УДК: 378.041

САМООСВІТА ТА САМОВИХОВАННЯ,

ЯК ОСНОВНІ СКЛАДОВІ РОЗВИТКУОСОБИСТОСТІ

*Пустова Н.О.*

*Харківський національний медичний університет*

*Кафедра дерматології, венерології і СНІДу*

***Ключові слова:*** *самоосвіта, самовиховання, розвиток особистості, викладач вищої медичної школи, педагог, самопізнання; побудова особистісного плану, реалізація виробленої програми, самоконтроль.*

**Вступ.** Підготовка висококваліфікованих медичних працівників потребує високого рівня професійної підготовки викладачів. На сучасному етапі розвитку вищої медичної освіти в Україні науково-педагогічний працівник повинен відповідати досить високим вимогам. Вища медична школа потребує від викладачів постійного підвищення їх професійного рівня, педагогічної майстерності та наукової кваліфікації. В статті ми розглянемо питання самоосвіти та самовиховання, як основних складових розвитку особистості і регуляції діяльності педагога.

**Основна частина.** В Законі про вищу освіту України сказано: «Вищий навчальний заклад забезпечує підвищення кваліфікації та стажування педагогічних та науково-педагогічних працівників не рідше ніж один раз на п'ять років зі збереженням середньої заробітної плати».Згідно до цих вимог викладачі кафедри дерматології, венерології і СНІДу підвищують:

-педагогічну майстерність(проходять курси на кафедрі педагогіки національного фармацевтичного університету);

- професійну майстерність (проходять передатестаційні цикли на кафедрі дерматовенерології Харківської медичної академії післядипломної освіти);

- науковий рівень (виконують науково-дослідну роботу кафедри, працюють над виконанням дисертаційних робіт, написанням статей, приймають участь в роботі з’їздів, конференцій, товариств).

Вся діяльність викладача вищої школи пов’язана з самоосвітою та самовихованням. Самовиховання є однією з найважливіших умов самореалізації внутрішніх резервів, здібностей та дарувань особистості. Це важкий процес подолання людиною самої себе. Чи змогли би видатні вчені нашої кафедри досягти таких успіхів, якби не постійна робота над собою? Чи пройшов би наш вчитель, учасник Великої Вітчизняної війни, проф. Задорожний Б. А. шлях від ординатора до професора кафедри? Чи став би він почесний доктором Познанської медичної академії? Чи змог би він в 36 років очолити Харківський медичний інститут та протягом 16 років працювати на посаді ректора? Напевно, що ні. Співробітники кафедри пам’ятають проф. Задорожного Б.А. як надзвичайно яскраву та неординарну особистість. Величезний досвід клініциста, талант вченого-новатора, майстерність педагога і лектора органічно поєднувалися в ньому з видатними організаторськими здібностями і невичерпною енергією. Бориса Якимовича завжди відрізняла висока вимогливість до себе і всіх оточуючих, відповідальність за прийняття рішень. Він практично завжди досягав здійснення того, що задумав. Разом з тим йому була властива висока духовність та справжня інтелігентність. Художня література, історія, живопис і театр, краєзнавство і полювання - ось далеко не всі його позаслужбові інтереси. Він був дотепним і цікавим співрозмовником, душею будь-якої компанії. Через все його життя червоною стрічкою проходила любов до рідної землі, до Україні. Всі досягнення й успіхи нашого вчителя пов’язані з його постійною безперервною працею над собою, самоосвітою та самовдосконаленням. Проф. Задорожний Б.А. залишив по собі вдячну пам'ять у всіх, хто його знав. Працівники кафедри рівняються на свого вчителя та гідно продовжують його справу[3].

Самовиховання це цілеспрямований систематичний вплив на самого себе з метою прищеплення собі бажаних якостей (моральних, фізичних, розумових та ін.) [2].

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що самовиховання - це формування людиною своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети. Можна виділити чотири основні етапи процесу самовиховання:

- самопізнання;

- побудова особистісного плану;

- реалізація виробленої програми;

- самоконтроль.

