

с. 80]. До того ж ефективно дистанційне навчання можливо забезпечити лише за умови високої мотивації студентів та розвитку їх власної відповідальності.

Отже, враховуючи переваги й недоліки дистанційного навчання, зазначимо, що воно орієнтоване на використання інноваційних методів навчання і технологій викладання у вітчизняних закладах вищої освіти. Це, в свою чергу, вимагає від учасників навчального процесу здатності до самостійного пошуку інформації та її опрацювання; формування навичок самоорганізації й самоконтролю своєї навчально-пізнавальної діяльності, особистісного й професійного саморозвитку.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Глуховська Н.А. Проблеми і перспективи дистанційного навчання в системі підготовки майбутніх фахівців в умовах євроінтеграції. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2016. № 2. С. 67–71.
2. Хмурова В., Гращенко І. Дистанційна освіта в період пандемії COVID-19. *Вісник КНТЕУ*. 2020. № 3. С. 136
3. Яремчук Н.Я., Лавро О.О. Дистанційне навчання у ЗВО: можливості та перспективи. *Молодий вчений*. № 8 (96). 2021. С. 79-81.

### **Ірина МАРЧУК**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

Актуальність проблеми формування саморозвитку обумовлена потребою особистості у самореалізації. Саморозвиток визначається дослідниками як «вища форма розвитку особистості, прояв її самореалізації як однієї з ключових компетенцій майбутнього фахівця» [4, с. 120].

Наукові дослідники, які вивчають проблему професіогенезу серед студентів, вважають, що «важливим показником особистісної готовності

молодих людей до професійної діяльності є їхнє здатність критично аналізувати власну підготовку, яка зростає в процесі їхнього професійного та особистісного розвитку» [5, с. 385]. За словами Н. Михальчук та Н. Хупавцевої, «для студентів професійно-технічних навчальних закладів результатом цього аналізу має стати формування у них власного, індивідуального досвіду» [5, с. 387].

Учені розглядають особистісний досвід, згідно з ідеєю відомого американського психолога К. Роджерса, як процес досягнення незалежності, комфорту і віри в себе. Цей процес описується Р. Трачем і Г. Баллом у їхніх дослідженнях: «Це відчуття буття самим собою. Коли людина осознає, що вона поступово стає архітектором власного життя, вона стає більш вільною у прийнятті рішень і виборі. Вона починає вірити в свою здатність реалізовувати свій потенціал завдяки прийняттю своєї унікальності і тим, ким вона є» [1, с. 38–39].

Здатність майбутніх фахівців набувати специфічного досвіду суттєво пов'язана з активізацією психологічних факторів, що сприяють особистісному розвитку. Відповідно до С. Кузікової, «розвиток особистості слід розглядати як свідомий і контрольований процес трансформації особистості» [3, с. 160]. Дослідниця підкреслює, що «особистісні зміни відбуваються лише при наявності конструктивної динаміки Я-образу» [2, с. 133].

Слід зауважити, що у концепціях саморозвитку особистості чинником самозміни є внутрішній фактор, а не зовнішній. Це спонукає до припущення про здатність людини до саморозвитку.

На наш погляд, психологічні чинники грають ключову роль у саморозвитку. Вони визначають, як люди сприймають, оцінюють і реагують на різні можливості для власного особистісного, професійного та академічного росту.

Нижче наведемо ключові психологічні чинники, які, на нашу думку, можуть впливати на саморозвиток студентів професійно-технічних закладів.

*Мотивація до навчання.* Навчальна мотивація студентів завжди була ключовим фактором їхньої успішності в отриманні нових знань, вмінь та

навичок. Завдяки сформованій позитивній навчальній мотивації, яка базується на пізнавальному інтересі, процес навчання значно цікавіший, наповненіший та якісніший. Отже, внутрішня мотивація, наприклад бажання отримати певну професію або розвивати конкретні навички, може стимулювати студентів до саморозвитку.

*Самооцінка і віра в себе.* Одним із чинників мотиваційної частини є самооцінка як відображене почуття «за» чи «проти» самого себе, віра у свої сили, розуміння самого себе. Тобто, позитивна самооцінка і віра в власні здібності можуть сприяти бажанню студентів навчатися і покращувати свої навички.

*Самокерування і планування.* Навички саморегуляції, планування і управління часом допомагають студентам досягати своїх навчальних і кар'єрних цілей.

*Інтелектуальна цікавість.* Бажання навчатися новому і розширювати свої знання може бути сильним стимулом для саморозвитку.

*Мета і цілі.* Важливо, щоб студенти мали конкретні цілі і плани стосовно свого навчання і кар'єри. Це може служити орієнтиром для їхнього саморозвитку.

*Взаємодія з однокурсниками і викладачами.* Ця взаємодія в навчальному закладі, на наш погляд, є важливою складовою успішного навчання і особистого розвитку.

Серед варіантів взаємодії з однокурсниками можуть бути групові проекти, дискусійні групи, а також студентські організації. Так, наприклад, спільна робота над проектами допомагає студентам розвивати навички комунікації, співпраці і розв'язання конфліктів. Участь у дискусіях та обговореннях з однокурсниками сприяє обміну думками та поглядами на важливі теми. Студентські організації теж надають можливість студентам взаємодіяти, виражати свої інтереси і впливати на життя на кампусі.

