МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМЗ-23-2 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **А.О. Глущенко**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **О.Б. Готра**
підпис наукового керівника к. психол. н., доц.

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Т.А. Ткачук**
підпис керівника ОПП д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «3» лютого 2025 р. № 10

Завідувач кафедри

_____ **І.О. Пєтухова,**
підпис к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2025

Реєстрація №_14_ 29.01.25 _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки *до захисту* 03.02.2025 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 80 05.02.25 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ С.І. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: _____ Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Л. В. Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Факультет
Кафедра
Спеціальн
Освітньо-

Тема ква
психологіч
Затверджен
Термін под
Цільова
вивчення пси
емпіричному
підприємниць
апробації пр
активності; ф
розвитку підп
соціально-еко
Мета р
дослідити о
механізм прог
супроводу про
Об'єкт
Предмет
психологічний
База до
якого є ро

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних
дисциплін
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Глущенко Анни Олексіївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості**
Затверджена наказом ректора від 15.01.2024 № 55
Термін подачі закінченої роботи: 15.01.2025

Цільова установка полягає в теоретичному аналізі наукових підходів до вивчення психологічних моделей та чинників підприємницької активності; емпіричному дослідженні психологічних особливостей розвитку підприємницької активності учасників малого бізнесу в Україні; розробці та апробації програми психологічного супроводу розвитку підприємницької активності; формулюванні практичних рекомендацій щодо оптимізації процесу розвитку підприємницької активності учасників малого бізнесу в сучасних соціально-економічних умовах України.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості, розробити програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості.

Об'єктом дослідження є самовдосконалення особистості.

Предметом дослідження є особливості самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості.

База дослідження. ФОП Спірідонова З.М., основним видом діяльності якого є роздрібна торгівля одягом у спеціалізованих магазинах.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.12.2023	30.10.2023
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	20.12.2023 – 20.02.2024	30.03.2024
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	01.05.2024 – 01.10.2024	30.06.2024
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	15.10.2024 – 30.11.2024	20.09.2024
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	30.11.2024	20.10.2024
6.	Попередній захист роботи	20.12.2024	01.12.2024
7.	Отримання відгуку керівника роботи	18.01.2025	20.12.2024
8.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	25.01.2025	до 20.12.2024
9.	Отримання зовнішньої рецензії	30.01.2025	10.01.2025
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	12-13.02.2025	12.01.2025
11.	Захист роботи	10-12.02.2025	10-12.02.2025

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2023
2. Керівник кваліфікаційної роботи О.Б. Готра
3. Керівник освітньо-професійної програми О.О. Нежинська
4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти А.О. Глущенко

АНОТАЦІЯ

У даній роботі досліджено проблематику самовдосконалення особистості як механізму особистісних змін. Основна увага приділяється аналізу теоретичних основ дослідження самовдосконалення, емпіричному вивченню особливостей цього процесу та розробці програми психологічного супроводу. На основі комплексного дослідження, проведеного на базі ФОП Спірідонова З.М. за участю 53 осіб, виявлено особливості взаємозв'язку між потребою в самовдосконаленні, самоставленням та рівнем самодетермінації особистості. Розроблено та апробовано 22-тижневу програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення, що включає діагностичний, розвивальний та підтримуючий блоки. Сформульовано практичні рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення на організаційному та особистісному рівнях. Результати дослідження можуть бути використані психологами, HR-фахівцями та керівниками організацій для оптимізації процесів особистісного та професійного розвитку співробітників.

Ключові слова: самовдосконалення, особистісні зміни, самодетермінація, психологічний супровід, професійний розвиток.

ABSTRACT

This paper explores the phenomenon of self-improvement as a mechanism of personal change. The main focus is on analyzing the theoretical foundations of self-improvement research, empirically studying the features of this process, and developing a psychological support program. Based on a comprehensive study conducted at IE Spiridonova Z.M. with 53 participants, the research reveals the relationship between the need for self-improvement, self-attitude, and the level of personal self-determination. A 22-week psychological support program for the self-improvement process has been developed and tested, including diagnostic, developmental, and supporting blocks. Practical recommendations for activating self-improvement mechanisms at organizational and personal levels have been formulated. The research results can be used by psychologists, HR specialists, and organizational leaders to optimize processes of personal and professional development of employees.

Keywords: self-improvement, personal change, self-determination, psychological support, professional development.

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 7
1.1. Сучасні наукові підходи до вивчення феномену самовдосконалення 7
1.2. Структурні компоненти та функції самовдосконалення особистості 14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК МЕХАНІЗМУ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН 23
2.1. Організація дослідження особливостей самовдосконалення особистості ... 23
2.2. Емпіричне дослідження самовдосконалення особистості 31
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ 41
3.1. Програма психологічного супроводу процесу самовдосконалення 41
3.2. Практичні рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення особистості 46
ВИСНОВКИ 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність теми зумовлена тим, що в сучасних умовах розвитку суспільства професійне самовдосконалення особистості набуває ключового значення. Сучасне суспільство потребує активних і мобільних особистостей, здатних самостійно планувати та організовувати свою діяльність, об'єктивно оцінювати результати своєї роботи та розширювати свій освітній простір для досягнення поставлених цілей.

Перш за все, проблема професійного самовдосконалення та зростання вимог до особистості набула особливої актуальності в останні десятиліття, що пов'язано з розвитком ринкової економіки та переходом до цифрової економіки.

По-друге, реалізація завдань самовдосконалення можлива лише за умови постійного професійного та особистісного розвитку, що зумовлює необхідність розвитку механізмів неперервної освіти впродовж усього життя.

По-третє, результати досліджень вказують на комплексний характер самовдосконалення, що включає не лише професійні, але й особистісні, соціальні та психологічні аспекти, що вимагає системного підходу до його вивчення та розвитку.

Значний внесок у дослідження проблем самовдосконалення зробили О. І. Пенькова [27], яка розглядала самовдосконалення як внутрішній потенціал індивіда, О. Карпенко [16] та В. Остапчук [16], які досліджували цілісні зміни особистості в процесі самовдосконалення. А. Маслоу [33] розглядав самовдосконалення через призму самоактуалізації особистості. М. Матвієнко [22], О. Главацька [38], О. Шурин [37] та Н. Симонович [37] зробили значний внесок у розуміння взаємозв'язку самовдосконалення з процесами самоосвіти та самовиховання. В. О. Лозовий [21] та О. М. Єрахторіна [21] досліджували самовдосконалення як форму самовиховання.

Об'єкт дослідження – самовдосконалення особистості.

Предмет дослідження – особливості самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості, розробити програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену самовдосконалення у психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості.
3. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація;
- емпіричні: спостереження, бесіда, методи статистичної обробки даних.

Було застосовано різні **методики**:

- «Діагностика потреби в самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін).
- «Тест-опитувальник самоставлення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв).
- «Шкала самодетермінації особистості» (Є.М. Осін, адаптація Sheldon K.M.).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що: вперше комплексно досліджено взаємозв’язок між потребою в самовдосконаленні, самоставленням та рівнем самодетермінації особистості; уточнено структурні компоненти та функції самовдосконалення; розроблено та обґрунтовано програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей особистості.

Практична цінність даного дослідження полягає у розробці комплексної програми психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості та практичних рекомендацій щодо активізації механізмів самовдосконалення.

Матеріали дослідження можуть бути використані психологами, HR-фахівцями, керівниками організацій, а також для студентів спеціальності 053 Психологія ОПП «Психологія. Психологія бізнесу».

База дослідження. Емпіричне дослідження було організоване та проведене протягом 2023-2024 років на базі ФОП Спірідонова З.М., основним видом діяльності якого є роздрібна торгівля одягом у спеціалізованих магазинах. У дослідженні взяли участь 53 особи віком від 19 до 45 років, з них 41 жінка та 12 чоловіків. Всі учасники є працівниками мережі магазинів одягу.

Апробація дослідження. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародної конференції:

Глущенко А.О., Готра О.Б. Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості / Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року) – Київ: КНУБА, 2024. С. 561-563 [7].

Готра О.Б., Глущенко А.О. Психологічні особливості процесу самовдосконалення особистості / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (25-29 квітня 2024 року) – Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 107-109 [11].

Глущенко А.О., Сова М.О. Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості / Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (25-29 квітня 2024 року) – Ірпінь: ДПУ, 2024. С. 385-388 [8].

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (41 найменування). Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки. Робота містить 20 рисунків та 3 додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сучасні наукові підходи до вивчення феномену самовдосконалення

Сучасне суспільство потребує активних і мобільних особистостей, здатних самостійно планувати та організовувати свою діяльність, об'єктивно оцінювати результати своєї роботи та розширювати свій освітній простір для досягнення поставлених цілей. Реалізація цих завдань можлива лише за умови постійного самовдосконалення, як професійного, так і особистісного, що, в свою чергу, зумовлює необхідність розвитку механізмів неперервної освіти впродовж усього життя. Проблема професійного самовдосконалення та зростання вимог до особистості набула особливої актуальності в останні десятиліття, що пов'язано з розвитком ринкової економіки, а в останні роки – з переходом до цифрової економіки. Таким чином, дослідження теоретико-методичних аспектів професійного самовдосконалення особистості – є нагальною психолого-педагогічною проблемою.

В етимологічному контексті термін «удосконалення» походить від ідеї «доведення до скону», тобто досягнення найвищої точки розвитку, своєрідної «вершини». Це поняття зазвичай трактується як процес змін, спрямованих на покращення, що призводить до особистісного розвитку, який, своєю чергою, розглядається як необхідна умова досягнення досконалості [25–26]. Іншими словами, удосконалення передбачає не просто зміну, а якісну трансформацію, спрямовану на досягнення оптимального стану або максимально можливого потенціалу.

Згідно з енциклопедичним словником, префікс «само-» у складних словах вказує на спрямованість дії на самого себе, виконання чогось без зовнішньої допомоги чи впливу, підкреслюючи внутрішню детермінованість,

автоматичність та активацію під впливом внутрішніх механізмів [14]. Таким чином, процес само- відбувається за внутрішнім спонуканням та контролем особистості.

У тлумачному словнику самовдосконалення визначається як процес, що сприяє «стати кращим, більш досконалим; підвищити свої знання, майстерність тощо». Важливо, що в цьому визначенні акцентується спрямованість цього процесу на самого себе [5], тобто на внутрішню трансформацію та розвиток особистості.

Педагогічний енциклопедичний довідник характеризує поняття «досконаліть» як ідею найвищого стандарту, з яким порівнюються цілі та результати зусиль, докладених людиною. Самовдосконалення передбачає прагнення до досягнення певного ідеалу або найвищого рівня розвитку в певній сфері діяльності [9]. Таким чином, самовдосконалення можна розглядати як процес постійного наближення до цього ідеалу, покращення своїх якостей, знань та навичок.

У психологічних словниках самовдосконалення визначається як «творче ставлення індивіда до самого себе, формування себе під дією активного впливу на зовнішній і внутрішній світ для перетворення». Цей процес супроводжується специфічними переживаннями щодо себе та своїх вчинків, включаючи самооцінювання та переоцінювання власних якостей [36]. Тобто, самовдосконалення передбачає не лише зміну себе, але й усвідомлення та аналіз цих змін, а також їх вплив на внутрішній та зовнішній світи особистості.

Проблема самовдосконалення є багатогранною та охоплює широкий спектр питань. Найчастіше під «самовдосконаленням» розуміють процес удосконалення себе, підвищення професійної майстерності, свідоме наближення особистості до певного ідеалу через власні зусилля. Його також трактують як єдність високих прагнень та конкретних дій, повернення до цілісності «самості» від функціональної роздробленості, а також як процес повного розкриття потенціалу особистості [29; 40–41]. Самовдосконалення охоплює різні аспекти життя людини, від професійного розвитку до особистісної цілісності.

О. І. Пенькова розглядає самовдосконалення як внутрішній потенціал індивіда, що забезпечує можливість критичного ставлення до себе. Згідно з її поглядами, індивід починає процес трансформації та наближення до ідеалу лише за умови незадоволення собою. В процесі самовдосконалення людина розвивається, змінюється та стає іншою, що підкреслює безперервний характер процесу самовдосконалення та його спрямованість на досягнення певного ідеального стану [27].

За О. Карпенко та В. Остапчук, самовдосконалення не обмежується покращенням окремих якостей, а охоплює цілісні зміни особистості. Вони наголошує, що ідея самовдосконалення втрачає свій сенс, якщо особистість не має свободи вибору мети та цінностей, оскільки лише за таких умов вона несе повну відповідальність за результати активності, спрямованої на зміну себе. Дослідниці стверджують, що самовдосконалення можливе лише на основі адекватного самопізнання, а самовиховання є органічною формою цього процесу. Самовдосконалення, як безперервний процес саморуху, становлення людини як особистості, є моральною проблемою та реалізується в системі цінностей, де головною є честь людини [16].

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «самовдосконалення» зустрічається часто, проте дослідники трактують його по-різному, іноді ототожнюючи з такими термінами, як «самореалізація», «самоактуалізація», «саморозвиток», «самовиховання» тощо, що свідчить про багатогранність та складність цього поняття, яке може розглядатися з різних точок зору [1; 20; 34; 39].

Згідно з теорією А. Маслоу, ключовою потребою індивіда є самоактуалізація – прагнення до самовдосконалення та самоствердження. Він вважав це завершальною базовою потребою людини, визначаючи її як «прагнення людини до більш повного виявлення і розвитку особистісних можливостей» [33]. Маслоу стверджував, що кожна людина прагне до вдосконалення себе, до актуалізації своїх здібностей та можливостей. Самоактуалізація є рушійною силою життєвого шляху індивіда, щоденною

реалізацією всіх потенціалів, прагненням «до повного використання й розвитку своїх талантів, здібностей, потенціалу». Отже, прагнення до самовдосконалення є позитивним критерієм особистості, здатної до самоактуалізації.

Для стимулювання творчої педагогічної самореалізації здобувачів освіти під час навчальної діяльності необхідно забезпечити ефективну взаємодію між студентами та викладачами, трансформувати традиційні форми навчання, активізувати інноваційні підходи та заохочувати самоосвіту студентів шляхом залучення їх до дослідницької діяльності. Таким чином, потреба особистості в самоактуалізації, тобто в повному використанні своїх здібностей та ресурсів, може бути реалізована саме через процес самовдосконалення.

Важливо розрізняти поняття самовдосконалення, саморозвитку та саморегуляції. Термін «саморозвиток» часто пояснюється через загальне поняття «розвиток», іноді трактуючись буквально як розвиток, що відбувається самостійно. Однак ключова відмінність саморозвитку полягає в його усвідомленому характері: цілеспрямовані зміни відбуваються не під зовнішнім впливом, а під впливом самої особистості, охоплюючи не лише мотиваційну, інтелектуальну та емоційну сфери, але й процеси формування «самості». Натомість розвиток як такий часто залишається для людини непоміченим та неусвідомленим [3; 30].

