

2.7. ПРИНЦИПИ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАЧА ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ: ОСОБИСТІСНИЙ АСПЕКТ

PRINCIPLES OF SELF-IMPROVEMENT OF A VOCATIONAL COLLEGE TEACHER: PERSONAL ASPECT

Ірина Мося

кандидат педагогічних наук, старший
науковий співробітник лабораторії
науково-методичного супроводу
підготовки фахівців у коледжах і
технікумах Інституту професійної освіти
НАПН України,
<https://orcid.org/0000-0001-7641-3352>
mosyaira@ukr.net

Irina Mosya

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior
Researcher at the Laboratory of Scientific and
Methodological Support for Training of
Specialists in Colleges and Technical Schools
of the Institute of Vocational Education of the
NAES of Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-7641-3352>
mosyaira@ukr.net

У підрозділі обґрунтовано професійно-педагогічний саморозвиток викладача як творчий процес, що забезпечує зростання професіоналізму та педагогічної майстерності фахівця, як науковий феномен, що визначає потребу викладача у саморусі, відмову від консервативності і репродуктивності на користь розвитку власної педагогічної творчості.

The subsection substantiates the professional and pedagogical self-development of a teacher as a creative process that ensures the growth of professionalism and pedagogical skills of a specialist; as a scientific phenomenon that determines the need for self-movement of a teacher, rejection of conservatism and reproductiveness in favour of the development of his/her own pedagogical creativity.

Ключові слова: принципи, викладач
фахового коледжу, самовдосконалення,
творчий процес, особистісні якості,
науковий феномен.

Keywords: principles, vocational college
teacher, self-improvement, creative process,
personal qualities, scientific phenomenon.

У сучасних психолого-педагогічних працях учені все частіше застосовують такі поняття, як: «самопізнання», «самоспостереження» «саморегуляція», «самосвідомість», «самоконтроль», «самооцінка» тощо. Ці та інші «самості» (стан свідомості, коли людина здатна розуміти себе, усвідомлювати свої думки, потреби і цінності, володіє уміннями бачити себе збоку, приймати себе такими, якими ми є) певним чином взаємопов'язані, вони прямо чи опосередковано входять в саморозвиток людини – процес цілеспрямованого впливу особистості на себе з метою вироблення чи шліфування фізичних і моральних якостей, сутнісних сил, духовної сфери, активізації здібностей, нахилів і формування необхідних для життєдіяльності, а також для

самореалізації нових знань, умінь і навичок.⁴²⁸ Із саморозвитком дуже тісно пов'язане поняття «самовдосконалення». Найчастіше самовдосконалення розуміють як осмислену форму розвитку особистості (самовдосконалення особистості детермінує її розвиток); це процес, що відбувається з власної ініціативи людини і усвідомленням значення (самоцінності) та змісту власної діяльності; характерними рисами процесу самовдосконалення є: усвідомленість, цілеспрямованість, інтимний характер, суб'єктивність, цілісність, неперервність, соціальна зумовленість, діяльнісна та творча природа, багаторівневість, неповторність, безкінечність.⁴²⁹

Дійсно, кожна людина є вкрай складною високоорганізованою системою, а тому щоб розвивати в собі певні якості й цінності, необхідно мати досить високий рівень здібностей: до *самопізнання* – достатньо добре знати свої можливості, свій рівень знань, професійно-педагогічних умінь, особистісних якостей; до *самоорганізації* – вміти поставити перед собою стратегічні, тактичні та оперативні цілі, володіти навичками раціонального використання власних сил і можливостей, умінь мобілізувати себе задля виконання поставлених завдань; до *самореалізації* – це уміння реалізувати свій творчий потенціал на межі можливостей, здатність довести собі й іншим, на що ви здатні; до *саморозвитку* – це уміння продуктивно працювати над собою, вдосконалюючи свої професійні, творчі та інші особистісні якості.

Професійно-педагогічний саморозвиток викладача є тим творчим процесом, який забезпечує зростання професіоналізму фахівця, оскільки педагогічної майстерності можна досягти лише цілеспрямованим, неперервним самовдосконаленням. При цьому процеси самоосвіти, самовиховання педагогічних працівників мають бути в полі зору адміністрації коледжу. Зокрема, в широку палітру завдань діяльності закладу фахової передвищої освіти доцільно додати і такі: актуалізувати процеси професійного саморозвитку, самовдосконалення педагогічних працівників коледжу; організувати дієвий організаційно-методичний супровід розроблення та реалізації викладачами перспективних програм професійного

⁴²⁸ Журба, К. О. (2022). Смысловиттєві цінності підлітків в умовах війни. У *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал* (с. 61–65): матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2021 рік. НАІР. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732607/>

⁴²⁹ Уйсїмбаєва, Н. В. (2016). Характеристика категорії «самовдосконалення особистості» у психолого-педагогічному контексті. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету, Педагогічні науки*, 71(2), 62–66. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2016_71%282%29__14

самовдосконалення; запровадити в коледжі дієву методичну систему професійного розвитку педагогічних працівників; стимулювати роботу викладачів-майстрів своєї справи та ін.

