

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК ШЛЯХ
ДО УСПІХУ**

Дипломна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, групи 403
спеціальності 053 Психологія
Поправко Ліза Павлівна

Керівник:

к.психол.н., доц. Гаркавено Н.В

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 20__ р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	6
1.1 Характеристика поняття «самовдосконалення» у психолого-педагогічній літературі	6
1.2. Самовиховання як складовий елемент самовдосконалення особистості.....	17
1.3. Психологічні особливості самовдосконалення як шляху до успіху	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ	35
2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей самовдосконалення студентів	35
2.2. Аналіз результатів дослідження	40
2.3. Інтерпретація результатів математико-статистичних методів.....	54
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Значущість дослідження полягає в прагненні до самовдосконалення. Ця подорож є можливістю для особистісного зростання та наближення до бажаного ідеалу. Мета полягає в тому, щоб набути бажаних якостей особистості та освоїти нові види діяльності, якими ще потрібно володіти. Отже, самовдосконалення є винятковим інструментом, який формує характер особистості та її здатність розуміти власне буття. Зрештою, це культивує саморефлексію. Людина демонструє бажання вдосконалюватися, усвідомлюючи як успіхи, так і невдачі. Це призводить до прагнення до самоосвіти та створення інноваційних цінностей, що призводить до особистісного зростання та стає центром власного прогресу.

Цінність себе може бути підтверджена та створена лише через особисту діяльність, що веде до самовдосконалення. Цінності суспільства повинні регулювати міжособистісні стосунки, щоб цей процес процвітав. Зміст цілі має бути тісно пов'язаний із суспільними цінностями, щоб цей розвиток відбувся. Самовдосконалення особистості переважно визначається як якість в психології, що має можливість розкривати таку можливість як свідомість, звільняє місце для духовного росту, розкриття своєї суті, самоактуалізації (М.Боуен, Л.Рувінський, Р.Бернс, К.Роджерс, Г.Костюк, І.Кон, Р. Бернс, А.Маслоу, Ю.Орлов).

На думку кількох експертів у цій галузі, визнання цінності та індивідуальності кожної людини є важливим аспектом розвитку особистості. Наукові засади самовдосконалення досліджували: А. Сущенко, В. Лозова, О. Савченко, Г. Болл та інші вчені. Крім того, в літературі публікуються твори М. Євтуха, С. Гончаренка, І. Бега, Л. Хомича, С. Гончаренка. Амонашвілі пропонує важливе

Самовдосконалення – цілеспрямована діяльність людини щодо зміни особистості. Недостатня розробленість даної проблематики зумовила вибір теми роботи, а саме: «Самовдосконалення – шлях до успіху».

Об'єкт дослідження – психологічні особливості самовдосконалення особистості.

Предмет дослідження – самовдосконалення особистості як шлях до успіху.

Мета: теоретичне та емпіричне дослідження особливостей самовдосконалення особистості як шлях до успіху.

Гіпотеза : чим вищий рівень самооцінки тим краще особистість самовдосконалюється , чим низький навпаки гірше самовдосконалюється.

Гіпотеза : чим вищий рівень батьківської критики, тим краще особистість організовується, і навпаки чим нищий, тим гірше організовується.

Основними завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати поняття «самовдосконалення» у психолого-педагогічній літературі.
2. Емпірично дослідити особливості самовдосконалення у студентів.
3. Зробити інтерпретацію результатів математико-статистичних методів.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури з досліджуваного питання;

- 2) методи стандартизації діагностики, розроблені іншими авторами методики;
- 3) методи кількісної та якісної обробки отриманих даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні психологічних знань про особливості самовдосконалення студентів та шляхи його успіху.

У практичній роботі були використані методики: тест-анкета «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О.П Сергєєнкова, методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні розроблена Ю.М. Орловим, Опитувальник, розроблений на основі тесту Т.М. Шамової спрямованого на вивчення особливостей самовдосконалення особистості, багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова), Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою). Роботу проводили зі студентами Вищого професійного училища №3 Чернівці.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у роботі зі студентами, при написанні наукових, курсових, дипломних та інших робіт, пов'язаних з даною проблематикою.

Структура роботи: бакалаврська робота складається зі вступу, теоретичного розділу, емпіричного дослідження, тренінгової програми, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Характеристика поняття «самовдосконалення» у психолого-педагогічній літературі

Самовдосконалення є важливим шляхом до досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Це процес постійного покращення своїх знань, навичок, вмінь та якостей, що допомагає розвиватися як особистість та досягати вищих цілей.

Однією з головних переваг самовдосконалення є здатність розвивати свої здібності та вміння, що є ключовими для досягнення успіху в будь-якій сфері.

Чим більше ми вдосконалюємо свої навички та знання, тим більше можливостей ми маємо для успіху.

Крім того, самовдосконалення допомагає розвивати певні особистісні якості, такі як самодисципліна, наполегливість, відповідальність та самовідданість. Ці якості є необхідними для досягнення успіху, оскільки

дозволяють нам працювати наполегливо та цілеспрямовано, а також брати відповідальність за свої дії та результати

Також, самовдосконалення сприяє розвитку позитивного мислення та впевненості в собі. Ці якості допомагають нам подолати внутрішні перешкоди та вірити у свої можливості, що є важливими для досягнення успіху.

Самовдосконалення дійсно є важливим шляхом до успіху, оскільки допомагає розвивати наші здібності, якості та вміння, необхідні для досягнення успіху в будь-якій сфері життя.

Поняття "самовдосконалення" є важливим для психології та педагогіки і вживається в цих галузях як один з основних показників особистісного розвитку. У психолого-педагогічній літературі під самовдосконаленням розуміють процес постійного підвищення рівня знань, навичок, вмінь та якостей людини з метою досягнення найвищих результатів у будь-якій сфері життя [26].

З точки зору педагогіки, самовдосконалення є важливою складовою виховання та освіти людини, оскільки допомагає зробити її більш компетентною та здатною до саморозвитку. Педагоги вважають, що самовдосконалення можна розвивати через створення сприятливого середовища для саморозвитку та самоосвіти, активне стимулювання інтересів та мотивації до навчання та досягнення цілей.

У психології самовдосконалення розглядається як складова процесу самореалізації, який допомагає людині розвивати свої здібності та зростати як особистість. За допомогою самовдосконалення людина може підвищити свою самооцінку, знайти своє місце в житті та розвинути внутрішній потенціал.

У психолого-педагогічній літературі також зазначається, що самовдосконалення можна розвивати за допомогою різних методів, таких як саморефлексія, самоконтроль, самодисципліна та самопідтримка. Розвиток самовдосконалення вимагає від людини певного рівня самопізнання,

саморефлексії та готовності до змін. Самовдосконалення визначається як важлива складова виховання та освіти людини, оскільки допомагає зробити її більш компетентною та здатною до саморозвитку. У психології самовдосконалення є складовою процесу самореалізації, який допомагає людині розвивати свої здібності та зростати як особистість. Самовдосконалення можна розвивати через створення сприятливого середовища для саморозвитку та самоосвіти, активне стимулювання інтересів та мотивації до навчання та досягнення цілей.

Особистість визначає специфіку всіх соціобіологічних процесів і станів індивіда. Видатний психолог Л.С. Виготський, автор теорії розвивального навчання, розробив культурно-історичну концепцію розвитку особистості. Ця концепція була запропонована на початку 1930-х років. Відповідно до цієї теорії внутрішні психологічні функції (увага, пам'ять, мислення, емоції та ін.) виробляються в житті шляхом опанування зовнішніми засобами культурної поведінки й мислення в середовищі людей як соціально-практичних суб'єктів діяльності. Згідно з цією концепцією, основним фактором розвитку особистості є навчання людини в процесі передачі культурних досягнень історичного розвитку, тобто наслідування суспільного досвіду, що передається з покоління в покоління. Для прогнозування розвитку та забезпечення ефективного розвитку особистості важливо оптимізувати використання вікових та особистісних особливостей, їх суттєве коригування під час навчання.

За визначенням Л.С. Виготським, вирішальним значенням процесу самовдосконалення є особистість. За Виготським, особистість є історичне і надприродне соціальне поняття. Воно виникає як наслідок культурного розвитку, що робить його не вродженим, а скоріше тим, що формується з часом. Отже, термін «особистість» позначає історичне поняття. Особистість людини формується в філогенезі та онтогенезі під впливом розвитку вищих психічних функцій і соціального середовища. Виникнення культурно-

історичної теорії сприяло новому розумінню особистості, забезпечивши необхідну основу для продуктивного заглиблення О. Леонтьєва в дослідження соціально-історичної сутності особистості. Особистість, за Леонтьєвим, є унікальною якістю, що виникає в результаті трансформації діяльності індивіда в природній обставині соціальних взаємодій, що прокладає шлях до формування психологічного новоутворення [34].

Під час дослідження структури особистості вченим О. Леонтьєвим проаналізовано між рівневі переходи, що відбуваються протягом розвитку (біологічний, психологічний, соціальний рівні). Формування особистості є глибоко індивідуальним, що зумовлено біологічними та психологічними особливостями, конкретно-історичними умовами, соціокультурним середовищем. Ці чинники призводять до розвитку особистості, який залежить від засвоєння соціального досвіду, як описує Л. Божович. У результаті в особистості формуються системні новоутворення, що створюють унікальні характеристики, що становлять зміст і сутність особистісного розвитку. Поведінка і розвиток індивідів визначаються особистісними новоутвореннями, що виникає як наслідок, необхідного активного самовдосконалення. Впливовий український психолог Г. Костюк вважає, що формування особистості визначається ступенем розвитку свідомості та психічних властивостей. Ці аспекти відіграють важливу роль у визначенні того, чи може особа успішно брати участь у соціальній діяльності. Для самовдосконалення необхідно засвоїти як духовні, так і матеріальні цінності, створені суспільством, і водночас працювати над створенням нових цінностей, які формуватимуть риси особистості.

На думку Г. Костюка, структуру особистості можна розкласти по горизонталі за діяльними характеристиками. Відповідно до цієї структури формуються якості особистості, набуваючи змістовної, мотиваційної та діяльної сторін. Проте у вертикальному плані Г. Костюк виділяє такі

підструктури як компоненти ієрархії особистості: характер, освіту, свідомість, психічні якості, спрямованість, темперамент [35].

У світі є унікальні особистості з самосвідомістю та досвідом. Ці люди володіють здатністю змінювати світ на основі свого ставлення та пізнання. Цілеспрямований розвиток особистості майбутніх соціальних спеціалістів базується на культурно-історичній теорії, яка окреслює конкретні педагогічні приймання впливу на прояв їхніх особистісних якостей. Загалом особистість відіграє значну роль у формуванні світу.

Період ранньої зрілості узгоджується з розвитком особистісних якостей під час навчання у вищому навчальному закладі. Цей процес продиктований державними стандартами освіти, які визначають зміст кваліфікаційної характеристики спеціаліста та освітньо-професійну програму, що відповідає його спеціальності. Освітні цінності, на які практично орієнтуються майбутні спеціалісти, зазвичай спираються на абстрактно-предметні операції. Надзвичайно важливим виявляється натиск на питання щодо вивчення рис особистості студента, зокрема мотивації та потреб. Розбираючи мотивацію та потреби, стає більш зрозумілим, як конкретні риси особистості виникають із потреб, які людина прагне задовольнити. Спрямованість особистості обумовлюють стійко основні мотиви, які утворюють складне психологічне явище – мотиваційно-потребуючу сферу.

Як вагомий показник освітньо-професійної спрямованості майбутнього фахівця в соціальній сфері вирішальну роль відіграє свідоме виконання ним послідовно взаємопов'язаних завдань. Кожна людина від народження має набір потреб: пізнавати світ, спілкуватися з близькими, розуміти себе, прагнути зайняти гідне місце в суспільстві. При задоволенні цих потреб виникають позитивні емоції та почуття, розвиваються здібності, зростають прагнення, а впевненість у своїх силах мобілізує залучення до цього виду діяльності.

Важливо не тільки викликати у людини бажання займатися діяльністю, демонструючи їй інтерес, привабливість і значущість, але створити заслужену і зрозумілу для всіх ситуацію успіху. Незадоволення цих потреб призводить до депривації, що призводить до незахищеності, обмеженості інтересів, нездійснених очікувань, уповільнення і спотворення формування особистості. Педагогічна психологія виділяє три основні типи орієнтацій особистості: індивідуальні (ставлення до себе, феномен «Я»), колективістські та комерційні.

Основою особистості молодого людини є мотиваційна структура, яку формує студент під час навчання. Найважливішими компонентами навчальної діяльності є мотивація та цілі, які визначаються мотиваційно-особистісними аспектами, сформованими активною навчальною мотивацією та якостями особистості. Ж. Піаже розвинув концепцію психологічного конструктивізму, визначивши мету освіти як розвиток особистості на основі інтересів і потреб індивідів, які визначають їх навчальні потреби. Ф. Дістервег пише: «Розвиток і освіти неможливо дати або передати комусь. Кожен, хто хоче приєднатися до них, повинен зробити це своєю власною діяльністю, власними зусиллями. Ззовні ви можете бути лише збуджені. Все мистецтво виховання й освіти є не що інше, як мистецтво захоплення і те, чого людина не здобула власними зусиллями, їй не належить» [10].

Залежність ефективності діяльності від сили мотивації регулюється законом Йеркса-Додсона: чим більше збудження до дії, тим вище ефективність діяльності. Таким чином, мотивація може бути кількісно охарактеризована (сильна чи слабка). Усвідомлення важливості мотивації для успішності діяльності дає змогу сформулювати принципи мотиваційного забезпечення процесу діяльності, що зумовлює необхідність цілеспрямованого формування мотивації індивідуальної трудової діяльності. Вчений А. Реан визначив, що сучасні можливості психодіагностики професійної мотивації обмежені, коли людина не зацікавлена в широкому саморозкритті. Відсутність

загальноприйнятих професійних даних також ускладнює діагностику особистісних якостей. Найдоступнішим на сьогодні є метод дослідження особистості у професійній діяльності за стандартами професійної компетентності, які оцінюються або безпосередньо (традиційна діагностика знань, умінь і навичок), або опосередковано (за допомогою методів експертного оцінювання). До психолого-педагогічних умов активізації пізнавальної діяльності З. Слєпкань відносив використання психолого-педагогічної системи стимулювання активної діяльності [12].

Стимулювання визначається як потяг, який спонукає людей підвищувати свою активність, інтелект, креативність і здібності. Існують зовнішні і внутрішні мотиватори. Зовнішні заходи включають адміністративні заходи, заохочення та стягнення. Зовнішня мотивація може бути позитивною (мотивація успіху, досягнення) і негативною (мотивація уникнення, захисту). На думку А. Реана, більш важливим і плідним є розрізнення мотивацій за їх впливом на діяльність, ніж за «зовнішньо-внутрішнім» критерієм [19].

Внутрішня мотивація залежить від важливості самої діяльності для особистості. До внутрішніх стимулів належать ті, що мобілізують індивідуальні вольові та психічні процеси. Останні створити складніше, ніж зовнішні. Діяльнісний підхід до розвитку особистості полягає в тому, що людина відкриває властивості і зв'язки навколишнього світу лише в ході різних видів діяльності, складовими яких є мотиваційно-виховні завдання, навчальні дії, контрольні дії та оцінювання, знання та вміння. Людина може добре вчитися лише тоді, коли використовує навчальний матеріал у проблемно-пошуковій діяльності для здійснення свідомих дій з вилучення інформації про фундаментальні властивості дійсності, які є цілями і темами її діяльності [18].