М. Матвієнко вважає саморозвиток та самовдосконалення тотожними поняттями. Він трактує «самовдосконалення» (або саморозвиток) як процес залучення до культури, постійне підвищення рівня знань та активну реалізацію себе в житті, праці та творчості. Автор підкреслює, що процес творчого саморозвитку інтенсифікує процеси формування «самості», зокрема творче самовдосконалення [22]. Виходячи з цього, можна розглядати самовдосконалення як складову саморозвитку, його вищий рівень. Отже, термін «саморозвиток» є ширшим за змістом, ніж поняття «самовдосконалення».

Самовдосконалення також розглядається як самоменеджмент. З огляду на високі вимоги суспільства до професійної компетентності сучасного фахівця, науковці вважають самовдосконалення формою самопідготовки до творчої

діяльності [19]. Професійна компетентність, згідно з цим трактуванням, включає: усвідомлення своїх мотивацій до певної діяльності, потреб, інтересів, прагнень, ціннісних орієнтацій, мотивів діяльності та уявлень про свої соціальні ролі; оцінювання особистісних властивостей та якостей як майбутнього фахівця (професійних знань, умінь, навичок, професійно важливих особливостей) у співвідношенні з об'єктивними вимогами до професії; регулювання на цій основі свого професійного становлення, самовдосконалення та саморозвитку [31].

Існує ще один підхід, який тлумачить самовдосконалення як самоврядування, управління собою, власною поведінкою та психологічним станом. Це стає можливим завдяки тому, що самовдосконалення особистості виконує ті ж завдання, що й процес управління: вибір та формулювання мети, планування діяльності з трансформації, організація та здійснення діяльності, контроль та аналіз результатів, корекція діяльності та результатів.

У педагогічній літературі самовдосконалення часто зіставляють або ототожнюють із самовихованням. Самовиховання ж інтерпретується як свідома й цілеспрямована діяльність із формування в себе певних якостей [4]. В. О. Лозовий та О. М. Єрахторіна характеризують самовдосконалення як самовиховання [21].

Аналізуючи та узагальнюючи процес самовдосконалення, М. Горліченко, С. В. Шеченко та К. В. Буренкова характеризує його як прагнення до досягнення ідеалу [10]. О. Главацька вважає, що процес самовдосконалення починається з усвідомлення потреби в самовихованні, яке слугує поштовхом для подальшої роботи над собою. Під професійним самовихованням О. Главацька розуміє свідому діяльність особистості, що передбачає власне професійне вдосконалення, узгодження особистісних рис людини із сучасними вимогами до педагогічної професії, професійну динаміку та покращення фахових компетентностей, безперервне вдосконалення ідейно-моральних та інших соціальних властивостей своєї особистості. «Головним результатом професійного самовдосконалення є оптимальна колаборація між особистісними якостями і професійною діяльністю» [38].

Отже, самовдосконалення та самовиховання – не тотожні поняття. Самовдосконалення представляє собою вищий рівень розвитку самовиховання. До основних характеристик цього рівня належить наявність в особистості певного світогляду, стійкої позиції, мети та перспектив, навичок постійного самопізнання, самомобілізації, самодисципліни, самоконтролю та прагнення до самоосвіти.

На думку О. Шурин та Н. Симонович, самовдосконалення ґрунтується на двох основних складових: самоосвіті та самовихованні [37]. Самоосвіта являє собою цілеспрямовану пізнавальну діяльність, керовану самою особистістю, яка володіє систематизованими знаннями у певній галузі. Джерелом цього процесу є потреба в самоосвіті, що включає такі компоненти: потребу в інформації для орієнтування в навколишньому світі, потребу в оволодінні вміннями, навичками, способами, засобами та прийомами пізнавальної діяльності, прагнення передбачати результати діяльності та отримувати позитивні емоції. Іншими словами, самоосвіта – це не просто накопичення знань, а й розвиток когнітивних навичок та вміння застосовувати отриману інформацію.

Загалом, процес самовдосконалення є творчим, оскільки людина конструює власний внутрішній образ, який спочатку проблематизує, потім конкретизує, і лише після цього, як наслідок, удосконалює себе [2]. У процесі самовдосконалення відбуваються зміни в судженнях, переконаннях, принципах та ціннісних орієнтирах. Важливим аспектом є пошук свого покликання та шляху самовдосконалення, реалізація своєї духовної сутності. Це можливо за умови постійної самозміни, яка має бути морально орієнтованою. Творчий характер самовдосконалення полягає в активному формуванні особистістю свого «Я» через аналіз, переосмислення та цілеспрямовану трансформацію.

Самовдосконалення, як і будь-яка інша діяльність, базується на внутрішніх спонуканнях особистості, зокрема на мотивах. Потреба в самовдосконаленні не виникає спонтанно. Мотиви формуються в індивідуальному житті людини, залежно від того, як людина усвідомлює мету, яка перед нею постає [18; 35]. Мотив розуміється як складне психологічне утворення, що сприяє формуванню

людини. Зовнішні фактори можуть як підсилювати роботу над собою, так і перешкоджати процесам самозміни. Отже, для успішного самовдосконалення необхідні не лише позитивний настрій та впевненість у значущості цього процесу, але й належний «ступінь особистої мотивації». Важливість мотивації полягає в тому, що саме вона забезпечує стійкість та цілеспрямованість у процесі самовдосконалення, допомагаючи долати труднощі та досягати поставлених цілей.

На основі аналізу сутності поняття було підкреслено, що професійне самовдосконалення особистості – це багатогранний процес, який можна охарактеризувати наступним чином (рис. 1.1):

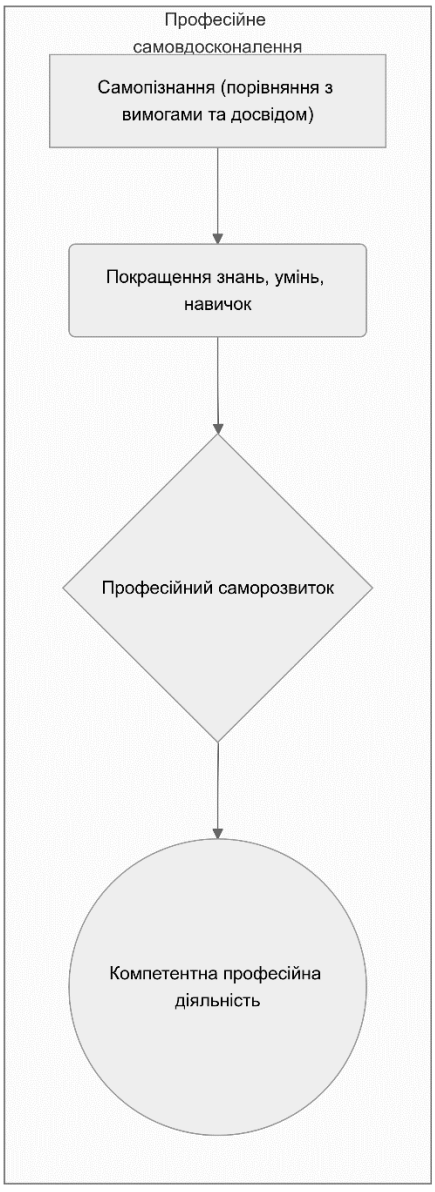

Рисунок 1.1. Професійне самовдосконалення

Ця схема відображає основні етапи професійного самовдосконалення, починаючи з самопізнання та порівняння власних можливостей з професійними вимогами, через покращення знань та навичок, до професійного саморозвитку та досягнення компетентності.

1.2. Структурні компоненти та функції самовдосконалення особистості

Серед різноманітних аспектів самовдосконалення виділяють самопізнання, самоосвіту та самовиховання, які здебільшого відбуваються незалежно та автономно. Процес самовдосконалення є індивідуальним і багатоваріантним, з рухливими межами, що унеможливлює використання готових рішень або дій за чітким алгоритмом. Системне дослідження цієї проблеми дозволяє розглядати самовдосконалення як цілеспрямовану та безперервну теоретичну й практичну діяльність особистості. Людина реалізує свій потенціал не хаотично, а через цілеспрямований та послідовний саморозвиток. Процес самовдосконалення має безперервний характер.

Самовдосконалення також можна розглядати як процес постійної адаптації до змін. Сучасний світ швидко змінюється, висуваючи нові вимоги до особистості, її знань, умінь та навичок. Тому здатність до самовдосконалення, до навчання протягом усього життя стає ключовою компетенцією. Цей процес передбачає не лише засвоєння нової інформації, але й критичне осмислення вже наявних знань, їхню переоцінку та інтеграцію в нові контексти. Важливим аспектом адаптивного самовдосконалення є вміння прогнозувати майбутні тенденції та готуватися до них заздалегідь.

Існує також класифікація видів самовдосконалення: за спрямованістю (викорінююче та новоутворююче); за змістом (моральне, розумове, фізичне, естетичне та професійне); за організацією (індивідуальне та групове); за тривалістю (короткочасне, середнє та постійне). Мотивами для самовдосконалення можуть бути ідеї, переконання, інтерес, кохання,

честолюбство, потреба самозбереження, професійний та матеріальний стимули, а також прагнення до наслідування [23–24].

Окрім класифікації за видами, самовдосконалення можна розглядати з точки зору рівнів його реалізації. Перший рівень – це рівень поведінки, коли людина змінює свої звички, дії та вчинки. Другий рівень – рівень мислення, коли відбуваються зміни у когнітивних процесах, переконаннях та світогляді. Третій рівень – рівень цінностей, коли змінюються глибинні особистісні орієнтири та пріоритети. Важливо зазначити, що ці рівні взаємопов'язані та впливають один на одного. Зміни на рівні цінностей можуть призвести до змін у мисленні та поведінці, і навпаки.

А. С. Киричок стверджує, що моральне самовдосконалення пов'язане з самовихованням, інтелектуальне – з самоосвітою, а фізичне – з саморозвитком [17]. Особливої уваги заслуговує особистісне самовдосконалення, яке розуміють як цілеспрямований розвиток особистісних умінь, навичок та психічних функцій (мислення, воля тощо). Сутність поняття «особистісне самовдосконалення» розкривається через особистісну активність, що реалізується завдяки самопізнанню, саморегуляції, самоаналізу та особистісному самоформуванню.

Важливим аспектом особистісного самовдосконалення є розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – це здатність розуміти та керувати своїми емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших людей. Розвинений емоційний інтелект сприяє покращенню міжособистісних відносин, підвищенню стресостійкості та ефективності у різних сферах діяльності. Розвиток емоційного інтелекту передбачає самоусвідомлення, саморегулювання, соціальні навички, емпатію та мотивацію.

Самовдосконалення є соціально-особистісним явищем, оскільки воно є результатом усвідомлення взаємодії особистості з соціальним середовищем. У процесі самовдосконалення формуються особистісні якості, що сприяють досягненню успіху в діяльності та в житті загалом.

Соціальний контекст відіграє важливу роль у процесі самовдосконалення. Соціальне оточення, культурні норми та цінності, соціальні інститути – все це

впливає на формування особистості та її прагнення до самовдосконалення. Взаємодія з іншими людьми, обмін досвідом та знаннями, участь у соціальних групах та спільнотах – все це створює сприятливі умови для особистісного зростання та розвитку. Важливо також враховувати вплив інформаційного простору, який створює нові можливості для самоосвіти та саморозвитку.

Теоретичний аналіз підходів до розуміння цього феномену показує, що самовдосконалення базується на внутрішніх спонуканнях особистості, зокрема на мотивах, самоактуалізації та самопізнанні. Способами самовдосконалення є активізація самоосвіти та самовиховання. Зміст цього процесу розкривається через самодіяльність, а його результат – через самореалізацію.

Самореалізація як результат самовдосконалення передбачає не лише досягнення зовнішніх успіхів, але й внутрішню гармонію та задоволення від власної діяльності. Це процес розкриття свого потенціалу, реалізації своїх здібностей та талантів, досягнення особистих цілей та цінностей. Самореалізація є важливим фактором психологічного благополуччя та повноцінного життя. Вона сприяє підвищенню самооцінки, впевненості в собі та відчуття сенсу життя.

На основі аналізу наукової літератури та практики освіти й виховання, самовдосконалення особистості розглядається як процес і результат, що включає [13; 15; 28]:

- розуміння системи знань про себе, навколишній світ, способи самовдосконалення та планування своєї діяльності;
- розвиток найважливіших професійно значущих властивостей, удосконалення практичних умінь та навичок, формування на цій основі індивідуального педагогічного стилю;
- стійку мотивацію для індивідуального розвитку;
- рефлексію, оволодіння способами самоаналізу, цілепокладання, планування та саморегуляції.

Професійне самовдосконалення виконує низку функцій, серед яких найважливішими під час підготовки майбутніх фахівців є гуманітарна, розвивальна, регулятивна та інваріантна. Гуманітарна функція визначає мету

життєдіяльності, реалізацію особистої свободи, духовності, моральності, збереження та відновлення тілесного й духовного здоров'я [12]. Розвивальна функція сприяє особистісному зростанню [6], прагненню до ідеалу та досягненню нового, вищого рівня особистісного й професійного розвитку. Ця функція тісно пов'язана із закономірностями розвитку особистості, що визначаються метою та сенсом життя. Регулятивна функція забезпечує цілеспрямоване формування, розвиток та оптимальне використання потенціалу особистості, виконуючи роль внутрішньої детермінанти. Інваріантна функція визначає рух людини до власних вершин розвитку та самореалізації. Важливу роль тут відіграє формування певних інваріантів: мотивації досягнень, адекватної самооцінки, залучення до прийняття рішень тощо [32]. Реалізація цих функцій сприяє ефективному самовдосконаленню.

На основі аналізу сутності поняття було підкреслено, що професійне самовдосконалення – це багатогранний процес, який можна охарактеризувати наступним чином:

1. Самовдосконалення особистості – це процес, що передбачає систему заходів, обумовлених соціально-педагогічними вимогами до особистості та спрямованих на самопізнання через порівняння власних можливостей з вимогами професії та власним педагогічним досвідом (рис. 1.2). Він також охоплює покращення професійних знань, умінь та навичок з дидактичної точки зору, а також професійний саморозвиток, що дозволяє компетентно здійснювати та вдосконалювати професійну діяльність. Іншими словами, професійне самовдосконалення – це не просто набуття нових знань, а й постійний аналіз та корекція власної діяльності з метою досягнення професійної майстерності.