Як науковий феномен, саморозвиток визначає потребу викладача у саморусі, відмову від консервативності і репродуктивності на користь розвитку власної педагогічної творчості, майстерності. Зважаючи на те, що обсяг наукової інформації подвоюється вже через 8–10 років (а в певних галузях через декілька років і навіть місяців), опанування викладачами інноваційними знаннями має здійснюватися безперервно. Відтак, щоб викладачі коледжу успішно виконували свої функції – освітню, організаторську, виховну, технічну, управлінську тощо – вони мають весь час працювати над собою, підвищувати свій інтелектуальний і творчий потенціал, вивчати основи науково-педагогічних досліджень, принципи інклюзивної освіти, основи екології, теорії особистості, розширювати свій культурний світогляд. Отже, самоосвіта диктується потребою в безпосередньому поповненні знань, необхідних для успішної педагогічної діяльності, кар’єрного зростання.

Натомість самовдосконалення є подвійним процесом: самостійне оволодіння знаннями, з одного боку, і самовиховання особистості педагога – з іншого. Самоосвіта і самовиховання постійно взаємодіють між собою, є інтегративними, взаємопов’язаними процесами. Так, вивчення наукової і художньої літератури збагачує особистість, робить більш ґрунтовними і обґрунтованими її погляди, виховує моральність, чесноти. Але чим більше вихована особистість, тим чіткіше виступає у неї потреба в самоосвітній діяльності, в подальшій роботі над собою. Разом з тим, самовиховання, саморозвиток може бути ефективним лише за умови цілеспрямованості і планованості, а тому кожний викладач повинен визначити для себе ближчу і кінцеву, стратегічну мету та дотримуватися намірів і завдань вдосконалення. Крім того, педагог може досягти своєї досконалості лише працюючи для розвитку особистості своїх вихованців. При цьому вершин у формуванні власної особистості можна досягти, якщо самовиховання буде не самоціллю, а умовою ефективної життєдіяльності. Відомий вітчизняний педагог К. Ушинський з цього приводу писав: «Постав над собою і сто вчителів – вони виявляться безсилими, якщо ти не зможеш сам примусити себе і сам вимагати від себе... А якщо ти не навчився примушувати себе

робити так, як треба, ти не зможеш стати дисциплінованим громадянином, вольовою людиною».⁴³⁰

Відомий німецький філософ XIX століття Г. Гегель⁴³¹ який створив систематичну теорію діалектики, стверджував, що все існує лише в розвитку, в русі. Джерелом, основою, опертям такого розвитку – є протиріччя, яке має розв’язуватися у процесі саморуху, самовдосконалення людини. При цьому саме пізнання особистістю самої себе, своїх сил, здатностей і можливостей виступає засобом подолання людських вад, є тим вектором, що спрямовує особу на саморух, на розвиток задатків, здібностей і властивостей через самовдосконалення. Доречно додати, що Гегель досяг вершин науки завдяки самовдосконаленню, цілеспрямованому розвитку своїх задатків, за якими не відрізнявся від ровесників. Коли він закінчив курс кандидатом богослів’я, то в атестаті було вказано: має хороші здібності, але мало знань, а в філософії може бути названий ідіотом.

Подібні думки виголошував і мандрівний український філософ, поет Г. Сковорода.⁴³² Мислитель розробив концепцію «троїстого самопізнання», опертям якої були положення про пізнання себе як особи (*individuum*), як громадянина (*in statu*) та як, власне, людини (*in genere*) («Кожен мусить пізнати свій народ і себе в ньому»). Зміст людського життя філософ вбачав у самопізнанні, якого він прагнув досягти у діалозі з іншими людьми та у розмові зі своїм «Я». Пошук істини, смислу життя мислитель сконцентрував у відомому вислові «Пізнай самого себе» – невидима людська натура не може сприйнятися органами чуття, для заглиблення в себе, для пізнання себе як особи потрібні інтелектуальна інтуїція, осяяння.

У перебігу самопізнання, самовдосконалення кожна людина, зокрема педагог, має неодмінно напрацювати якісь правила, прийоми, вимоги до свого саморуху. Такими «правилами для себе» користувалися відомі українські учені, педагоги, митці, зокрема: Т. Шевченко, М. Пирогов, І. Франко, М. Грушевський, В. Винниченко, В. Вернадський, М. Коцюбинський, С. Корольов, І. Сікорський, І. Миколайчук, О. Довженко, К. Малевич, М. Амосов, В. Сухомлинський та ін.