Важливо підкреслити, що взаємодія з викладачами є ключовою складовою студентського життя та успішної навчальної діяльності. Це можуть бути консультації, участь у дослідженнях, лекції та семінари, наукові консультації

тощо. Так, наприклад, студенти можуть користуватися можливістю консультацій з викладачами, щоб отримати додаткове пояснення з матеріалу або поради щодо навчання. Якщо студенти цікавляться дослідницькою роботою, вони можуть вступити в контакт з викладачами і долучитися до їхніх досліджень. Участь у лекціях та семінарах дозволяє студентам задавати питання, висловлювати свої думки і активно взаємодіяти з викладачем під час занять. Для студентів, які здійснюють наукові дослідження, важливою є взаємодія з викладачами, які можуть допомагати в їхній роботі.

Отже, ця взаємодія є важливою для розвитку студентів, підвищення якості навчання та досягнення академічних та професійних цілей. Позитивні стосунки з однокурсниками і можливість обговорення тем навчання з викладачами можуть сприяти саморозвитку студентів.

*Ресурси і можливості освітнього закладу:*

- викладачі: кваліфіковані викладачі та спеціалісти, які мають необхідний досвід та знання для викладання різних предметів і дисциплін.
- учнівський корпус: місця для навчання та проживання студентів, які навчаються на внутрішній основі.
- інформаційні технології: доступ до комп'ютерів, Інтернету та спеціалізованого програмного забезпечення для навчання і досліджень.
- спортивні та культурні заходи: можливості для участі у спортивних та культурних подіях, мистецьких виставках, концертах тощо.
- фінансова підтримка: стипендії, гранти та інші види фінансової підтримки для студентів.
- міжнародний обмін: програми обміну для студентів і викладачів з іншими університетами та країнами.

Отже, навчальний заклад – це багатогранний ресурс для саморозвитку студентів. Навчальний процес, доступ до різних ресурсів та можливостей, а також підтримка від викладачів і співстудентів створюють ідеальні умови для розвитку навичок, вивчення нових тем і досягнення особистих та професійних

цілей. Саморозвиток стає важливою складовою навчального процесу та підготовки студентів до майбутніх викликів.

*Спроможність до аналізу і рефлексії:* а) критичне мислення: спроможність аналізувати і критично оцінювати інформацію, ідеї і докази є ключовою для розвитку критичного мислення; б) саморефлексія: включає у себе вміння студентів аналізувати свої власні дії, реакції і вчинки, яка допомагає студентам розуміти, як вони вчаться, виявляти свої сильні та слабкі сторони і розвивати стратегії для покращення навчання.

Отже, здатність аналізувати свої досягнення і помилки, а також витягувати з них висновки, є важливою для саморозвитку.

*Стрес і вплив психологічного благополуччя.* Навчання та інші аспекти студентського життя можуть бути стресовими. Важливо навчитися методам управління стресом, таким як медитація, глибоке дихання, фізична активність і вчасне планування. Ефективне управління стресом та збереження психологічного здоров'я може підтримувати студентів у процесі навчання та саморозвитку.

*Здоровий спосіб життя.* Цей чинник є важливою складовою академічного успіху, фізичного та психічного здоров'я, а також загального самопочуття студентів. Серед ключових аспектів здорового способу життя для студентів слід виділити регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, регулярний сон, а також відмову від шкідливих звичок. Все це може впливати на психологічний стан студентів, саморозвиток і ефективність навчання.

Таким чином, зазначені психологічні чинники можуть взаємодіяти між собою і залежати від індивідуальних особливостей студентів. Підтримка в цих аспектах може сприяти успішному навчанню та саморозвитку студентів професійно-технічних закладів. Саморозвиток є постійним процесом, і кожен студент може вибирати способи, які відповідають його особистим цілям і інтересам. Цей процес допомагає студентам самореалізуватися у обраній професії та підготуватися до майбутнього життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гуманістична психологія: Антологія: навч. посібник: у 3-х т. / упорядн. і наук. ред. Р. Трач (США) і Г. Балл (Україна). К.: Унів. вид-во Пульсари, 2001. Том 2: Психологія і духовність: (світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). 2005. 279 с.
2. Кузікова С. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Додаток 1 до №1, Том IV, 2012. Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Вип. 6. С.132–139.
3. Кузікова С. Розробка діагностичного інструментарію вивчення особливостей саморозвитку особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової*. Т. 2. Вип. 6. Миколаїв: МДУ імені В.О. Сухомлинського, 2011. С. 159–164.  
URL: [www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Nvmdu/psykh/2011\\_6/32.pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmdu/psykh/2011_6/32.pdf)
4. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2011. Т. XIII. Ч. 7. С. 120-128.  
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19666898.pdf>
5. Михальчук Н., Хупавцева Н. Розвиток особистісного досвіду майбутнього психолога під час його професійної підготовки у вищій школі. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. Український науковий журнал*. Університет «Україна», 2011. №3. С. 385–389.

**Оксана БОДНАР**

*доктор педагогічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*