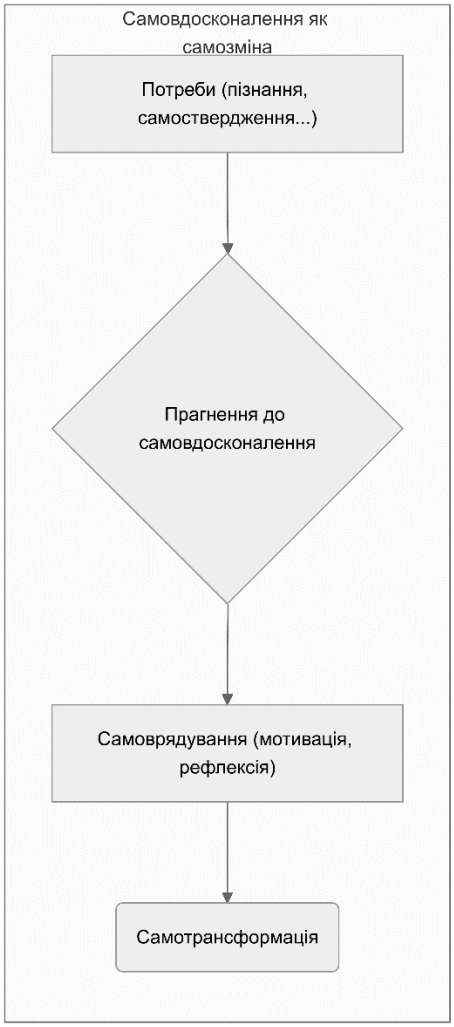

Рисунок 1.2. Самовдосконалення як самозміна

Ця схема фокусується на внутрішніх аспектах самовдосконалення як процесу самозміни. Вона показує, як внутрішні потреби та прагнення до самовдосконалення через самоврядування (мотивацію та рефлексію) призводять до особистісної трансформації.

2. Самовдосконалення особистості – це цілеспрямована, безперервна та систематична діяльність із самозміни, необхідна для виконання завдань, що виникають на різних етапах професійного зростання, та для задоволення особистих потреб у професійному розвитку (рис. 1.3). Потреби людини в пізнанні, самоствердженні, самовираженні, самовизначенні та самоактуалізації відображаються у прагненні до самовдосконалення та можуть бути пояснені як спрямованість особистості до самотрансформації. При цьому надзвичайно важливим є

розуміння потреб, вияв суб’єктної активності та готовності особистості до діяльності, що передбачає самоврядування, де провідна роль належить мотиваційно-рефлексивному аспекту. Отже, самовдосконалення передбачає не лише зовнішні зміни, а й глибоку внутрішню роботу над собою, усвідомлення своїх потреб та мотивів.

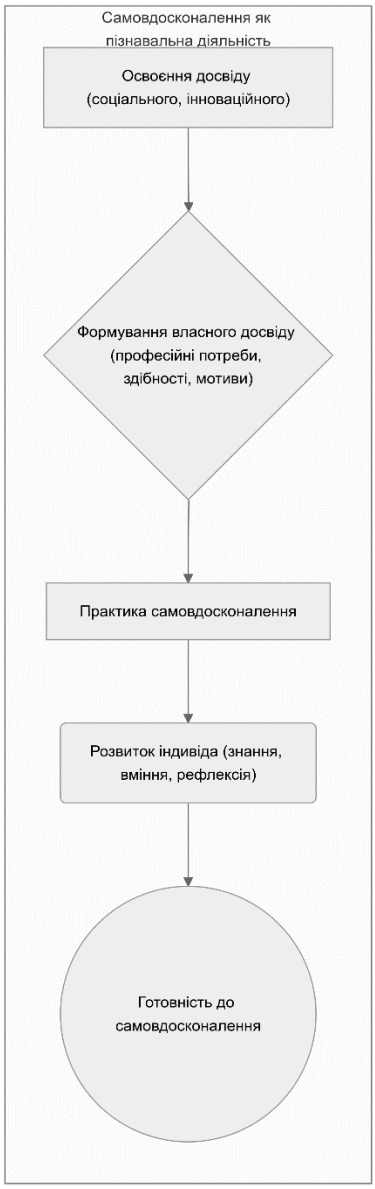

Рисунок 1.3. Самовдосконалення як пізнавальна діяльність

Ця схема відображає самовдосконалення як процес навчання та розвитку, що базується на освоєнні досвіду, формуванні власного досвіду та практиці самовдосконалення, що в результаті призводить до розвитку індивіда та готовності до подальшого самовдосконалення.

3. Самовдосконалення особистості – це пізнавальна діяльність, спрямована на освоєння соціального та інноваційного педагогічного досвіду, усвідомлення та формування власного досвіду на основі виявлення професійних потреб, розвитку здібностей та мотивів (рис. 1.4). У процесі самозміни людина набуває практики професійного самовдосконалення, постійно розвивається системне утворення індивіда, що супроводжується зростанням професійно-пізнавальних мотивів, посиленням рівня професійних знань, умінь та педагогічної рефлексії, що забезпечують готовність до професійного самовдосконалення. Таким чином, самовдосконалення – це процес постійного навчання та розвитку, що базується на аналізі власного досвіду та прагненні до професійного зростання.

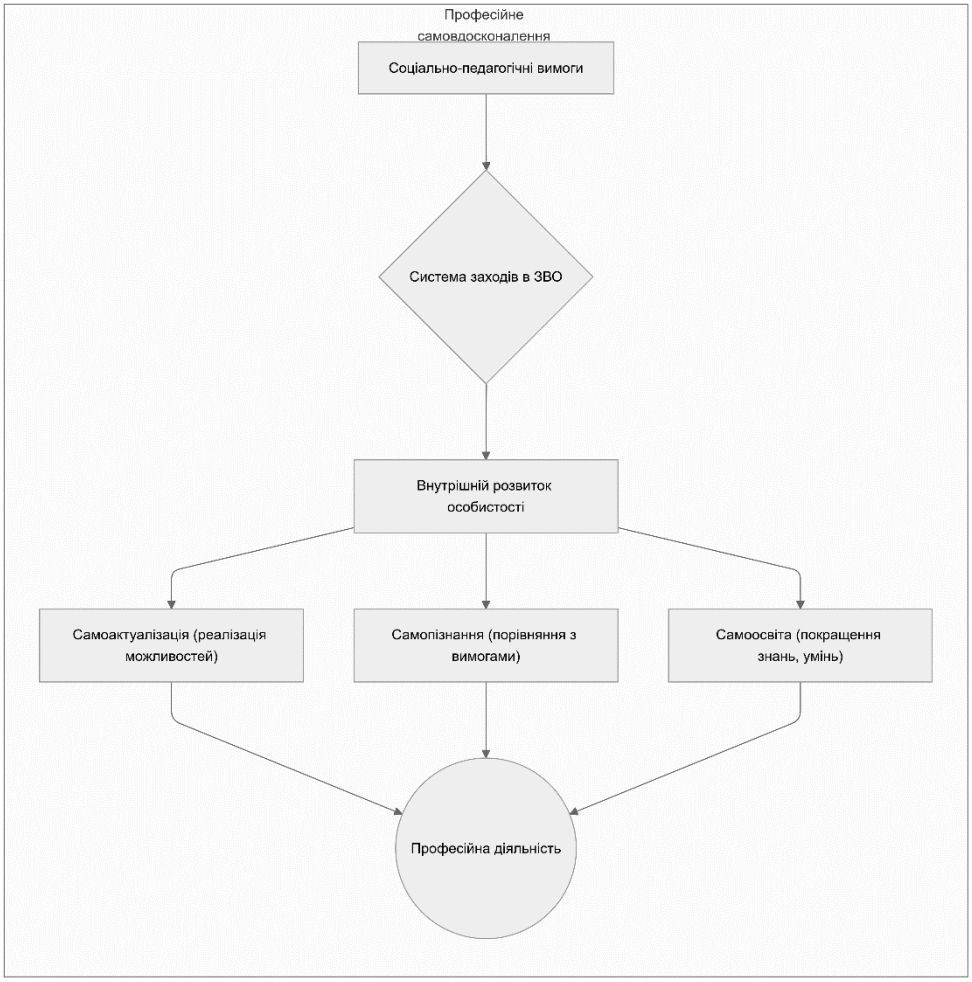

Рисунок 1.4. Професійне самовдосконалення особистості

Ця схема показує, як професійне самовдосконалення організовано в закладах вищої освіти, враховуючи соціально-педагогічні вимоги та спрямовуючись на внутрішній розвиток особистості через самоактуалізацію, самопізнання та самоосвіту для підготовки до професійної діяльності.

У контексті досліджуваної проблеми поняття «професійне самовдосконалення» інтерпретується як організована система заходів, зумовлених соціально-педагогічними вимогами до професії та спрямованих на внутрішній розвиток особистості, що передбачає самоактуалізацію як потребу в реалізації власних можливостей, самопізнання як порівняння своїх можливостей з вимогами професії, самоосвіту та покращення професійно необхідних знань, умінь та навичок, необхідних для професійної діяльності.

В умовах сучасного розвитку суспільства професійне самовдосконалення особистості є вкрай важливим та набуває ключового значення. В освітньому середовищі закладів вищої освіти необхідна цілеспрямована робота з формування у студентів досвіду особистісного та професійного самовдосконалення як головної складової професійної підготовки, оскільки це підвищує конкурентоспроможність майбутнього педагога на ринку праці та допомагає подолати труднощі у майбутній професійній діяльності.

Висновки до розділу 1

1. На основі аналізу сучасних наукових підходів до вивчення феномену самовдосконалення встановлено, що це багатогранний процес, який охоплює різні аспекти розвитку особистості. Теоретичний аналіз показав, що самовдосконалення базується на внутрішніх спонуканнях особистості, зокрема на мотивах, самоактуалізації та самопізнанні. В етимологічному контексті термін «самовдосконалення» передбачає не просто зміну, а якісну трансформацію, спрямовану на досягнення оптимального стану або максимально можливого потенціалу. Важливо відзначити відмінність самовдосконалення від споріднених понять,

таких як саморозвиток, самовиховання та самоосвіта. Встановлено, що самовдосконалення представляє собою вищий рівень розвитку самовиховання та включає наявність певного світогляду, стійкої позиції, чіткої мети та перспектив.

2. Дослідження структурних компонентів та функцій самовдосконалення особистості показало, що цей процес є соціально-особистісним явищем, яке реалізується через систему взаємопов'язаних компонентів. Визначено основні функції самовдосконалення: гуманітарну, розвивальну, регулятивну та інваріантну. У контексті професійного розвитку самовдосконалення розглядається як організована система заходів, зумовлених соціально-педагогічними вимогами до професії та спрямованих на внутрішній розвиток особистості. Цей процес включає самоактуалізацію як потребу в реалізації власних можливостей, самопізнання як порівняння своїх можливостей з вимогами професії, самоосвіту та покращення професійно необхідних знань, умінь та навичок. В умовах сучасного розвитку суспільства професійне самовдосконалення набуває ключового значення для підвищення конкурентоспроможності майбутнього фахівця на ринку праці.

Таким чином, теоретичний аналіз основ дослідження самовдосконалення особистості демонструє комплексність та багатовимірність цього феномену. Успішність процесу самовдосконалення визначається взаємодією різних компонентів та функцій, які утворюють цілісну систему особистісного та професійного розвитку. Особливо важливим є розуміння того, що самовдосконалення є безперервним процесом, який вимагає постійної роботи над собою та адаптації до змінних умов сучасного світу.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК МЕХАНІЗМУ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН

2.1. Організація дослідження особливостей самовдосконалення особистості

Дослідження особливостей самовдосконалення як соціально-психологічного механізму особистісних змін вимагає комплексного методологічного підходу, що враховує багатовимірність досліджуваного феномену. При плануванні емпіричного дослідження ми керувалися принципами системності, об'єктивності та валідності психологічного дослідження. Методологічною основою дослідження стали теоретичні положення про самовдосконалення як активний, усвідомлений процес особистісного розвитку, спрямований на позитивні зміни особистісних характеристик та досягнення вищого рівня особистісної зрілості.

Для досягнення поставленої мети дослідження – емпірично дослідити особливості самовдосконалення як соціально-психологічного механізму прогресивних змін особистості – було розроблено програму емпіричного дослідження, що включала підготовчий, основний та заключний етапи. На підготовчому етапі здійснювався підбір психодіагностичного інструментарію, який би дозволив всебічно дослідити феномен самовдосконалення особистості. При виборі методик ми керувалися наступними критеріями: відповідність методик меті та завданням дослідження; наявність даних про надійність та валідність методик; можливість отримання кількісних показників для подальшого статистичного аналізу; оптимальна тривалість проведення діагностичних процедур.

Базою емпіричного дослідження було обрано ФОП Спірідонова З.М., що спеціалізується на роздрібній торгівлі одягом у спеціалізованих магазинах. Вибір даної організації був обумовлений можливістю дослідити особливості

самовдосконалення у професійному контексті, оскільки сфера торгівлі передбачає постійний розвиток компетенцій працівників та вдосконалення навичок взаємодії з клієнтами. Дослідження проводилось протягом 2023-2024 років, що дозволило охопити різні сезони активності торговельної мережі та врахувати динаміку професійного розвитку працівників.

У дослідженні взяли участь 53 особи, з них 41 жінка (77.4%) та 12 чоловіків (22.6%), що відображає типовий гендерний розподіл у сфері роздрібної торгівлі одягом. Віковий діапазон учасників становив від 19 до 45 років, що дозволило охопити різні вікові категорії працездатного населення. Середній вік учасників склав 31.2 роки. За освітнім рівнем вибірка розподілилась наступним чином: 35% мали повну вищу освіту, 42% – незакінчену вищу освіту, 23% – середню спеціальну освіту. Важливо зазначити, що всі учасники дослідження на момент проведення діагностичних процедур працювали в мережі магазинів одягу не менше 6 місяців, що забезпечило достатній рівень адаптації до професійної діяльності та розуміння вимог до професійного розвитку.

Демографічні характеристики вибірки представлено на діаграмах, що відображають гендерний розподіл (рис. 2.1), освітній рівень (рис. 2.2) та вікову структуру учасників дослідження (рис. 2.3).