Прикладом свідомої, планомірної роботи над собою, взірцем організації власного самовдосконалення був видатний український

⁴³⁰ Ушинський, К. Д. (1949). З щоденника, що стосується університетських років. У *Вибрані педагогічні твори* (с. 408–416). Рад. школа.

⁴³¹ Лисий, В. (2014). *Діалектика Гегеля: навчальний посібник*. ЛНУ імені Івана Франка.

⁴³² Сковорода, Г. С. (2011). *Повна академічна збірка творів* (Л. Ушкалов, Ред.). Видавництво Канадського Інституту Українських Студій.

педагог-мислитель К. Ушинський.⁴³³ У його щоденнику (1 лютого 1845 р.) виписано «рецепт» самовдосконалення як перелік визначених для себе «правил», зокрема: 1. Спокій досконалий, принаймні, зовнішній. 2. Прямота у слова та вчинках. 3. Обміркованість дій. 4. Рішучість. 5. Не говорити про себе без потреби жодного слова. 6. Не проводити час несвідомо; робити те, що хочеш, а не те, що станеться. 7. Витрачатися лише на необхідне чи приємне, а не за пристрастю витрачати. 8. Щовечора сумлінно давати звіт у своїх вчинках. 9. Ні разу не хвалитися ні тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде. 10. Нікому не показувати цей журнал.

Ці правила самовдосконалення як би доповнюються розпорядком дня, якого дотримувався К. Ушинський.

Наприклад, у понеділок учений планував:⁴³⁴ «1. Встати о 4 год.; 2. Працювати для екзамену – 5–8 год.; 3. На уроці – 9–11 год.; 4. Всі необхідні справи – 12–13 год.; 5. Обід і відпочинок – 13–14 год.; 6. Читати «для розуму» – 14–17 год.; 7. Думати про щось важливе – 18–19 год.; 8. Читати щось потрібне – 19–20 год.; 9. Писати в журнал (в цей), готуватися до уроків – 20–21 год.; 10. Відпочивати – 21–22 год. 11. Спати – 22 год. Важливим є те, що кожного дня учений здійснював самозвіт (порушив перше і саме важливе правило – бути спокійним), картав себе за порушення правил, наказував собі дотримуватися самозобов'язань, планував побороти погані звички – тиранів, що не дають людині спокійно жити, постійно викликаючи «муки сумління».

У книзі «Сто порад учителів»⁴³⁵ В. Сухомлинський наводить цікаві правила-поради «Як виховати самодисципліну в розумовій праці». Таких правил великий педагог наводить п'ятнадцять, вони для учнів старших класів, але актуальні і для педагогічних працівників. Зокрема:

1. Якщо хочете, щоб у вас було достатньо часу, щоденно читайте. Читайте щодня хоч би дві сторінки наукової літератури, пов'язаної з предметом, яким захоплюєтеся (ваш факультатив). Усе, що ви читаете – це інтелектуальний фон вашого навчання. Умійте примушувати себе читати щодня. Не відкладайте цієї роботи на завтра. Те, що упущено сьогодні, ніколи не надолужите завтра;

2. Умійте слухати вчителя... конспектуйте лекції з найважливіших тем – незалежно від того, чи є матеріал в підручнику.

⁴³³ Ушинський, К. Д. (1949). З щоденника, що стосується університетських років. У *Вибрані педагогічні твори* (с. 408–416). Рад. школа.

⁴³⁴ Ушинський, К. Д. (1949). З щоденника, що стосується університетських років. У *Вибрані педагогічні твори* (с. 408–416). Рад. школа.

⁴³⁵ Сухомлинський, В. О. (1988). *Сто порад учителів*. Рад. школа.

Конспектування учить мислити і перевіряти самого себе – свої знання. Треба вчитися думати над конспектом вже на лекції і працювати над записами щодня хоч би півгодини. Я раджу ділити конспект як би на дві рубрики (графи): у першу записувати стисло викладені лекції, в другу – те, над чим треба подумати.

3. Починайте робочий день рано вранці, години о шостій. Вставайте в 5 годин 30 хвилин, зробіть зарядку, випийте стакан молока з хлібом, починайте роботу. Півтори-дві години розумової праці перед уроками – це золотий час. Виконуйте в ранкові години найскладнішу, творчу розумову працю. Думайте над вузловими питаннями теорії, читайте, вивчайте важкі статті, працюйте над рефератами. Якщо вас чекає розумова праця з елементами дослідження, виконуйте його тільки в уранішній час.

4. Умійте визначити систему своєї розумової праці. Йдеться про співвідношення головного і другорядного. Головне треба уміти розподілити в часі так, щоб воно не відсовувалося на задній план другорядним. Головним треба займатися щодня. Визначите найважливіші наукові проблеми, від розуміння яких залежить становлення ваших здібностей, завдатків. Вони повинні бути у вас на першому місці в уранішній розумовій праці.