Синергетичний підхід ґрунтується на поєднанні раціональності специфічних та індивідуальних особливостей особистості у професійній підготовці із загальним соціальним замовленням суспільства. Раціональне

поєднання цих двох протилежних принципів професійної підготовки майбутніх спеціалістів соціальної сфери приводить до висновку, що їх не можна однозначно вважати правильними чи неправильними. Це дві протилежні тенденції віднесення до професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. Ця парадигма покликана допомогти кожній особистості краще знайти своє місце в професійній діяльності, починаючи від розуміння своїх освітніх можливостей і прагнень, через прийняття соціального замовлення суспільства і закінчуючи професійною підготовкою фахівців. Такий підхід дозволяє краще інтегрувати соціальні інтереси, як викладено в національних стандартах освіти, з інтересами індивідуальної компетентності.

Академічний підхід до вивчення процесу спеціалізації спеціаліста визначає шляхи розвитку зрілої особистості до професійного рівня, що забезпечує високогуманну та продуктивну особистісно-професійну діяльність. Що стосується дослідження особистісного самовдосконалення, то результати роботи викладачів вищих навчальних закладах під керівництвом Е. Зеєра, які вивчали взаємозв'язок навчальної діяльності з особистісним професійним розвитком, підтвердили доцільність самовдосконалення в умовах поступового вдосконалення особистості, особистісно-професійний характер студентів, важливо поступово використовувати апробовані освітні моделі в напрямку самостійності:

- Початковий етап (охоплює перший рік навчання) передбачає застосування когнітивно орієнтованої освітньої моделі, спрямованої на адаптацію випускників шкіл до нових умов навчання, розвиток умінь самостійно організувати навчальну діяльність, здібностей до навчання, тобто мета – заволодіти спосіб навчально-пізнавальної діяльності, коли вчитель самостійно адаптує навчальний матеріал відповідно до індивідуально-психологічних особливостей учнів, які є об'єктом навчальної дії;

- Основний етап (2-4 роки навчання) характеризується застосуванням діяльнісно-орієнтованої освітньої парадигми, навчанням учнів діяти в типових професійно-педагогічних ситуаціях, виробленням загального способу дії – ключових компетентностей, в індивідуальному темпі й стилі, адаптувати засоби навчання до пізнавальних можливостей різних груп учнів;

- Завершальний етап (5-6 років навчання) реалізується через особистісно-орієнтовану парадигму, переважно навчально-професійну діяльність і форми навчання, наближені до виду майбутньої професійної діяльності, з урахуванням потенційних можливостей і суб'єктивного досвіду студента, визначити зміст і методи навчання.

Мотивація для самовдосконалення – програма процесу самовдосконалення. Американський психолог А. Маслоу створив ієрархічну і багаторівневу модель піраміди людських потреб, і всі ці компоненти знаходяться в діалектичному взаємозв'язку. Особистісне самовдосконалення базується на певних мотиваціях. Мотивація до самовдосконалення – це внутрішній потяг, який спрямовує і спонукає діяльність людини. Ці компоненти системи потреб ніби внутрішньо програмують процес самовдосконалення. Якщо якась ланка випадає, порушується цілісність структури, а отже, й програма процесу самовдосконалення.

За А. Маслоу, потреба в самовдосконаленні (бажання стати кимось, знайти мету, досягти успіху) знаходиться на четвертому рівні його піраміди. Важливе місце в процесі самовдосконалення займає почуття. Почуття – це стійке емоційне ставлення людей до реальних явищ, що відображає значущість цих явищ щодо індивідуальних потреб і здібностей, і є продуктом високого рівня розвитку емоційних процесів. «На думку С. Л. Рубінштейна, є найяскравішим вираженням «втілена природа», з якою пов'язана зворушлива чарівність будь-якого справжнього почуття». Трансформується в області емоційного переживання, тим самим стабілізує й активізує психічні

процеси особистості. Крім того, почуття є необхідною передумовою вираження переконань інтелектуально-емоційного ставлення суб'єкта до будь-якого знання [34].

Тому в процесі формування у людини почуттів щодо конкретних правил і норм поведінки варто застосовувати різноманітні форми організаційної діяльності, постійно заохочуючи позитивні дії людини, ні в якому разі не вдаючись до покарань, і караючи її діяльність негативно, оскільки особа не повністю засвоїла необхідні норми та кодекс поведінки. Віра ґрунтується на знаннях, з одного боку як рушійній силі діяльності, з іншого боку є основою індивідуальної поведінки.

Образно кажучи, проблема самовдосконалення особистості – це проблема формування психологічної основи. Її немає – перед нами вільнолюбна особистість, яка позбавлена свого «Я» і легко піддається чужим, часто шкідливим впливам.

Тому завжди потрібно будь-кому переконливо пояснювати, чому потрібно дотримуватися правил. Наприклад, чому переходити вулицю тільки на світлофор і які наслідки порушення цього правила. Навички та звички поведінки формуються на основі почуттів і переконань. Процес формування навичок і умінь поведінки учнів досить тривалий і відповідальний. Адже академічну кваліфікацію людини можна визначити за її поведінкою в конкретній життєвій ситуації. Педагогам доводиться докладати багато зусиль для розвитку індивідуальних специфічних умінь і навичок.

У будь-якому випадку успішне формування емоцій, переконань, умінь і навичок пов'язане з активною діяльністю індивідів у сфері реальних життєвих ситуацій. Усе це є основою процесу самовдосконалення. «Справді, дивлячись на різноманіття людських характерів, ми виявимо, що хороші звички – це моральний капітал, який людина накопичила у своїй нервовій системі; створені в процесі використання, вони дають людині можливість, подібно до

матеріального капіталу в економічному світі, використовувати дедалі більше і більше його найціннішої сили – сили свідомої волі – і підіймати моральну структуру свого життя на вищий рівень, не починаючи щоразу своєї будівлі з фундаменту і не витрачаючи своєї свідомості й своєї волі на боротьбу з труднощами, які були вже раз переможені. Візьмемо одну з найпростіших звичок: звичку впорядковано розподіляти свої речі та час. Ця звичка, яка стала несвідомо задоволеною потребою, збереже сили й час людини, яка не змушена щохвилини звертатися до своєї свідомості, щоб вимагати порядку, і до своєї волі, щоб встановити його і зберегти свободу, розпоряджатися цими двома силами, використати їх для чогось нового і важливішого» – писав К. Д. Ушинський, підтверджуючи психологічні принципи виховання і самовиховання (або самовдосконалення) [21].

Створювати легкі умови життя для окремих людей – помилка. Інакше підлітки стануть наївними, фізично та психічно слабкими, не зможуть навіть забезпечити достатні соціально-економічні умови для власної життєдіяльності. Моральне виховання особистості є важливою частиною самовдосконалення. Провідним фактором всебічного і гармонійного розвитку особистості є моральне виховання. Морально-духовні якості формуються на основі загальнолюдських цінностей і національних цінностей і є найбільшим особистим багатством. У народній педагогіці різних народностей, в обговоренні окремих сфер життя філософами, вченими, письменниками найбільшим ідейним рівнем є моральне виховання. Зміст морального виховання базується на загальнолюдських і національних морально-духовних цінностях.

Загальнолюдські морально-духовні цінності – моральні та духовні надбання, набуті попередніми поколіннями незалежно від расової, національної чи релігійної приналежності, які визначають основу поведінки та життєдіяльності окремих людей або певних спільнот. Етнічні моральні цінності – це історично зумовлені погляди, вірування, ідеали, традиції, звичаї, обряди,

створені певним народом, і практичні дії, засновані на загальнолюдських цінностях. Однак певні етнічні прояви та риси поведінки лежать в основі соціальної діяльності певних етнічних груп. До змісту морального виховання входять якості особистості: доброзичливість, доброта, чесність, відповідальність, повага до батьків, повага до громадськості, чуйність, милосердя, дисциплінованість, національна гідність, скромність, справедливість, мудрість, материнство, екологічність та правова культура.

Етика якості формується на основі «соціальної спадковості». Батьки, вчителі та інші навколо підлітка повинні відігравати вирішальну роль у цьому процесі. Велику роль відіграє поведінка старших. Конкретні вчинки батьків і вчителів повинні стати ідеалами для підлітків і закласти основу особистих моральних чеснот.

Водночас навіть найменша аморальність вихователів може залишити муку в тендітній, чутливій свідомості молоді, негативно позначитися на формуванні її морального стану.

У процесі виховання моральних якостей і самовдосконалення велике значення має «соціальна спадковість», моральна поведінка батьків, вихователів, учителів. Є ще один важливий аспект морального виховання – залучення молоді до конкретних видів діяльності, що включають моральний елемент. Коли сім'я володіє ділянкою землі, щоб вирощувати зернові культури, квіти та худобу, молодь має спочатку побачити, як усе живе щодня росте й розвивається.

По-друге, батьки повинні залучати її до конкретних справ: допомагати садити картоплю, поливати помідори, поливати капусту, доглядати за квітами і рослинами, годувати своїми руками кроликів, курей тощо. І це має бути не тимчасове задоволення, а постійний обов'язок. Коли юнак бачить, як та чи інша рослина росте, розвивається, спілкується з тваринами, він пізнає діалектику біологічного розвитку, у нього розвивається любов до всього живого, а також інші моральні якості: чуйність, старанність, гуманність, готовність захистити

істоту від небезпеки. В.О Сухомлинський у системі морального виховання приділяє велике значення почуттям: «Навчити дітей серцем бачити, розуміти, відчувати людей – це, мабуть, найпахучіша квітка в саду. Назва квітки – емоційне виховання. Тому шлях від моральної концепції до морального переконання починається з вчинку, вчинку глибокого хвилювання. «Тому залучення молоді до конкретних дій, що вимагають руху душі та породження почуттів, – найважливіший крок у формуванні особистих моральних цінностей, є також одним із напрямів самовдосконалення. Питанням морального виховання має бути кожен, перш за все. Для цього необхідно використовувати різні способи і засоби, які можуть впливати на процес морального становлення особистості.

1.2 Самовиховання як складовий елемент самовдосконалення особистості

Самовиховання є важливою складовою самовдосконалення особистості, яка допомагає людині розвивати свої внутрішні ресурси й здібності. Це процес, який передбачає самостійну працю над собою, розвиток свідомості та внутрішньої мотивації до самозростання.

Самовиховання передбачає визнання необхідності постійного навчання і розвитку, а також встановлення мети й відповідного плану дій. Це може містити в себе самостійне вивчення нових знань, читання книг і статей, слухання лекцій та вебінарів, розвиток нових навичок і вмінь, а також роботу над самооцінкою та самопізнанням.

Самовиховання також передбачає постійне вдосконалення своїх особистісних якостей, таких як дисципліна, самоконтроль, цілеспрямованість, відповідальність, терплячість та наполегливість. Це допомагає зміцнити характер і розвинути внутрішню міць.

У загальному, самовиховання є важливим елементом самовдосконалення особистості, який допомагає розвивати свої потенціали й здібності,

розширювати свій кругозір, підвищувати рівень культури та самосвідомості. Це дозволяє людині стати більш успішною і задоволеною своїм життям.

Проблеми теорії самовиховання у формуванні особистості є актуальними для сучасного етапу. Зміст, спосіб і приймання самовиховання здебільшого визначаються віковими та індивідуальними особливостями. Перш ніж керувати іншими, потрібно спочатку навчитися керувати собою: стримувати свої емоції, зосереджуватися на потрібному об'єкті, проявляти силу волі перед труднощами й перешкодами, дотримуватися дисципліни й організованості, навчитися раціонально мислити, бачити проблеми й творчо їх вирішувати. Самоуправління здійснюється через самосвідомість особистості. Він починає формуватися в ранньому дитинстві й продовжує вдосконалюватися до старості. Самосвідомість зазвичай поділяють на три сфери: самопізнання, самовідносини та саморегуляція.

Самовиховання особистості успішно здійснюється за певних умов. По-перше, це вимагає від людини пізнання себе, вміння оцінити власні позитивні та негативні якості. З метою збагачення відповідних знань і вмінь студентів, вивчають психологічну діяльність людини, свідомість, волю, емоції, характер, мотивацію поведінки, інтерес, здібності, потреби, темперамент та інші предмети, розкриваючи сутність самовиховання [20].

Самоуправління включає відбір і аналіз інформації, що надходить, цілепокладання і прийняття рішень, планування і визначення методів дій, саморегуляцію розумової й фізичної енергії для досягнення очікувань.

Саморегуляція здійснює: посилення або ослаблення діяльності; гальмування несприятливих імпульсів; перемикання або розподіл сил між різними об'єктами; контроль за виконанням дій і співвідносними поведінками, якщо потрібно самовиховання, також належить до одного з видів самоуправління, спрямованого на самовдосконалення. Він включає перспективне та оперативне самоуправління. Велике значення для формування

та самовиховання особистості має соціальна робота. Це сприяє вихованню товарищкості, формує організаційну спроможність, сприяє політичній зрілості майбутніх спеціалістів.

Практика показала, що ті, хто склав іспит з громадської школи, як правило, виявляють велику мотивацію у розв'язання громадських проблем, незалежність, комунікабельність і сміливість. Люди, які уникають громадської роботи, проявляють такі риси, як замкнутість, індивідуалізм, деяка боязкість при обговоренні питань групового життя. Вони не можуть виступати на зборах, активно брати участь у прийнятті рішень і розвитку, організовувати колективні справи. Нарешті, особистість формується шляхом спеціально організованого самовиховання [24].

Самовиховання – складна діяльність. Вона потребує постановки певних цілей і конкретних завдань, складання планів, планування роботи, обліку та контролю за ходом самоосвіти. Самоосвіта змушує майбутніх експертів із соціальної сфери відповідати за їх теперішню поведінку та майбутнє життя. Людина може вибрати той чи інший спосіб життя, вона може регулювати свою поведінку, самовдосконалюватися. Тому не можна звалювати все на обставини свого життя. Людина відповідає за свій характер, свою діяльність, свої дії, те, чим вона була й буде.

Велику увагу А. Макаренко приділяє самоосвіті. Він вважає це природним результатом розвитку особистості команди. На розвиток особистості спочатку впливають зовнішні вимоги, а потім результат само вимог, тобто самовиховання. На думку А. Макаренка, самовиховання – це не одиничний процес, а спільна діяльність усього колективу. Зовсім непомітно навчальний процес під керівництвом А. Макаренка та обраного ним педагогічного колективу перетворився на процес колективної самоосвіти. Саме це вносить А. Макаренко в теорію і практику самовиховання.

«Самовиховання – писав В. Сухомлинський, це не щось допоміжне у вихованні, а міцний його фундамент. Ніхто не може виховати людину, якщо вона сама себе не виховає». Головний напрям самовиховання особистості – це формування високих етичних якостей людини [21].

Фактор самовиховання. Усі фактори, що формують особистість, взаємопов'язані і в сукупності визначають те, як вона живе, наскільки реально живе (що любить, до чого прагне, як виконує громадянські обов'язки, як поводить себе в оточенні людей), продуктивність, як це працює, що вони читають і з ким зустрічаються. Свідома і вольова людина може певною мірою впливати на власний спосіб життя, а отже, свідомо визначати шлях власного психологічного розвитку. Важливим аспектом самоосвіти особистості є логічне мислення, вміння аналізувати кожен свій вчинок, що допомагає розвинути самовимоги в стійкі риси характеру, без яких неможливо досягти успіху в цій справі. Тому в індивідуальних бесідах та зустрічах педагоги детально розбирають порушення кодексу поведінки та їх причини, привчаючи молодь до роздумів.