Рисунок 2.1. Гендерний розподіл учасників

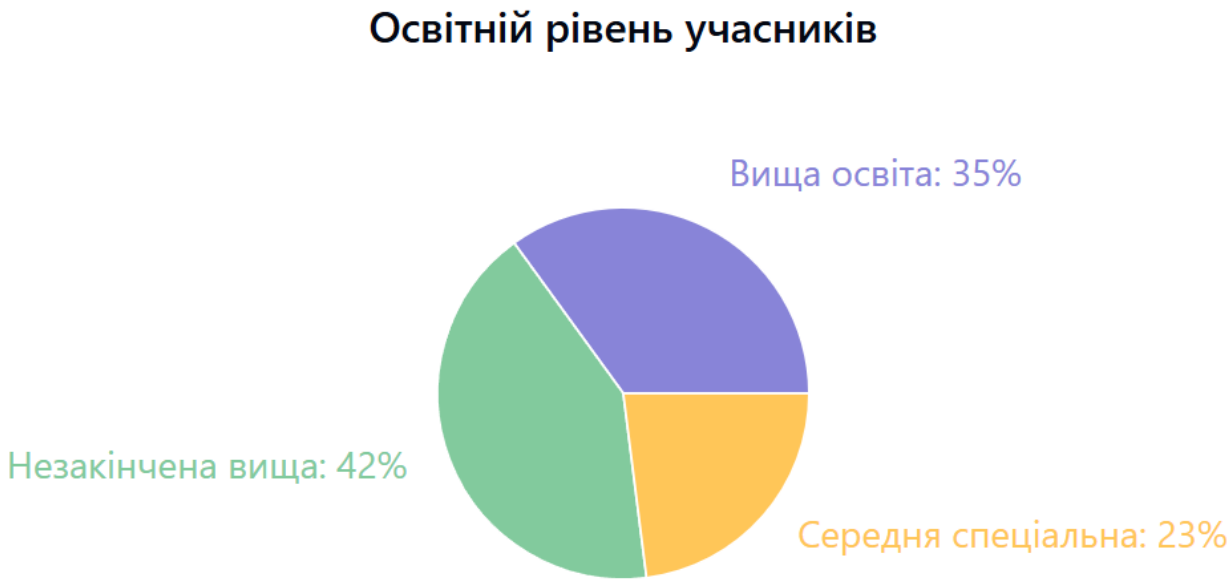

Рисунок 2.2. Освітній рівень учасників



Рисунок 2.3. Віковий розподіл учасників

Для комплексного дослідження особливостей самовдосконалення особистості було обрано три взаємодоповнюючі методики. Методика «Діагностика потреби в самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін) була обрана як базовий інструмент для визначення загального рівня та специфіки потреби особистості в самовдосконаленні (Додаток А). Особливість даної методики полягає в тому, що вона дозволяє оцінити не лише загальний рівень потреби в самовдосконаленні (високий, середній, низький), але й виявити специфічні аспекти цієї потреби через аналіз відповідей на конкретні твердження. Методика включає питання, що стосуються різних сфер самовдосконалення: професійної, особистісної, соціальної, що дозволяє отримати багатовимірну картину прагнень особистості до саморозвитку.

«Тест-опитувальник самоставлення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв) був обраний для дослідження особливостей самоставлення як важливого компонента самосвідомості, що впливає на процес самовдосконалення (Додаток Б). Цей багатовимірний інструмент дозволяє оцінити різні аспекти ставлення особистості до себе, що є критично важливим для розуміння механізмів самовдосконалення. Особлива цінність даної методики полягає в можливості

виявити як загальне позитивне чи негативне ставлення до себе, так і специфічні компоненти самоставлення, такі як самоповага, самоприйняття, самокерівництво, що безпосередньо пов’язані з процесами особистісного розвитку та самовдосконалення.

«Шкала самодетермінації особистості» (Є.М. Осін, адаптація Sheldon K.M.) була включена до батареї методик для оцінки здатності особистості до автономного прийняття рішень та самостійного визначення напрямків власного розвитку (Додаток В). Методика дозволяє оцінити два ключових аспекти самодетермінації: автономію (здатність робити власний вибір та контролювати життєві події) та самовираження (можливість бути автентичним у різних життєвих ситуаціях). Важливою перевагою цієї методики є її компактність (10 тверджень) при збереженні високої діагностичної цінності, що особливо важливо в умовах проведення дослідження на базі діючого підприємства, де час працівників обмежений робочим графіком.

Структуру методологічного інструментарію дослідження представлено на рис. 2.4. Візуалізація демонструє комплексний підхід до дослідження феномену самовдосконалення, де кожна методика спрямована на вивчення специфічних аспектів досліджуваного явища. Особливу увагу приділено взаємодоповнюваності обраних методик, що дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості самовдосконалення як механізму особистісних змін.

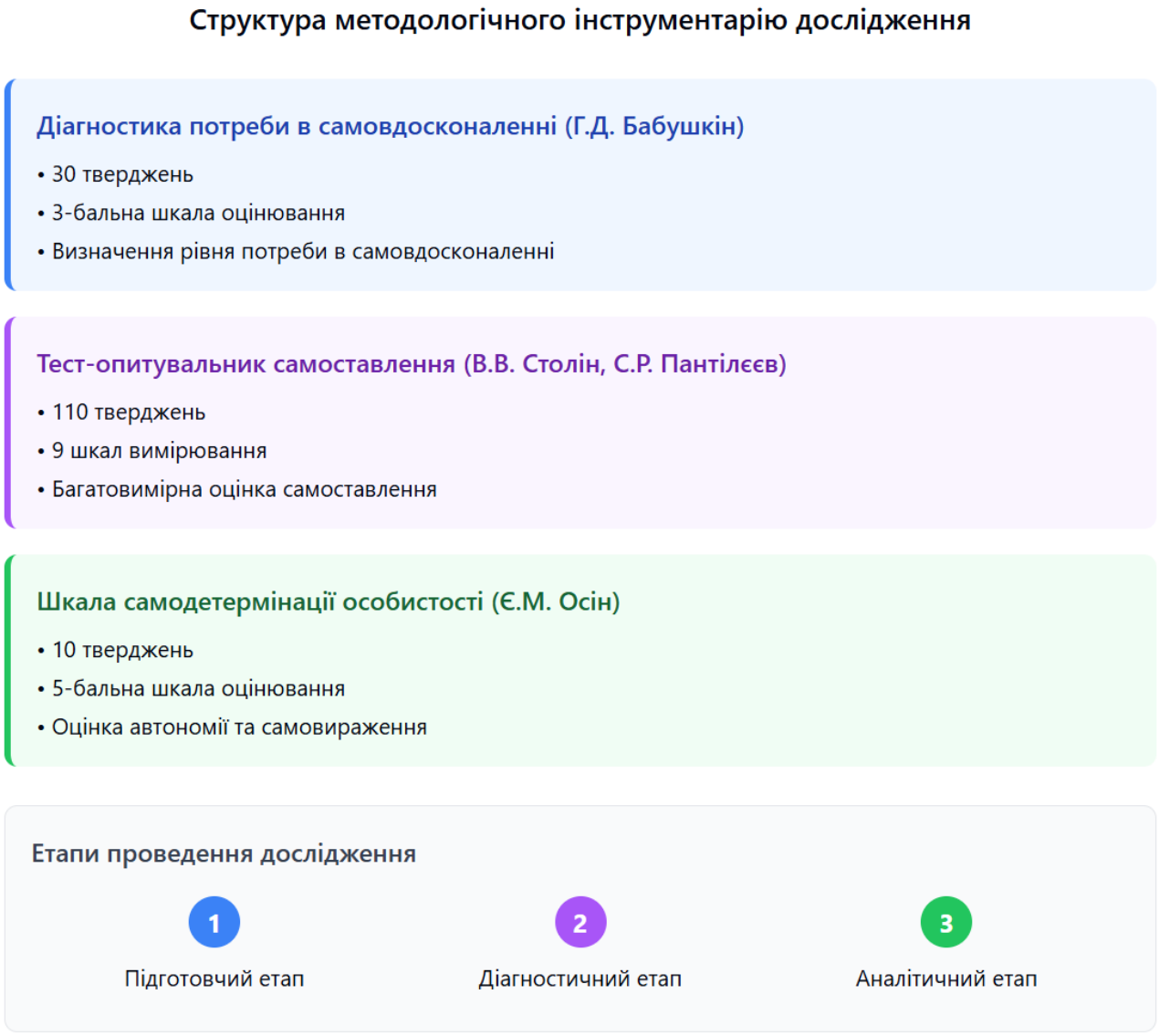

Рисунок 2.4. Структура методологічного інструментарію дослідження

Процедура дослідження була організована з урахуванням специфіки роботи торговельного підприємства та включала кілька послідовних етапів. На першому етапі було проведено організаційну зустріч з керівництвом підприємства, де було узгоджено графік проведення діагностичних процедур таким чином, щоб це не порушувало робочий процес. Було прийнято рішення проводити дослідження у першій половині робочого дня, коли спостерігається найменший потік клієнтів, що дозволило працівникам зосередитись на заповненні опитувальників.

Для забезпечення достовірності результатів та створення сприятливої психологічної атмосфери, діагностичні процедури проводились у спеціально

відведеному приміщенні (кімната для персоналу), де були створені комфортні умови для роботи. Учасникам надавалась детальна інструкція щодо заповнення кожної методики, при цьому особлива увага приділялась поясненню мети дослідження та гарантіям конфіденційності отриманих даних. Важливим аспектом організації дослідження було забезпечення добровільності участі – кожен працівник мав можливість відмовитись від участі в дослідженні без будь-яких негативних наслідків.

Діагностичні методики пропонувались учасникам у певній послідовності, яка була визначена з урахуванням складності та обсягу кожної методики. Спочатку пропонувалась «Шкала самодетермінації особистості» як найбільш компактна, потім – «Діагностика потреби в самовдосконаленні», і насамкінець – «Тест-опитувальник самоставлення» як найбільш об'ємна методика. Така послідовність дозволила мінімізувати вплив втоми на якість відповідей та підтримувати мотивацію учасників протягом всього дослідження.

При проведенні дослідження особлива увага приділялась дотриманню етичних норм та принципів психологічного дослідження. Всі учасники були поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер та можливість відмовитись від участі на будь-якому етапі. Для забезпечення конфіденційності кожному учаснику було присвоєно індивідуальний код, який використовувався замість особистих даних при обробці результатів. Це дозволило зберегти анонімність учасників при одночасному забезпеченні можливості індивідуального зворотного зв'язку для тих, хто виявив у цьому зацікавленість.

Обробка результатів дослідження здійснювалась відповідно до ключів та процедур, передбачених авторами методик. При обробці результатів методики «Діагностика потреби в самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін) відповіді оцінювались за трибальною системою, де кожній відповіді присвоювався відповідний бал згідно з ключем. Сума балів за всіма питаннями дозволила визначити загальний рівень потреби в самовдосконаленні: високий (71-90 балів), середній (62-70 балів) або низький (30-61 бал).

Обробка результатів «Тесту-опитувальника самоставлення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв) проводилась у кілька етапів. Спочатку здійснювався підрахунок «сирих» балів за кожною з дев'яти шкал відповідно до ключа. Потім отримані показники переводились у стени (стандартні одиниці) за допомогою спеціальних таблиць нормативних показників. Це дозволило отримати профіль самоставлення кожного учасника за такими параметрами як відвертість, самовпевненість, самокерівництво, дзеркальне «Я», самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність та самозвинувачення.

При обробці даних «Шкали самодетермінації особистості» (Є.М. Осін) розраховувались показники за двома шкалами – «Автономія» та «Самовираження», а також обчислювався загальний показник самодетермінації. Оцінка кожного твердження здійснювалась за п'ятибальною шкалою, що дозволило отримати кількісні показники рівня самодетермінації особистості.

Варто відзначити, що у процесі проведення дослідження було забезпечено дотримання стандартних умов діагностики для всіх учасників. Зокрема, всі діагностичні процедури проводились у першій половині дня, у спеціально відведеному приміщенні, з дотриманням часових рамок, передбачених для кожної методики. Це дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати дослідження та забезпечити їх достовірність.

Для обробки та аналізу отриманих емпіричних даних було використано методи описової статистики. Первинні дані по кожній методиці було систематизовано у спеціально розроблених протоколах, що дозволило структурувати інформацію та підготувати її до подальшого аналізу. При обробці результатів використовувались стандартні процедури підрахунку середніх значень, визначення відсоткових співвідношень та частотного розподілу даних.

Для забезпечення точності обробки даних та мінімізації можливих помилок було розроблено спеціальні форми для фіксації результатів по кожній методиці. У цих формах відображались як первинні дані («сирі» бали), так і похідні показники (стени, рівні вираженості досліджуваних характеристик). Така

організація даних дозволила здійснювати перехресну перевірку результатів та забезпечила можливість швидкого доступу до необхідної інформації на етапі аналізу.

Особлива увага приділялась якісному аналізу отриманих даних, що передбачав детальний розгляд індивідуальних профілів учасників дослідження. Це дозволило виявити типові патерни самовдосконалення та самоставлення, характерні для досліджуваної вибірки. При аналізі результатів враховувались не лише кількісні показники, але й змістові особливості відповідей учасників, що дало можливість отримати більш глибоке розуміння досліджуваного феномену.

Для візуалізації отриманих результатів було використано графічні методи представлення даних – діаграми та гістограми, що дозволило наочно продемонструвати розподіл досліджуваних показників у вибірці. Такий спосіб представлення даних сприяв кращому розумінню виявлених закономірностей та полегшив інтерпретацію результатів дослідження.

Отже, організація дослідження особливостей самовдосконалення як механізму особистісних змін була здійснена з урахуванням всіх необхідних методологічних вимог та етичних норм проведення психологічних досліджень. Комплексний підхід до збору та обробки даних, а також використання валідного та надійного психодіагностичного інструментарію дозволили отримати достовірні результати, що можуть бути використані для подальшого аналізу та формулювання практичних рекомендацій.

2.2. Емпіричне дослідження самовдосконалення особистості

У процесі емпіричного дослідження самовдосконалення особистості першим етапом було вивчення потреби в самовдосконаленні за допомогою методики Г.Д. Бабушкіна. Дана методика дозволила визначити загальний рівень потреби в самовдосконаленні (рис. 2.5) та виявити специфічні особливості її прояву у досліджуваній вибірці (рис 2.6).



Рисунок 2.5. Розподіл рівні потреби в самовдосконаленні



Рисунок 2.6. Показники за сферами самовдосконалення

За результатами діагностики потреби в самовдосконаленні було виявлено, що серед досліджуваних переважає середній рівень потреби в

самовдосконаленні (47% вибірки). Високий рівень потреби в самовдосконаленні продемонстрували 34% досліджуваних, що свідчить про наявність у них стійкого прагнення до особистісного зростання та професійного розвитку. Низький рівень потреби в самовдосконаленні виявлено у 19% учасників дослідження.

Аналіз результатів за окремими сферами самовдосконалення показав, що найвищі показники спостерігаються у сфері професійного розвитку (76 балів) та особистісного зростання (72 бали). Це може бути пов’язано зі специфікою професійної діяльності учасників дослідження, яка вимагає постійного вдосконалення навичок роботи з клієнтами та розвитку професійних компетенцій. Дещо нижчі показники виявлено у сферах досягнення цілей (70 балів) та соціальної взаємодії (68 балів). Найнижчі показники зафіксовано у сфері навчання новому (65 балів), що може свідчити про певну обережність учасників щодо освоєння нових сфер діяльності.

Наступним етапом дослідження було вивчення особливостей самоставлення учасників за допомогою «Тесту-опитувальника самоставлення» В.В. Століна та С.Р. Пантілєєва. Результати дозволили виявити специфіку різних аспектів ставлення особистості до себе, що є важливим компонентом процесу самовдосконалення (рис. 2.7 – рис. 2.8).