**Першим етапом** самовиховання є самопізнання. Важливими є джерела, з яких людина одержує знання про себе. У психологічній літературі виділяються три теорії:

1. Символічна інтеракціоністська теорія «відображеної самооцінки» заснована на психологічному аналізі комунікації людей [1]. Дж. Мід вважає, що самопізнання це спроба сприйняти і уявити себе таким, яким бачить нас оточення.

2. Когнітивні теорії сприйняття себе й об'єктивної самосвідомості. Згідно з цими теоріями джерелом самопізнання є сприйняття себе, самоаналіз і рефлексія суб'єкта. Прикладами подібних концепцій можна вважати теорії сприйняття себе Д. Бема, об’єктивного самопізнання С. Дувала, Р. Віклунда. На їхню думку те, що відбувається в процесі самопізнання, є осмисленим самоспостереженням, заснованим на аналізі образів, думок, почуттів, а також зовнішніх дій, вчинків, ситуацій.

3. Теорія соціального порівняння. В її основі лежить те, що в процесі самопізнання, оцінюючи свою поведінку і можливості, людина порівнює себе з іншими людьми. Однак частіше люди займаються порівнянням для підвищення оцінки власного Я, ніж з метою об'єктивного самопізнання. Згідно із дослідженням У. Соуена, вибираючи коло спілкування, люди бажають мати справу з тими, хто бачить і оцінює їх так само, як вони самі. Це сприяє передбаченню соціальних взаємодій і породжує почуття контролю над своїм оточенням [7].

Свідоме самопізнання педагога можливе за умови вичерпних даних про оточення. Якщо людина закривається від інших, то вона гірше починає усвідомлювати саму себе. Самопізнання - шлях до розуміння ресурсів власної особистості.

Для здійснення процесу самовиховання важливо визначити власні сили і мати уяву про свій потенціал. Б. Ломов та його послідовники в зміст потенціалу людини вкладають здібності, систему знань, умінь, навичок. Потенціал вважають також об'єктивованими сутнісними силами, що являють потенційну реальність.

Психологи встановили, що самовиховання активізує процеси самоаналізу та самооцінки. Самоаналіз базується на вербальному та невербальному зворотному зв'язку, порівнянні себе з іншими, самоспостереженням за своїми думками, почуттями і вчинками, пошук відповідей на питання «чому?», порівняння «Я-сьогодні», «Я-вчора», «Я-завтра». Самооцінка допомагає визначити мету самовиховання. Це підвищує активність, а результати стають вагомішими. Слід підкреслити, що для забезпечення успіху мета має бути досяжною [5].

Прикладом самоаналізу може бути самокритика Л. М. Толстого, який писав у щоденнику: «Я поганий собою, незграбний... Я роздратований, нудний для інших, нескромний, нетерпимий і сором'язливий, як дитина. Я майже неук. Те, що я знаю, цьому я навчився абияк сам, уривками, без зв'язку, без пуття і то так мало. Я невтримний, нерішучий, непостійний, безглуздо марнославний і запальний, як всі безхарактерні люди. Я не мужній. Я неохайний у житті і такий ледачий, що неробство зробилось для мене майже невід'ємною звичкою. Я розумний, але мій розум ще ніколи ні на чому не був ґрунтовно випробуваний. У мене немає ні розуму практичного, ні розуму світського, ні розуму ділового. Я чесний, тобто люблю добро, зробив звичку любити його; і коли відхиляюсь від нього, буваю незадоволений собою і повертаюсь до нього з задоволенням, але є речі, які люблю більше добра, - славу...» [6]. Якщо Л.М. Толстой так писав про себе, то можливо й кожному з нас потрібно хоч іноді займатись самоаналізом та самокритикою? Чи не буде це сприяти нашому особистісному зросту?

**Другим етапам** самовиховання є побудова особистісного плану, вироблення програми роботи над собою. Історичний екскурс свідчить, що видатні люди часто складали програми роботи над собою та дотримувались їх. Це допомагало їм розвинути свої таланти та досягти успіху.

***Третім етапом*** самовиховання є реалізація виробленої програми. Ефективними механізмами реалізації програми самовиховання є самонавіювання, самопереконання, самонаказ, самопримус, самосхвалення, самозаохочення.