Спостереження підтверджують той факт, що до самовиховання байдужі ті, хто не має в житті цілей, ідеалів. Тому важливо зрозуміти ідеали молодих людей і допомогти сформувати ідеали тим, хто ідеалів не має. Успішність процесу самовиховання особистості багато в чому залежить від рівня розвитку колективу в цілому.

Самовиховання в розширеному вигляді – це цілеспрямована, свідомо і систематична робота над собою для забезпечення рівня розвитку особистості, який відповідає суспільним вимогам й особистим прагненням. Шляхом самовиховання людина формує властивості, необхідні для її життя і діяльності, й усуває ті, які заважають їй жити й діяти в правильному напрямку. Самовиховання є природним процесом адаптації особистості до соціальних умов і суспільних вимог. Зрілість свідомості і розвиток самосвідомості

дозволяють дорослим враховувати об'єктивні або суспільні вимоги до себе, правильно оцінювати суб'єктивні або власні якості й можливості саморозвитку. Тому зрозумійте необхідність самоосвіти й великий ефект від самоосвіти, якщо займатися систематично.

Успіх особистості в самоосвіті залежить від її спеціальної підготовки до цієї діяльності, тобто знань, умінь і навичок самовдосконалення. Підготовка включає також психічну підготовку до роботи, тобто інтерес до діяльності й тверде бажання займатися самоосвітою. Очевидно, що робота над собою повинна бути системною і послідовною. Той, хто стримується, пасує перед обличчям труднощів або відкладає вправи в пошуках «кращого часу», той ніколи не досягне успіху.

Слід також пам'ятати, що не кращі наміри, а практика самовиховання розвивають і вдосконалюють характер. Для того, щоб жити, людина повинна працювати, а для того, щоб працювати, вона повинна мати стосунки з природою і людиною. Очевидно, що праця, як і будь-яка інша діяльність, висуває до людини певні вимоги, до яких вона повинна не тільки прислухатися, а й керуватися при регулюванні своєї діяльності.

Все суспільство, особливо виробництво, постійно розвивається, тому кожен зобов'язаний навчатися, щоб не відставати від прогресу життя. Слід зазначити, що особистісне самовиховання, як і загальна освіта, виконує соціальну функцію формування особистості. Як і виховання, самовиховання – це цілеспрямований і свідомий процес формування своїх морально-психологічних якостей.

Самовиховання є вторинним і виникає тоді, коли людина готується до життя і самої освіти, тобто коли вона усвідомлює себе як особистість, починає замислюватися про свою теперішню і майбутню роль у суспільстві й демонструє свідому самостійність в реальному житті. Інакше кажучи, коли його свідомість і самосвідомість розвиваються до певного рівня, це життєвий досвід.

Таким чином, потреба в самоосвіті особистості викликана зовнішніми обставинами й вихованням. Вона виникає як природна потреба особистості, що розвивається, і служить поштовхом для подальшого саморозвитку. Для успіху в самовихованні людина повинна вміти аналізувати власні якості та певним чином їх оцінювати, враховуючи вимоги суспільства до особистості та показники особистої активності.

Індивідуальна самоосвіта йде паралельно з розвитком колективу. Тому, як показують наші дослідження, потреба в самоосвіті дозріває раніше, коли вже сформований цілеспрямований цілісний колектив, який висуває до кожного все більші вимоги. На прикладі власного педагогічного досвіду А. Макаренка показав процес розвитку колективу як процес, у якому вимоги всього колективу розвиваються і перетворюються на вимоги кожної окремої людини. На пізній стадії розвитку колективу його члени вперше починають висувати вимоги до себе [29].

Велику увагу А. Макаренко приділяє самоосвіті. Він вважає це природним результатом розвитку особистості команди. На розвиток особистості спочатку впливають зовнішні вимоги, а потім результат самовимог, тобто самовиховання. На думку А. Макаренка, самовиховання – це не одиничний процес, а спільна діяльність усього колективу. Зовсім непомітно навчальний процес під керівництвом А. Макаренка та обраного ним педагогічного колективу перетворився на процес колективної самоосвіти. Саме це вносить А. Макаренко в теорію і практику самовиховання.

Самовиховання спрямоване на розвиток позитивних якостей і подолання негативних, які в багатьох випадках проявляються в процесі самовиховання. Значення самовиховання у формуванні характеру визнавали багато видатних людей. А. С Макаренко приділяє велику увагу самоосвіті. Макаренко вважає це закономірним результатом розвитку особистості колективу.

На розвиток особистості впливають, по-перше, зовнішні потреби, а по-друге, результат самопотреби, тобто самовиховання. У розумінні А.С. Макаренка самовиховання – це не одиничний процес, а спільна діяльність усього колективу. «Несвідомо керований Антоном Семеновичем навчальний процес і підібраний ним педагогічний колектив перетворився на процес колективної самоосвіти», – це новий зміст, який вносить теорію і практику самовиховання Макаренка.

«Самовиховання», – писав В.О. Сухомлинський, це не допомога у вихованні, а міцна основа. Якщо людина сама не виховується, ніхто не зможе виховати людину. "Основним напрямком самовиховання є формування високоморальних якостей людини. Старшокласники несуть повну відповідальність за свої вчинки. Відповідальність є додатковою мотивацією для морального самовдосконалення. Людина, навіть ставши дорослою, буде працювати на себе". Тут у цей період зазвичай така робота ведеться більш інтенсивно і продуктивно. Зрозуміло, що у дорослої людини більше знань і життєвого досвіду, вона більш відповідально ставиться до вимог суспільства і власних обов'язків. Крім того, вона має розвинений розум і волю, що є необхідною суб'єктивною передумовою успішної самодіяльності [21].

Відомий психолог і педагог П. Блонський вказував, що завдання вихователів полягає в тому, щоб виховати таких людей, щоб підвищити рівень їх інтелекту і забезпечити розвиток протягом усього життя. Тому йому не варто переживати, що він не встигає вчитися на уроках, не стільки виховання людини, скільки розвиток здібностей до самоосвіти й самовиховання. Знання, особливо в наш час технологічного прогресу, швидко застарівають і потребують заміни новими знаннями. Хтось, хто вміє вчитися, спокійно і бути в курсі науки та передової практики. Отже, можливості людини необмежені, і її розвиток залежить не тільки від середовища проживання та виховання, а й від

ставлення до праці, старанності, умінь, усього того, що формується самоосвітою. Основними напрямками самоосвіти можна виділити:

- Загартування організму, бажання бути сильним і спритним;
- Вчити розумінню та повазі до чужих почуттів, любові;
- Виховання сили волі;
- Розвивати стриманість і знижувати дратівливість;
- Боріться з метушливістю та різкістю та контролюйте свою поведінку.

Внутрішня мотивація включає матеріальні та духовні потреби, інтереси та різні соціальні установки, які виражають переконання. Існує зв'язок, а іноді й розбіжність між зовнішньою та внутрішньою мотивацією людини. Тому в соціалістичному суспільстві діяльність індивідів у розвитку суспільного виробництва відображає не тільки суспільні інтереси, а й особисті матеріальні та духовні інтереси.

У капіталістичному суспільстві індивідуальні інтереси й суспільні інтереси не збігаються. Самовиховання є не тільки особистісною, а й суспільно значущою діяльністю. Тому мотивація даної діяльності може являти собою єдність соціальної мотивації та особистої мотивації.

Основними спонукальними мотивами до самовиховання є: вимоги суспільної моралі, вимоги колективної ідентичності, конкуренція, нерозуміння вимог до власних сил і діяльності, ідеали. Важливою мотивацією до самовиховання є глибоке усвідомлення етичних принципів, що відображається у вимогах колективу до індивідуальної поведінки. Люди розуміють ці вимоги і починають пред'являти їх собі. У суспільному житті, як і в житті даної групи, встановлюється моральна основа тих чи інших вчинків, а вихід особистості засуджується як аморальний. Натомість поведінка в рамках етичних рамок офіційно та неофіційно санкціонується. Самостійна самоосвіта, тобто без будь-якого кваліфікованого керівництва, приносить відчутні результати [20].

Самовиховання, засноване на вмінні працювати над собою, може бути дуже ефективним у будь-якому віці, якщо воно здійснюється систематично, без будь-яких відхилень від очікуваних розпорядків і планів. За допомогою самовиховання можна позбутися шкідливих звичок і сформувати відсутні, але важливі для життя і діяльності риси характеру.

Важливе значення при розгляді питання самоосвіти має дослідницька мотивація. Людина, будучи свідомою істотою, завжди мотивує свою діяльність, тобто звітує собі та іншим, що робить те чи інше з якогось мотиву. Мотивація – це свідоме спонукування. Спонукувати людину до дії можуть як зовнішні впливи, так і внутрішні сили. Зовнішні мотиви включають вимоги суспільства, груп та іншої людини. Зовнішні вимоги спонукають людину бути активним, якщо вони сприймаються особою як необхідні або навіть бажані, оскільки вони відповідають її інтересам.

У процесі морального виховання формується совість – моральне судження про власну особистість. При вчиненні високоморального вчинку людина відчуває стан «чистої совісті», або гордості, при вчиненні морального злочину – «докори сумління», «муки совісті». Совість не тільки схвалює чи засуджує, але й запобігає майбутній аморальній поведінці, а тому є одним із внутрішніх регуляторів моральності в самовихованні особистості. Навчанням і самовихованням поступово формуються і вдосконалюються морально-психологічні якості людини, а з підвищенням усвідомлення моральних вимог робота з морального самовдосконалення може тривати все життя.

Як соціальна людина, кожен буде відчувати глибоке почуття задоволення від життя і діяльності в колективі, особливо коли його навчання, робота і поведінка будуть визнані й схвалені. Таким чином, бажання отримати авторитетну чи поважну людину в колективі може бути одним з основних мотивів самоосвіти. «Щоб втратити повагу, – писав Гете, – краще б взагалі не народжуватися» [11]. Здебільшого люди бояться суспільного, колективного

осуду і намагаються його уникнути: одні – шляхом чесного самовиправлення, інші – різними хитрощами нечесності. І навпаки, люди відчують глибоку стурбованість, коли ніхто не бачить і не святкує їхній успіх на події.

Життя складне й динамічне, і воно висуває вимоги, які люди не можуть ігнорувати. Але успішна і систематична робота над собою можлива лише тоді, коли людина ставить перед собою суспільно-особистісну мету: стати повноцінним і корисним членом суспільства. Негативні мотиви самовиховання: слава і багатство, ревності, підлабузництво, егоїзм, хабарництво тощо.

Домінування цих мотивів і відповідна робота над собою сприяє посиленню негативних якостей особистості, що в кінцевому підсумку може призвести до формування его асоціального типу, який зневажає суспільну мораль і закони. Колектив є необхідною умовою існування для кожної людини. У колективі й насамперед завдяки колективу формується нова людина. Колектив, як соціальна група, є сприятливими умовами для розвитку особистості. Колектив формується на основі єдності членів, спільності інтересів і цілей, дружньої співпраці та взаємодопомоги. Він характеризується демократичністю та автономією управління, кожен може вільно обговорювати справи колективу та брати участь у прийнятті рішень.

У цих умовах розвивається ініціатива співробітників, розвивається почуття відповідальності за свою роботу і своїх колег, за свої дії і дії своїх колег. Згідно з даними соціальної психології, вплив групи на людину в багато разів перевищує вплив однієї людини, навіть дуже авторитетної. Особистість не глядач, а учасник колективних справ. У навчанні, на роботі та під час розваг вона спілкується з тими, хто впливає на неї, і з тими, на кого вона, своєю чергою, впливає. Люди судять один одного вільно чи мимоволі. Оцінки інших сприймаються індивідом і часто несвідомо приймаються як оцінки самого себе. Люди, які спілкуються з одним, висловлюють своє ставлення до умов життя, колективної роботи, різних подій у житті. Це також впливає на думку індивіда,

його настроїв. Спілкування в групі дуже важливе для виявлення інтересів, розуміння важливості тієї чи іншої діяльності, авторитетності того чи іншого способу життя і поведінки, вибору напрямку самовиховання.

Вплив колективу залежить від особливостей особистості. Деякі люди не сприймають думки інших. Інші критично ставляться до тверджень різними способами, використовуючи їх як керівництво, якщо вважають їх правдивими, і відкидають їх, якщо вони ні. Треті всьому вірять, всьому вірять, з усім погоджуються [17].

Можна сказати, що взаємозв'язок між самовихованням і діяльністю особистості трансформується в нові форми на основі теоретичних міркувань їх основних напрямків, що забезпечують пошук нових педагогічних рішень і форм поведінки особистості.

Попри те, що самовиховання є неодмінною частиною життя людини, воно не завжди з віком стає свідомим процесом. Тому актуальним є питання педагогічного навчання в комплексному процесі вищої освіти. Наприклад, виділяють такі принципи керівництва самоосвітою: забезпечення його соціальної спрямованості, врахування індивідуальних потреб молоді.

«Самовиховання потребує», – написав В.О. Сухомлинський, – дуже важливий, потужний стимул – почуття власної гідності, повага до себе, бажання бути сьогодні кращим, ніж учора. Самовиховання можливе лише тоді, коли душа людини чутлива до найтонших, суто штучних засобів впливу – доброго слова, пропозиції, доброзичливого чи докірливого погляду. Самовиховання безглуздо, якщо людина звикла грубити й відповідає лише на «сильні» слова, крики, залякування. За своєю суттю самовиховання передбачає довіру людини до своєї особи, залучення честі та гідності, ефективного впливу на молодь з індивідуальним підходом до неї (О. Ковальов).

Педагогічне керівництво самовиховання – це насамперед стосунки вчитель-учень, пройняті глибокою взаємною довірою і доброзичливістю.

”Самовиховання є однією з найважливіших проблем сучасності й потребує вирішення серед важливих праць із самоосвіти. Слід відзначити працю О. Кочетова, який присвятив вивченню цього 25 років свого життя. Проблема у його книзі «Як займатися самовихованням» розкриває всю теорію самовиховання, його цілі, завдання, прийняття й способи самовдосконалення: даються поради щодо саморозвитку розуму, пам'яті, мислення, здібностей. У книзі «Виховай себе» О. Кочетов навчає, як знайти свої ідеали, як оцінити власні сили й здібності, як скласти план самовиховання, як викоринити свої недоліки й навчитися керувати собою. Книга О. Кочетова «Самоосвіта учнівської молоді в організації» є посібником для вчителів і керівників шкіл, де загальнотеоретичні відомості ведуть до практичного застосування наукових ідей [36].

Професор О. Ковальов дуже стурбований питанням самоосвіти. Його книга «Особистість виховує себе» присвячена умовам і методам самоосвіти особистості. Про це свідчать яскраві приклади успішного самовдосконалення великих людей минулого і великих людей сучасності. У книзі Ю. Орлова «Самопізнання й самовиховання характеру» ця тема розкрита досить докладно на конкретних прикладах із життєвих ситуацій. Його підхід до цієї проблеми є повчальним і дозволяє зрозуміти наведені теоретичні відомості.

Дейл Карнегі має цікавий погляд на це питання у своєму бестселері «Як завойовувати друзів і впливати на людей», де він дає практичні поради щодо того, як бути тим, кого люди люблять і поважають. Є механізми драйву та особистого самоосвіти. Коли дитина народжується, ми говоримо «людина народилася», тобто її фізичне народження. Проте подальші процеси біологічного розвитку найтіснішим чином пов'язані з набуттям цих якостей і характеристик, походження яких не залежить від біологічної сутності людини (наприклад, набуття навичок, звичок, поведінки) [19].

