

## **SELF-PROCESSES AS A RESOURCE OF TEACHER'S PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT**

Dovga Tatiana

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor*

*Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State Pedagogical University, Ukraine*

*t\_dovga@ukr.net*

## **Summary**

The article is devoted to the problem of the teachers development as a person and a professional. The psychological and pedagogical literature on this problem was studied, the essence of personal and professional development was determined. The scientific search for resources that provide this process is carried out, attention is focused on the human «self» – a set of self-processes and self-abilities.

The following self-processes are considered as priorities: self-knowledge, self-analysis, self-reflection, self-organization, self-projection, self-development, self-improvement. According to the author of the article, they are those which significantly influence on the quality of the specialist's personal and professional development.

The results of self-process research by foreign and national scientists are analyzed. On the basis of the studied results, conclusions are made that self-processes play the role of an internal resource, thanks to which the personal and professional sphere of the teacher develops more intensively.

**Keywords:** teacher, personality, professional activity, self-processes, resource, personal and professional development.

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ

ԱՆԳԼԱ ՅԱՆԴԱՐԱ

Կենտողնական Ուկրաինակի Վարդիմի Վինիեննու անը ակտական մանկավարժական համապարփակ Ուկրաինական գործադրություն է:

*t\_dovga@ukr.net*

Ավագություն

Հոդվածը նվիրված է ուսուցչի՝ որպես անձի ու մասնագետի զարգացման խնդրին: Ուսումնասիրվել է այս խնդրի վերաբերյալ հոգեբանական ու մանկավարժական մասնագիտական գրականություն, բացահայտվել է անձնական ու մասնագիտական զարգացման էությունը: Իրականացվել է այս գործընթացն ապահովող ռեսուրսների գիտական որոնում, ուշադրություն է դարձվել մարդու «ես»-ի ձևավորման գործընթացին ինքնազարգացման ու ինքնորոշման տեսանկյունից: Առաջնահերթություն են համարվում հետևյալ ինքնակառավարման գործընթացները՝ ինքնաճանաչում, ինքնավերլուծություն, ինքնապատճենում, ինքնակազմակերպում, ինքնակազմակերպում, ինքնապարզացում, ինքնակատարելագրծում: Դիտարկվել են նաև հետևյալ ինքնակառավարման գործընթացները՝ ինքնաճանաչում, ինքնավերլուծություն, ինքնապատճենում, ինքնակազմակերպում, ինքնապարզացում, ինքնակատարելագրծում: Հետարկվել են նաև հետևյալ ինքնակառավարման գործընթացները՝ ինքնաճանաչում, ինքնավերլուծություն, ինքնապատճենում, ինքնակազմակերպում, ինքնապարզացում, ինքնակատարելագրծում: Հետարկվել են նաև հետևյալ ինքնակառավարման գործընթացները՝ անձնական ու մասնագիտական զարգացման վրա: Հոդվածում վերլուծվում են օտարերկրյա ու հայրենական գիտանկանների կողմից ինքնակառավարման գործընթացների ուսումնասիրության արդյունքները:

**Բանայի բառեր:** Ուսուցիչ, անհատականություն, մասնագիտական գործունեություն, ինքնագործունեություն, ռեսուրս, անհատական ու մասնագիտական զարգացում:

# САМОПРОЦЕССЫ КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПЕДАГОГА

Довга Татьяна

*Доктор пед. наук, профессор*

Центральноукраинский государственный педагогический университет

Державний педагогічний університет  
імені Валентина Винниченка, Україна

[dovga@ukr.net](mailto:dovga@ukr.net)

**Краткое введение.** Статья посвящена проблеме развития педагога как личности и профессионала. Изучена психолого-педагогическая литература по данной проблеме, определена сущность личностно-профессионального развития. Осуществлен научный поиск ресурсов, которые обеспечивают этот процесс, акцентировано внимание на человеческой «самости» – совокупности самопроцессов и самоспособностей. В

*качестве приоритетных рассмотрены следующие самопроцессы: самопознание, самоанализ, саморефлексия, самоорганизация, самопроектирование, саморазвитие, самосовершенствование. Именно они, по мнению автора статьи, наиболее существенно влияют на качество личностного и профессионального развития специалиста. Проанализированы результаты исследования самопроцессов зарубежными и отечественными учеными. На основе изученных результатов сделаны выводы о том, что самопроцессы выполняют роль внутреннего ресурса, благодаря которому более интенсивно развивается личностно-профессиональная сфера педагога.*

**Ключевые слова:** педагог, личность, профессиональная деятельность, самопроцессы, ресурс, личностно-профессиональное развитие.