5. Умійте створювати собі внутрішні стимули. Багато що в розумовій праці не настільки цікаво, щоб виконувати з великим бажанням. Часто єдиним рушійним стимулом є лише треба. Починайте розумову саме з цього. Умійте зосередитися на тонкощах теорії з певних питань, зосередитись настільки, що треба поступово перетворюється на хочу. Найцікавіше залишайте на кінець.

6. Умійте обмежувати коло читання, виключати з нього те, що може порушити режим праці. Але водночас треба пам'ятати, що в будь-яку хвилину може з'явитися необхідність прочитати нову книжку – те, що не було передбачене. Для цього необхідний резерв часу;

7. Умійте самому собі сказати: ні. Вас оточує безліч занять. Є й гуртки художньої самодіяльності, і спортивні секції, і вечори танців. Умійте виявляти рішучість: у багатьох з цих видів діяльності поміщені спокуси, які можуть принести вам велику шкоду. Треба і розважитися, і відпочити, але не можна забувати головного: ви трудівник, держава витрачає на вас великі гроші, і на першому місці повинні стояти не танці і відпочинок, а праця.

8. Не витрачайте часу на абищиці – пусту балаканину, марне проведення часу. Умійте й розмову з товаришами зробити джерелом свого духовного збагачення.

9. Учїться полегшувати свою розумову працю в майбутньому, тобто створювати резерв часу для майбутнього. Для цього треба звикнути до записних книжок. Створюйте свою систему записів. Бережіть те, що почерпнуто з книг.

10. Для кожної роботи шукайте найраціональніші прийоми розумової праці. Уникайте трафарету і шаблону. Не жалїйте часу на те, щоб глибоко осмислити суть фактів, явищ, закономірностей, з якими ви маєте справу. Чим глибше ви вдумалися, тим міцніше відкладеться в пам'яті. До тих пір, поки не осмислено, не прагніть запам'ятати – це буде марна витрата часу. Умійте не перечитувати, а лише переглядати те, що добре вам відомо. Остерігайтеся поверхневого перегляду того, що ще не осмислене.

11. Розумова праця не може бути успішною, якщо вам заважатимуть. У годинник зосередженої розумової праці кожен повинен працювати цілком самостійно;

12. Розумова праця вимагає чергування математичного й художнього мислення. Чергуйте читання наукової літератури з читанням белетристики;

13. Умійте позбутися поганих звичок (наприклад, перед початком роботи сидіти хвилин п'ятнадцять, без будь-якої потреби перегортати книгу, яку не збираєтеся читати та ін.).

14. Завтра – найнебезпечніший ворог працьовитості. Ніколи не відкладайте на завтра якусь частину роботи, яку треба виконати сьогодні. Зробіть звичкою те, щоб частина завтрашньої роботи була виконана сьогодні;

15. Не припиняйте розумової праці ніколи. Влітку не розлучайтеся із книжкою. Кожний день нехай збагачує вас інтелектуальними цінностями – в цьому одне з джерел часу, необхідного для розумової праці в майбутньому. Пам'ятаєте, що чим більше ви знаєте, тим легше оволодівати новими знаннями.

Отже, напрацьовані людьми вимоги до стратегії саморозвитку на перспективу мають універсальний характер, загальнолюдську цінність, і визначені як принципи самовдосконалення. Тактику діяльності, поведінки людини щодо власного саморуху називають правилами самовдосконалення. На яких же принципах має базуватися самовдосконалення, саморозвиток викладача закладу фахової передвищої освіти?

І учені, і педагоги-практики виокремлюють багато таких приписів правильної організації самовдосконалення особистості. Можна помітити, що, зазвичай, ці вимоги стосуються або змісту, або

процесу самоосвіти чи самовиховання викладача. Нерідко вони перегукуються за змістом або доповнюють один одного, утворюючи певну систему. Серед них виділяємо такі основні принципи самовдосконалення викладача фахового коледжу:

Принцип *цілісності* (системність самовдосконалення). Якщо процес самовдосконалення особистості розглядати як певну діяльність, то в узагальненому вигляді маємо орієнтуватися на систему послідовних дій – орієнтовних, виконавчих, контрольних.⁴³⁶ Відповідно, складниками самовдосконалення викладача є такі «самості»: *самопізнання, самоаналіз, самооцінювання, самовизначення, самоствердження, самоорганізація, самоконтроль* тощо. Оскільки самовдосконалення передбачає цілеспрямоване формування нероздільних, взаємопов'язаних компонентів (особистісного – потреби, мотиви, цінності, якості, властивості, риси особистості; професійного – професійні знання, уміння, навички, інші компетентності), то, природно, викладачеві слід знати власний рівень розвитку своїх можливостей. Мова про *самопізнання* як вивчення самого себе, своєї внутрішньої сутності у процесі діяльності. Саме самопізнання є основою розвитку самосвідомості людини, усвідомлення себе суб'єктом, що відрізняється від інших.