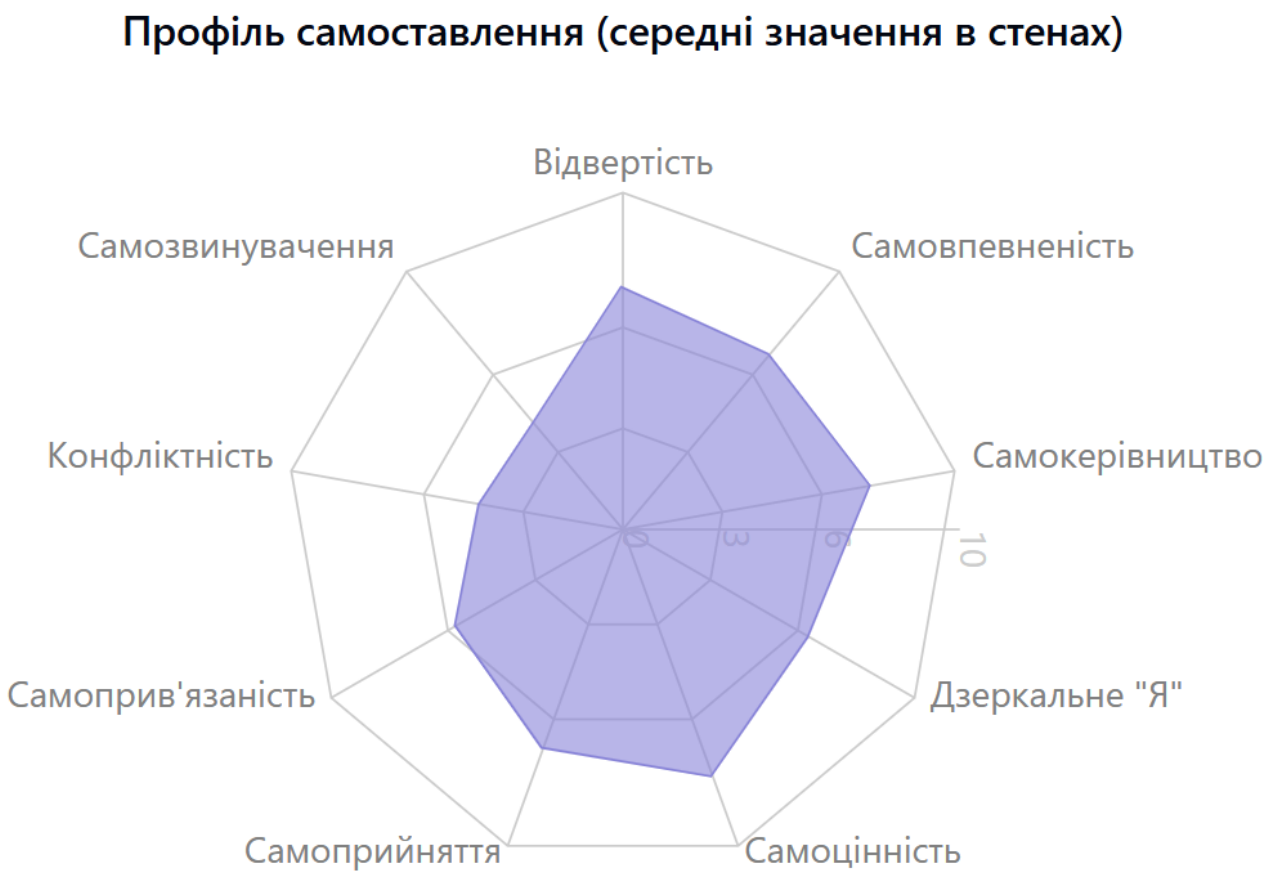

Рисунок 2.7. Профіль самоставлення (середні значення в стенах)

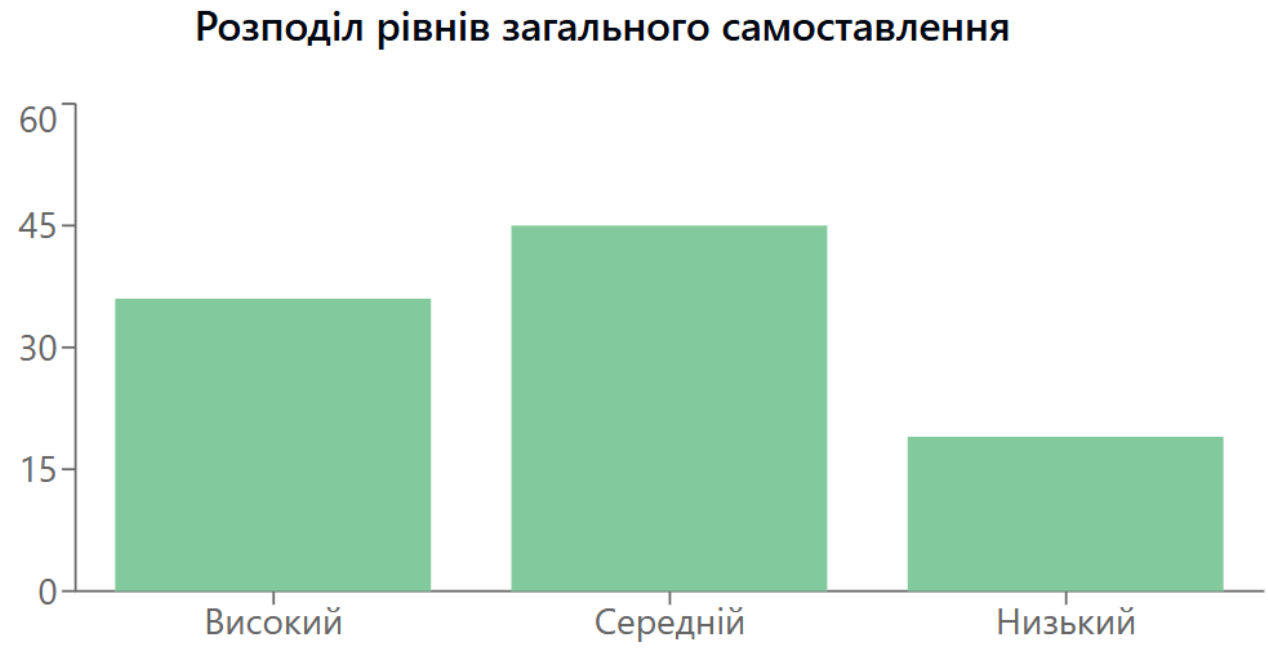

Рисунок 2.8. Розподіл рівнів загального самоставлення

Аналіз результатів дослідження самоставлення виявив цікаві закономірності у структурі самоставлення учасників. Найвищі показники зафіксовано за шкалою самоцінності (7.8 стенів), що свідчить про досить високу оцінку учасниками свого внутрішнього світу та впевненість у своїй цінності для інших. Також високі показники спостерігаються за шкалою самокерівництва (7.5 стенів), що відображає розвинуте відчуття контролю над власним життям та здатність до саморегуляції.

Середній рівень показників виявлено за шкалами відвертості (7.2 стени), самовпевненості (6.8 стенів) та самоприйняття (6.9 стенів). Це може свідчити про адекватну самооцінку та здатність до реалістичного сприйняття себе. Показники за шкалою дзеркального «Я» (6.4 стени) вказують на помірно позитивне очікування ставлення інших людей.

Найнижчі показники зафіксовано за шкалами внутрішньої конфліктності (4.3 стени) та самозвинувачення (4.1 стени), що може свідчити про відносно низький рівень внутрішньої напруженості та схильності до самозвинувачень у досліджуваній групі. Показник самоприв’язаності знаходиться на середньому рівні (5.7 стенів), що може вказувати на помірну готовність до змін власної особистості.

Загальний розподіл рівнів самоставлення показує, що 45% учасників демонструють середній рівень, 36% – високий рівень, і 19% – низький рівень загального самоставлення. Такий розподіл може свідчити про переважно позитивне самоставлення у досліджуваній групі, що створює сприятливе підґрунтя для процесів самовдосконалення.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Шкала самодетермінації особистості» (рис. 2.9 – рис. 2.10) дозволив виявити особливості прояву автономії та самовираження у досліджуваній групі. За шкалою автономії високий рівень продемонстрували 32% учасників, середній рівень – 45%, і низький рівень – 23%. Щодо шкали самовираження, високий рівень виявлено у 28% учасників, середній – у 47%, і низький – у 25%.

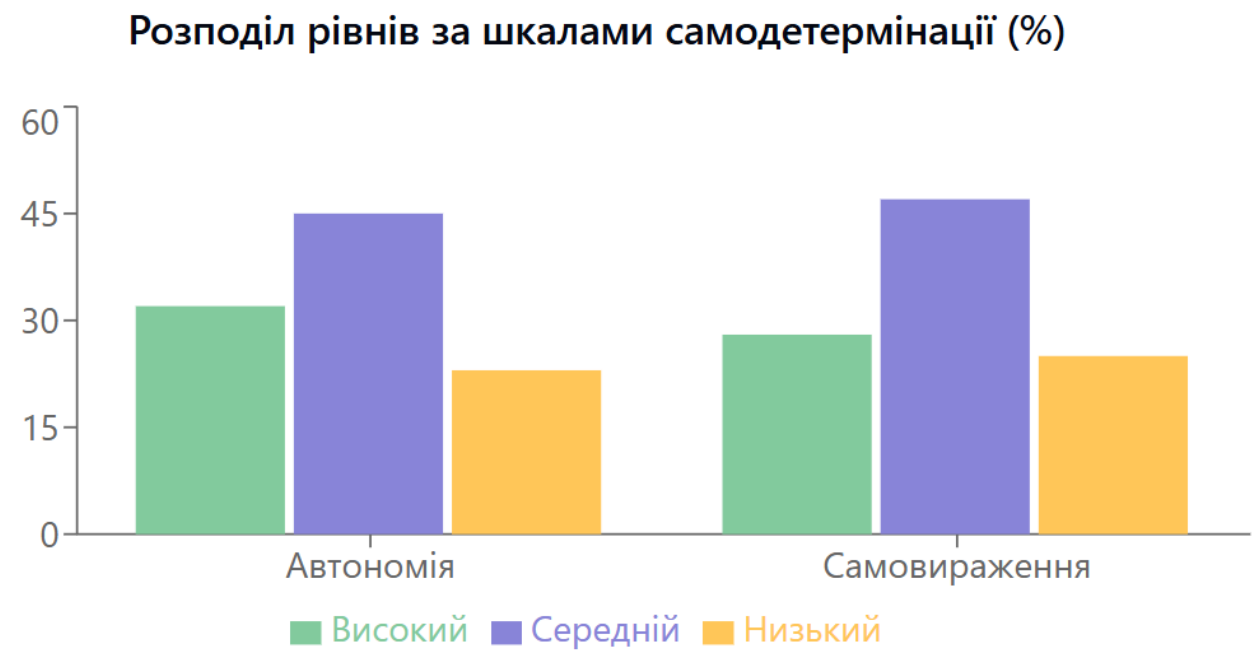

Рисунок 2.9. Розподіл рівнів за шкалами самодетермінації (%)

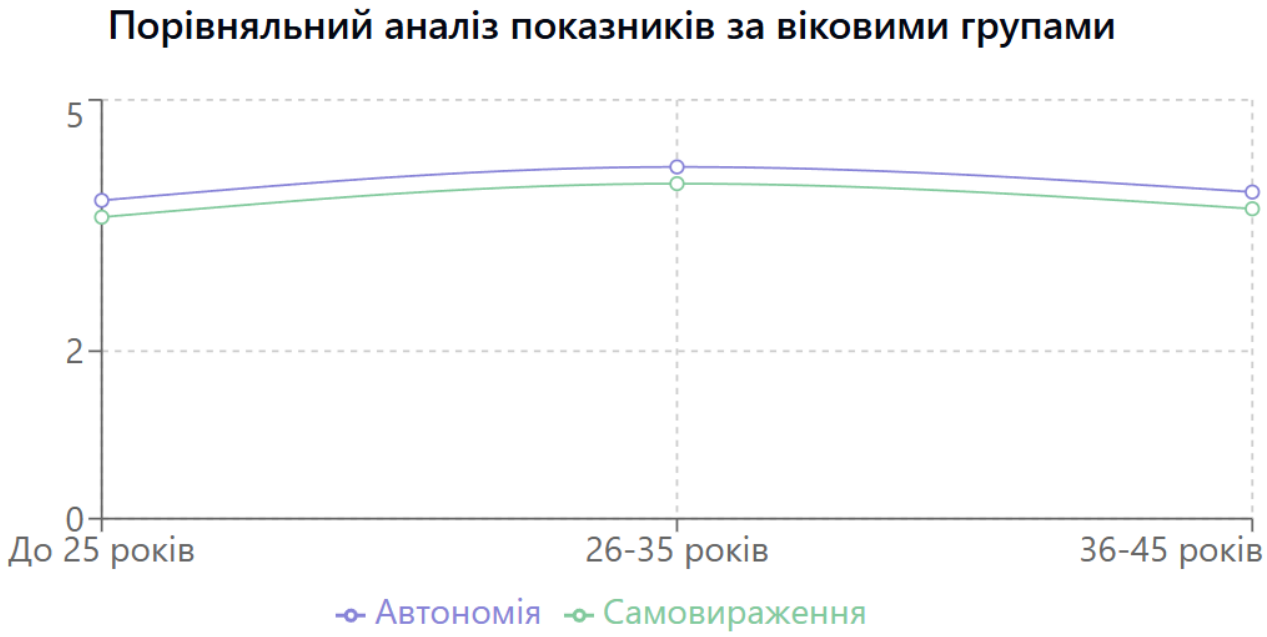

Рисунок 2.10. Порівняльний аналіз показників за віковими групами

Порівняльний аналіз показників самодетермінації у різних вікових групах виявив цікаву тенденцію: найвищі показники як автономії (4.2 бали), так і самовираження (4.0 бали) спостерігаються у віковій групі 26-35 років. Це може бути пов’язано з тим, що даний віковий період характеризується найбільшою

професійною активністю та прагненням до самореалізації. У групі до 25 років середні показники автономії становлять 3.8 бали, самовираження – 3.6 бали, що може відображати процес формування професійної ідентичності та пошуку власного стилю діяльності. У групі 36-45 років показники дещо знижуються (автономія – 3.9 бали, самовираження – 3.7 бали), що може бути пов’язано з певною стабілізацією професійної діяльності.

Загальний розподіл показників самодетермінації демонструє нормальний розподіл з переважанням середніх значень. Найбільша кількість учасників (24 особи) мають показники в діапазоні 3.1-4.0 балів, що відповідає середньому рівню самодетермінації. Це свідчить про достатній рівень розвитку здатності до самостійного вибору напрямку власного розвитку та можливості самовираження у професійній діяльності.