Перераховані вище атрибути та якості можуть характеризувати соціальний розвиток людини. Тому загальне поняття «людина» містить вище і конкретне поняття – «особистість». Особистість характеризується таким рівнем психічного розвитку, який дозволяє їй регулювати власну поведінку та діяльність. Здатність рефлексувати над власними вчинками й відповідати за них є фундаментальною й основною характеристикою особистості.

О. Кочетов підкреслював, що особистість суперечлива, в її внутрішньому світі неминучі конфлікти, періоди занепаду і розвитку. Поняття «особистість» не можна розглядати у відриві від його рушійних сил. Рушійною силою самовиховання особистості вчені вказують на певні суперечності.

Механізм самовиховання має такі особливості: учні обирають життєві цілі та ідеали відповідно до суспільних стандартів, готуються до суспільного життя, вдосконалюються в груповій діяльності. Між перерахованими чинниками самовиховання існують складні взаємозв'язки й суперечність: мета життя може бути однією, а захоплення – іншою, отже, є різниця між прагненням до самовдосконалення і справжньою самоосвітою, а суперечність не завжди можна вирішити зусиллями самих учнів.

О. Кочетов визначив параметри самовиховання: а) спрямованість, тобто мотивація самовиховання; б) зміст (духовний, фізичний, моральний, трудовий, естетичний, вольовий, професійний, комплексний); в) стійкість (епізодична); г) ефективність формування особистості (виконання основних і другорядних функцій). Основне виховне завдання в управлінні самоосвітою полягає у формуванні позитивних якостей, які залежать від вирішення цих розбіжностей і залежать від таких факторів: самосвідомості, захопленості, спрямованості, навичок самоуправління.

В умовах високорозвиненого суспільства мораль відіграє все більшу роль у всьому суспільному житті. Існує міжнародний погляд, що моральні ідеали спонукають до наслідування, а для самовиховання необхідний стандарт

морального виховання особистості, який відповідає таким показникам: працьовитість, творче ставлення до праці, благородна культура поведінки [36].

1.3 Психологічні особливості самовдосконалення як шляху до успіху

Самовдосконалення – чи не найпростіша для розуміння форма саморозвитку, це самостійне намагання людини стати кращою, прагнути до ідеалу, набутих рис і якостей, яких у неї немає, опанувати тими видами діяльності, якими вона не володіє. Іншими словами, самовдосконалення – це процес управління розвитком особистості, характеру та здібностей.

З психологічної точки зору самовдосконалення – це активне, цілеспрямоване, систематичне формування та розвиток у людини позитивних якостей і усунення негативних якостей. Хоча ідеали часто недосяжні і кожен розуміє по-своєму, тенденції розвитку, якщо вони є, надають сенсу життю, наповнюючи його цілісністю, стабільністю та визначеністю.

Самовдосконалюватись і самостверджуватись можна по-різному. В одних випадках – це набуття соціально значущих ознак і якостей, в інших – опанування негативними способами життя і діяльності. Одна справа, коли людина самовдосконалюється, набуваючи професійних здібностей, і зовсім інша, коли вона відточує своє ремесло крадіжки або спосіб маніпулювання іншими. Можливий і зворотний процес удосконалення, який називається самознищенням, коли людина докладает особливих зусиль з якихось причин і не веде до покращення, реалізації ідеалів, навпаки, деградація і регрес, коли досягнення, особистісні втрачаються властивості та якості, властиві йому раніше [30].

На тему особистісного самовдосконалення написано дуже багато робіт. Проте здебільшого вони присвячуються деяким приватним аспектам цього процесу, наприклад, питанням духовно-морального самовдосконалення, описуючи його специфічні прийоми в різних сферах. Небагато загальних робіт розкривають психологічний зміст самовдосконалення.

У сучасній психології виділяють наступні параметри процесів самовдосконалення:

- невимушеність (органічність, природність). Чим більшою мірою людина враховує свої індивідуальні особливості, тим більшою мірою самовдосконалення стає невимушеним і природним;

- тотальність – частковість. Характеризують широту зміни особистості, можуть вдосконалюватися як окремі характеристики особистості, так і її ядерні, основоположні параметри, наприклад, ціннісні орієнтації, відповідальність, професіоналізм;

- зовнішня – внутрішня спрямованість. У першому випадку самовдосконалення детерміновано зовнішніми умовами й обставинами життя. У другому – внутрішніми мотивами й потребами;

- усвідомленість – неререфлексивному. Усвідомленість означає розуміння людиною як цілей свого самовдосконалення, так і шляхів їх досягнення. Неререфлексивному може мати як позитивну, так негативну складову. Позитивний аспект полягає в тому, що самовдосконалення характеризується природністю і невимушеністю. Негативний – відсутність усвідомленості робить процес самовдосконалення менш керованим, стихійним.

Якщо звернутися до деякого загального алгоритму самовдосконалення як процесу, то він досить простий. Це постановка мети самовдосконалення, розробка плану, вибір засобів і технологій, досягнення результату. Для прикладу наведемо алгоритм, запропонований Р. Ассаджолі в рамках концепції психосинтезу, в силу його універсальності і можливості використання

незалежно від прихильності тієї чи іншої теоретичної парадигми [35]. Згідно з його рекомендаціями, в процесуальному плані самовдосконалення містить наступні кроки.

1. Вибір нової особистості, до якої прагне людина, відтворення її реального образу: а) образи, що втілюють внутрішню досконалість; б) образи, що втілюють досконалість зовнішню, наприклад, в області професійної діяльності (вчений, політик і т.д.), узгоджені з природним ходом розвитку особистості.

2. Використання всіх наявних енергій – сюди стосуються сили, що вивільняються в результаті усвідомлення комплексів.

3. Спрямованість до ідеалу, присутнього на різних психологічних рівнях і не до кінця усвідомленого.

4. Розвиток відсутніх елементів особистості: а) формування нових якостей з використанням сугестивних методів (самонавіювання); б) тренування.

Випереджаючи подальший виклад, ще раз, слідом за Г. В. Іванченко, вкажемо на той факт, що найчастіше людина займається самовдосконаленням не усвідомлено. Він просто працює, виконуючи свої функції, вчиться, спілкується з іншими людьми, ставлячи перед собою певні цілі. Проте об'єктивно будь-яка діяльність, спілкування, якщо вони виконуються сумлінно, з бажанням, сприяють, правда, в різному ступені, самовдосконалення. Наприклад, учитель, готуючись до уроку, придумуючи нову технологію, не думає над своїм самовдосконаленням, для нього мета – цікаво і доступно донести матеріал для учнів. Об'єктивно ж тут у наявності акт самовдосконалення. Водночас самовдосконалення набуває зовсім інший зміст, коли воно стає свідомим процесом, спрямованим на досягнення специфічних цілей, що стосуються змін самої особистості.

Самовдосконалення може бути важливим шляхом до успіху, оскільки допомагає людині розвивати свої потенціали та здібності, підвищувати рівень

свідомості, та покращувати якість життя. Однак, самовдосконалення – це не завжди легкий процес, і вимагає від людини певних психологічних особливостей, які допоможуть їй досягти бажаних результатів.

Однією з найважливіших психологічних особливостей, необхідних для самовдосконалення, є мотивація. Мотивація – це внутрішня потреба людини в досягненні певної мети або результату. Чим сильніша мотивація, тим більша ймовірність досягнення бажаного результату. Людина, яка самостійно працює над собою, повинна мати достатню мотивацію для досягнення своїх цілей, що буде допомагати їй працювати наполегливо і вдосконалюватися.

Ще однією важливою психологічною особливістю, яка допомагає людині в самовдосконаленні, є дисципліна. Дисципліна – це здатність людини до самоконтролю та самодисципліни. Важливо мати ясну мету і план дій, а також стежити за своїм прогресом. Людина повинна бути здатна зміцнювати свою внутрішню міць і продовжувати працювати над собою, навіть якщо це не завжди легко. Також важливим аспектом самовдосконалення є вміння вчитися на помилках. Навіть якщо людина робить помилки на шляху до свого самовдосконалення, важливо не здаватися і не впадати у відчай. Навпаки, важливо зрозуміти причину помилки та навчитися наступного разу робити краще. Людина повинна бути готовою до змін та виправлення своїх дій, щоб досягти бажаного результату.

Також, важливо мати позитивний настрій та віру у свої можливості. Людина повинна вірити в себе та свій потенціал, щоб зможти зосередитися на своїх цілях та працювати над ними. Позитивний настрій і віра у свої можливості допоможуть людині зберегти енергію та мотивацію для продовження свого самовдосконалення.

Самовдосконалення може стати важливим шляхом до успіху, але вимагає від людини певних психологічних особливостей, таких як мотивація, дисципліна, вміння вчитися на помилках, позитивний настрій та віра у свої

можливості. Ці якості допоможуть людині зосередитися на своїх цілях та працювати над ними, щоб досягти бажаного результату.

Шлях до успіху може бути різним для кожної людини, оскільки кожна людина має свої унікальні мрії, цілі та потреби. Однак, деякі загальні кроки, які можуть допомогти досягнути успіху, включають наступне:

Визначте свої мети та цілі. Перш ніж приступати до будь-яких дій, важливо зрозуміти, чого саме ви хочете досягти. Покладіть собі реалістичні, але водночас великі мети та складіть план дій для їх досягнення.

Розвивайте навички та знання. Успішні люди завжди намагаються розвиватись, покращувати свої навички та знання в обраних сферах. Навчання та самоосвіта є важливими елементами на шляху до успіху.

Працюйте наполегливо та цілеспрямовано. Успіх зазвичай не приходить випадково – він залежить від вашої працездатності та наполегливості. Діяльність має бути спрямована на досягнення цілей, а робота повинна бути виконана якісно та своєчасно.

Будьте готові до викликів та невдач. Успіх часто пов'язаний зі здатністю долати перешкоди та невдачі. Важливо бути готовим до викликів та розглядати невдачі як можливість для вдосконалення та розвитку.

Розвивайте міцні стосунки. Успіх не можливий без міцних стосунків з людьми. Навчіться будувати позитивні стосунки з людьми, які можуть допомогти вам у досягненні цілей.

Знаходьте баланс між роботою та особистим життям. Успіх не має бути жертвою вашого здоров'я та особистого життя. Важливо знаходити баланс між роботою та особистим життям, забезпечувати собі достатньо часу для відпочинку та розваг. Неважливо, який саме шлях до успіху ви оберете, важливо пам'ятати, що успіх вимагає наполегливості, працездатності та відданості своїм метам та цілям.

Самовдосконалення дозволяє людям покращувати свої здібності та навички, розвиватися як особистість та досягати вищих результатів у різних сферах життя. Ось деякі з психологічних особливостей самовдосконалення, які допомагають досягти успіху:

Мотивація. Самовдосконалення потребує від мотивації людини та зосередженості на меті. Важливо мати ясне бачення своєї цілі та розуміти, як вона відображається на вашому житті.

Самоаналіз та самооцінка. Людина повинна бути в змозі чесно проаналізувати свої сильні та слабкі сторони, щоб знайти способи покращення. Важливо розуміти, що самокритика не означає самозневаження.

Самоконтроль та самодисципліна. Людина повинна мати контроль над своїми діями такою поведінкою, щоб забезпечити стійкий прогрес у самовдосконаленні. Самодисципліна досягти мети, навіть коли вона вимагає від вас зусиль.

Саморозвиток. Самовдосконалення не можливо без постійного саморозвитку. Людина повинна постійно вчитися, розвивати нові навички та здібності, щоб досягти нових рівнів успіху.

Позитивне мислення. Позитивне мислення та оптимізм допомагають людям досягти успіху в самовдосконаленні. Важливо бачити навколишній світ як місце можливостей, а не як бар'єри, що стоять на шляху до успіху.

Ці психологічні особливості самовдосконалення є елементами успіху, намагаючись допомогти людям досягти своїх цілей, розвивати свої здібності та навички, зміцнювати свою впевненість та самооцінку.

Крім цього, самовдосконалення сприяє розвитку внутрішньої мотивації, що у своєму часі люди будуть більш продуктивною та ефективною в роботі та житті загалом. Коли людина розвиває свої здібності та навички, вона стає більш компетентною у своїй сфері діяльності, що може призвести до підвищення рівня доходів та соціального статусу.

Також самовдосконалення людей буде більш стійкою та адаптивною до змін. У сучасному світі зміни відбуваються швидко та непередбачувано, важливо мати здатність адаптуватися до них та змінюватися разом з навколишнім світом. Самовдосконалення професійних людей розвивати цю здатність та бути більш успішною в умовах невизначеності та змін [16].

Психологічні особливості самовдосконалення, такі як мотивація, самоаналіз, самоконтроль, саморозвиток та позитивне мислення, є кількістю складних успіхів. Вони допомагають людям досягти нових цілей, розвинути свої здібності та навички, зміцнити свою впевненість та адаптивність до змін, що може призвести до більшого задоволення від життя та досягти найвищих результатів у різних сферах життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей самовдосконалення студентів

Дослідження особливостей самовдосконалення студентів можна проводити за допомогою різних психодіагностичних інструментів, які оцінюють різні аспекти цього явища. Емпірична частина дослідження присвячена особливостям самовдосконалення студентів. Дослідження проводилося у жовтні 2022 року в Вищому професійному училищі №3 міста Чернівці, у дослідженні брали участь 40 студентів. Вік досліджуваних становив

від 18 до 23 років. Дослідження було проведено за допомогою платформи Google Forms.

Тест-анкета «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О.П Сергеєнкова

Тест-анкета «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О.П Сергеєнкова – це психологічний інструмент, що дозволяє визначити рівень готовності людини до самовдосконалення та самоосвіти.

Анкета складається з 24 запитань, які охоплюють такі аспекти як мотивація до саморозвитку, наявність цілей та планів, здатність до самоаналізу та саморефлексії, здатність до самоорганізації та самоконтролю, здатність до співпраці та самопроявлення.

Кожне запитання має 3 варіантів відповіді: «Так», «Ні», «Частково». Оцінювання здійснюється за чотирма рівнями готовності до самовдосконалення та самоосвіти: високий, достатній, середній, низький.

Анкета є достатньо простою в застосуванні і може бути використана в освітніх, виховних та кадрових цілях для визначення рівня готовності студентів до навчання.

Для отримання результатів тестування за тест-анкетою «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О.П Сергеєнкова необхідно скласти підсумкову таблицю, в яку внести результати відповідей на кожен питання.

Далі, за допомогою таблиці оцінок встановлюються рівні здатності до саморозвитку й самоосвіти:

- Високий рівень – 61–75 балів;
- Середній рівень – 46–60 балів;
- Низький рівень – 30–45 балів;
- Дуже низький рівень – менше 30 балів.

Отримані результати тестування можна використовувати для подальшого планування і проведення навчальних та розвивальних заходів, спрямованих на саморозвиток та самовдосконалення студентів.

Методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні розроблена Ю.М. Орловим

Ця методика спрямована на визначення ступеня вираженості потреби людини в досягненні успіху в певній діяльності.

Методика базується на концепції "Мотивація до досягнення" Девіда Макклеланда, яка стверджує, що основним мотивом людини є потреба в досягненні.

Методика складається з 20 тверджень, які описують різні аспекти потреб у досягненнях. Особа оцінює шкiрне пiдтвердження за шкалою вiдповiдностi своїм переконанням і відзначає відповідні бали. Опитувачу пропонуються відповіді на питання типу "так" або "ні" у відповідності зі своїми переконаннями щодо конкретного підтвердження.

Для отримання результатів методики використовується спеціальна таблиця, в якій вказані межі балів для кожного рівня потреби в досягненні.

