

## САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У даній статті проаналізовано підходи сучасних учених до визначення поняття самовдосконалення; схарактеризовано складові самовдосконалення як процесу, запропоновано власний підхід до визначення його процесуальних компонентів.*

**Ключові слова:** самовдосконалення, самопізнання, самопроектування, самовиховання, самоосвіта, ідеал, цінності.

*В данной статье проанализировано подходы современных авторов к пониманию понятия “самосовершенствование”; охарактеризовано составляющие самосовершенствования как процесса, предложено собственный подход к определению его ключевых компонентов.*

**Ключевые слова:** самосовершенствование, самопознание, самопроектирование, самовоспитание, самообразование, идеал, ценности.

*In this article have been analyzed up-to-day approaches of the term “self-perfecting” interpreting. Also there’ve been characterized main component of self-perfection as a process. Authors proposed own way of understanding it’s components.*

**Key words:** self-perfection, self-knowing, self-projection, self-training, self-education, ideal, valuables.

**Постановка проблеми.** Проблема самовдосконалення коріннями сягає історії філософської думки. Пошуки шляхів особистісного розвитку, позитивної зміни себе й оточуючих і через це – вдосконалення суспільного ладу, привертали увагу філософів, педагогів, психологів у всі часи. Посилення інтересу до проблеми самовдосконалення останнім часом зумовлено актуальністю питань, пов’язаних із дослідженням активності особистості, її внутрішніх резервів для спрямування на шлях свідомого саморозвитку, самостійного конструювання свого життя. Особистість, що прагне самовдосконалення, відрізняється високим рівнем самоорганізації, самостійності, внутрішньої культури, відповідальності за майбутнє своє й своєї держави.

**Аналіз актуальних досліджень.** Питання самовдосконалення особистості постає в площині філософських, психологічних, педагогічних досліджень, в

яких зосереджується увага на вивченні різних аспектів цієї проблеми. Авторами філософських досліджень (В. Лозовий, Дж. Пасмор, Ю. Коваленко та ін.) властивий розгляд самовдосконалення як певного руху на основі внутрішніх прагнень індивіда до вищих рівнів особистісного розвитку, в основі якого лежать ціннісні орієнтації та ідеали. Центральними стають морально-етичні питання сутності особистісного ідеалу й ціннісних орієнтацій, визначення особливостей їхнього формування, осмислення, прийняття людиною як власних.

У психологічних дослідженнях (В. Маралов, Ю. Орлов, Г. Цукерман та ін.) самовдосконалення пов'язується з усвідомленням людиною особистісного ідеалу й відповідним формуванням образу «ідеального Я», що спонукає суб'єкта до самозміни, викликає незадоволення собою (у порівнянні з «реальним Я»), переживання, докори сумління. У центрі уваги опиняються психічні механізми самопізнання й самосвідомості людини, провідні мотиви (зовнішні, внутрішні), що спрямовують особистість до самовдосконалення, а також процеси, що забезпечують його ефективність (самоконтроль, самооцінка, самоорганізація).

Самовдосконалення як педагогічна проблема науковцями (О. Діденко, Л. Дудіковою, О. Холодковою та ін) розглядається з точки зору вивчення змісту, особливих прийомів і методів роботи особистості над собою, умов особистісного зростання індивіда, задоволення пізнавальних запитів й інтересів особистості, досягнення успіху в майбутній життєдіяльності. Окремо постають питання самоосвітньої активності людини, що певною мірою визначає розвиток сучасного суспільства, оскільки вони пов'язані із підвищенням рівня професійної кваліфікації фахівців.

**Мета статті** – проаналізувати поняття «самовдосконалення», визначити головні процесуальні компоненти самовдосконалення як специфічного виду діяльності людини.

**Виклад основного матеріалу.** Проблему самовдосконалення можна розглядати, спираючись на особисто-діяльнісний, аксіологічний, акмеологічний, системний підходи, оскільки самозміна ініціюється самою особистістю,

шляхом специфічної роботи над собою, що відбувається не ізольовано, а в процесі свідомого розвитку й становлення індивіда, ґрунтуючись на особистісних цінностях, ідеалах, пріоритетах діяльності, завдяки активності як самого суб'єкта, так і його взаємодії з оточуючими.