Цікаво відзначити, що показники автономії в цілому дещо вищі за показники самовираження, що може свідчити про більшу розвиненість здатності до самостійного прийняття рішень порівняно з можливостями вільного прояву власної індивідуальності в професійному контексті.

Інтегральний аналіз результатів дослідження (рис. 2.11 – рис. 2.12) дозволив виявити важливі закономірності у взаємозв’язку різних аспектів самовдосконалення особистості. У групі осіб з високою потребою в самовдосконаленні спостерігаються також високі показники позитивного самоставлення (82%), автономії (76%) та самовираження (74%). Це свідчить про те, що високий рівень потреби в самовдосконаленні супроводжується більш позитивним ставленням до себе та вищим рівнем самодетермінації.

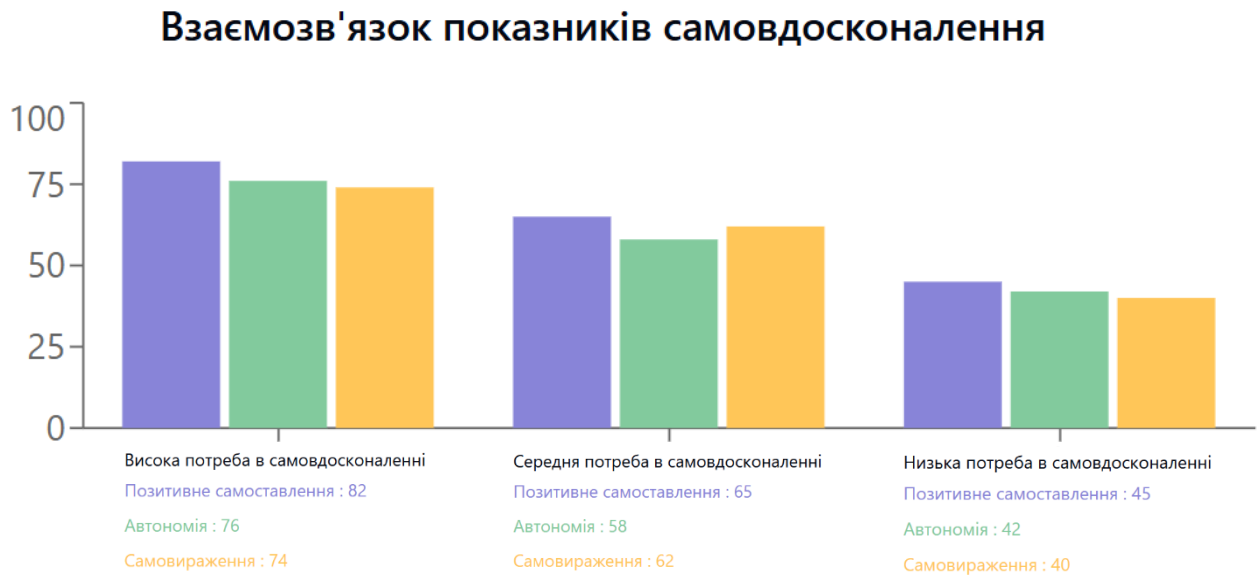

Рисунок 2.11. Взаємозв’язок показників самовдосконалення



Рисунок 2.12. Основні фактори самовдосконалення (за 10-бальною шкалою)

У групі із середнім рівнем потреби в самовдосконаленні показники позитивного самоставлення (65%), автономії (58%) та самовираження (62%) знаходяться на помірному рівні. Цікаво відзначити, що в цій групі показник самовираження дещо перевищує показник автономії, що може свідчити про більшу значущість можливості самовираження для цієї категорії досліджуваних.

Серед основних факторів, що впливають на процес самовдосконалення, найбільше значення мають професійна мотивація (8.2 бали) та позитивне самоставлення (7.8 балів). Це підкреслює важливість внутрішніх чинників у процесі особистісного розвитку. Автономність вибору також має високу значущість (7.5 балів), що вказує на важливість самостійності у прийнятті рішень щодо напрямків самовдосконалення.

Зовнішні фактори, такі як підтримка колег (6.9 балів) та організаційні умови (6.4 бали), мають помірний вплив на процес самовдосконалення. Найнижчий показник має фактор часових ресурсів (5.8 балів), що може вказувати на певні обмеження у можливостях реалізації програм самовдосконалення через брак часу.

Такі результати дозволяють стверджувати, що самовдосконалення є комплексним процесом, успішність якого залежить від взаємодії різних факторів, причому внутрішні чинники (мотивація, самоставлення, автономність) мають більший вплив порівняно з зовнішніми умовами.

Висновки до розділу 2

1. За результатами аналізу організації дослідження особливостей самовдосконалення особистості встановлено, що дослідження проводилось на базі ФОП Спірідонова З.М. за участю 53 осіб (41 жінка та 12 чоловіків) віком від 19 до 45 років. Для всебічного вивчення феномену самовдосконалення було використано комплекс взаємодоповнюючих методик: «Діагностика потреби в самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін), «Тест-опитувальник самоставлення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв) та «Шкала самодетермінації особистості» (Є.М. Осін). Процедура дослідження була організована з урахуванням специфіки роботи торговельного підприємства та включала дотримання всіх необхідних методологічних вимог та етичних норм проведення психологічних досліджень.

2. Емпіричне дослідження самовдосконалення особистості виявило, що серед досліджуваних переважає середній рівень потреби в самовдосконаленні (47%), при цьому високий рівень демонструють 34% учасників, а низький – 19%. Найвищі показники спостерігаються у сферах професійного розвитку (76 балів) та особистісного зростання (72 бали). Аналіз самоставлення показав високі показники за шкалами самоцінності (7.8 стенів) та самокерівництва (7.5 стенів). Дослідження самодетермінації виявило, що найвищі показники автономії (4.2 бали) та самовираження (4.0 бали) спостерігаються у віковій групі 26-35 років. Інтегральний аналіз результатів показав, що успішність самовдосконалення більшою мірою залежить від внутрішніх чинників (професійна мотивація – 8.2 бали, позитивне самоставлення – 7.8 балів), ніж від зовнішніх умов.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило, що самовдосконалення є складним багатокомпонентним процесом, успішність якого визначається взаємодією різних психологічних факторів, причому внутрішні чинники (мотивація, самоставлення, автономність) мають більший вплив порівняно з зовнішніми умовами. Особливо важливим є зв’язок між потребою в самовдосконаленні, позитивним самоставленням та рівнем самодетермінації особистості.

РОЗДІЛ 3.
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма психологічного супроводу процесу самовдосконалення

На основі проведеного емпіричного дослідження було розроблено комплексну програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості. Програма враховує виявлені особливості взаємозв'язку між потребою в самовдосконаленні, самоставленням та рівнем самодетермінації особистості.

Структура програми психологічного супроводу представлена на рисунку 3.1.

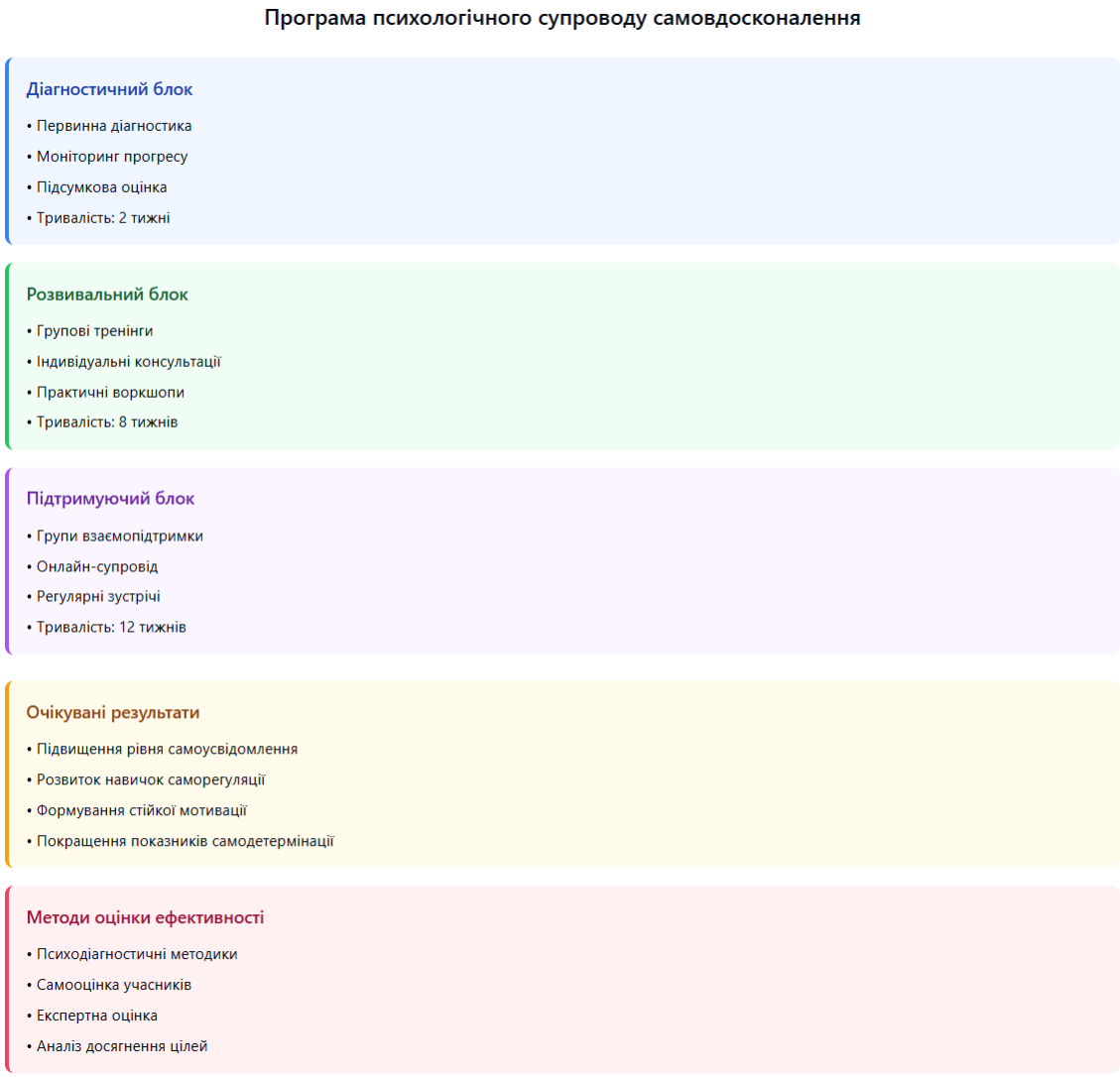

Рисунок 3.1. Структура програми психологічного супроводу

Розроблена програма психологічного супроводу (рис. 3.1) складається з трьох основних блоків: діагностичного, розвивального та підтримуючого. Загальна тривалість програми становить 22 тижні, що дозволяє забезпечити достатній час для формування стійких позитивних змін у процесі самовдосконалення особистості.

Діагностичний блок (2 тижні) включає початкову діагностику рівня потреби в самовдосконаленні, особливостей самоставлення та показників самодетермінації. На цьому етапі використовуються методики, апробовані в емпіричному дослідженні, що дозволяє отримати надійні дані для подальшого планування індивідуальної траєкторії розвитку кожного учасника. Особлива увага приділяється виявленню індивідуальних бар'єрів та ресурсів самовдосконалення.

Розвивальний блок (8 тижнів) є основною частиною програми та спрямований на активізацію механізмів самовдосконалення через систему групових та індивідуальних занять. Враховуючи результати емпіричного дослідження, які показали важливість внутрішньої мотивації та позитивного самоставлення, значна увага приділяється розвитку цих аспектів.

Розвивальний блок програми (рис. 3.2) складається з чотирьох послідовних модулів, кожен з яких має тривалість 2 тижні та спрямований на розвиток конкретних аспектів самовдосконалення.

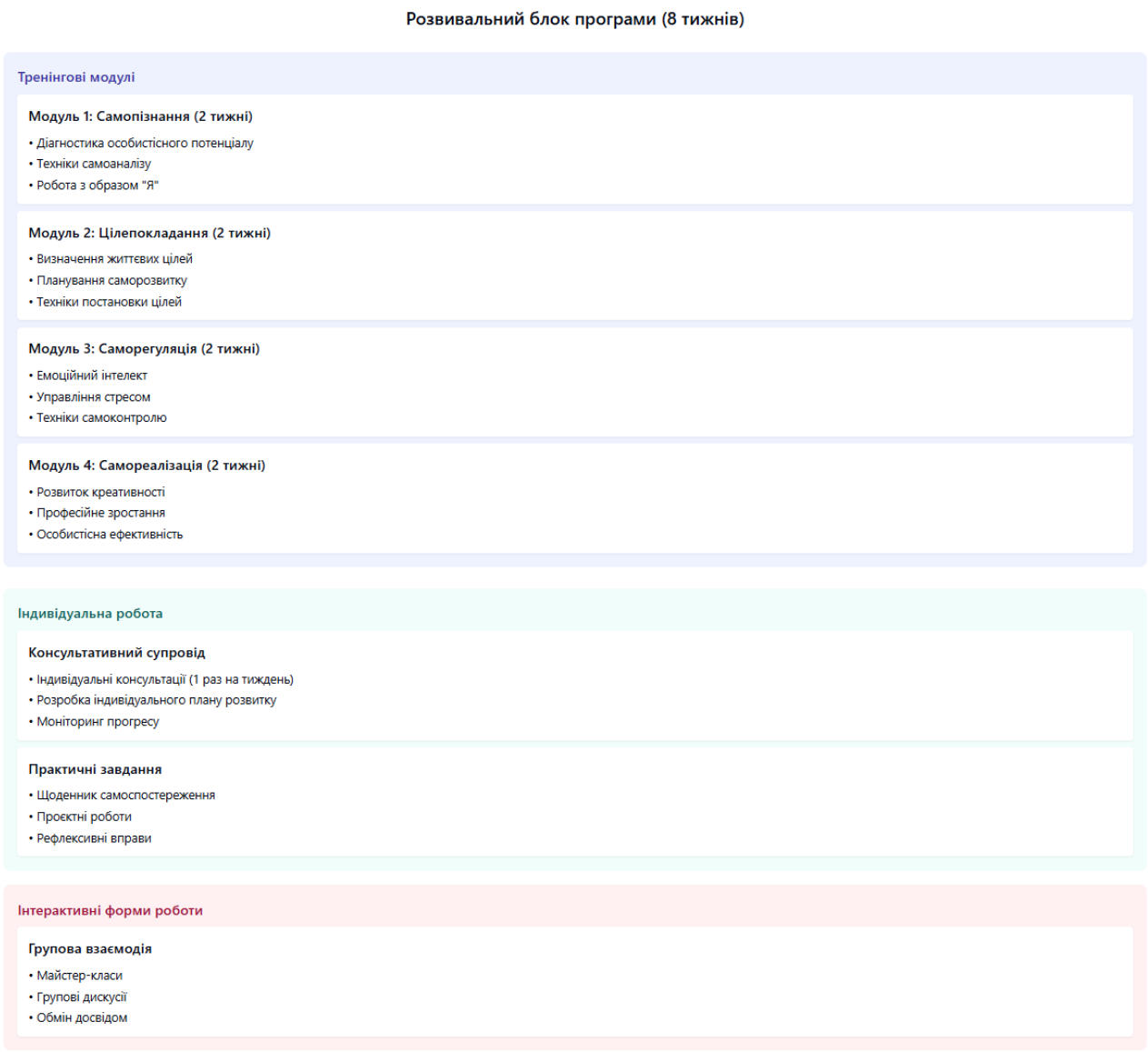

Рисунок 3.2. Зміст розвивального блоку програми

Модуль 1 «Самопізнання» фокусується на розвитку навичок самоаналізу та поглибленні розуміння власної особистості. Враховуючи результати емпіричного дослідження, які показали важливість позитивного самоставлення, в модулі значна увага приділяється роботі з образом «Я» та формуванню адекватної самооцінки. Учасники освоюють різноманітні техніки самоаналізу, вчаться визначати свої сильні сторони та зони розвитку.