Отримані результати можуть бути використані для діагностики потреб у досягненнях, а також для подальшого планування навчальних та розвивальних заходів, спрямованих на розвиток і підтримку цих потреб у студентів.

Таким чином, психодіагностичний інструментарій дослідження особливостей самовдосконалення студентів може включати різноманітні методики, що оцінюють різні аспекти цієї характеристики особистості. Комбінування різних методик дозволяє отримати більш повну картину про особистісні особливості та потреби студентів у самовдосконаленні.

Опитувальник, розроблений на основі тесту Т.М. Шамової

Ця методика є базовим інструментом для створення дослідника, спрямованого на вивчення особливостей самовдосконалення особистості.

Опитувальник на основі цього тесту може написати запитання про оцінку рівня самоконтролю, самодисципліни, самостійності та самореалізації. Відповіді на запитання можуть оцінюватися за бальною шкалою, що дозволяє досягти кількісної оцінки рівня самовдосконалення особистості.

Такий опитувальник може бути корисним для дослідження особистісних особливостей студентів, їх потреб у самовдосконаленні та розвитку, а також для розробки індивідуальних планів самовдосконалення.

Одним із методів вивчення особливостей самовдосконалення є метод опитування. Наприклад, можна використати анкетування на тему саморозвитку, яка наповнює запитання про те, який засіб самовдосконалення застосовує особистість, які знання здобуваються, як оцінює ваші досягнення в цій сфері та ін.

Також можна проводити інтерв'ю з людьми, які займаються самовдосконаленням, з використанням вивчення їхнього досвіду, методів та принципів, які вони застосовують. Інтерв'ю може бути як структурованим, з питаннями, на які потрібно дати конкретну відповідь, так і неструктурованим, де респондент може вільно розповісти про досвід.

Крім того, можна використовувати слідство за поведінкою людей, які займаються самовдосконаленням. Наприклад, за допомогою методу "живого портрета", коли дослідник спостерігає за діяльністю людини та записує її реакцію на інше середовище.

У загальному, для дослідження особливостей самовдосконалення можна використовувати різноманітні методики та інструменти, які можуть отримати об'єктивну інформацію про характеристики цього процесу у конкретних людей.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова)

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Фроста або FMPS була розроблена в 1990 році групою британських учених Р. Фроста, П. Мартена, К. Лахарта та Р. Роземблера.

Анкета складається з 35 тверджень і базується на шестикомпонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти (відповідно шкали опитувальників) відповідають компонентам концепції перфекціонізму Р. Фроста: «особистісні стандарти», «організованість», «стурбованість помилками», «сумніви щодо власної поведінки», «батьківські очікування» та «батьківська критика». Крім того, загальний показник перфекціонізму розраховувався як сума показників усіх шкал, крім шкали «організація».

«Занепокоєність помилки» – це негативна реакція на помилки, схильність розглядати помилки як невдачі.

«Особисті стандарти» – тенденція встановлювати занадто високі стандарти в поєднанні з непропорційною важливістю відповідності цим стандартам призводить до коливання самооцінки та хронічного незадоволення діяльністю.

«Батьківські очікування» – сприйняття високих очікувань від батьків.

«Батьківська критика» – це уявлення про надмірну критику батьків.

«Сумніви у власній поведінці» – постійні сумніви щодо якості виконання діяльності.

«Організованість» – уособлює важливість порядку та організації.

Крім того, було розраховано загальну міру перфекціонізму, яка є сумою показників усіх шкал, крім шкали «Організація».

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою)

Методика передбачає певну кількість тверджень, що відповідають одному з трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають поведінці власної відповіді в подібні ситуації.

Методика складається з 10 питань, на які необхідно дати відповідь за 5-бальною шкалою.

1. Основні критерії визначення рівня самооцінки в методиці:
2. Знайте свою цінність як особистості;
3. Задоволеність своїм життям і досягненнями;
4. Визнання власних здібностей і можливостей;
5. Впевненість у власних силах і дієздатності.

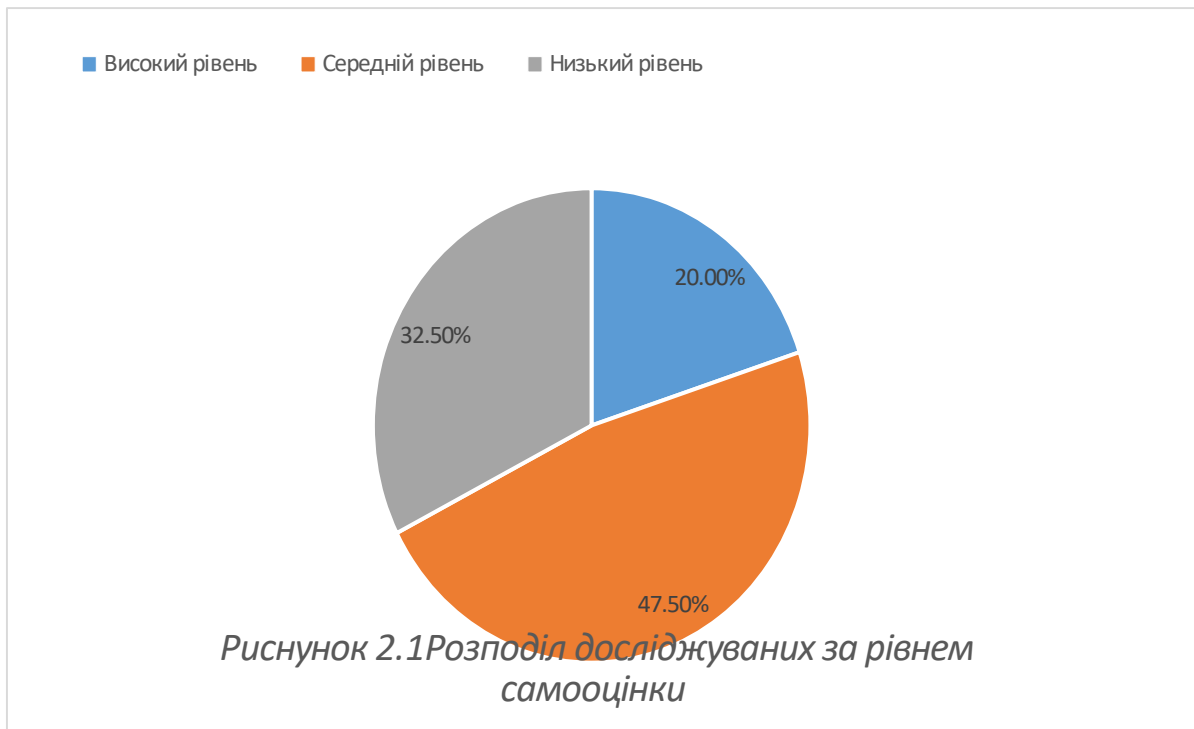
На підставі відповідей на технічні запитання можна визначити загальний рівень самооцінки особистості та з'ясувати, які сфери її життя потребують покращення.

Важливо враховувати, що методика «визначення рівня самооцінки» є лише інструментом вивчення психологічних особливостей особистості і не замінює собою комплексного діагностичного обстеження чи консультації психолога.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Для визначення рівнів самооцінки ми застосували методику «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою).

Результати на рисунку 2.1



Результати дослідження, проведеного за цією методикою, показали, що 20% (8 респондентів) осіб мають високий рівень самооцінки, 47,5% (19 респондентів) мають середній рівень і 32,5% (13 респондентів) низький рівень. Основні складові самооцінки – це почуття власної цінності, компетентності та самодостатності. Особистості з високим рівнем самооцінки вірять у свої можливості та свою цінність як особистості, мають позитивне ставлення до себе та до своєї життєвої ситуації. Особистості з низьким рівнем самооцінки, навпаки, можуть мати негативне ставлення до себе, почуватися некомпетентними та безсилями.

У результаті дослідження було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень самооцінки. Це можна свідчити про те, що більшість осіб має реалістичне ставлення до себе та своїх інтересів, а також може бути

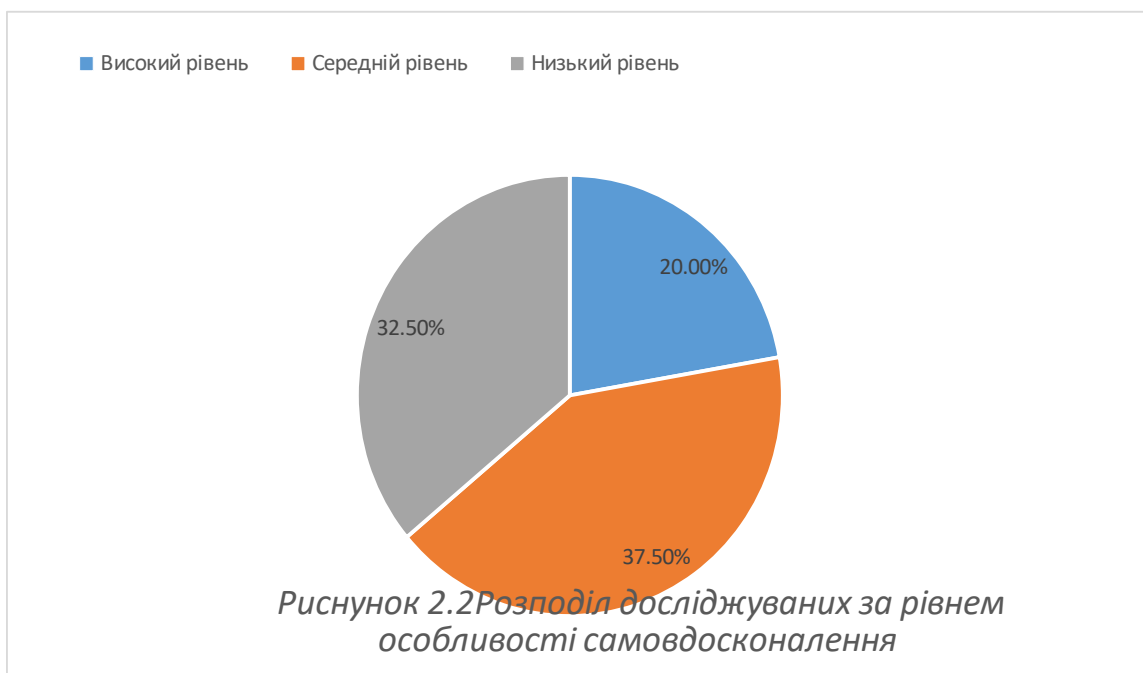
готовими до самокритики та посилення своїх недоліків. Однак наявність третини осіб з низьким рівнем самооцінки може свідчити про необхідність розвитку позитивного ставлення до себе та своєї цінності.

У цілому методика «Визначення рівня своєї самооцінки» може бути корисною для визначення рівня самооцінки та розвитку позитивного ставлення до себе. Однак, для більш ймовірних результатів, слід вивести, що самооцінка може залежати від багатьох факторів, таких як соціальне середовище, виховання, життєвий досвід та інші. Також, рівень самооцінки може бути змінений впливом різних подій та життєвих ситуацій, тому вимірювання рівня самооцінки може бути досить складним та неоднозначним процесом.

Крім того, методика має своє обмеження, зокрема, вона не дає можливості встановити причини та фактори, що впливають на рівень самооцінки, а також не дозволяє оцінювати інші аспекти психологічного стану людини. Тому для більш ймовірного визначення рівня самооцінки та її впливу на життєвий успіх та задоволення можна використовувати додаткові методи та інструменти, такі як психологічні тести та опитування.

У загальному, методика «Визначення рівня своєї самооцінки» може допомогти особистості зрозуміти свій рівень самооцінки та відношення до себе, а також сприяти розвитку позитивного ставлення до себе та своєї цінності. Однак слід пам'ятати, що самооцінка є складним та багатогранним психологічним поняттям, яке може залежати від багатьох факторів та психологічних процесів.

Для визначення особливостей самовдосконалення особистості використано опитувальник, розроблений на основі тесту Т.М. Шамої
Результати на рисунку 2.2.



Методика, що описується, присвячена вивченню особливостей самовдосконалення особистості та має на меті застосування рівень самовдосконалення в різних аспектах життєдіяльності. Методика базується на тесті Т.М. Шамої складається з опитувальника, який містить питання про різні аспекти самовдосконалення, такі як особистісний розвиток, підвищення професійних навичок, зміцнення здоров'я тощо.

Результати методики показують, що серед досліджуваних осіб 42,5% (17 респондентів) мають низький рівень самовдосконалення, 37,5%(15 респондентів) – середній, а 20% (8 респондентів) – високий. Це свідчить про те, що дорослі досліджувані особи мають недостатній рівень

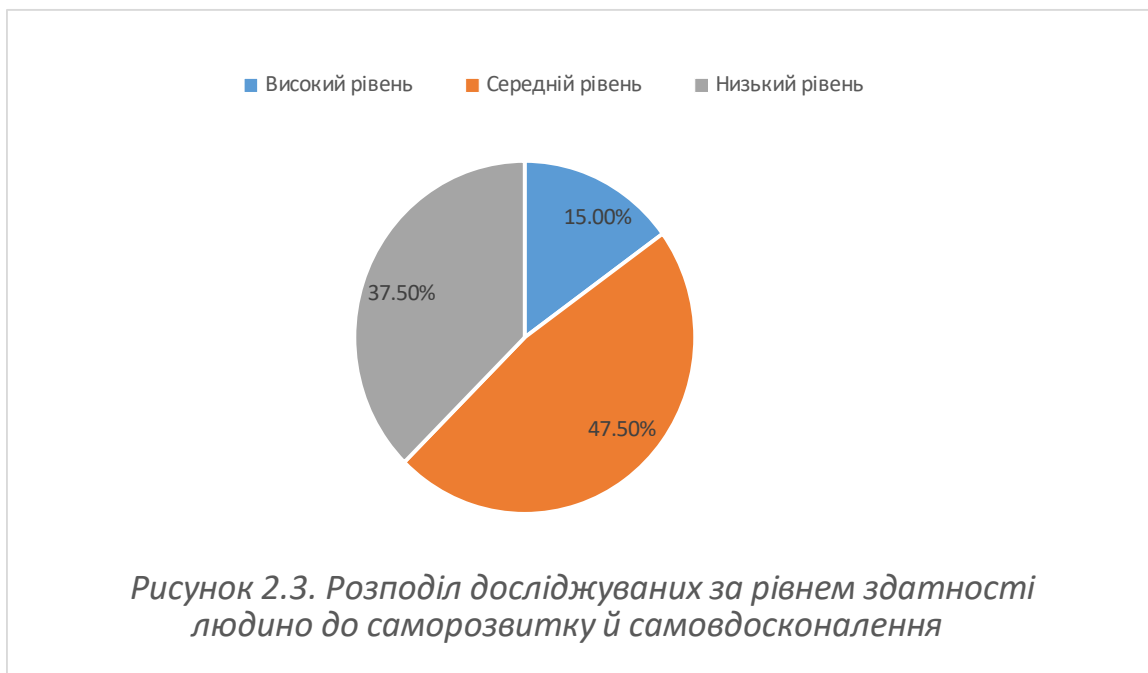
самовдосконалення та не входять достатній рівень у свій особистий та професійний розвиток.

Аналіз методики показує, що вона має свої переваги та недоліки. Однією з переваг є те, що вона дає можливість змінити рівень самовдосконалення в різних аспектах життєдіяльності та зрозуміти, в яких напрямках слід зосередитись для досягнення більш високого рівня самовдосконалення. Крім того, методика дозволяє визначити особистість, яка має високий рівень самовдосконалення, що може стати прикладом для дослідження та стимулювати інші до покращення свого рівня.