Однак не будь-яка робота особистості над собою з метою зміни на краще вважається самовдосконаленням. Вивчення поглядів сучасних дослідників на зміст цього поняття (що представлені в табл.1) дозволило нам виділити його суттєві характеристики: цілеспрямованість, систематичність, послідовність, висока організація, творчість, ціннісна орієнтація.

Таблиця 1

### Визначення поняття «самовдосконалення»

| Автор           | Визначення   |
|-----------------|--|
| 1               | 2  |
| В. Лозовий      | Виражається у щоденній <i>внутрішній роботі</i> над собою з метою довести свій розвиток до уявної межі у відповідності до загальнолюдських цінностей [7].  |
| І. Донцов       | <i>Феномен</i> духовного світу особистості, специфічний морально-психологічний стан людини, постійне прагнення стати кращою, що виявляється в думках, учинках, характері внутрішнього життя людини [3].  |
| О. Діденко      | Систематична, послідовна <i>робота</i> особистості з удосконалення своїх позитивних і усунення негативних якостей [2].   |
| Л. Дудіков<br>а | Цілеспрямована, систематична, високоорганізована й творча <i>діяльність</i> , що полягає в самостійному поглибленні й розширенні знань, розвитку умінь, здібностей, передбачає безперервне особистісне зростання [4].                                  |
| О.<br>Холодкова | <i>Вид активності</i> , що дозволяє, усвідомлюючи свою психічну реальність, розкривати нереалізовані можливості, знаходити те необхідне в собі, що важливе для досягнення поставленої мети. Самовдосконалення передбачає покращення людиною того, що в |

|            |   |
|------------|---|
|            | ній закладено: психологічних якостей, властивостей, умінь, навичок [13].  |
| О. Ігнатюк | <i>Результат</i> свідомої взаємодії індивіда з конкретним соціальним середовищем, під час якого він реалізує потребу розвитку у себе таких особистісно важливих якостей, знань, умінь, що сприятимуть успіху в життєдіяльності [5].   |
| Л. Суценко | <i>Внутрішній процес</i> якісних самозмін, який відбувається за рахунок усвідомлення необхідності самовдосконалення, грамотного самоаналізу, власних роздумів і порівнянь своєї діяльності з іншими; процес мотивованого, цілеспрямованого й добре організованого саморуху до найкращого в собі [12]. |

Можна констатувати, що вчені не одностайні при визначенні сутності самовдосконалення, оскільки розглядають його як феномен, специфічний стан людини, певну роботу над собою, вид діяльності, активності, внутрішній процес, результат взаємодії з соціальним середовищем.

Варто зауважити, що погляди науковців різняться при виділенні предмету самовдосконалення, його вбачають у знаннях, уміннях, навичках, здібностях, якостях, властивостях особистості, що є значущими для неї і сприятимуть реалізації її життєвих цілей, успішності в майбутньому. О. Діденко бачить сутність особистісного вдосконалення не лише в розвитку позитивних якостей, а й позбавленні від негативних. Погоджуємося з такою позицією автора, оскільки особистість, прагнучи до самовдосконалення, розрізняє власні позитивні й негативні якості, тобто в її свідомості самозмін постає саме як розвиток доброго та виправлення поганого. Проте зазначаємо, що позбавлення від негативної якості йде шляхом плекання антипода, тобто розвитку протилежної позитивної (наприклад, безладність – зосередженість) та її суміжних якостей (у нашому прикладі націленості, зібраності, серйозності, визначеності) [11]. Л. Суценко й О. Холодкова зосереджують увагу на умовах успішної самозміни: усвідомленні необхідності самовдосконалення, власної психічної реальності, зверненні до самоаналізу, роздумах і порівнянні своєї діяльності з іншими.