### **Проблема.**

Современное общество испытывает потребность в людях, способных быстро адаптироваться к изменениям, происходящим в различных сферах общественной жизни. Трансформации, происходящие в жизни общества и, в частности, затрагивающие профессиональную сферу, не лучшим образом отражаются на возможностях личностного и профессионального развития. Поэтому продолжается интенсивный поиск возможностей преодоления трудностей в условиях кризисных ситуаций. В этой связи необходимо обратить внимание на многочисленные самопроцессы, обеспечивающие развитие личности в течение различных периодов ее профессиональной деятельности.

**Цель исследования** – проанализировать самопроцессы как психологический феномен и личностный ресурс, подчеркнуть их значимость для становления личности педагога и его профессионального развития.

### **Анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.**

Проблема профессионального развития специалистов постоянно находится в поле зрения зарубежных и отечественных ученых. Несмотря на разработанность отдельных ее аспектов, остаются недостаточно изученными внешние и внутренние ресурсы, обеспечивающие этот процесс и способствующие его эффективности. К ресурсам, непосредственно связанным с личностью специалиста педагогического профиля, его внутренним миром и профессиональной деятельностью, отнесены самопроцессы.

В трудах Н. Бильк, М. Борищевского, А. Марковой, А. Мудрика, В. Мухиной, А. Новской, А. Остапчук, Л. Сердюк, Т. Цымбал и др. исследуются разнообразные самопроцессы, связанные с развитием человека как личности и профессионала: самопознание, самоанализ, саморефлексия, самоорганизация, самопроектирование, саморазвитие, самосовершенствование и т.д.

В научной литературе освещены различные аспекты самопознания, рассматриваемые как один из аспектов самосознания (Б. Ананьев, Л. Выготский, А. Леонтьев, С. Рубинштейн, И. Чеснокова и др.), его познавательно-рефлексивный компонент (А. Киричук, В. Петрушенко, Т. Титаренко и др.); как средство саморегуляции (М. Борищевский, А. Захарова, С. Рубинштейн и др.) и самокоррекции (О. Боброва, В. Столин и др.).

Исследованиями самоанализа и саморефлексии занимаются И. Бех, Н. Гуткина, В. Желанова, В. Зарецкий, М. Мириманова, О. Новикова, И. Семенов, С. Степанов, А. Холмогорова и др.

Вопросы самоорганизации разрабатывают Н. Афанасьева, Л. Боброва, А. Деркач, Н. Дудник, Н. Дьяченко, А. Ишков, Л. Кандыбович, Е. Климов, М. Лукашевич, Л. Фадеева, В. Филоненко и др.

Психологопедагогические подходы к изучению самопроектирования личности разработаны В. Бедерхановой, И. Бехом, М. Боритко, С. Елкановым, И. Зязюном, В. Сластениным, Ю. Тюнниковым и др.

Понятие «саморазвитие личности» анализируется в классических работах по психологии (А. Адлер, К. Абульханова-Славская, Г. Балл, Л. Выготский, Р. Бернс, В. Кудин, А. Леонтьев, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Рубинштейн, З. Фрейд, К. Хорни, К. Юнг) и педагогических исследованиях (В. Андрушенко И. Бех, Г. Васянович, Н. Гузий, И. Зязюн, В. Моргун, О. Пехота).

Проблему самосовершенствования личности исследуют ученые О. Антонова, И. Бех, Н. Бибик, Т. Вайнленко, Т. Волкодав, В. Гринева, А. Ерахторина, Н. Кичук, А. Мудрик, О. Пехота, С. Сысоева, Л. Сущенко, Т. Шестакова, Т. Яблонская и др.

**Новизна исследования** определяется недостаточной изученностью поставленной проблемы для педагогической науки и практики, ее возросшей актуальностью в условиях кризиса современного

образования и необходимостью активизации научного поиска нераскрытых ресурсов личностного и профессионального развития педагога

#### **Изложение основного материала.**

Под *личностно-профессиональным развитием педагога* понимается активное качественное преобразование педагогом своего внутреннего мира, детерминация активности учителя, приводящая к принципиально новому способу профессиональной жизнедеятельности, непрерывное повышение профессиональной компетентности педагога, а также непрерывное развитие его личности, результатом чего является его положительное самоощущение: уверенность в себе и своих возможностях, устойчивая мотивация к непрерывному образованию и самосовершенствованию [3, с. 41].