Однак методика має своє обмеження, зокрема, вона не дає можливості встановити причини та фактори, які впливають на рівень самовдосконалення. Також, досвідчений може бути підвладний особистісним упередженням та спотворенням результатів через те, що досліджувана особа може не бути чесною у відповідях або не розуміти деякі питання. Крім того, методика не враховує можливість індивідуальних відмінностей у розумінні та використовує поняття "самовдосконалення".

Для визначення рівня готовності людини до самовдосконалення та самоосвіти було використано **тест-анкету «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О.П Сергєєнкова»**

Результати на рисунку 2.3



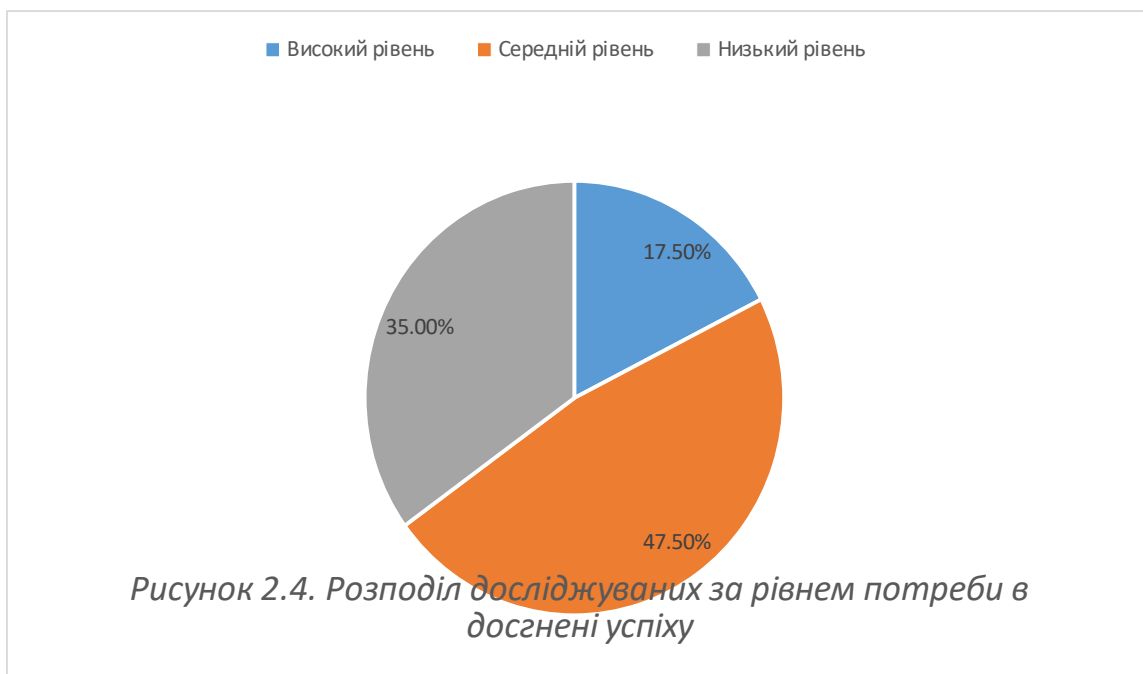
Результати тесту, які вказані в опитуванні, показують, що дорослі досліджувані особи мають середній рівень здатності до саморозвитку та самоосвіти 47,5% (19 респондентів), високий рівень здатності до саморозвитку та самоосвіти виявився у 15% (6 респондентів) досліджуваних осіб, а низький рівень виявився у 37,5% (15 респондентів).

Аналізуючи ці результати, можна зробити висновок, що більшість досліджуваних осіб мають середній рівень здатності до саморозвитку та самоосвіти. Це можна свідчити про те, що вони зацікавлені у саморозвитку та самоосвіті, але їхні знання та навички можуть бути покращені. Також можна виділити групу людей, які мають високий рівень здатності до саморозвитку та самоосвіти, що показують про їхню мотивацію до особистісного зростання та досягнення успіху. Однак низький рівень здатності до саморозвитку та самоосвіти може показати на те, що ця особа має меншу мотивацію до особистісного зростання, а їхні знання та навички можуть бути недостатніми для досягнення успіху.

Аналіз методики "Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти" може бути корисним для визначення рівня готовності.

Для визначення потреби успіху використано методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні розроблена Ю. М. Орловим.

Результати на рисунку 2.4



У результаті дослідження було встановлено, що 47,5% (19 респондентів) досліджуваних мають середній рівень потреби в досягненнях, що можна свідчити про те, що вони мають певний рівень мотивації до досягнення, але водночас не є дуже амбітними та не мають високих потреб у досягненнях.

35% (14 респондентів) досліджуваних мають низький рівень потреби в досягненні, що може свідчити про те, що вони не дуже цікаві в досягненнях якихось певних цілей та мети. Ці результати можуть бути корисними для роботи з цією групою людей, щоб знайти способи стимулювання їх мотивації та інтересу до досягнення бажаних результатів.

Також 17,5% (7 респондентів) досліджуваних мають високий рівень потреби в досягненнях, що може свідчити про те, що вони дуже зацікавлені в досягненні успіху та мають високу мотивацію до досягнення. Ці результати можуть бути корисними для вивчення особливостей цієї групи людей та

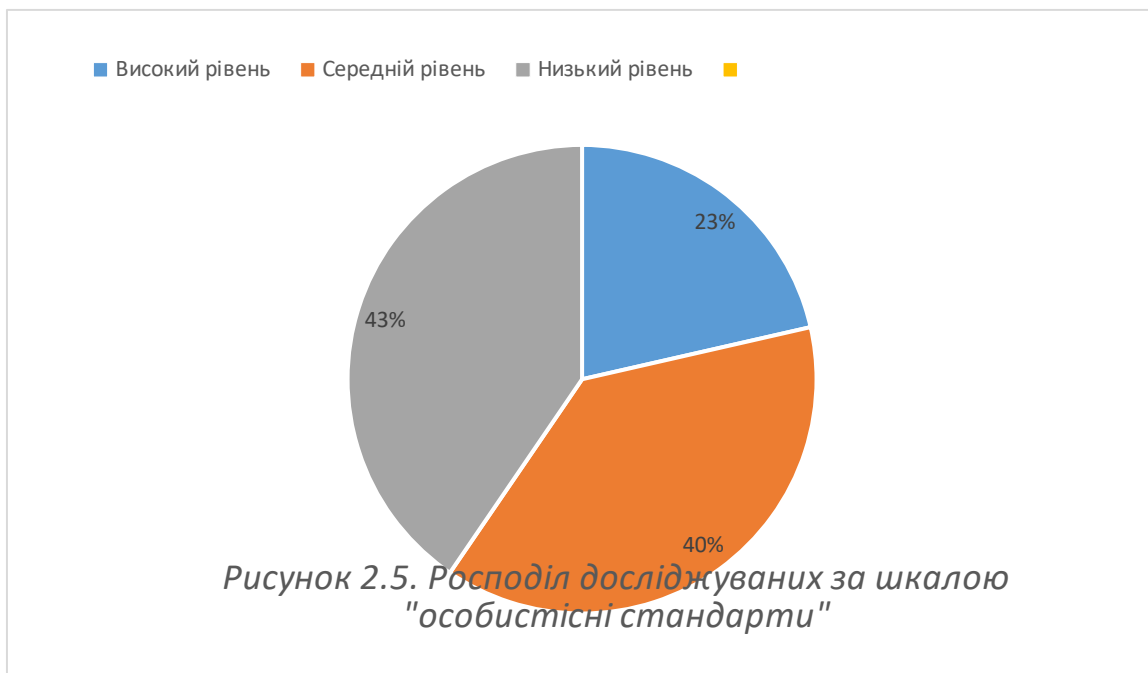
визначення шляхів стимулювання їх потреб у досягненнях та мотивації до роботи над досягненням бажаних результатів.

Однак методика має певні обмеження та може бути створена внаслідок нечесності досліджуваних у відповідях, а також внаслідок індивідуальних особливостей та інших факторів. Тому методики результати повинні розглядатися в комплексі з іншими методами та дослідженнями, щоб отримати повну картину мотивації досліджуваних осіб.

Також важливо зазначити, що методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні лише одна з аспектів мотивації особистості та не може повністю відобразити мотиваційний профіль досліджуваної особи. Вона може сприяти розвитку зацікавленості особистості в досягненні успіху, але для повного розуміння мотиваційного профілю необхідно використовувати інші фактори, такі як мотивація до соціального визнання, потреба в самореалізації, мотивація до дії та інші.

Отже, методика вимірювання потреби (мотиву) у досягненнях може бути корисною для дослідження мотивації до досягнення успіху, але її результати повинні розглядатися в комплексі з іншими методами та дослідженнями, щоб отримати повну картину мотивації досліджуваних осіб.

Для визначення перфекціонізму ми використали **«Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста» (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова)** побудований на шести компонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти (відповідно, шкали опитувальника) відповідають складовим перфекціонізму концепції Р. Фроста: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування»»



Результати на рисунку 2.5

Високий рівень 22,5% (9 респондентів). Це свідчить про те, що певна частина респондентів має високий рівень перфекціонізму. Люди з високим рівнем перфекціонізму мають тенденцію до встановлення високих стандартів для себе, вимагають від себе бездоганності та постійно прагнуть до досягнення ідеалу. Вони можуть бути дуже самокритичними і вимогливими до себе, що може викликати стрес і незадоволення.

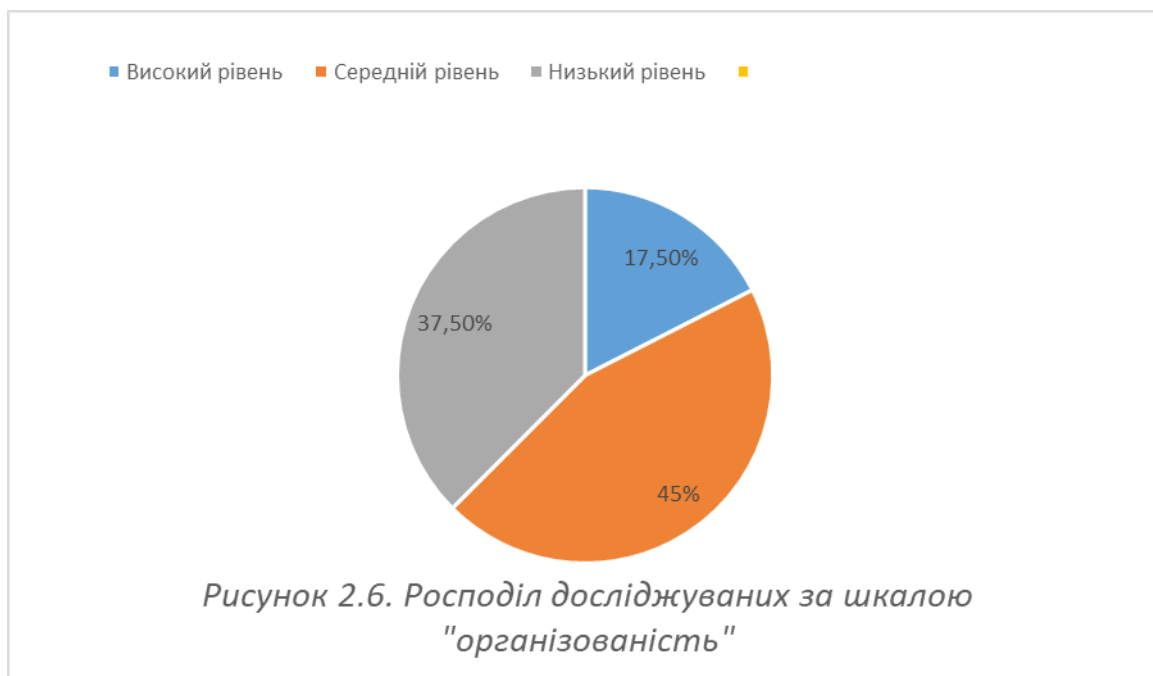
Середній рівень 40% (16 респондентів). Цей відсоток свідчить про те, що більшість респондентів мають середній рівень перфекціонізму. Люди з середнім рівнем перфекціонізму можуть мати певну міру вимогливості до себе, але не настільки сильну, щоб це стало перешкодою для їхнього функціонування. Вони можуть прагнути до досягнення високих стандартів, але здатні бути більш толерантними до своїх помилок та недоліків.

Низький рівень 42,5% (17 респондентів). Цей відсоток свідчить про те, що значна кількість респондентів має низький рівень перфекціонізму. Люди з низьким рівнем перфекціонізму можуть бути менш вимогливими до себе та мати більш ефективний підхід до досягнення цілей. Вони можуть більше цінувати процес роботи та задоволення від нього, ніж сам результат. Вони

можуть переконатися, що допустимі помилки та недоліки є невід'ємною частиною розвитку та самореалізації.

Аналізуючи ці рівні перфекціонізму, слід зазначити, що кожен рівень має свої позитивні та негативні аспекти. Високий рівень перфекціонізму може вести до стресу, самокритики та недовіри до себе, тоді як низький рівень перфекціонізму може призвести до втрати мотивації та бажання досягти високих стандартів.

Шкала «організованість»



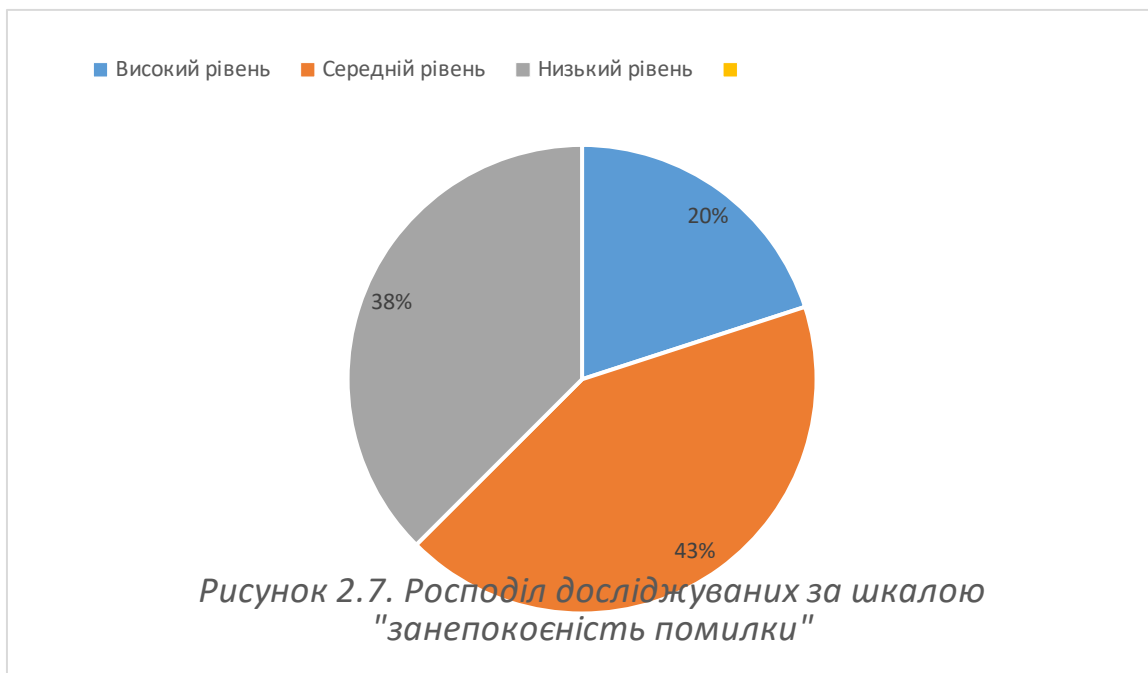
Результати на рисунку 2.6

Високий рівень 17,5% (7 респондентів). Цей відсоток свідчить про те, що певна частина респондентів має високий рівень організованості. Люди з високим рівнем організованості мають тенденцію до структуризації своїх дій, розпорядку та систематичності. Вони можуть планувати свої завдання та процеси, робити списки, слідкувати за графіками та ставити перед собою чіткі мети.