Окремо вважаємо за потрібне виділити зауваження В. Лозового, який наголошує на аксіологічній природі самовдосконалення, його відповідності загальнолюдським цінностям. Визнання особливої ролі цінностей як певного орієнтиру самовдосконалення простежується в працях педагогів (П. Каптерєва, М. Пирогова, В. Сухомлинського, К. Ушинського), філософів (І. Донцова, М. Кисселя, В. Пекеліса, Г. Ситіна). У широкому сенсі сутність життєвих цінностей індивідуальна для кожного й залежить від того, що саме людина прийняла для себе за значуще й найбільш важливе. У програмі «Основні орієнтири виховання» [10] закріплені загальновизнані в сучасному українському суспільстві ціннісні орієнтації індивіда до себе (уміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил), інших людей (чуйність, чесність, правдивість, працелюбність, справедливість, гідність, милосердя, толерантність, совість, миролюбність, доброзичливість, готовність допомогти іншим, обов'язковість, добросовісність, ввічливість, делікатність, тактовність, вміння працювати з іншими, здатність пробачати і вибачатись, протистояти виявам несправедливості, жорстокості), суспільства і держави (патріотизм, національна самосвідомість, правосвідомість, політична культура та культура міжетнічних відносин).

Реалізуючи свої особистісні цінності, індивід прагне до досконалості («уявної межі», за В. Лозовим) свого розвитку, яка в свідомості постає як система уявлень про сукупність якостей, що найбільш важливі, пріоритетні для нього й становлять кінцеву мету його діяльності. Визначення бажаних знань, умінь, навичок, якостей, властивостей, рівня розвитку здібностей унікальне для кожного, оскільки залежить від умов формування особистого ідеалу й відповідно обраних шляхів його досягнення. Спільним для вчених є визнання ідеалу як зразку, еталону поведінки, вищої мети прагнень, втілення найкращих якостей, що одночасно характеризується недосяжністю, оскільки людина завжди може уявити краще становище, ніж теперішнє [3; 9; 15].

Характер дій людини при досягненні ідеалу визначається його видом. Так, людина може обрати за взірець Бога (тоді вона йтиме до досконалості шляхом пошуку Його волі стосовно себе та підкоренні їй) та приклад конкретної

людини (або декількох осіб, прийнявши за взірець їхні професійні, особистісні, моральні якості тощо й дотримування них) [15].

Такий ідеал може бути запропонованим індивіду ззовні через зовнішні впливи, вимоги певних соціальних груп, що пов'язано з певною стандартизацією ідеалу, головним мотивом його стає прагнення досягти гармонії з соціумом, а не з самою собою. Цей погляд властивий науковим дослідженням другої половини ХХ століття (О. Ковальов, О. Кочетов, Л. Рувинський та ін.). Крім того, ідеал може бути результатом власних міркувань, досвіду, пошуків, такий погляд підтримується сучасними вченими (Ю. Коваленко, І. Ковальчук, І. Уличний), які наголошують на важливості реалізації внутрішніх потенцій людини, її задатків, що підпорядковується виключно особистісним інтересам.

Не зважаючи на те, що більшість дослідників вважає, що ідеал може мати тільки позитивну спрямованість, служити розвитку людини, створювати їй благо, бути носієм позитивних, найкращих якостей, він може мати й негативні ознаки (наприклад, якщо людина розвиває в собі схильності до зла внаслідок хибного визначення ціннісних орієнтацій або негативного впливу із зовні), що ведуть до деградації особистості.

Визначивши свій ідеал на основі значущих цінностей, особистість прагне до його реалізації, що відбувається в унікальній діяльності людини – самовдосконаленні, яка передбачає визначення певних мотивів, активне цілепокладання, відповідну послідовність дій (процес) для досягнення бажаного результату.

Предметом діяльності із самовдосконалення виступає власна особистість, її інтелектуальні, моральні, фізичні якості, думки, почуття, характер стосунків із оточуючими. Ученими встановлено, що будь-яка діяльність викликана мотивами, яким передують певні потреби. Вивчаючи потребу особистості в самовдосконаленні, дослідники [1; 12] визначають її як переживання людиною усвідомленого стану *напруженості*, певної *необхідності* в цілеспрямованому, послідовному оволодінні необхідними знаннями, уміннями, у наближенні до соціально й особистісно значущих рівнів особистісного розвитку, розкриття

власного потенціалу. Причинами виникнення потреби в самовдосконаленні вважається підвищення вимог до себе, формування пізнавального інтересу до самовдосконалення (Н. Білоусова); захоплення ідеалом, прикладом інших, неспокій через докори сумління (В. Сухомлинський); роздуми про власне Я й порівняння його з іншими в процесі самоаналізу (Л. Сущенко); становлення самостійності, усвідомлення власних недоліків, критику ззовні, змагання в колективі (О. Ковальов).