Самонавіювання – процес навіювання, адресований самому себе.

Самопереконання - процес логічного доведення собі необхідності розвитку окремих рис і якостей, які потрібні для досягнення мети й успіху в професійної діяльності. Результатом є позитивне очікування і впевненість у реалізації рішень.

Самопримус - вимагати від себе робити те, що найважливіше в цей момент. В. О. Сухомлинський писав: «Примушуй себе робити те, що не хочеться, але треба. Повинність – головне джерело волі».

Самонаказ – наказ самому собі, внутрішня команда до дії, яка обов'язкова до виконання. Проте це тактичний прийом, а не стратегія. Зловживати самонаказом не можна, бо це знущання над собою.

Самосхвалення, самозаохочення- висловлювання задоволення собою від досягнення успіху і нагорода самого себе. Важливо підбадьорювати себе добрими словами: «Молодчина!», «Не падай духом, завтра все вийде».

Самоосуд та самопокарання. Іноді їх варто застосовувати. Якщо негативний результат певних дій є наслідком наших лінощів, то можна і «в куток себе поставити», без цього іноді теж не обійтись.

**Четвертим етапом** самовиховання є самоконтроль (здатність контролювати свою діяльність) і самокорекція. Вони дозволяють усвідомити порівняти досягнуті результати з очікуваними, вчасно помітити помилки, скоригувати програму подальших дій. Засобом самоконтролю є вечірній «підсумок за день», обдумування зустрічей, розмов та справ протягом дня, прагнення уберегти себе від таких дій, якими ввечері можна виявитись невдоволеним [4].

Механізмом самоконтролю є самооцінка (уміння оцінювати свої можливості). Поняття «самооцінка» увів у психологію американський психолог У. Джеймс. Самооцінку особистості характеризують почуття та емоції, що пов'язані з успіхом або невдачею. Відповідно самооцінка буває двох видів: самовдоволення і невдоволення собою. Самовдоволення особистості в житті зумовлене тим, як співвідносяться між собою реалізовані та потенційні здібності. У зв'язку з цим У. Джеймс пропонує розглядати самоповагу особистості як відношення, в якому чисельник виражає реальний успіх, а знаменник - прагнення, тобто рівень складності тих цілей, які особистість планує для своєї майбутньої діяльності: Самоповага = Успіх / Прагнення. Самопочуття людини залежать від самої особистості, її успіхів і прагнень. У сучасній науковій літературі самоповага та самооцінка розглядаються як синоніми і останній термін є більш вживаним. Тобто формулу, запропоновану У. Джеймсом, можна розглядати таким чином: Самооцінка = Успіх / Прагнення.

Самооцінка - цінність, значущість, котрою індивід наділяє себе та окремі боки своєї особистості, діяльності, поведінки. Це відносно стійке структурне утворення Я-концепції. Самооцінку характеризують за такими параметрами: висока, середня, низька. Висока - це коли людина не обтяжена комплексом меншовартості, правильно реагує на зауваження інших та рідко сумнівається з приводу своїх дій. Середня - людина рідко страждає від комплексу меншовартості та лише час від часу намагається підлаштуватися до інших. Низька - людина хворобливо переживає критичні зауваження на свою адресу, намагається врахувати всі погляди оточення і часто суб'єктивно переживає свою меншовартість [4].

Завершуючи, слід підкреслити, що мета самовиховання досягається краще, якщо є емоційна підтримка людей навколо та опора на позитивні емоції.

Льюіс Керрол стверджував: «Доводиться бігти з усіх ніг лише для того, щоб залишитися на тому самому місці. Якщо хочеш потрапити в інше місце, потрібно бігти вдвічі швидше…». Кожна людина на своєму прикладі могла впевнитись в правдивості цих слів. Якщо хочеш досягти успіху, треба прикладати вдвічі більших зусиль.