*Ресурс* (от фр. *ressource* – вспомогательное средство) – все то, что может быть задействовано человеком для эффективного существования и поддержания качества жизни. Ресурсы подразделяются на внутренние и внешние, психологические и средовые.

*Психологические ресурсы* – это определенный запас внутренне-психологических возможностей, которые отображают целостную организацию человека как субъекта саморазвития и жизнетворческой самореализации. В то же время, это индивидуальные свойства и способности, позволяющие человеку за счет концептуализации условий, потребностей и собственных психических возможностей поддерживать и развивать свою активность, обеспечивать психологическое благополучие [4, с. 23].

Под *личностными ресурсами* понимают сложные индивидуально-психологические структуры, выполняющие функцию психического обеспечения, детерминируя более успешное выполнение деятельности и высокий уровень личностного благополучия [16, с. 340].

К резервным возможностям, которые необходимы человеку для самореализации и самоактуализации, принадлежит человеческая «самость» (самопроцессы и самоспособности), которая составляет ядро личности, ее индивидуальность (В. Андреев). По мнению ученого, процессы «самости» (самопознание, самоопределение, самоуправление, саморазвитие, самоактуализация, самореализация и пр.) имеют неисчерпаемые созидательные возможности для личностного и профессионального роста человека в условиях современного общества [1, с. 3-4].

Особый интерес для нашего исследования представляют такие самопроцессы, как самопознание, самоанализ, саморефлексия, самоорганизация, самопроектирование, саморазвитие, самосовершенствование. Именно они, с нашей точки зрения, наиболее существенно влияют на качество личностного и профессионального развития специалиста педагогического профиля. Переходим к более подробному рассмотрению указанных самопроцессов.

**Самопознание.** Понятие «самопознание» (англ. self-knowledge) довольно часто определяют как многоаспектный познавательный процесс, структурный компонент самосознания, направленный на самоизменение личности. Основными приемами самопознания выступают: самонаблюдение, самоанализ, саморефлексия, самоконтроль, самооценка, самопрогнозирование, самопроектирование и т.д. Различают личностное и профессиональное самопознание.

В словаре В. Петрушенко самопознание определяется как способность человеческого сознания фиксировать собственные действия, отслеживать собственное предметное содержание и благодаря этому проявлять себя в своем особом качестве; направленность человеческой мысли на познание и осмысление человека как в варианте познания себя, так и в варианте познания других людей [11, с. 140].

С. Минюрова выделяет широкие и узкие цели самопознания. К первым относится познание человеком своей личности в целом, познание им собственных жизненных целей, прояснение которых придает жизни устойчивость, целеустремленность, осмысленность. К узким целям можно отнести то конкретное содержание образа Я, которое актуально для человека на данный момент, например познание человеком своих интеллектуальных возможностей или черт характера, свойств внимания или коммуникабельности [7, с. 61-62].

Ученые считают самопознание основой саморазвития, поскольку оно предполагает глубокий анализ личностью собственных возможностей, осознание своего внутреннего мира, является платформой для самопонимания собственной жизненной позиции, особенностей профессиональной деятельности и собственной роли в ней. Это происходит в процессе сопоставления полученных данных о себе с определенным образцом, представления о котором формируются собственно личностью [14, с. 230].

**Самоанализ.** Представители психологической науки утверждают, что важным средством самопознания личности выступает самоанализ. Он является необходимой составляющей самопознания, прежде всего, для того, кто хочет раскрыть свои нереализованные ресурсы, почувствовать внутренние призывы к самовыявлению. Самоанализ помогает человеку освобождаться от самоотчуждения, углублять осознание своей ценности, искать и находить подтверждение собственной неповторимости, значимости, уникальности.