Загальна стратегічна мета самовдосконалення являє собою уявний образ бажаного результату (ідеалу) й обумовлюється багатьма мотивами: бажанням виявити особистісний потенціал, розвинути себе, підвищити соціальний статус, бути «не гірше, ніж інші», досягти визнання, бути взірцем для наслідування, досягти успіхів у майбутній професії, матеріального благополуччя, позбутися негативного ставлення до себе інших, а також усвідомленням причин особистих невдач [13].

Успішність самовдосконалення визначається перш за все його процесуальним елементом (визначеною послідовністю дій, що може привести до бажаного результату). Аналіз наукової літератури з цього питання свідчить, що учені по-різному визначають головні процесуальні складові діяльності з самовдосконалення (див. табл.2).

Таблиця 2

### **Компоненти самовдосконалення як процесу в працях різних авторів**

| <b>Складові</b>  | <b>Автори</b>  |
|------------------|--|
| самопізнання     | Т. Лесіна, Ю. Орлов, С. Гусєва                                 |
| самопроекування  | А. Мамадалієв  |
| самовиховання    | О. Діденко, Л. Дудікова, Т. Лесіна, О. Прокопова, Т. Шестакова |
| самоосвіта       | О. Діденко, Л. Дудікова, О. Прокопова, Т. Шестакова            |
| самоактуалізація | Т. Шестакова   |

Компоненти самопізнання, самовиховання, самоосвіта більшість науковців визнає головними складовими процесуального елементу самовдосконалення,

саме тому вони здобули ґрунтовного вивчення в широкому спектрі психолого-педагогічних досліджень. Однак такі компонентам як самопроекування й самоактуалізація достатньо уваги не приділяється. Більше того, їх взагалі не розглядають.

Самовдосконалення представляє не шаблонну (що виконується за певним зразком), а індивідуальну, творчу діяльність, що вимагає чіткого усвідомлення особистістю її предмету, на який буде спрямовано його подальшу активність. Погоджуємося з думкою учених [7; 8; 9], що самовдосконалення необхідно розпочинати з самопізнання, яке передбачає вивчення власних психологічних, фізіологічних особливостей.

У результаті самопізнання формуються унікальні особистісні фізичний, духовний та ін. образи реального й ідеального Я. Самопізнання може служити формуванню певної установки на самовдосконалення, появи рішучого прагнення змінити себе (наприклад, як усвідомлення розбіжностей між ідеальним та реальним образом Я). За таких умов людина може звертатися до самопізнання, керуючись цікавістю, інтересом дізнатися нове про себе [8]. Однак, варто зауважити, що поява такої установки може й передувати самопізнанню (наприклад, внаслідок захоплення прикладом інших, бажання досягти високого рівня матеріальних статків, відчуття власної недосконалості), що змушує індивіда звертатися до самопізнання з метою виявлення можливостей реалізації бажаного й особистісних здібностей до цього.

Рух до визначеної мети самовдосконалення досягається через систематичні, активні дії, що спрямовані на здобуття нових знань, розвитку певних якостей, через застосування певних самопримусів і обмежень, тренування волі, відповідальності, дисциплінованості, організованості. Поділяємо погляди вчених [2; 4 та ін.], які розглядають самовиховання й самоосвіту як ключовий компонент самовдосконалення, що представляє систему спеціальних методів і прийомів самозміни, особливу організацію способу життя людини.

Особливої уваги заслуговує той факт, що в працях різних авторів [2; 4; 9 та ін.] між закінченням самопізнання й початком дій з самовиховання, йдеться про



планування конкретних шляхів подальшої роботи суб'єкта над собою, складання індивідуальної програми самозмін. Проте самопроекування як окремий вид діяльності в межах самовдосконалення не виділяється. На необхідності скласти проект позитивних змін в особистості наголошували Н. Білова, Л. Коростильова, О. Кочетов, Д. Крініцин, А. Макаренко, О. Мерзлякова, І. Перелигіна, В. Пустовалова, Л. Рибалко, Т. Тихонова. Спільним у поглядах учених є розуміння самопроекування як складової самовдосконалення особистості, успішність якого неможлива без створення детально розробленого проекту досягнення ідеального Я.