**Висновки.** Не викликає сумнівів, що сучасний педагог та лікар мають бути людьми культури та вселюдських цінностей, провідниками ідей державотворення і демократичних змін, людьми великої души і доброго серця. Педагоги вищої школи мають виховувати етично компетентну інтелектуальну еліту, спроможну нестандартно мислити, грамотно вирішувати проблеми, ефективно працювати, удосконалювати свої знання та узгоджувати свої дії з моральними критеріями. Тому ми хочемо побажати своїм колегам, викладачам вищої медичної школи, лікарям зробити все, щоб залишитись в пам’яті учнів та нащадків особистостями з великої літери. Пам’ятайте про приклад видатного вченого нашої славетної кафедри проф. Задорожного Б.А. Не соромтесь займатись самоосвітою та самовихованням. Це єдиний шлях формування освіченої, творчої особистості і становлення її фізичного і морального здоров’я.

**ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Джонсон; пер. з англ. В. Хомика. – К.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. – 288 с.

2. Лекції з педагогіки вищої школи: навчальний посібник / за ред. В.І. лозової. Х.: «ОВС», 2006, - 496 с.

3. Лесовой В.Н., Дащук А.М., Перцева Ж.Н. Заведующие кафедрой дерматологи и венерологи Харьковской медицинской школы в историческом аспекте / В.Н. Лесовой, А.М. Дащук, Ж.Н. Перцева. Актуальні питання дерматології, венерології і ВІЛ/СНІД інфекції : Збірник наукових праць. – Х.: издательство «С.А.М.», 2013. – 402 с.

4. Лутаєва Т.В., Кайдалова Л.Г. Педагогічна культура : навчальний посібник / Т.В. Лутаєва, Л.Г. Кайдалова. – Х.: НФаУ, 2013. - 156 с.

5. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи : підручник / Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. – 2-е вид. – К.: Каравела, 2008. – 352 с.

6. Толстой Л.Н. Дневники (1847-1851) : соч. в 22-х т. / Л.Н. Толстой. – М.: Худ. лит., 1985. – Т. ХХІ. – 450 с.

7. Турієць Г.С. Огляд підходів та джерел розуміння ролі ставлення до себе в сучасній науці // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / кол. авт. – К.: Наук.- метод. центр вищої освіти, 2004. – Вип. 38. – С. 257-264.

**САМООБРАЗОВАНИЕ И САМОВОСПИТАНИЕ, КАК ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.**

*Пустовая Н.А.*

На современном этапе развития высшего медицинского образования в Украине научно-педагогический работник должен соответствовать достаточно высоким требованиям. Высшая медицинская школа требует от преподавателей постоянного повышения их профессионального уровня, педагогического мастерства и научной квалификации. В статье были рассмотрены вопросы самообразования и самовоспитания, как основных составляющих развития личности и регуляции деятельности педагога. Были описаны основные этапы процесса самовоспитания: самопознание, построение плана работы над собой, реализацию разработанной программы и самоконтроль. Первый этап (процессы самопознания) базируется на самоанализе и самооценке. Второй этап включает создание программы работы над собой. Приводится подробный анализ третьего этапа, который базируется на самовнушении, самоубеждении, самоприказе, самопринуждении, самоодобрении и самопоощрении. Четвертым этапом самовоспитания является самоконтроль и самокоррекция. Самообразование и самовоспитание это единственный путь формирования образованной, творческой личности и становления ее физического и морального здоровья.

**SELF-EDUCATION AS THE MAIN COMPONENT OF PERSONALITY DEVELOPMENT**

*Pustova N.О.*

Kharkiv National Medical University

At the present stage of development of higher medical education in Ukraine scientific and pedagogical worker must meet high requirements. Higher medical school requires educators constant increasing of professional level of pedagogical skills and academic qualifications. The article considers the issues of self-education, as a major component of personal development and regulation of activity of a teacher. Have been described the main stages of the process of self-education: self-knowledge, building a plan of work, the implementation of the elaborated program and self-control. The first stage (the processes of self-discovery based on self-analysis and self-evaluation. The second stage involves the establishment of a program of work on oneself. Provided a detailed analysis of the third stage, based on self-hypnosis, self-belief, self-ordered, self-forcing, self-approval, self-encouragement. The fourth stage of the self-education is the self-control and self-correction. Self-education is the only way for an educated, creative persons and formation of its physical and moral health.