Самоанализ – способ осмысления своих действий, слов, чувств и отношений, разложение их на взаимосвязанные элементы с целью определения «слабых» мест, требующих корректировки. Самоанализ и обладание его технологией позволяют опережать и устранять возможные ошибки и просчеты, выводит человека на самокритическое отношение к себе и своим действиям, что стимулирует общее развитие <...> Главное его преимущество – направленность внимания на свой внутренний мир, самопознание. Без владения самоанализом невозможно ни духовно-нравственное становление личности, ни профессиональный рост, ни познавательная деятельность в каких-либо формах [2].

Л. Терлецкая характеризует самоанализ как рассмотрение, изучение своих поступков, переживаний, что предполагает выделение соответствующих составляющих и определение определенных элементов, а также анализ свойств. Самоанализ включает такие структурные компоненты, как ощущение, переживание, осознание, сопротивление, инсайт, принятие, катарсис и т.д. Исследователь отмечает, что в процессе самоанализа личность сталкивается со значительными трудностями, которые имеют и свое положительное значение. Прибегнуть к самоанализу как к одному из видов самопомощи в собственном развитии – это путь далеко не легкий. От индивида он требует большой решительности и самодисциплины [12, с. 153].

Таким образом, самоанализ – это анализ собственной деятельности, поведения, внутреннего мира личности, основанный на сопоставлении результатов деятельности с целями. Самоанализ развивает аналитическое мышление, позволяющее раскрыть причинно-следственные связи своих успехов и неудач. Это нередко побуждает человека к пониманию своих потенциальных возможностей, самопониманию собственной жизненной позиции, особенностям профессиональной деятельности и собственной роли в ней.

**Саморефлексия.** Понятие «саморефлексия» производно от понятия «рефлексия». Ученые различают понятия личностной и профессиональной рефлексии, а саморефлексию обычно ассоциируют с личностной рефлексией.

Рефлексия (от лат. *Reflexio* – отражение) – в широком понимании определяется как процесс самопознания человеком собственных действий и поступков, психических актов и состояний, чувств, способностей, характера и других свойств своей личности.

В «Новейшем психологическом словаре» понятие рефлексии трактуется как «... размышления, анализ собственного психического состояния, механизм осмыслиения субъектом того, какое впечатление он произвел на партнера по общению», а также как «процесс удвоенного зеркального взаимоотражения субъектов» [8, с. 540–541].

Рефлексию еще называют психологическим механизмом организации самоанализа, осуществляемого через внутреннюю работу личности, направленную на самопознание собственного духовного мира, анализ своего практического жизненного опыта и взаимодействия с другими людьми, способность оценивать свои знания и поступки. Следует отметить, что человек нередко критически оценивает негативные стороны своего внутреннего мира, а это делает его способным к самосовершенствованию.

Исследователи личностного аспекта рефлексии (И. Бех, Н. Гуткина, В. Желанова, В. Зарецкий, М. Мириманова, О. Новикова, И. Семенов, С. Степанов, А. Холмогорова и др.) рассматривают понятия «рефлексия» и «саморефлексия» как синонимичные, что видно из анализа ученых сущности этих двух понятий. Под личностной рефлексией исследователи понимают процесс переосмысливания человеком своей внутренней сущности, требующий направления познания на себя, на свой внутренний мир, оценку своих качеств и состояний, а сущность саморефлексии сужают к осознанию и осмысливанию человеком собственных мыслей и психических переживаний, отражения. Уникальность саморефлексии состоит в том, что с ее помощью можно понять и принять (или не принять) собственные психологические качества и внутренние ресурсы. Как следствие, он становится для человека «зеркалом», отражающим все личностные изменения, основным средством саморазвития, условием и средством личностного роста.

Таким образом, многофункциональность саморефлексии позволяет человеку сосредоточить внимание на собственных проявлениях внутреннего мира, психических характеристиках личности, включая психические состояния, эмоции, чувства, мысли, поступки и т.д.

**Самоорганизация.** Категория самоорганизации в достаточной степени представлена в современных энциклопедических изданиях по педагогике. Самоорганизация – это деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, проявляющиеся в целенаправленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, скорости принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга [10].

По определению В. Безруковой, самоорганизация – это четкая упорядоченность личностью своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. Проявляется в целенаправленности, самоанализе и жестком самоконтроле, самооценке, самоограничении себя во всем. Самоорганизующаяся личность умеет планировать время и работу, быстро принимать решения и выполнять их, экономно тратить силы и средства. Самоорганизующаяся личность работает над собой, своим характером, особенно в эмоционально-волевой сфере. Это личность с высоким чувством долга, с высоко развитым личным достоинством [2].