Діяльність із самопроекування цілком підпорядкована головній меті самовдосконалення (змінити себе на краще), сприяє ефективній реалізації його головних завдань з цілепокладання, планування, пошуку засобів реалізації бажаного образу Я, передбачення можливих перешкод тощо. Саме тому вважаємо доцільним включити до процесуального компоненту самовдосконалення дії з самопроекування. У разі відсутності чіткої програми роботи індивіда над собою (уявлення про головні пріоритети життєдіяльності, прогнозування й передбачення її можливих результатів), подальше самовиховання й самоосвіта втрачають своє спрямування, можуть стати ситуативними і хаотичними, чим унеможлиблюється досягнення визначеної мети.

Отже, послідовність дій з самовдосконалення можна представити за допомогою схеми, що наведено на рис 1.

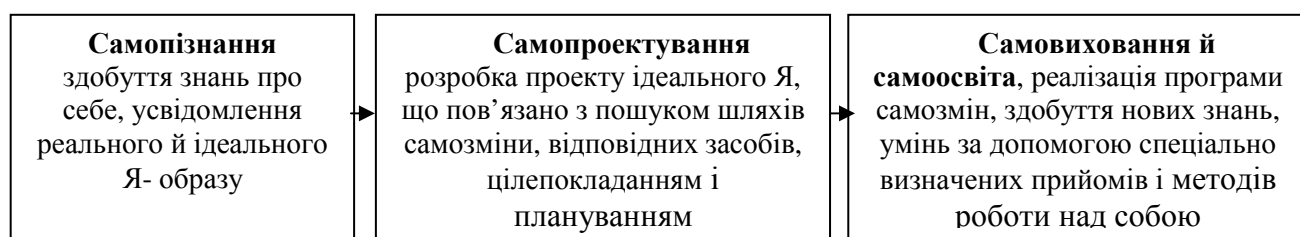


Рис. 1. Послідовність дій з самовдосконалення

Дотримання визначеної послідовності дій приводить суб'єкт до певного результату діяльності, який може: збігатися з запланованим, відрізнятись від запланованого, але цілком влаштовувати індивіда, тому він ухвалить рішення про завершення самовдосконалення чи продовжувати за іншим напрямом або

не влаштовувати, в цьому випадку можливі рішення як про відмову від самовдосконалення, так і продовження за визначеним або іншим напрямом.

Зміна напрямку роботи особистості над собою (повторне звернення до самопізнання, самопроекування, коригування програми самовиховання, перегляд її складності відповідно до нових умов, знань, поглядів, ідей) може здійснити індивід на будь-якому процесуальному елементі самозміни. У разі успішного, задовільного результату самовдосконалення особистості буде властивий вже якісно новий рівень особистісного розвитку, що вимагатиме повторного самопізнання, самопроекування, ускладнення цілей, визначення нових пріоритетів діяльності. Можливі варіанти результату самовдосконалення (позитивної самозміни) й подальшої поведінки суб'єкта представлено в табл.3.

Таблиця 3

**Отримані результати самовдосконалення й можливі рішення щодо подальшої діяльності**

| Реалізація планів / сприйняття результату індивідом | Відповідає поставленим цілям   | Не відповідає поставленим цілям   |
|---|--|---|
| Задовільний результат, рішення щодо продовження     | Задовільний, відповідає планам – завершувати самозміну                   | Задовільний, але не відповідає планам – завершувати самозміну                   |
|   | Задовільний, відповідає планам – продовжувати цілепокладання й самозміну | Задовільний, але не відповідає планам – продовжувати цілепокладання й самозміну |
| Незадовільний результат, рішення щодо продовження   | Незадовільний, відповідає планам – завершувати самозміну                 | Незадовільний, не відповідає планам – завершувати самозміну                     |
|   | Незадовільний, відповідає планам – продовжувати                          | Незадовільний, не відповідає планам –   |

|  |                |  |
|--|----------------|--|
|  | цілепокладання | продовжувати<br>цілепокладання й самозміну |
|--|----------------|--|

Доцільно зазначити, що самовдосконаленню крім кінцевого, загального результату, властиві й проміжні – як результати складових процесуального елементу самозміни, оскільки кожна з них являє собою складну діяльність, що характеризується певними особливостями протікання й унікальним результатом, критично важливим для успішного досягнення стратегічної мети).