Цьому сприяють кілька методів, насамперед, *самоспостереження* – фіксування й аналіз власних дій, вчинків за певний період часу. Осмислення своєї поведінки та вчинків є звичкою, що формується з дитинства. Метою самоспостереження є фіксування певних фактів, подій задля внесення дієвих коректив, виправлень у власну поведінку. Наприклад, є викладачі, які не схильні помічати брутальності, авторитарності, зверхності у стосунках зі студентами чи колегами, що негативно впливає на атмосферу у педагогічному колективі, та, власне, і на їхній імідж серед студентів. Після визначення викладачем тих якостей і властивостей, які потребують удосконалення, здійснюється *самоаналіз* – критичне оцінювання, аналіз тих причин і наслідків недостатнього розвитку певних особистісних якостей і рис.

Після самопізнання має здійснюватися етап *самопрограмування* – складання детального плану самостійної діяльності (самовдосконалення) з урахуванням тих висновків, що викладач зробив за результатами самоаналізу. Наприклад, викладач усвідомлює, що йому бракує знань в галузі педагогічних технологій. Він розробляє

⁴³⁶ Онаць, О. М., & Топузов, М. О. (2019). Управління самоосвітою вчителя як пріоритетною формою саморозвитку професійної компетентності в опорному закладі освіти. *Вісник післядипломної освіти*, 9(38), 133–153.

детальну програму свого самовдосконалення саме в цій актуальній галузі. Але щоб не втратити впевненість в собі, не відволіктися, не відкласти справу «на завтра» йому необхідно переконати самого себе в доцільності систематичної самостійної роботи задля ґрунтовного оволодіння методами проєктування і застосування інноваційних педагогічних технологій. Мова про те, що для ретельно виконання наміченого плану самовдосконалення (запуску програми саморозвитку) потрібно володіти сильною мотивацією, бути самокритичним. Зазвичай мотивами систематичного, неперервного самовдосконалення викладача є потреба бути майстром своєї справи, прагнення бути успішним у педагогічній діяльності, зробити кар'єру та ін.

На етапі реалізації програми самовдосконалення застосовують самоінструкцію – свідоме регулювання своєї педагогічної поведінки, заздалегідь передбачаючи свої дії в тій або іншій педагогічній ситуації.⁴³⁷ Це певний спосіб управління своєю поведінкою, етап самовдосконалення, схожий на репетицію.

Для максимальної ефективності самоінструкцій варто дотримуватися таких правил:⁴³⁸ 1. Пиши твердження своїми словами, мовою, якою ти говориш та думаєш у побуті; 2. Уникай розмитих формулювань, пиши деструктивне твердження, яке безпосередньо націлено на твою проблему; 3. Конструктивні твердження мають бути реалістичними та правдивими! Не треба себе дурити «позитивним мисленням»; 4. Роби конструктивне твердження коротким та легким для запам'ятовування: так воно швидше закарбується у пам'яті й вплине у той самий момент, коли ти опинишся у складній ситуації.

Іншим, не менш важливим методом самовпливу є *самопереконавання* – доведення собі необхідності розвитку визначених на етапі самопізнання знань, умінь, професійних якостей чи рис для досягнення запланованих цілей. Самопереконавання слід застосовувати тоді, коли необхідно знайти аргументи на користь рішення, закріпити, усталити свої позиції і наміри щодо самовдосконалення. Різновидами самопереконавання є такі «самості», як: *самозвинувачення* (викладач подумки картає себе, наприклад, у недотриманні щоденного плану самоосвітньої діяльності, чи відкладанні «на завтра» оформлення матеріалів на науково-практичну конференцію); *самозаспокоєння*

⁴³⁷ Городецька, О. Г. (2020). Самоосвіта як засіб професійного самовдосконалення педагога. *Всеосвіта*. <https://vseosvita.ua/library/samoosvita-ak-zasib-profesijnogo-samovdoskonallenna-pedagoga-290999.html>

⁴³⁸ Пасічник, Е. (2022). Копінг-картки – інструмент КПТ для покращення емоційного стану. *Goodo*. <https://blog.goodo.pro/kopingh-kartki-instrument-kpt-dlia-pokrashchiennia-iemotsiinogho-stanu/>

(спосіб саморегуляції у важкі хвилини, наприклад, при демонстративному порушенні дисципліни студентом на лекції); *самопримус* (коли сумніви, віддаленість мети, відсутність бажання вдосконалюватися «сьогодні» заважають активній роботі над собою, і для виконання запланованого педагог має здійснити вольовий вплив на самого себе); *самозмушування* – викладач змушує себе щось робити з огляду на отримані низькі результати своєї діяльності; *самопідбадьорення* – зміцнення віри у свої можливості (*Не розкисати, людям на фронті набагато важче! Я сильний, я ніколи не здаюся!*); *самонаказ* – веління самому собі неодмінно виконати поставлені раніше завдання, зокрема в аспекті самовдосконалення.