В структуру самоорганизации исследователи включают следующие качества и умения: проектировочные (умение планировать свою деятельность, ориентироваться во времени, прогнозировать последствия своих решений, формировать стратегии своего развития и самосовершенствования); исполнительные (самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность, конструктивно вести деловое общение); контрольно-оценочные (адекватно оценивать результаты своей деятельности, контролировать свою деятельность) [13].

**Самопроектирование.** Термин «самопроектирование» получил теоретическое обоснование в конце XX-начале XXI веков. В его трактовке учеными и практиками наблюдаются различия, однако чаще всего под самопроектированием понимают деятельность, связанную с саморазвитием, совершенствованием умений, навыков и приобретением опыта поведения в социуме. Общим в определении различных авторов является деятельностный и субъектный характер самопроектирования.

Проблема самопроектирования исследуется в философии, психологии, педагогике, менеджменте. Философы и психологи рассматривают самопроектирование как сущностную природу человека, находящего свое выражение в его способности строить самое себя; как форму психотехнической практики, предполагающей изменение психических состояний или свойств самого субъекта и т.п. Педагоги считают, что это создание моделей и образов идеального человека в рамках этических и педагогических систем, проектирование личностью своего развития.

О. Остапчук под самопроектированием понимает перманентный процесс, сопровождающий личностное становление человека на протяжении всей сознательной жизни, в результате чего постоянно создается и уточняется идеальный образ будущего себя – как высококвалифицированного специалиста, активного субъекта социальных процессов [9, с. 15].

Итак, самопроектирование – это способ актуализации определенных способностей и качеств личности; процесс, обращение человека к самому себе с целью создания им концепции себя и собственной жизни. Основой самопроектирования является познавательная деятельность, осуществляемая добровольно, руководимая самим человеком, необходимая ему для совершенствования профессиональных и личностных качеств. Самопроектирование тесно связано с развитием и саморазвитием личности.

**Саморазвитие.** В философии саморазвитие личности связывается с самодвижением, самообогащением собственного бытия. Такое саморазвитие может быть как неосознанным, так и осознанным. Обычно исследователи предпочитают категорию «осознанное саморазвитие», которая осуществляется личностным процессом обогащения деятельностных способностей и других личностных качеств человека в ходе различных видов его целенаправленной деятельности, основой которой является целенаправленно, одобряется ею и имеет положительные последствия.

В справочных изданиях по педагогике саморазвитие определяется как распределение (присвоение) социального опыта и достижений культуры, воплощенных в реалиях, которые вовлекаются в процесс той или иной деятельности» [10, с. 513].

С. Кузикова утверждает, что саморазвитие личности происходит преимущественно в контексте профессиональной деятельности, наполняется ее содержанием, а профессиональная направленность является фактором личностного роста, поэтому изучение особенностей формирования субъекта личностного саморазвития невозможно вне контекста его профессионального становления [6, с. 7].

Итак, саморазвитие человека включает в себя личностный и профессиональный аспекты, совокупно образующие целостный процесс роста человека. Саморазвитие осуществляется собственными силами, без влияния каких-либо внешних сила или содействия им. Принцип саморазвития определяет способность человека изменять себя и превращать свою жизнедеятельность. Это приводит к переходу к высшей форме жизнедеятельности – творческой самореализации личности, что является результатом осознанного развития и совершенствования его индивидуальных черт. Профессиональное саморазвитие подразумевает качественные самоизменения личностно-профессиональной сферы и профессиональной деятельности.

**Самосовершенствование.** По мнению многих ученых, личностное самосовершенствование – это такая работа над собой, которая предполагает осознанное развитие своих способностей, сознательное стремление к совершенствованию своего личностного потенциала, формирование способности к самопознанию, самопроектированию, самореализации в процессе самостоятельной деятельности и сопровождаемого принятием решений.

О. Ерахторина понимает самосовершенствование личности как высшую форму осознанного саморазвития личности, которая заключается в постоянной внутренней потребности индивидуальности в создании и реализации собственного биографического проекта на основе alter-направленного гуманистического мировоззрения, что обусловливает реализацию технологического потенциала личности, наполняя нравственность; специфический вид субъектно-объектной самоактивности личности, проявляющийся в ее постоянном стремлении довести свое развитие до возможного предела в соответствии с общечеловеческими, гуманистическими ценностями; одну из существенных сил развития духовного потенциала человека, старания и способности личности служить другим людям, своему народу, человечеству [5, с. 68].