Середній рівень 45% (18 респондентів). Цей відсоток про те, що більшість респондентів мають середній рівень організованості. Люди з середнім рівнем організованості можуть мати певну міру структурованості у своїх діях, але не завжди підтримуються жорсткі розклади та системи. Вони можуть бути більш гнучкими у своєму підході до організації та планування, дотримуючись основних принципів, але залишаючи простір для змін та адаптації.

Низький рівень 37,5% (15 респондентів). За наданою інформацією, цей відсоток боротьби про те, що значна частина респондентів має низький рівень організованості. Люди з низьким рівнем організованості можуть мати труднощі у структуруванні своїх дій та впорядкуванні свого життя. Вони можуть бути більш спонтанними та невпорядкованими у своїх діях, не віддаючи перевагу жорстким розкладам або систематизації.

Аналізуючи ці рівні організованості, важливо зазначити, що кожен рівень може мати свої позитивні та негативні аспекти. Високий рівень організованості може сприяти ефективності та досягненню цілей, але також може створити стрес і відчуття нестачі гнучкості. Низький рівень організованості може сприяти творчості та гнучкості, але також може регулярно впливати на здатність досягати довготривалих цілей.



Результати на рисунку 2.7

Високий рівень 20% (8 респондентів). Цей відсоток протидія про те, що певна частина респондентів має високий рівень занепокоєності помилками. Люди з високим рівнем занепокоєння можуть пережити тривогу, страх або невпевненість перед можливими помилками. Вони можуть відчувати сильну потребу в досягненні бездоганності та уникненні будь-яких помилок, після чого вони сприймають їх як велику загрозу своїй самовизначеності та підтвердженню.

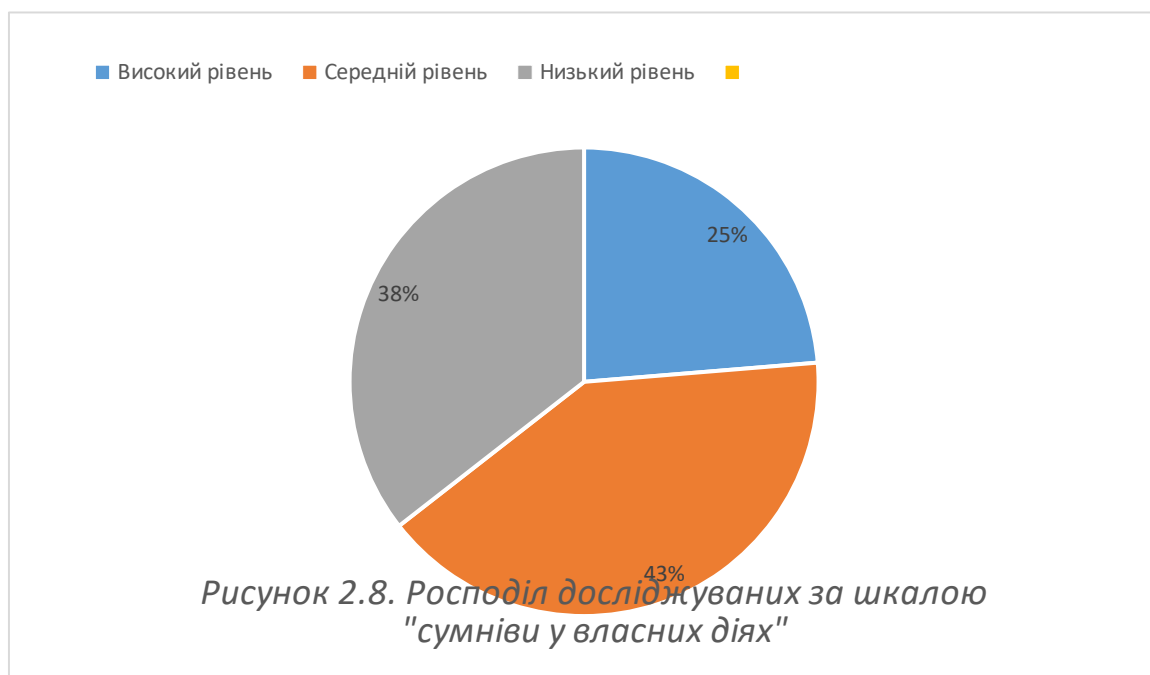
Середній рівень 43% (17 респондентів). За наданою інформацією, більшість респондентів мають середній рівень занепокоєності помилками. Це може свідчити про те, що вони можуть відчувати певну міру тривоги або невпевненості перед помилками, але це не перешкоджає їх здатності функціонувати та досягати цілей. Люди із середнім рівнем занепокоєння можуть розуміти, що помилки є невід'ємною частиною життя та можуть використовувати їх як можливість для вдосконалення та навчання.

Низький рівень 37,5% (15 респондентів). За наданою інформацією, частина респондентів має низький рівень занепокоєності помилками. Люди з

низьким рівнем занепокоєння можуть відноситися до помилок з більшою толерантністю та відкритістю. Вони можуть бути більш розслабленими і не надто замислюватися над своїми помилками, вбачаючи їх як частину процесу розвитку та навчання.

Аналізуючи ці рівні занепокоєності помилками, важливо, що певна міра тривоги та бережливості щодо помилок є нормальними та можуть служити як стимул до покращення та досягнення високих стандартів. Однак, особливо тривога та перфекціоністський підхід до помилок можуть пригнічувати та обмежувати особистий розвиток та досягнення цілей.

Шкала «сумніви у власних діях»



Результати на рисунку 2.8

Високий рівень 25% (10 респондентів). Цей відсоток свідчить про те, що певна частина респондентів має високий рівень сумнівів у власних діях. Люди з високим рівнем сумнівів можуть постійно питати себе, чи прийняли вони правильне рішення, або чи виконали щось належним чином. Це може

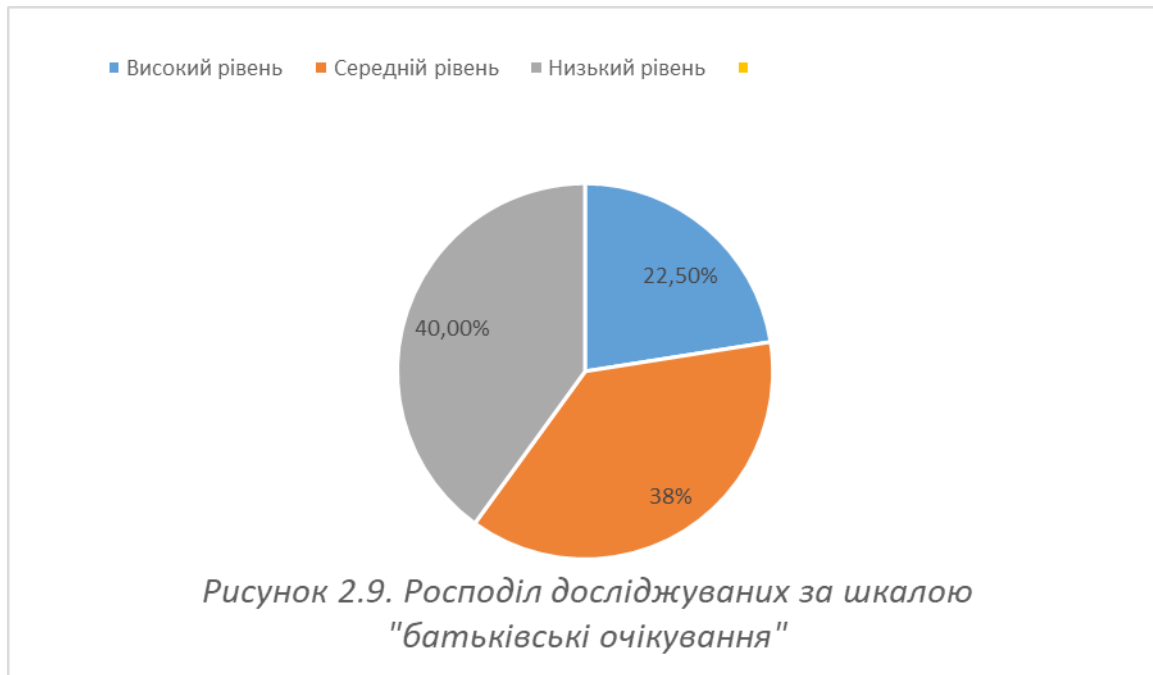
відобразити страх через помилку або невпевненість у своїх здібностях, що може призвести до прокрастинації та неефективності.

Середній рівень 35% (14 респондентів). За наданою інформацією, більшість респондентів має середній рівень сумнівів у власних діях. Це можна свідчити про те, що вони можуть відчувати певну міру невпевненості або коливання щодо своїх дій та прийнятих рішень. Люди із середнім рівнем сумнівів можуть бути свідомі можливих помилок або недоліків у своїх діях, але вони все готові ризикувати та прийняти рішення, впевнені, що потрібно впоратися з наслідками.

Низький рівень 40% (16 респондентів). За наданою інформацією, значна частина респондентів має низький рівень сумнівів у власних діях. Люди з низьким рівнем сумнівів можуть відноситися до своїх дій з впевненістю та вірою у свої можливості. Вони можуть довіряти своїм власним рішенням і робити їх без значних коливань або сумнівів. Це може сприяти ефективному виконанню завдань та досягненню поставлених цілей.

Аналізуючи ці рівні сумнівів у власних діях, важливо зазначити, що міра сумнівів може варіюватися у відношенні від контексту, вимог до завдань та особистих особливостей. Певна міра невпевненості може бути нормальною та функціональною, але великі сумніви можуть пригнічувати і заважати особистому розвитку та досягненню цілей.

Шкала «батьківські очікування»



Резуль

тати на рисунку 2.9

Високий рівень (22,5%). Цей відсоток свідчить про те, що певна частина респондентів має високий рівень сприйняття батьківських очікувань. Люди з високим рівнем сприйняття батьківських очікувань можуть відчувати сильний тиск та потребувати відповідати високим стандартам, встановленим батьками або іншими авторитетними особами. Це може створити велику внутрішню напругу та бажання задовольнити очікування оточуючих.

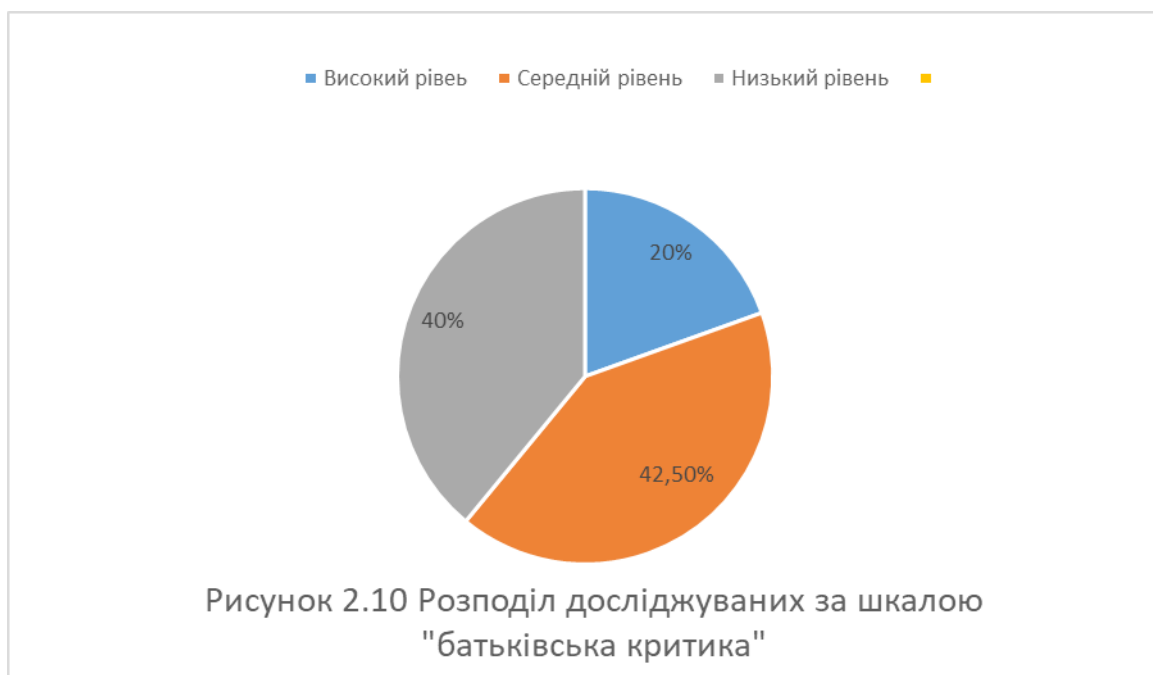
Середній рівень (37,5%). За наданою інформацією, більшість респондентів має середній рівень сприйняття батьківських очікувань. Це можна відзначити, що вони відчувають певний рівень очікувань від своїх батьків або інших авторитетних осіб, але не переживають високого тиску чи нездатності відповідати цьому очікуванню. Люди із середнім рівнем сприйняття

батьківських очікувань можуть досягти успіху, щоб задовольнити це очікування, але вони також можуть мати свої власні цілі та стандарти.

Низький рівень (40%). За наданими даними значна частина респондентів має низький рівень сприйняття батьківських очікувань. Це означає, що вони можуть відноситися до батьківських очікувань з більшою відстанню або не надавати їм великого значення у своєму житті. Люди з низьким рівнем сприйняття батьківських очікувань можуть бути більш самостійними, розвивати свою власну ціль та стандарти, і не відчувати високого тиску з боку оточуючих.

Аналізуючи ці рівні сприйняття батьківських очікувань, важливо врахувати, що взаємодія з батьками та їх вплив можуть мати значний вплив на формування особистості та рівень перфекціонізму. Високі очікування можуть стимулювати розвиток особистості та досягнення, але також можуть сприяти прояву перфекціоністських рис. Низькі очікування можуть забезпечити більшу свободу та незалежність, але також можуть вплинути на мотивацію та досягнення цілей.

Шкала «батьківська критика»



Результати на рисунку 2.10

Високий рівень 20% (8 респондентів). Певна частина респондентів сприймає значну кількість критики з боку своїх батьків або інших авторитетних осіб. Люди з високим рівнем сприйняття батьківської критики можуть відчувати незадоволення своїми досягненнями та постійну потребу задовольнити високі вимоги до інших. Це може призвести до почуття недостатності, тривоги та стресу.

Середній рівень 42,5% (17 респондентів). За наданими даними, більшість респондентів має середній рівень сприйняття батьківської критики. Це означає, що вони можуть сприймати певну кількість критики з боку батьків або інших авторитетних осіб, але не переживати значного впливу цієї критики на свою самооцінку та душевний стан. Люди з середнім рівнем сприйняття батьківської критики можуть використовувати її як мотивацію для покращення своїх навичок та досягнення цілей, але вони також можуть зберегти власну оцінку та самосприйняття.

