікації). Крім того, майбутні фахівці під час самоосвіти уникають соціальної дезадаптації, тобто залишаються соціально активними до взаємодії із однолітками, колегами, однодумцями навіть на відстані.

Підсумовуючи все вищезазначене, убачаємо у взаємозалежності самоосвіти та психологічного благополуччя особистості майбутніх фахівців потребу в прийнятті відповідальності за своє здоров'я та життя, формуванні уміння жити сьогоденням, самопізнанні, збереження оптимістичного налаштування; оптимальної адаптації до змін тощо.

Під час здобуття вищої освіти майбутні фахівці виявляють власну ініціативу та активно займаються самоосвітою. Сучасні події в Україні активізували процес самостійного здобуття нових знань та умінь. Самостійне оволодіння новими професійними компетенціями або розвитку особистісних якостей майбутніх фахівців сприяє розвитку їх потенціалу, підвищення мотивації до самопізнання та самовдосконалення, уміння проживати свої емоції, контролювати їх, дбати про свій розумовий, фізичний та психічний розвиток тощо. Отже, самоосвіта майбутніх фахівців в умовах воєнного часу є актуальним та дієвим способом підвищення їх психологічного благополуччя.

Література

1. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 150–154.

2. Вовк О. С., Грубі Т. В. Психологічні вимоги до благополуччя особистості в сучасному світі. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій*: тези I Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 15–17 жовтня 2020 р. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2020. С. 55–57.

3. Дубінка М. М. Самоосвіта особистості майбутнього фахівця як вища форма його самовираження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019 р. № 62. Т. 2. С. 65–70.

URL : http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/62/part_2/15.pdf (дата звернення 13.11. 2022).

4. Жукевич І.П. Поняття самоосвіти студентів у контексті неперервної освіти. *Вісник Житомирського державного університету*. 2011. Вип. 60. С. 116–119.

5. Іщенко В.В. Підготовка майбутнього вчителя природничих дисциплін до самоосвітньої діяльності: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Полтав. держ. пед. ун-т ім. В.Г. Короленка. Полтава, 2009. 216 с.

6. Кисельова О.Б. Формування компетентності самоосвіти у майбутніх педагогів в умовах інформаційно-навчального середовища : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків, 2011. 22 с.

7. Коваль А., Леплинська А. Організація освітнього процесу в умовах дистанційного навчання у вищій школі: методологія, методика, практика. *Всеукраїнської науково-методичної конференції*, Київ, 20 травня 2021 р. / уклад. : Н. Левицька, О. Силка, Л. Приблуда, О. Пилипенко. Київ : НУХТ, 2021. 258 с.

8. Кучерява К. В. Розвиток самоосвітньої компетентності майбутніх викладачів економіки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Київ. нац. економ. ун-т ім. В. Гетьмана; МОН України; Нац. авіаційний ун-т, Київ, 2019. 290 с.

9. Миленкова, Р. В. Готовність до самоосвіти як компонент особистісно-професійного розвитку студентів та проблеми її формування. *Теоретичні питання науки, освіти та виховання науки* : збірник наукових статей. Київ, 2011. Вип. 43. С. 31–34.

10. Радюк І. В. Формування в майбутніх учителів початкової школи готовності до самоосвіти в процесі науково-дослідної роботи : дис. ... док. філос. : 01 Освіта ; Педагогіка за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Луцьк, 2021. 268 с.