Близьким до самопримусу, самонаказу за своїм змістом є *самовладання* – виявлення вольової риси характеру людини, що полягає в здатності її свідомо керувати власними почуттями, настроями, і приводити їх у відповідність з конкретними життєвими ситуаціями.⁴³⁹ Водночас для вироблення нових установок, психічних станів шляхом повторення собі словесних формул чи викликання яскравих уявлень на основі глибокої впевненості в досягненні запланованого результату застосовується *самонавіювання* – психічний вплив людини на саму себе. Прикладом цілеспрямованого самонавіювання є *аутогенне тренування* – спеціально організований процес для виявлення і використання психофізіологічних і психічних резервів окремого суб'єкта в його продуктивній праці, творчій діяльності. Про аутострейнінг є багато методичної літератури, і практично кожен викладач може опанувати релаксаційні знання і застосовувати їх у самовдосконаленні.

У перебігу виконання програми *самовдосконалення* варто застосовувати такі способи саморегуляції, як:

самосхвалення (викладач подумки висловлює задоволення своєю самоосвітньою діяльністю, досягнутими результатами); *самозаохочення* (кожна людина може дозволити собі щось приємне після напруженої роботи, отримання позитивного результату інтелектуальної чи іншої діяльності);

самопокарання (доречне для подолання лінощів, недбалості, байдужості, несистематичності самоосвітньої діяльності, полягає в забороні самому собі приємного, бажаного задля надолуження, наприклад, відставання тощо; але цей спосіб саморегуляції не є

⁴³⁹ Войтко, В. І. (ред.). (1982). *Психологічний словник*. Вища школа.

«самоз'їданням», пригніченням себе, він спрямований на регулювання свідомої поведінки, не недопущення виявлених огріхів у майбутньому).

Будь-яка діяльність, зокрема щодо самовдосконалення особистості викладача фахового коледжу, у своїй структурі повинна мати контрольний компонент. Це, насамперед, *самооцінка* – вияв оцінного ставлення людини до себе, її судження про наявність у неї тих чи інших якостей, властивостей у співвідношенні їх з певним еталоном, зразком. На початкових стадіях формування самооцінки еталоном є властивості, норми поведінки інших людей, але поступово, з розвитком самосвідомості людини виникають еталони «внутрішні», які і дозволяють оцінювати себе з точки зору розвинутих особистісних якостей.⁴⁴⁰ Саме від сформованості самооцінки залежать стосунки викладача зі студентами, його соціометричний статус у педагогічному колективі, ставлення до власного особистісного і професійного зростання, та, відповідно, ефективність його педагогічної діяльності.

Важливим засобом розумового та морального самовдосконалення людини, усвідомленої регуляції її власної поведінки і діяльності є *самоконтроль*. Ця здатність людини свідомо контролювати свої дії, вчинки та їх наслідки є невід'ємним компонентом процесів її самоорганізації (саморегулювання), властивістю особистості, пов'язаною з самовимогливістю, відповідальністю за власну поведінку, з потребою особистості враховувати інтереси інших. Якщо, наприклад, викладач не вміє контролювати свої емоції, висловлювання, голос, дикцію, поставу, жестикуляцію, міміку та ін., не дотримується планів самоосвіти, самовиховання, то це суттєво гальмує розвиток його майстерності.

Щоб оптимально діяти в складних педагогічних ситуаціях, інколи приймати рішення в умовах дефіциту часу викладач має володіти *саморегуляцією* – здатністю цілеспрямовано планувати, будувати і перетворювати власні дії та вчинки відповідно до особисто значущих цілей, актуальних потреб.⁴⁴¹ Іншими словами, це вміння викладача регулювати – активізувати, гальмувати – свої психічні стани, діяльність, поведінку, почуття задля стійкого функціонування в різних умовах життєдіяльності.

Основним правилом реалізації принципу цілісності, системності самовдосконалення є суворе дотримання викладачем послідовності

⁴⁴⁰ Войтко, В. І. (ред.). (1982). *Психологічний словник*. Вища школа.

⁴⁴¹ Соловйова, Л. І. (2019). Прояви регулятивної дії цінностей у діяльності старших дошкільників. В *Актуальні проблеми психології* (с. 136–149): збірник наукових праць інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 4. Психологія розвитку дошкільника. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717047>

етапів саморуху (самоусвідомлення та прийняття рішення здійснювати процес самовдосконалення; планування та розроблення програми самовдосконалення; неперервна самотійна діяльність щодо реалізації запланованих завдань; самооцінка, самоконтроль та саморегуляція діяльності самовдосконалення), у яких і самопізнання, і самопереконавання, і самооцінювання, і самоконтроль та інші здатності саморозвитку особистості підпорядковуються основним цілям підвищення рівня власного професіоналізму.

