

Гаврилькевич В. К. Вправи для планування самовдосконалення. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доповідей XI Всеукраїнської науково-практичної конференції* (Хмельницький, 27 квітня 2023) / ред. колегія: Є. М. Потапчук (голов. ред.), В. К. Гаврилькевич, Л. О. Подкоритова; М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький: Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. С. 25-27.

Гаврилькевич В. К.

Хмельницький національний університет

ВПРАВИ ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

В сучасній українській мові слово «самовдосконалення» означає удосконалення самого себе (моральне і т. ін.), своєї фахової майстерності тощо. Ця діяльність полягає в тому, щоб робити себе досконалішим, кращим, збагачувати свої знання, поліпшувати своє уміння, підвищувати свою майстерність у чомусь і т. ін. (Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005, с. 1287, 1498).

Самовдосконалення ми уявляємо як підпорядкування властивостей свого характеру, своїх знань, умінь, майстерності певним правилам, що відповідають довільно обраним ідеалам, тобто ідеальним образам себе як особистості, як фахівця тощо. Виходячи із такого уявлення, самовдосконалення ми розглядаємо як один із різновидів саморегуляції людини, а саме як регуляцію своїх властивостей і здатностей.

Самовдосконалення є діяльністю людини, важливою і для професійного, і для особистісного розвитку. Будь яка діяльність для ефективного її здійснення потребує попереднього чіткого планування. Таке планування дозволяє впорядкувати дії, обрати найбільш оптимальний шлях досягнення обраної мети та зекономити час і власні енергетичні ресурси.

В рамках навчальної дисципліни «Психологія саморегуляції», яку викладаємо з 2011 року на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету для здобувачів вищої освіти, для практичного заняття за темою «Основи самовдосконалення» ми розробили вправи, якими хочемо поділитись із науково-педагогічною спільнотою.

Мета цієї публікації – представлення опису розроблених нами вправ для тренування здатності планувати конкретні дії для самовдосконалення свого характеру і для вироблення корисних звичок.

Вправа 1. Самоаналіз і планування самовдосконалення власного характеру*. Ця вправа призначена для поглиблення усвідомлення людиною гарних якостей і непривабливих властивостей свого характеру, а також їхніх взаємозв'язків, та тренування здатності планувати конкретні дії для самовдосконалення власного характеру.

Для виконання цієї вправи можна скористатись інструкцією, поданою нижче.

Інструкція щодо виконання вправи:

- 1) запишіть у зошиті для практичних робіт перелік гарних якостей свого характеру, якими ви можете пишатися;
- 2) запишіть у зошиті для практичних робіт перелік властивостей свого характеру, які вам не подобаються;
- 3) поміркуйте і напишіть про те, як записані вами властивості вашого характеру пов'язані одна з одною, з якими розумовими, емоційними, поведінковими звичками вони пов'язані;
- 4) виберіть із переліку властивостей свого характеру, які вам не подобаються, 2-3 властивості, які, на вашу думку, варто подолати перш за все;
- 5) біля кожної небажаної властивості свого характеру, які ви хочете подолати перш за все, напишіть відповідну бажану якість характеру, на яку можна перетворити небажану властивість;
- 6) подумайте і напишіть про те, на які гарні якості свого характеру і сильні боки своєї особистості ви можете спиратися, щоб подолати небажані властивості свого характеру, замінивши їх на бажані якості;
- 7) складіть письмовий перелік конкретних дій, які Ви можете регулярно робити, щоб подолати обрані 2-3 небажані властивості свого характеру, замінивши їх бажаними.

* Літературний письмовий твір наукового характеру «Вправа «Самоаналіз і планування самовдосконалення власного характеру»: а. с. 112190 Україна / В. К. Гаврилькевич. Дата реєстрації авторського права 01.03.2022. Заявка № с202201424 від 21.02.2022 ; опубліковано 31.03.2022, Бюл. № 70. С. 7.

За бажанням можна поділитись своїми враженнями від цієї вправи з одногрупниками під час практичного заняття.

Вправа 2. Складання плану дій для вироблення корисної звички. Ця вправа базується на методиці WOOP, яку розробив Gabriele Oettingen. Про цю методику ми дізналися з дистанційного навчального курсу «The Science of Well-Being» професорки Laurie Santos Єльського університету (м. Нью-Гейвен, штат Коннектикут, США), представленому на платформі дистанційної освіти Coursera (URL: <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>).

Назва методики WOOP утворена першими літерами англійських слів Wish (бажання), Outcome (результати), Obstacle (перешкоди) і Plan (план), якими позначаються такі чотири кроки:

- 1) поміркують про ваше бажання;
- 2) уявіть найкращі результати від реалізації цього бажання;
- 3) подумайте про потенційні перешкоди;
- 4) складіть план дій подолання перешкод, якщо вони виникнуть, і реалізації бажання.

Взявши ці чотири кроки за основу, ми їх трохи більше деталізували і ще додали два кроки, присвячені усвідомленню наявних внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які можуть допомогти у виробленні корисної звички.

Інструкція щодо виконання вправи:

- 1) запишіть у зошиті для практичних робіт корисну звичку, яку ви хочете у себе виробити;
- 2) чітко уявіть собі і запишіть, які корисні наслідки в різних сферах вашого життя ви матимете в майбутньому, якщо виробите у себе цю корисну звичку;
- 3) подумайте і напишіть про те, на які гарні якості свого характеру і сильні боки своєї особистості ви можете спиратися, щоб виробити у себе бажану корисну звичку;
- 4) подумайте і напишіть про те, які зовнішні чинники і обставини ви можете залучити собі на допомогу, щоб виробити у себе бажану корисну звичку;
- 5) поміркують і напишіть перелік чинників і обставин свого внутрішнього світу, які можуть стати для вас перешкодою на шляху вироблення бажаної корисної звички;
- 6) поміркують і напишіть перелік зовнішніх чинників і обставин, які можуть стати для вас перешкодою на шляху вироблення бажаної корисної звички;
- 7) до кожної записаної вами перешкоди обдумайте і запишіть конкретні розумові, емоційні та поведінкові дії, які ви можете зробити для її подолання, коли з цією перешкодою зустрінетесь у своєму житті.

За бажанням можна поділитись своїми враженнями від цієї вправи з одногрупниками під час аудиторного заняття.

За нашими спостереженнями, здобувачі вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Психологія», успішно виконують описані вище вправи.

Представлені у цій публікації вправи можуть бути використані під час практичних і тренінгових занять, спрямованих на здобуття навиків планування самовдосконалення.