Модуль 2 «Цілепокладання» спрямований на розвиток навичок постановки цілей та планування саморозвитку. На цьому етапі учасники вчаться формулювати конкретні, досяжні цілі самовдосконалення, розробляють індивідуальні плани розвитку. Особлива увага приділяється узгодженню

особистих цілей з професійними завданнями, що, згідно з результатами дослідження, підвищує ефективність процесу самовдосконалення.

Модуль 3 «Саморегуляція» зосереджений на розвитку емоційного інтелекту та навичок самоконтролю. Учасники освоюють техніки управління стресом, розвивають навички емоційної саморегуляції. Цей модуль особливо важливий, враховуючи виявлений у дослідженні зв'язок між рівнем самодетермінації та успішністю процесів самовдосконалення.

Модуль 4 «Самореалізація» присвячений практичним аспектам застосування набутих навичок у професійному та особистому житті. Учасники працюють над розвитком креативності, вдосконаленням професійних компетенцій, підвищенням особистісної ефективності.

Індивідуальна робота в програмі реалізується через систему регулярних консультацій та виконання практичних завдань. Консультативний супровід здійснюється щотижнево та включає:

1. Індивідуальні консультації (1 година): 1) Обговорення прогресу в досягненні поставлених цілей; 2) Робота з особистісними бар'єрами самовдосконалення; 3) Корекція індивідуального плану розвитку; 4) Підтримка мотивації до самовдосконалення.
2. Практичні завдання для самостійної роботи: 1) Ведення щоденника самоспостереження; 2) Виконання проєктних робіт; 3) Рефлексивні вправи; 4) Техніки самоаналізу.

Система підтримки та моніторингу прогресу (рис. 3.3) включає три взаємопов'язані компоненти: групові активності, моніторинг прогресу та онлайн-підтримку. Це забезпечує комплексний підхід до супроводу процесу самовдосконалення та підтримки мотивації учасників.

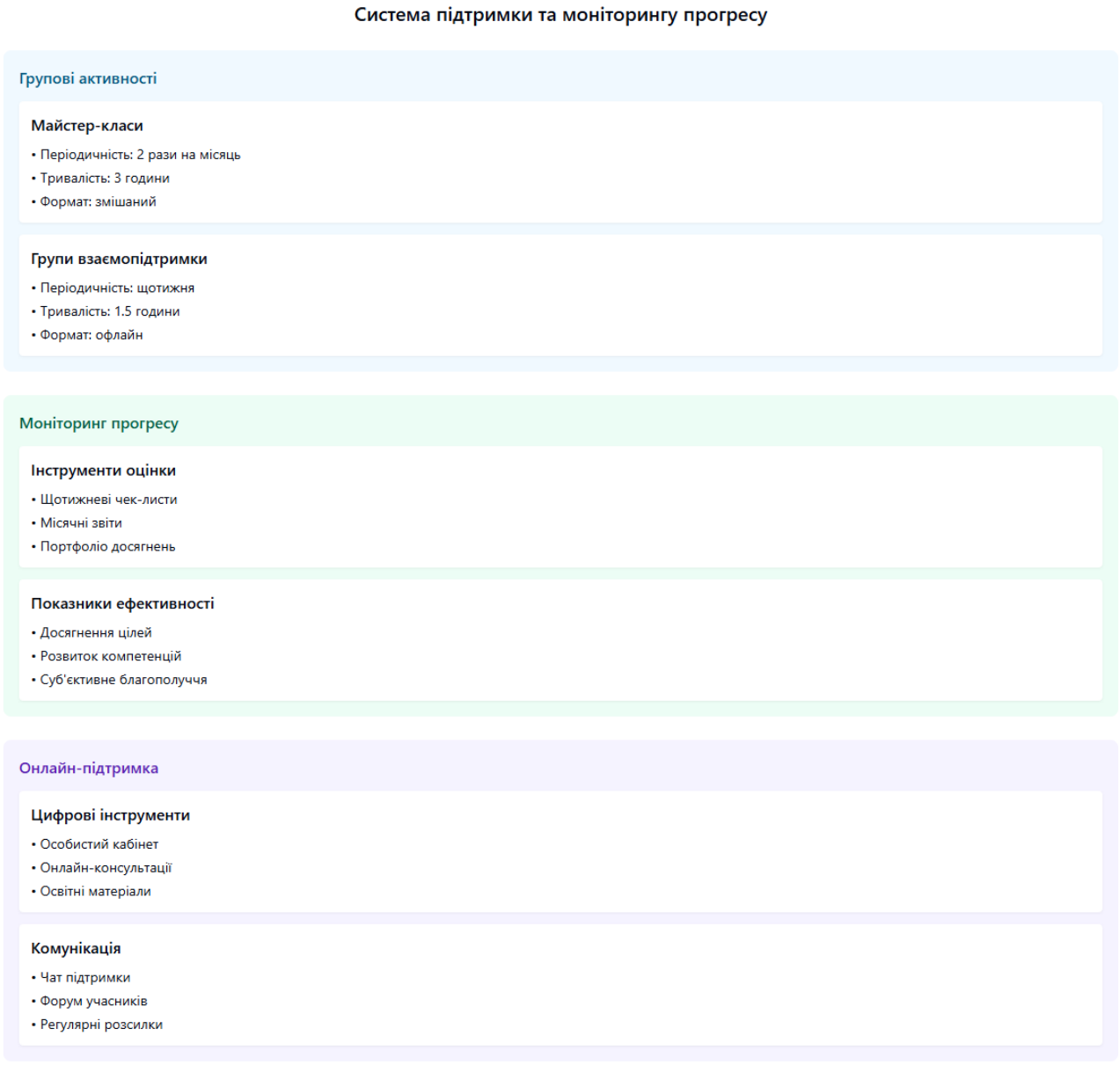

Рисунок 3.3. Система підтримки та моніторингу

Групові активності реалізуються через регулярні майстер-класи та зустрічі груп взаємопідтримки. Майстер-класи проводяться двічі на місяць у змішаному форматі (офлайн та онлайн) та присвячені конкретним аспектам самовдосконалення. Групи взаємопідтримки збираються щотижня та забезпечують простір для обміну досвідом, обговорення успіхів та труднощів, отримання зворотного зв’язку від інших учасників.

Система моніторингу включає різноманітні інструменти оцінки прогресу: щотижневі чек-листи, місячні звіти, портфоліо досягнень. Особлива увага приділяється відстеженню показників ефективності: досягнення поставлених

цілей, розвиток ключових компетенцій, підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Онлайн-підтримка програми реалізується через спеціально розроблену цифрову платформу, яка включає:

1. Особистий кабінет учасника з функціями: 1) Відстеження індивідуального прогресу; 2) Доступ до навчальних матеріалів; 3) Календар заходів та консультацій; 4) Система нагадувань та повідомлень.
2. Інтерактивні інструменти: 1) Онлайн-щоденник самоспостереження; 2) Трекер досягнень; 3) Форум для спілкування учасників; 4) База практичних вправ та технік.

3.2. Практичні рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення особистості

На основі проведеного дослідження та розробленої програми психологічного супроводу було сформульовано практичні рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення (рис. 3.4). Рекомендації розподілено на два основних блоки: для організацій та для особистості.



Рисунок 3.4. Рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення

Рекомендації для організацій спрямовані на створення сприятливого середовища для самовдосконалення співробітників та включають:

1. Організаційну підтримку: 1) Розробка та впровадження системи професійного розвитку; 2) Забезпечення доступу до навчальних ресурсів; 3) Створення менторських програм; 4) Формування культури безперервного навчання.
2. Мотиваційні механізми: 1) Впровадження системи визнання особистісних та професійних досягнень; 2) Забезпечення можливостей

кар’єрного зростання; 3) Надання гнучкого графіку для навчання та розвитку; 4) Матеріальна підтримка освітніх ініціатив.

Рекомендації для особистості базуються на результатах емпіричного дослідження та враховують виявлені взаємозв’язки між потребою в самовдосконаленні, самоставленням та рівнем самодетермінації. Основні стратегії включають:

1. Індивідуальні стратегії розвитку:

Регулярна самодіагностика:

- Щомісячний аналіз досягнень та невдач.
- Оцінка актуальних потреб у розвитку.
- Моніторинг емоційного стану.
- Аналіз відповідності цілей та результатів.

Планування саморозвитку:

- Встановлення SMART-цілей.
- Розробка поетапного плану досягнення цілей.
- Визначення необхідних ресурсів.
- Створення системи проміжних результатів.

Ведення щоденника рефлексії:

- Фіксація щоденних спостережень.
- Аналіз успішних стратегій.
- Відстеження прогресу.
- Документування інсайтів та висновків.

2. Практичні інструменти:

Техніки самомотивації:

- Візуалізація бажаних результатів.
- Створення системи винагород.
- Пошук джерел натхнення.
- Робота з внутрішніми діалогами.

Методи тайм-менеджменту:

- Пріоритизація завдань розвитку.
- Балансування різних сфер життя.
- Створення оптимального режиму дня.
- Ефективне планування активностей.

3. Стратегії подолання перешкод:

Робота з внутрішніми бар'єрами:

- Виявлення обмежуючих переконань.
- Трансформація негативних установок.
- Розвиток стресостійкості.
- Підвищення рівня самоприйняття.

Управління зовнішніми викликами:

- Створення підтримуючого оточення.
- Пошук ресурсів та можливостей.
- Адаптація до змін.
- Ефективна комунікація з оточенням.

4. Розвиток самоусвідомлення:

Практики усвідомленості:

- Щоденні медитації (10-15 хвилин).
- Техніки майндфулнес.
- Тілесні практики.
- Регулярна рефлексія досвіду.

Важливо зазначити, що впровадження цих рекомендацій потребує системного підходу та регулярності. Результати дослідження показують, що найбільш ефективним є поєднання різних стратегій та їх адаптація до індивідуальних особливостей та потреб особистості.

Для підвищення ефективності процесу самовдосконалення рекомендується:

1. Починати з малих, досяжних цілей.
2. Регулярно відслідковувати прогрес.

3. Святкувати маленькі перемоги.
4. Бути гнучким у виборі стратегій.
5. Підтримувати баланс між амбітністю цілей та реалістичністю їх досягнення.

Успішне впровадження цих рекомендацій дозволить створити стійку систему самовдосконалення, що базується на внутрішній мотивації та веде до гармонійного особистісного розвитку.

Висновки до розділу 3

1. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено комплексну програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості, яка складається з трьох основних блоків: діагностичного (2 тижні), розвивального (8 тижнів) та підтримуючого. Розвивальний блок включає чотири послідовні модулі: «Самопізнання», «Цілепокладання», «Саморегуляція» та «Самореалізація». Програма передбачає систему індивідуальних консультацій, практичних завдань та групових активностей, а також використання цифрової платформи для онлайн-підтримки учасників. Загальна тривалість програми становить 22 тижні, що забезпечує формування стійких позитивних змін у процесі самовдосконалення особистості.
2. Сформульовано практичні рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення, які розподілено на два основних блоки: для організацій та для особистості. Рекомендації для організацій включають створення системи організаційної підтримки та мотиваційних механізмів. Рекомендації для особистості охоплюють чотири ключові напрямки: індивідуальні стратегії розвитку, практичні інструменти, стратегії подолання перешкод та розвиток самоусвідомлення. Особливу увагу приділено необхідності системного підходу та регулярності у

впровадженні рекомендацій, а також важливості їх адаптації до індивідуальних особливостей та потреб особистості.

Таким чином, розроблені програма психологічного супроводу та практичні рекомендації створюють комплексну систему підтримки процесу самовдосконалення, що враховує як організаційні, так і індивідуальні аспекти особистісного розвитку. Ефективність запропонованих заходів забезпечується їх системністю, практичною спрямованістю та орієнтацією на розвиток внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз і узагальнення результатів проведеного дослідження дало змогу сформулювати основні висновки роботи:

1. На основі теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення феномену самовдосконалення встановлено, що це багатогранний процес, який базується на внутрішніх спонуканнях особистості, зокрема на мотивах, самоактуалізації та самопізнанні. Виявлено, що самовдосконалення представляє собою вищий рівень розвитку самовиховання та включає наявність певного світогляду, стійкої позиції, чіткої мети та перспектив. Встановлено відмінність самовдосконалення від споріднених понять (саморозвиток, самовиховання, самоосвіта). Визначено основні функції самовдосконалення: гуманітарну, розвивальну, регулятивну та інваріантну, які в сукупності забезпечують цілісний процес особистісного розвитку. У контексті професійного розвитку самовдосконалення розглядається як організована система заходів, зумовлених соціально-педагогічними вимогами до професії та спрямованих на внутрішній розвиток особистості.
2. Емпіричне дослідження, проведене на базі ФОП Спірідонова З.М. за участю 53 осіб, виявило переважання середнього рівня потреби в самовдосконаленні (47% учасників), при цьому високий рівень демонструють 34%, а низький – 19%. Найвищі показники спостерігаються у сферах професійного розвитку (76 балів) та особистісного зростання (72 бали). Дослідження самоставлення показало високі показники за шкалами самоцінності (7.8 стенів) та самокерівництва (7.5 стенів). Аналіз самодетермінації виявив, що найвищі показники автономії (4.2 бали) та самовираження (4.0 бали) спостерігаються у віковій групі 26-35 років. Інтегральний аналіз результатів підтвердив, що успішність самовдосконалення більшою

мірою залежить від внутрішніх чинників (професійна мотивація – 8.2 бали, позитивне самоставлення – 7.8 балів), ніж від зовнішніх умов.