Такими результатами можуть стати розвиток волі, свідома організація своєї життєдіяльності, що підпорядкована конкретним цілям самовдосконалення та характеризується дисциплінованістю, відповідальністю.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Самовдосконалення особистості є специфічною діяльністю людини з метою покращення себе й результатів власної діяльності, яка розпочинається з усвідомленням особистого ідеалу й реалізується шляхом подальшого руху до нього, що супроводжується поступовим подоланням власної недосконалості. Самовдосконалення особистості реалізується завдяки послідовності її дії щодо самопізнання, самопроектування, самовиховання й самоосвіти,. Результативність самозміни забезпечується свідомою саморегуляцією особистістю в процесах самоаналізу, самоконтролю, самоорганізації й може привести індивіда до нового рівня особистісного розвитку, досягнення бажаних успіхів у життєдіяльності. Результатом самовдосконалення може стати лише відносне вдосконалення: бути сьогодні краще, ніж учора.

Пріоритетними для подальших досліджень є питання розробки технології стимулювання учнів середніх закладів освіти до позитивних самозмін.

### Література

1. Білоусова Н.В. Формування потреби в самовдосконаленні молодших підлітків у позаурочній діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Н. В. Білоусова; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2010. – 23 с. – укр.

2. Діденко О. В. Педагогічні умови професійного самовдосконалення майбутніх офіцерів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Діденко; Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельниц., 2003. – 18 с. – укр.

3. Донцов И.А. Самосовершенствование личности / И.А. Донцов. – М.: Политиздат, 1967. – 356 с.

4. Дудікова Л. В. Формування готовності до професійного самовдосконалення у майбутніх лікарів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.В. Дудікова; Вінницький держ. педагогічн. університет ім. М. Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – 23 с. – укр.

5. Ігнатюк О.А. Теоретичні та методичні основи підготовки майбутнього інженера до професійного самовдосконалення в умовах технічного університету: автореф. дис... доктора пед. наук: 13.00.04 / О.А. Ігнатюк; Харківськ. нац. пед. університет ім. Г.С. Сковороди.– Х., 2010 . – 43 с. – укр.

6. Кон И. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 383 с.

7. Лозовой В.А. Человек: проблемы саморазвития / Виктор Алексеевич Лозовой. – Х.: Константа, 2007. – 100 с.

8. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: [Учеб. пособие для пед. училищ]/ В.Г. Маралов. – М.: Академия, 2002. – 251 с.

9. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: беседы психолога со старшеклассниками. Книга для учащихся / Ю.М. Орлов.– М.: Просвещение, 1987 .– 224 с.

10. Основні орієнтири виховання учнів 1-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів України. Програма / Керівник та автор проекту Д.І. Бех. – К, 2007. – 63 с. (затверд. наказом Міністерства освіти і науки від 17.12.2007 р. № 133)

11. Педагогическая диагностика в школе / [А.И. Кочетов, Л.Л. Коломинский, Н.Н. Вернадская и др.]; под. ред. А. И. Кочетова. – Минск: Нар.асвета, 1987. – 223 с.

12. Сущенко Л. О. Стимулювання професійного самовдосконалення вчителів початкових класів у системі післядипломної освіти: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.О. Сущенко; Держ. вищ. навч. заклад «Університет менеджменту освіти» акад. пед. наук України. – К, 2009. – 22 с. – укр.

13. Холодкова О. Г. Предпосылки и генезис стремления к самосовершенствованию как компонента психологической культуры младших школьников: дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ольга Геннадьевна Холодкова. – Барнаул, 2000. – 164 с. – рус.

14. Шакирзянова Д. Р. Стимулирование мотивации самосовершенствования культуры учителя: дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Диляра Рафиковна Шакирзянова. – Набережные Челны, 2004. – 173 с. – рус.

15. J. Passmore. The Perfectibility of Man [Електронний ресурс] / John Arthur Passmore. Режим доступу: <http://oll.libertyfund.org/simple.php?id=670>