По мнению Т. Яблонской, самосовершенствование невозможно представить вне субъектности личности как способности активного субъекта творить себя и одновременно вызывать положительные изменения во всем окружающем и благодаря этому переживать ценность жизненных проявлений своей индивидуальности, собственной неповторимости [15, с. 187-188].

#### **Выводы и перспективы дальнейших исследований.**

Таким образом, личностно-профессиональное развитие педагога происходит в процессе постоянной внутренней работы личности над собой с намерением приблизить свое развитие к определенному идеалу. Это в равной мере касается личностных и профессиональных качеств педагога, которые тесно связаны между собой и не подлежат разъединению.

Установлено, что личностное и профессиональное развитие специалиста происходит под влиянием различных самопроцессов. Наиболее влиятельными из них являются: самопознание, самоанализ, саморефлексия, самоорганизация, самопроектирование, саморазвитие, самосовершенствование. Каждый из обозначенных самопроцессов нацелен на развитие качественных новообразований в структуре личности, а в комплексе они обеспечивают положительные изменения в личностно-профессиональной сфере современного педагога.

К перспективным исследованиям в данном направлении отнесем поиск ресурсов повышения продуктивности профессиональной деятельности педагогов в условиях современной образовательной ситуации.

#### **Список использованной литературы**

1. Андреев В. И., Самоактуализирующаяся личность как одна из приоритетных целей образования в XXI веке // *Образование и саморазвитие*. 2007. № 2. – с. 3-8.
2. Безрукова В. С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). – Екатеринбург. 2000. – 937 с.
3. Гвильдис Т. Ю., Окерешко А. В., Критерии личностно-профессионального развития современного педагога // *Человек и образование*. 2017. № 1 (50). – с. 40-45.

4. Даценко О. А., Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. // *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. № 4. Том 31 (70). – с. 22-27.
5. Єрахторіна О. М., Самовдосконалення особистості у науковій рефлексії і реалізації біографічних проектів: монографія. – Х. : Вид-во Іванченка І. С., 2013. – 215 с.
6. Кузікова С. Б., Психологія саморозвитку : навч. посіб. Суми : «МакДен», 2011. 148 с.
7. Минюрова С.А., Психология самопознания и саморазвития: учебник. Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.
8. Новейший психологический словарь /В. Б. Шапарь, В. Е. Рoccoха, О.В. Шапарь; под. общ. ред. В.Б. Шапаря. Изд. 4-е. Ростов н/Д.: – Феникс, 2009. – 806 с.
9. Остапчук О., Професійний саморозвиток і самопроектування в системі педагогічної освіти // *Шлях освіти*. 2007. № 4. – с. 13-18.
10. Педагогика. Современная энциклопедия / Авт.-сост. Е. С. Рапацевич; под. общ. ред. А. П. Астахова. – Минск: Современная школа, 2010. – 720 с.
11. Петрушенко В. Л., Тлумачний словник основних філософських термінів – Львів: Львівська політехніка, 2009. – 264 с.
12. Терлецька Л. Г., Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. – с. 152-158. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2012\\_14\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_14_22).
13. Фалеева Л. В., Организованность и самоорганизация как качество личности: сравнительный анализ понятий // *Современные проблемы науки и образования*. 2012. № 4. – URL: [www.science-education.ru/104-6896.5](http://www.science-education.ru/104-6896.5).
14. Хатунцева С., Самопізнання як фасилітатор самовдосконалення вчителя // *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. – № 12-13. – с. 228-233. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk\\_2015\\_12-13\\_75](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk_2015_12-13_75).
15. Яблонська Т., Психологічна сутність самовдосконалення особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20(2). с. 184-192. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp\\_2015\\_20\(2\)\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2015_20(2)_29).
16. Hobfoll S. E., The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*. 2001. № 50. P. 337-421.

*Получено: 05.10.2022*

*Received 05.10.2022*

*Рассмотрено: 12.10.2022*

*Reviewed 12.10.2022*

*Принято: 17.10.2022*

*Accepted 17.10.2022*

Journal "Education in the 21st Century", Vol. 1-8/2, 2022



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Comercial 4.0 International License