3. Розроблено та апробовано комплексну програму психологічного супроводу процесу самовдосконалення особистості тривалістю 22 тижні, яка включає діагностичний, розвивальний та підтримуючий блоки. Розвивальний блок складається з чотирьох послідовних модулів: «Самопізнання», «Цілепокладання», «Саморегуляція» та «Самореалізація». Сформульовано практичні рекомендації щодо активізації механізмів самовдосконалення, розподілені на організаційний та особистісний рівні. Рекомендації охоплюють систему організаційної підтримки, мотиваційні механізми, індивідуальні стратегії розвитку, практичні інструменти, стратегії подолання перешкод та розвиток самоусвідомлення. Ефективність запропонованих заходів забезпечується їх системністю, практичною спрямованістю та орієнтацією на розвиток внутрішньої мотивації до самовдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білавич Г., Борис У., Поп'юк М., Савчук Б. Самовдосконалення вчителя початкової школи в процесі післядипломної освіти: сучасний та історико-педагогічний контексти. Перспективи та інновації науки. 2023.
2. Богаченко В. В. Творчість як основний модус самовдосконалення особистості в умовах сучасних соціокультурних трансформацій. 2014.
3. Бордюк В. М., Ковбасюк Т. Психолого-педагогічний зміст поняття «Професійний саморозвиток педагога Нової української школи». New pedagogical thought. 2023.
4. Бугаєвська Ю. В. Засоби професійного самовиховання і самовдосконалення. InterConf. 2023.
5. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
6. Гладишева О. В. Структурно-функціональна модель системи професійного самовдосконалення майбутніх інженерів-механіків. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2012. № 22(3). С. 139-144.
7. Глущенко А. О., Готра О. Б. Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості. Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України : матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). Київ : КНУБА, 2024. С. 561-563.
8. Глущенко А. О., Сова М. О. Самовдосконалення як соціально-психологічний механізм прогресивних змін особистості. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (25-29 квітня 2024 року). Ірпінь : ДПУ, 2024. С. 385-388.
9. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / гол. ред. С. Головко. Київ : Либідь, 1997. 373 с.

10. Горліченко М., Шевченко С. В., Буренкова К. В. Теоретичний аспект впровадження неформальної освіти у процес професійної підготовки майбутніх офіцерів. Pedagogical Sciences Theory and Practice. 2023.
11. Готра О. Б., Глущенко А. О. Психологічні особливості процесу самовдосконалення особистості. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції (25-29 квітня 2024 року). Ірпінь : ДПУ, 2024. С. 107-109.
12. Гречаник О. Є. Діяльність керівника навчального закладу з розвитку готовності педагогів до професійного самовдосконалення. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013. № 7. С. 100-109.
13. Зарішняк І., Мовчан Л. Самовдосконалення особистості як проблема. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Психологія. 2015. № 37. С. 76-86.
14. Звонська Л. Л., Корольова Н. В., Лазер-Паньків О. В. Енциклопедичний словник класичних мов / за ред. Л. Л. Звонської. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2017. 552 с.
15. Калашнікова Л. М., Іванова О. І. Самовдосконалення як особливий вид діяльності особистості. Педагогіка та психологія. 2013. № 43. С. 73-82.
16. Карпенко О., Остапчук В. Саморозвиток особистості майбутнього фахівця соціальної сфери в умовах освітньо-виховного простору. Humanitas. 2023.
17. Киричок А. С. Христина Алчевська про моральне і професійне самовдосконалення педагога. 2010.
18. Кісіль З. Р., Турбан В., Волошин В. Самостійність особистості науково-педагогічного працівника як важливий системотворчий чинник його суб'єктності у процесі професіоналізації. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2023.
19. Корнілова О. Самоменеджмент : навч.-метод. посібник. 2023.
20. Кучай Т. П., Гончарук О. М., Рокосовик Н. В. Професійне самовдосконалення

фахівців в умовах неперервної освіти. Academis notes. Series: Pedagogical sciences. 2023.

21. Лозовой В., Єрахторіна О. М. Самоосвіта, самовиховання, самовдосконалення особистості як засоби вдосконалення культури спілкування. 2018.
22. Матвієнко М. Саморозвиток та самовдосконалення студентів на практичному етапі профільної підготовки майбутніх учителів початкових класів до формування освітньо-виховного середовища. 2017.
23. Мішин С. В. Мотивація до професійного самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання у процесі фахової підготовки. The 2nd International scientific and practical conference "Priority directions of science and technology development". Київ, 2020.
24. Мішин С. Професійне самовдосконалення майбутніх магістрів фізичного виховання. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. 2014. № 134. С. 173-177.
25. Невмержицька О. Проблеми виховання особистості в пенітенціарній педагогіці. Human Studies Series of Pedagogy. 2023.
26. Онищук В., Сметана О. П. Удосконалення професійної підготовки майбутніх педагогів-музикантів у форматі дистанційного навчання. Мистецька освіта та розвиток творчої особистості. 2023.
27. Пенкова О. Становлення процесу самовдосконалення особистості дитини в системі сімейних ціннісних орієнтацій і взаємин. 2017.
28. Пенькова О. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Psychological Journal. 2015. № 1(1). С. 74-78.
29. Плохіх В. В. Рушійні сили самовдосконалення особистості в інформаційному суспільстві. International scientific-practical conference «Ideas of academician Vernadskyi and problems of sustainable development of education and science». 2021.
30. Поляк О., Кадук А. В., Ковалюк Л. Саморозвиток педагога в умовах

провайдингу інновацій: бачення та реалії. Grail of Science. 2023.

31. Рачинський А. Самоменеджмент в контексті розвитку професійної кар'єри державних службовців. Public administration aspects. 2022.
32. Сидорчук Н. Г. Розвиток метакогнітивних умінь як перспективний напрям професійного самовдосконалення. Проблеми освіти. 2017. № 87. С. 242-246.
33. Соколова Л., Іванова В., Верясова Г. М. Сучасна інноваційна економіка: від піраміди Маслоу до глобальної конкурентоспроможності країни. 2021.
34. Ткачова Я. Професійне самовдосконалення соціального педагога в закладах професійної освіти. Інноваційна професійна освіта. 2023.
35. Фокін А. Теоретичний аналіз впливу зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості на відчуття психологічної безпеки. Наукові перспективи. 2024.
36. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
37. Шурин О., Симонович Н. Теоретико-методичні основи педагогічної творчості в професійній підготовці майбутніх педагогів. Інноватика у вихованні. 2023.
38. Hlavatska O. Професійне самовиховання як фактор профілактики професійної деформації соціальних працівників. Social Work Education. 2020. № 7. P. 41-52.
39. Lindquist L. A., Miller-Winder A. P., Schierer A., Murawski A., Opsasnick L. A., Kim K. A., Ramirez-Zohfeld V. Improvement in self-efficacy among older adults aging-in-place during COVID-19. Journal of the American Geriatrics Society. 2022.
40. Maksiuta M. Dedication to life and self-improvement of the individual. Perspectives. Socio-political journal. 2021.
41. Pedagogical conditions for forming and developing the competence of self-education and self-improvement of teachers. The Scientific Notes of the Pedagogical Department. 2021.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

«Діагностика потреби в самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін)

Інструкція. Перед Вами опитувальник, мета якого – з'ясувати особливості поведінки в різних ситуаціях. Відповідаючи на питання, Ви повинні вибрати один з трьох запропонованих відповідей і записати його в опитувальному листі напроти номера питання.

Опитувальник

1. Становлять для вас інтерес брати участь у конкурсах, олімпіадах, виставках, змаганнях?

а) так; б) не дуже; в) немає.

2. Як Ви вважаєте, чи повинна людина доводити свої вміння та навички до досконалості?

а) так; б) не завжди; в) ні.

3. Характерно для вас прагнення виконувати лідерські функції, чи подобається вам це?

а) так; б) не завжди; в) ні.

4. Самовиховання та самоосвіта повинна бути обов'язковою, якщо людина хоче досягти досконалості в чомусь?

а) так; б) не завжди; в) ні.

5. Програючи на змаганнях або отримуючи низьку оцінку (наприклад, на іспиті) ви:

а) переживаєте і прагнете в майбутньому зайняти більш високе місце, підвищити оцінку;

б) не завжди;

в) немає таких почуттів.

6. Якою мірою у вас виражено прагнення до досягнення поставлених цілей?

а) швидше недостатньо;

б) напевно достатньо;

в) достатньо.

7. Поразки і невдачі мобілізують мене на досягнення поставленої мети:

а) так; б) не завжди; в) ні.

8. Завжди вас задовольняли оцінки, отримані на екзаменах?

а) так; б) не завжди, інколи; в) ні.

9. У житті людина повинна керуватися перспективними цілями

а) швидше найближчими;

б) важко відповісти;

в) так, перспективними.

10. Характерно для вас постійне відчуття незадоволеності досягнутим?

а) ні; б) не завжди, інколи; в) так.

11. Приступаючи до гри в шахи, шашки, футбол, теніс і т. п. головним для учасників є:

а) перемога; б) процес гри; в) не знаю.

12. Характерно для виконання будь-якої роботи з найвищою якістю?

а) так; б) не завжди; в) ні.

13. Постійного азарту в чому-небудь у мене не проявляється.

а) проявляється; б) іноді; в) так, так і є.

14. Для мене краще працювати самостійно, ніж з ким-то.

а) так; б) не завжди; в) ні.

15.Виступаючи в будь-яких змаганнях людина повинна прагнути до найвищих результатів.

а) так; б) не завжди; в) ні.

16.Перебуваючи в компанії друзів, я вважаю за краще більше слухати, ніж говорити.

а) так; б) не завжди; в) ні.

17. В незнайомій компанії я не відчуваю незручності від присутності незнайомих мені людей.

а) відчуваю; б) не завжди; в) так, відчуваю.

18. Як ви вважаєте, що спонукає людей до відмінного навчання, до високих показників у роботі, спорті?

а) важко відповісти;

б) матеріальне стимулювання;

в) прагнення бути першим.

19. Оточуючі вважають мене безініціативним людиною.

а) так; б) не завжди; в) ні.

20. Кожна людина, яка поважає себе, повинен постійно ставити все більш високі цілі.

а) ні; б) не завжди; в) так.

21. Як ви вважаєте, чи приємно людині читати про себе позитивні відгуки в газетах, чути на зборах?

а) так; б) не всі; в) не знаю.

22. Чи вважаєте ви, що знайшли своє покликання в житті?

а) так; б) не впевнений; в) немає.

23. Якоїсь геометричної фігури ви віддаєте перевагу?

а) кулі; б) кубу; в) циліндру.

24. Як багато часу ви приділяєте своєму улюбленому заняттю?

а) дуже багато; б) не багато; в) напевно, мало.

25. В процесі виконання будь-якої роботи я контролюю себе, щоб переконатися, що я роблю все правильно.

а) так; б) не завжди; в) ні.

26. Ви погоджуєтесь, коли вас обирають ватажком в якій-небудь грі?

а) ні; б) іноді; в) так.

27. Чи Часто ви виступаєте з критикою своїх товаришів, фільмів, газетних статей і т. п.?

а) рідко; б) іноді; в) часто.

28. Якби на зборах вас запропонували обрати керівником (старостою в класі, групі, начальником цеху, командиром студентського загону тощо), а в процесі голосування вибрали б іншого, то:

а) це мене не зачепило;

б) не знаю, не бувало такого;

в) було б трохи неприємно.

29. Я б волів хоча і не помітну роботу, але престижну і високооплачувану.

а) так; б) не знаю; в) ні.

30. Я не завжди досягаю поставленої мети, які б труднощі не доводилося долати.

а) рідко; б) не завжди; в) так, так і є.

Ключ до опитувальником

Відповіді в питаннях з 1 по 5, з 11 по 15, з 21 по 25 оцінюються наступним чином: а – 3 бали, б – 2 бали, в – 1 бал, в питаннях з 6 по 10, з 16 по 20, з 26 по 30: а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали. Знаходиться загальна сума балів на всі питання.

Вираженість потреби у самовдосконаленні визначається за шкалою:

- висока ступінь вираженості потреби – 71-90 балів;
- середня ступінь вираженості потреби – 62-70 балів;
- низька ступінь вираженості потреби – 30-61 бал.

ДОДАТОК Б

«Тест-опитувальник самоставлення» (В.В. Столін, С.Р. Пантілєєв)

Інструкція. Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обгрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім "Я".
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. **Відвертість:**

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. **Самовпевненість:**

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. **Самокерівництво:**

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. **Дзеркальне «Я»:**

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. **Самоцінність:**

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. **Самоприйняття:**

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. **Самоприв'язаність:**

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. **Конфліктність:**

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. **Самозвинувачення:**

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

Стени / шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так ы за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» – пов’язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлективність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 – «Самовпевненість» – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 – «Самокерівництво» – уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом за* шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоставлення – **«Дзеркальне «Я»** – очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 – «Самоцінність» – відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного* »Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 – «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 – «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 – «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я»щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самопринижения: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

ДОДАТОК В

«Шкала самодетермінації особистості» (Є.М. Осін, адаптація Sheldon K.M.)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашій думці, використовуючи шкалу від 1 до 5:

1 – абсолютно не погоджуюсь
2 – радше не погоджуюсь
3 – важко сказати
4 – радше погоджуюсь
5 – абсолютно погоджуюсь

Твердження

1. Я відчуваю, що багато важливих речей у моєму житті відбуваються тому, що я сам цього хочу.
2. Я відчуваю, що сам обираю, чим займатися у вільний час.
3. Я відчуваю, що сам контролюю те, як проходить мій день.
4. Я відчуваю, що маю свободу вибору у своєму житті.
5. Я відчуваю, що можу жити так, як хочу.
6. Я відчуваю, що можу вільно висловлювати свої думки та почуття.
7. Я відчуваю, що можу бути собою у стосунках з іншими людьми.
8. Я відчуваю, що можу вільно висловлювати свої ідеї та переконання.
9. Я відчуваю, що можу бути справжнім у різних життєвих ситуаціях.
10. Я відчуваю, що можу вільно проявляти свою індивідуальність.

Ключ

Автономія: 1, 2, 3, 4, 5. **Самовираження:** 6, 7, 8, 9, 10.

Обробка результатів

1. Підрахуйте суму балів за кожною шкалою окремо (Автономія та Самовираження).
2. Для отримання загального показника самодетермінації додайте суми балів за обома шкалами.

Інтерпретація

Чим вищий бал за кожною шкалою та загальний показник, тим вищий рівень самодетермінації особистості. Високі бали за шкалою «Автономія» свідчать про відчуття людиною свободи вибору та контролю над власним життям. Високі бали за шкалою «Самовираження» вказують на здатність людини бути собою та вільно проявляти свою індивідуальність.