Природно, самовдосконалення особистості має здійснюватися не тільки цілісно, системно, а й безперервно: викладач повинен формувати свій творчий потенціал постійно, навчатися впродовж життя в інтересах як особистісного, так і професійного розвитку. В основі виокремлення принципу *безперервності* самовдосконалення викладача фахового коледжу лежить педагогічна закономірність, обґрунтована швейцарським психологом і філософом Ж. Піже:⁴⁴² *«Пізнавальний розвиток ніколи не починається з нуля, це послідовний процес закономірної зміни стадій, кожна з яких ґрунтується на попередній і виступає основою для наступної»*. Крім того, неперервна освіта, освіта впродовж життя (lifelong education), (або його синонімічні поняття «неформальна освіта» (non-formal education), «продовжена освіта» (continuing education), «рекурентна освіта» (recurrent education), освіта, що знаходиться «поза школою» (out-of-school education) є одним з компонентів європейської соціальної моделі, освітньою концепцією, яка позиціонує процес самотійного формування знань, умінь, навичок, інших компетентностей як в інтересах особистісного, соціального розвитку, так і задля працевлаштування.

Одним із найважливіших принципів самовдосконалення викладача є принцип науковості, який передбачає опору на теоретичні основи педагогічної діяльності.⁴⁴³ В основі цього принципу лежить об'єктивна закономірність: науковий світогляд можливо сформувати лише на основі засвоєння системи знань про природу, суспільство і психіку людини.

Принцип науковості ставить низку вимог до змісту і методів самовдосконалення. Він вимагає, щоб матеріал для самоосвіти добирався на суворо науковій основі; у процесі самоосвітньої діяльності у викладачів розвивався діалектичний підхід до пізнання

⁴⁴² Alexus. (2021). Теорія Ж. Піже про інтелектуальний розвиток дитини. ALEXUS. <https://alexus.com.ua/teoriya-zh-piazhe-pro-intelektualnij-rozvitok-ditini/#lwptoc>

⁴⁴³ Онаць, О. М., & Топузов, М. О. (2019). Управління самоосвітою вчителя як пріоритетною формою саморозвитку професійної компетентності в опорному закладі освіти. *Вісник післядипломної освіти*, 9(38), 133–153.

предметів і явищ, розвивалося діалектичне мислення; у методах самоосвіти відбивалися методи наукового пізнання, які розвивають критичне мислення і стимулюють їх до пошукової і творчої діяльності; під час самоосвітньої діяльності вартує опановувати лише науково-вірогідні, перевірені практикою знання, щоб не допускалися різного роду перекручування чи спрощення (в Інтернеті багато псевдонаукових теорій!); при виконанні науково-педагогічних досліджень вживалися прийняті в науці символи, позначення, формулювання, розмірності.

Близький за суттю, органічно поєднаний із щойно схарактеризованим принципом – принцип безперервності самовдосконалення викладача. Вимоги цього принципу базуються на положеннях системного, компетентнісного і особистісно-орієнтованого підходів, а його дотримання передбачає: цілеспрямовану, продуктивну, вмотивовану самоосвіту; активну участь у щорічному конкурсі «Педагогічний оскар»;⁴⁴⁴ творчу інноваційну діяльність в методичних об'єднаннях; виконання педагогічних досліджень; активну методичну діяльність у закладі фахової передвищої освіти щодо розроблення електронних освітніх ресурсів, інноваційних технологій навчання. При дотриманні вимог принципу безперервності у викладачів формується позитивно-дієвого ставлення до самовиховання, стрімко зростає самоосвітня компетентність, розвиваються потреби і мотиви систематичного професійного саморозвитку, безупинного зростання власного творчого потенціалу. До правил реалізації принципу безперервності відносять такі вимоги: не відкладай на завтра те, що маєш зробити сьогодні; складай план самовдосконалення, щодня підводь підсумок виконаного, роби самозвіт; усувай причини невиконання запланованого; заведи щоденник, записуй творчі ідеї, думки, наміри, намічай перспективи («незаписана думка – втрачена думка!»).

Принцип *особистісно-індивідуального* підходу декларує вкрай важливі вимоги щодо урахування індивідуальних особливостей, інтересів, потреб і мотивів самовдосконалення усіх педагогічних працівників коледжу, але особливо важливим цей припис є для молодих викладачів, які розпочинають оволодівати педагогічною майстерністю. При цьому, насамперед, має враховуватися професійний і соціальний досвід викладача, обсяг знань (з педагогіки, психології, методики навчання, наукової галузі, що викладається тощо); рівень його професійної компетентності (часто викладачі-початківці не мають

⁴⁴⁴ НМЦ ВФПО. (2024). *Педагогічний ОСКАР* | Науково-методичний центр ВФПО. <https://nmc-vfpo.com/pedagogichnyj-oskar/>

педагогічної освіти, залучаються з виробництва); особистісні якості і риси характеру. Це відображається, насамперед, у проєкті програми самовдосконалення викладача, у змісті тих знань, якими має оволодіти викладач, у специфіці форм, методів, засобів самоосвітньої діяльності, способів самооцінки та самоконтролю результатів саморозвитку та ін.