Низький рівень 40% (16 респондентів). За наданими даними значна частина респондентів має низький рівень сприйняття батьківської критики. Це означає, що вони можуть бути менш чутливими до критики з боку батьків або інших авторитетних осіб і не приділяти їй великої уваги. Люди з низьким рівнем сприйняття батьківської критики можуть мати більшу самостійність у встановлених своїх цілях та стандартах і не відчувати потреби в постійному схваленні чи прийнятті з боку інших.

Аналізуючи ці рівні сприйняття батьківської критики, важливо допомогти, що взаємодія з батьками та іншими авторитетними особами може мати значний вплив на формування самооцінки та підходу до досягнення цілей. Висока критика може сприяти розвитку перфекціоністських рис та страху перед помилками, тоді як низька критика може сприяти самостійності та розвитку своєї унікальності.

2.3 Інтерпретація результатів математико-статистичних методів

Відповідно до задач нашого дослідження, оскільки нам потрібно було визначити чи впливають обранні чинники на певні параметри, нами було обрано однофакторний дисперсійний аналіз, дані були перевірені критерії однорідності дисперсії за допомогою тесту Лівена. Оскільки значення є більшими за 0,05 (вибірка є однорідною), то ми використали ANOVA

На основі наданих даних дисперсійного аналізу ANOVA можна зробити наступний аналіз:

Самооцінка: Результати демонструють статистично значущі відмінності між групами ($F(2,37) = 4.407$, $p = 0.019$). Можна стверджувати, що є статистично значимі різниці у самооцінці між досліджуваними групами.

Особливості самовдосконалення: Виявлені статистично значущі відмінності між групами ($F(2,37) = 24.115$, $p < 0.001$). Можна стверджувати, що існують статистично значимі різниці в особливостях самовдосконалення між групами.

Отримане значення р-рівня (0.019) менше за прийнятий поріг 0.05, що свідчить про статистично значущу залежність між рівнем самооцінки та

самовдосконаленням особистості. Таким чином, результати підтверджують гіпотезу, що вищий рівень самооцінки пов'язаний з кращим самовдосконаленням.

Усі інші фактори, такі як "здатність до саморозвитку", "потреба у успіху", "особливості самовдосконалення", "занепокоєність помилками", "особистісні стандарти", "батьківські очікування", "батьківська критика", "сумніви у власних силах" та "організованість" не показують статистично значущої залежності між цими факторами та самовдосконаленням особистості. Всі значення р-рівня для цих факторів більше 0.05, що свідчить про відсутність статистично значущих різниць у самовдосконаленні в залежності від цих факторів.

Аналіз ANOVA показує наступні результати для гіпотези, що вищий рівень батьківської критики пов'язаний з кращою організованістю особистості, а низький рівень батьківської критики пов'язаний з гіршою організованістю:

Батьківська критика. Результати демонструють ($F(2,37) = 5,951$, $p = 0.006$). Значення р-рівня (0,006) менше за прийнятий поріг 0,05, що свідчить про наявність статистично значущої залежності між рівнем батьківської критики і організованістю особистості. Отже, результати аналізу підтверджують гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між рівнем батьківської критики та організованістю особистості. Значення F-статистики (5,951) показує, що варіація між групами є статистично значущою. Це може свідчити про те, що вищий рівень батьківської критики може впливати на здатність особистості до організації та структурування своїх дій та поведінки.

Організованість. Результати показують ($F(2,37) = 3,823$, $p = 0.003$). Результати аналізу показують, що між групами з різним рівнем батьківської критики існує статистично значуща різниця щодо показника "організованість". Значення середньої різниці між групами дорівнює 38,331, стандартна помилка – 2, значущість – 0,031. Це означає, що рівень батьківської критики впливає на рівень організованості особистості.

Зробивши порівняння всередині групи з однаковим рівнем батьківської критики, було отримано такі результати: середнє значення організованості в групі складає 180,477, стандартна помилка – 5,013. Це вказує на те, що всередині групи є варіація в рівні організованості, проте ця варіація не є статистично значущою.

Отже, з урахуванням результатів аналізу, можна зробити висновок, що рівень батьківської критики має вплив на організованість особистості. Вищий рівень батьківської критики пов'язаний з кращою організованістю, тоді як нижчий рівень батьківської критики пов'язаний з гіршою організованістю.

ВИСНОВОКИ

Проведено теоретичний аналіз проблеми самовдосконалення особистості в науковій літературі. Були розглянуті ключові аспекти та поняття, пов'язані з самовдосконаленням.

Поняття "самовдосконалення" має важливе місце у психолого-педагогічній літературі. Характеризується як процес постійного вдосконалення особистості, її розвитку та досягнення певного рівня успіху. Самовиховання, в свою чергу, є одним із складових елементів самовдосконалення особистості.

Висновки підкреслюють важливість самовдосконалення як шляху до успіху в особистісному розвитку. Розуміння та усвідомлення процесу самовдосконалення може допомогти особистості покращити свої здібності, навички та досягти поставлених цілей.

Значущість дослідження полягає в тому, що самовдосконалення є можливістю для особистісного зростання та наближення до бажаного ідеалу. Це допомагає особистості набувати нові якості та освоювати нові види діяльності. Також самовдосконалення спонукає до самооцінювання, саморефлексії та прагнення до самоосвіти.

У практичній роботі було використано : тест-анкета «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» О.П. Сергеєнкова, методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні розроблена Ю.М. Орловим, опитувальник, розроблений на основі тесту Т.М. Шамової спрямованого на вивчення особливостей самовдосконалення особистості, багатовимірної шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова), Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою).

Дослідження показало, що статистично значущі відмінності між групами ($F(2,37) = 4.407, p = 0.019$), висока самооцінка сприяє кращому самовдосконаленню особистості, тоді як низька самооцінка може ускладнювати цей процес, статистично значущі відмінності між групами ($F(2,37) = 24.115, p < 0.001$). Також виявлено, що рівень батьківської критики впливає на організованість особистості, більш висока критика може призводити до гіршої організованості.

Отже, самовдосконалення є важливим аспектом розвитку особистості. Розуміння і використання цього процесу може сприяти особистісному зростанню та створенню інноваційних цінностей. Дослідження також підкреслює необхідність визнання цінності та індивідуальності кожної людини для її розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверін М. Метод самоорганізації особистості та його соціально педагогічні перспективи. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково методичний збірник. Ред. кол. Софій Н., Єрмаков І. та ін. К. Контекст, 2000 с.
2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: підручник. Київ: Либідь, 1998.
3. Алексюк А.М., Аюрзанайн А.А., Підкасистий П.І. Організація самостійної роботи студентів в умовах інтенсифікації навчання. Київ: Либідь, 1993.

4. Андрущенко В.П. Роздуми про освіту: статті, нариси, інтерв'ю. Київ: Знання України, 2008.
5. Берека В.Є. Теоретико-методичні основи фахової підготовки магістрів з менеджменту освіти: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2008.
6. Бех І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 1998.
7. Бойко А.М. Педагогічна система : «методологія-теоріяпрактика». Зб. наук. праць ПДПУ. Полтава, 2007.
8. Буряк В.К. Керування самостійною роботою студента. Вища школа. 2001.
9. Васильєв В.В. Самовизначеність молоді у формуванні їх професійного потенціалу. Вісник ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: 2008.
10. Васильєв В.В., Мокряк В.Л. Динаміка ціннісних орієнтацій молоді. Придніпровський науковий вісник. (Історія і соціологія). 1997.
11. Вища освіта в Україні : нормативно-правове регулювання. Ч. 1. Київ: Форум, 2006.
12. . Слепкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навч. посіб. для магістрів вищих навчальних закладів, Київ.
12. Волощук І.С. Педагогічне дослідження: навч. посібник. Київ: Інформ. системи, 2009.
13. Галузинський В. М., Масленникова Н.П. Самовиховання та самоосвіта школярів. Київ, 1969.
14. Основи самовиховання особистості: навчально-методичний посібник. Главацька О. Л. Київ, 2008.
15. Гончарук П.А. Психологія навчання. Київ, 1985.
16. Гордієнко Т.П. Організація самостійної роботи студентів. Вісник ЧДПУ. Чернігів, 2004.

17. Гордон Драйден, Джаннетт Вос. Революція в навчанні. Переклад Олійник М. Львів: Вид-во «Літопис», 2005.
18. Грищенко С.В. Виховання відповідальності за себе як початок самовиховання. Проблеми сучасної освіти. Серія: Педагогіка і психологія: зб. статей. Ялта : РВВ КГУ, 2009.
19. Реан А. А., Бордовська Н. В., Розум С. І. Психологія та Педагогіка. М 2000.
20. Грищенко С. В. Історичний аспект самовиховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2011.
21. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. М 1983.
22. Сухомлинський В.О. Виховання і самовиховання. 1977 Київ.
23. Грищенко С. В. Методи самовиховання як необхідна складова професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів. Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць Луганськ 2008.
24. Грищенко С.В. Методи самовиховання як освітня проблема розвитку суспільства. Чернігів, 2009.
25. Грищенко С. В. Організація самостійної роботи студентів педагогічного університету. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки : педагогічні науки. 2010.
26. Грищенко С. В. Особливості педагогічної етики у ВНЗ та сучасні парадигми вищої освіти. Наукові записки НДУ, 2007.
27. Грищенко С.В. Педагогіка самовдосконалення особистості. Вісник ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2008.
28. Грищенко С.В. Передумови процесу самовиховання майбутніх фахівців соціальної сфери. Чернігів 2011.
29. Грищенко С.В. Проблема самоствердження студентів педагогічного університету. Педагогіка і психологія професійної освіти: науково методичний журнал. № 2. 2011.

30. Грищенко С. В. Проблеми самовиховання у формуванні особистості. Вісник Черкаського університету. Черкаси, 2008.
31. Мислення: нова психологія успіху» Керол Двек.
32. Анжела Дакворт «Сміливість: сила пристрасті та наполегливості».
33. «Сила позитивного мислення» Нормана Вінсента Піла.
34. Виготський Л. С. Історія розвитку вищих психічних функцій. М., 1983.
35. Леонтьєв Д. А. Розвиток ідеї самоактуалізації у роботах А. Маслоу. Питання психології. 1987.
36. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989.
37. Кочетов А. І. Як займатися самовихованням. М., 1991.
38. Ковальов А. Г. Особистість виховує себе. М., 1983.
39. Л. М. Карамушка О. І. Бондарчук Т. В. Грубі. Методики дослідження перфекціонізму, трудологізму та прокрастинації особистості. Київ 2019
40. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ 2011

ДОДАТКИ

Тест-анкета «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти»

О.П Сергєєнкова

Методика дозволяє здобути точні уявлення не лише про рівень здібностей майбутніх педагогів до самоосвіти й саморозвитку, а й включає принципи й правила саморозвитку, порядок розробки програми саморозвитку. Можливості саморозвитку особистості, ефективність цього процесу багато в чому залежить від того, на які принципи і правила: спирається людина на них у своїй життєдіяльності, у процесі праці і безперервного самовдосконалення виробляє їх сама для себе, що носить універсальний характер, мають загальнолюдську цінність.

Інструкція: Уважно ознайомтеся з питаннями тесту-анкети. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: «ні», «частково», «так».

Визначте кількість балів за всі відповіді й зіставте отриману суму балів зі шкалою визначення рівнів розвитку.

№	Запитання	Варіант відповіді		
«Ні» - 1 бал		«Так» - 3 бали		
	«Частково» - 2б			
1.	Чи читали ви, чи знаєте що-небудь про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?	10 відсотків		
2	Чи є у вас серйозне й глибоке прагнення до самоосвіти,			

	самовиховання, саморозвитку своїх особистих якостей, здібностей?			
3	Чи відзначають друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?			
4	Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати самого себе, свої творчі здібності?			
5	Чи є у вас свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?			
6	Чи часто ви замислюєтеся про причини своїх промахів, невдач?			
7	Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення іноземної мови?			
8	Чи здатні ви й далі вирішувати важке завдання, якщо перші дві години не дали очікуваного результату?			
9	Чи ведете ви щоденник, у якому записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчі місяці, тиждень, день), чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вдалося й чому?			
10	Чи вважають ваші друзі вас людиною,			

	здатною до подолання труднощів?			
11	Чи знаєте ви свої сильні й слабкі сторони?			
12	Чи хвилює вас майбутнє?			
13	Чи прагнете ви, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?			
14	Чи здатні ви управляти собою, стримувати себе в конфліктній ситуації?			
15	Чи здатні ви до ризику?			
16	Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?			
17	Чи домагаєтеся ви, щоб до вашої думки прислухалися?			
18	Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною? Чи вважають (чи вважали) вас людиною, здатною до самоосвіти, саморозвитку: в батьки; « вчителі; • друзі			

Методика вимірювання потреби (мотиву) в досягненні розроблена Ю. М. Орловим

Пропонована методика являє собою тест-опитувальник, який містить 23 твердження, з якими випробуваний погоджується чи ні.

Інструкція. Пропонується ряд положень. Якщо ви з положенням згодні, то поряд з його номером на опитувальному аркуші напишіть «так», якщо не згодні - «ні».

Текст опитувальника

1. Думаю, що успіх у житті залежить скоріше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблене заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливе виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої близькі вважають мене ледачою людиною.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто строго контролюють мене.
13. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
14. Лінь, а не сумніви в успіху змушують мене занадто часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнена у собі людина,
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Я не старанна людина.
18. Коли все йде гладко, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх ровесників.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.
23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.

Опрацювання результатів За кожну відповідь ставиться 1 бал: тільки за відповіді «так» - за положеннями 2, 6-8, 14, 16, 18, 19, 21-23; тільки за відповіді

«ні» - щодо положень 3-5,9-13, 15, 17, 20. Потреба в досягненнях (ПД) дорівнює сумі балів за відповіді «так» і «ні». Таким чином, оцінна шкала - від 0 до 23 балів. Чим більшу суму балів набирає опитуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

Опитувальник, розроблений на основі тесту Т.М. Шамової

Нижче ми наводимо запитання двох анкет, завдячуючи яким можна визначити особистісні здібності працівника до професійної самоорганізації та фактори, що заважають або стимулюють цей процес. Необхідно оцінити нижченаведені твердження від одного до п'яти: 5 - якщо наведене твердження повністю відповідає дійсності; 4 - скоріше так, чим ні; 3 - і так і ні; 2 - скоріше не відповідає; 1 - не відповідає.

Анкета

1. Я намагаюсь вивчити себе.
2. Я залишаю час для розвитку, як би не був зайнятий в університеті.
3. Перепони, які виникають, стимулюють мою активність.
4. Я шукаю зворотні зв'язки, оскільки це допомагає мені пізнати й оцінити себе.
5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час.
6. Я багато читаю.
7. Я приймаю участь у дискусіях з питань, які мене цікавлять.
8. Я вірю в свої можливості. 9. Я аналізую свої почуття і досвід.
10. Я намагаюсь бути більш відкритим.
11. Я усвідомлюю той вплив, який роблять на мене оточуючі люди.
12. Я управляю своїм професійним розвитком і завдячуючи цьому одержую позитивні результати.
13. Я одержую задоволення від освоєння нового.
14. Зростаюча відповідальність не лякає мене.

Опрацювання результатів Оцінювання вищеназваної здібності відбувається завдяки застосуванню п'ятибальної системи: 5 - якщо наведене твердження

повністю відповідає дійсності; 4 - скоріше так, чим ні; 3 - і так і ні; 2 - скоріше не відповідає; 1 - не відповідає. Якщо загальна сума балів відповідала результату 70-55 - це активний розвиток самоорганізації; 54-36 - самоорганізація залежить від умов; 35-17 - самоорганізація відсутня.