Відтак, самовдосконалення особистості не може організовуватися по шаблону, бути однаковим, стереотипним для пересічного педагогічного працівника коледжу: особистісний і професійний саморозвиток кожного викладача має розбудовуватися за індивідуальною освітньою траєкторією. Вказану стратегію особистісного розвитку усіх, хто навчається, Закон України «Про освіту» визначає як «персональний шлях реалізації особистісного потенціалу здобувача освіти, що формується з урахуванням його здібностей, інтересів, потреб, мотивації, можливостей і досвіду, ґрунтується на виборі здобувачем освіти видів, форм і темпу здобуття освіти, суб'єктів освітньої діяльності та запропонованих ними освітніх програм, навчальних дисциплін і рівня їх складності, методів і засобів навчання». Сьогодні і викладачі загальноосвітніх дисциплін, і викладачі професійно-практичної підготовки мають можливість широкого доступу до сучасної науково-педагогічної інформації (сайти електронних бібліотек вітчизняних і зарубіжних університетів, наукових і науково-методичних установ, культурно-освітніх центрів тощо), обмінюватися педагогічними ідеями, методиками, технологіями, зокрема в методичних об'єднаннях, підвищувати рівень своєї професійної компетентності засобами чисельних дистанційних курсів. Вони можуть самостійно вибирати форми, напрями, заклади і установи підвищення кваліфікації та стажування відповідно до власних інтересів та потреб; отримувати доступ до платформ, на яких розміщується освітній контент; підтримувати контакти з колегами в Україні та за кордоном для участі в спільних наукових та освітніх заходах.⁴⁴⁵

У педагогічній науці напрацьовано багато інших принципів самовдосконалення викладача, зокрема: принцип практичної спрямованості, який покликаний реалізовувати зв'язок самоосвіти з професійною діяльністю педагогічного працівника; принцип самостійності і добровільності, який відображає ступінь усвідомленості педагогічним працівником необхідності самоосвітньої діяльності; принцип систематичності та наступності, спрямований на

⁴⁴⁵ Курок, Р. О. (2022). *Розвиток правової компетентності педагогічних працівників економічних коледжів: теорія і методика*: монографія. ТОВ «ЦП «КОМПРИНТ».

розгляд процесу самовдосконалення як системи, у якій послідовно ускладнюється зміст, удосконалюються методи, форми самоосвітньої діяльності; принцип комплексності, який вимагає інтегрувати зміст різних наук (психологія, педагогіка, методика навчання, основи педагогічної майстерності) задля ефективного здійснення самоосвіти; принцип соціальної детермінації, покликаний враховувати вимоги до педагогічної діяльності викладача з боку держави та суспільства; принцип гуманізації, який вимагає поважати особистість педагогічного працівника, повсякчас сприяти розвитку його таланту, творчих здібностей; принцип мотиваційної основи, який вимагає застосування різних форм стимулювання та заохочення педагогічного працівника щодо самовдосконалення; принцип актуальності, гласності й наочності результатів самоосвіти;⁴⁴⁶ принцип *пріоритету самостійності*, який забезпечує цілеспрямоване формування власного, індивідуального стилю педагогічної діяльності завдяки самостійному вибору викладачем змісту, форм, методів, технологій, програм саморозвитку та підвищення кваліфікації; принцип *мережевої взаємодії*: сучасні електронні освітні ресурси, засоби мережі Інтернет (чат, веб-форуми, телеконференції) підвищують ефективність і якість самоосвітньої діяльності викладача;⁴⁴⁷ принцип *зв'язку теорії з практикою*, покликаний змістити акцент самоосвітньої діяльності педагогічного працівника з накопичення теоретичних знань на досягнення кінцевих результатів самоосвіти, розвивати саме компетентності, здатності творчо здійснювати педагогічну діяльність та ін.

Не важко помітити, що принципи самовдосконалення викладача взаємопов'язані між собою і взаємозумовлені, а наслідування їх є необхідною умовою успіху особистісного і професійного зростання. Варто пам'ятати, що недотримання у процесі самоосвіти, самовиховання певного принципу ускладнює реалізацію інших і призводить до зниження загальної ефективності розвитку професіоналізму викладача фахового коледжу.

⁴⁴⁶ Онаць, О. М., & Топузов, М. О. (2019). Управління самоосвітою вчителя як пріоритетною формою саморозвитку професійної компетентності в опорному закладі освіти. *Вісник післядипломної освіти*, 9(38), 133–153.

⁴⁴⁷ Радкевич, В. О. (2011). Сучасні чинники розвитку професійного навчання в умовах виробництва. *Професійне навчання на виробництві*, 4, 18–28. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/4345>