УДК 378.126:371.13
DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-27

І.В. ОЛІЙНИК,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)

САМОМЕНЕДЖМЕНТ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ ТА ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ДОКТОРІВ ФІЛОСОФІЇ

У статті розкрито питання розвитку навичок самореалізації засобами самоменеджменту, проаналізовано досвід щодо розвитку навичок самовдосконалення майбутніх докторів філософії в процесі формування дослідницької компетентності під час вивчення дисципліни «Самоменеджмент та саморозвиток викладача закладу вищої освіти».

Самоменеджмент розглянуто з позиції фундаменту сучасної освітньої парадигми та дослідницької діяльності. Доведено, що самоменеджмент є важливим інструментом професійного розвитку майбутніх докторів філософії, процесу самореалізації в дослідницькій діяльності.

Розкрито самоменеджмент як специфічну сферу реалізації досягнень науки та практики щодо ставлення особистості відносно себе та своєї діяльності.

Зроблено спробу системного сприйняття самоменеджмента та уточнено основні поняття, що стосуються цього конструкту.

У результаті теоретико-методологічного аналізу наукових розвідок було виявлено сутнісні характеристики та змістове наповнення дефініції «самоменеджмент» у психолого-педагогічній науці та практиці.

Проведено експрес-діагностику виявлення обмежень та перешкод, що впливають на рівень самоменеджменту та є гальмівними факторами в процесі досягнення мети й сформованості рівня володіння техніками самоменеджменту.

На основі аналізу результатів дослідження було виявлено необхідність впровадження в навчальний процес майбутніх докторів філософії навчальної дисципліни «Самоменеджмент та саморозвиток викладача закладу вищої освіти». Обґрунтовано мету, завдання та основні компетенції, якими мають оволодіти майбутні доктори філософії в процесі вивчення дисципліни. Окреслено основні технології, що використовувалися в процесі занять, та доведено ефективність уведення цієї дисципліни, про що свідчать результати діагностики.

*Ключові слова: **аспірантура, професійна освіта, самоменеджмент, майбутній доктор філософії, дослідницька компетентність.***

В статье раскрыты вопросы развития навыков самореализации средствами самоменеджмента.

Проанализирован опыт касательно развития навыков самоменеджмента и самосовершенствования будущих докторов философии в процессе формирования исследовательской компетентности при изучении дисциплины «Самоменеджмент и саморазвитие преподавателя учреждения высшего образования».

Самоменеджмент рассмотрен с позиции фундамента современной образовательной парадигмы и исследовательской деятельности. Доказано, что самоменеджмент является важным инструментом профессионального развития будущих докторов философии, процесса самореализации в исследовательской деятельности.

Самоменеджмент рассмотрен как специфическая сфера реализации достижений науки и практики по отношению личности относительно себя и своей деятельности.

© *І.В. Олійник, 2020*

Предпринята попытка системного восприятия самоменеджмента и уточнены основные понятия, касающиеся данного конструкта.

В результате теоретико-методологического анализа научных исследований были определены сущностные характеристики и содержательное наполнение дефиниции «самоменеджмент» в психолого-педагогической науке и практике.

Проведена экспресс-диагностика на предмет выявления ограничений и препятствий, влияющих на уровень самоменеджмента; факторов, препятствующих процессу достижения цели и сформированности уровня владения техниками самоменеджмента.

На основе анализа результатов исследования была выявлена необходимость внедрения в учебный процесс будущих докторов философии учебной дисциплины «Самоменеджмент и саморазвитие преподавателя учреждения высшего образования». Обоснованы цель, задачи и основные компетенции, которыми должны овладеть будущие доктора философии в процессе изучения дисциплины. Определены основные технологии, используемые в процессе занятий, и доказана эффективность введения данной дисциплины, о чем свидетельствуют результаты диагностики.

Ключевые слова: аспирантура, профессиональное образование, самоменеджмент, будущий доктор философии, исследовательская компетентность.

В умовах модернізації вищої освіти дослідницька діяльність педагога має неабиякий вплив на характер та якість його кваліфікації, є джерелом його статусу, показником рівня творчої майстерності, відповідальності, креативності. Професійна спільнота зацікавлена в інноваційно орієнтованих фахівцях з креативним менталітетом, готовністю до саморозвитку та самореалізації [13].

У сучасних умовах педагог не може бути успішним без осмисленого ставлення до своєї життєдіяльності, усвідомленого проєктування професійної діяльності. До майбутніх докторів філософії висуваються кардинально нові вимоги, що передбачають не лише наявність професійної компетентності, а й уміння здійснювати дослідницьку діяльність. Поряд з цим постає проблема ефективного планування та організації своєї праці, розподілу навантаження та управління персональною діяльністю. Саме тому технології, методи та прийоми самоменеджменту є ефективним інструментом, що може сформувати окреслені навички.

Самоменеджмент розглядаємо як соціовітальний ресурс особистості, що демонструє можливість професійного та наукового становлення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти самоменеджменту досліджували у своїх працях зарубіжні та вітчизняні науковці Л. Албасова, Г. Бондаренко, М. Вудкок, Л. Зайверт, В. Колпаков, А. Кредісов, Д. Лінман, М. Лукашевич, Д. Френсіс, А. Хроленко, М. Шаповал, Н. Яшкіна та ін.

Питання формування та розвитку системи самоменеджменту за останні роки отримали широке відображення в науковій літературі. Методологічні аспекти його функціонування досліджуються в працях В. Андрєєва, Г. Архангельського, М. Вудкока, К. Варламова, П. Друкера, Л. Зайверта, В. Карпичева, Дж. Моргенстерна, Д. Френсиса та ін.

На досліджувану нами проблему виводить протиріччя між потребою суспільства в особистості, готовій до саморозвитку в умовах дослідницької діяльності, та недостатньою на сьогодні базою досліджень ефективності цього процесу. Саме тому метою дослідження є визначення ролі використання технологій самоменеджменту в процесі формування дослідницької компетентності.

Необхідність дослідження проблеми самоменеджменту в аспекті формування дослідницької компетентності зумовлена об'єктивними потребами теорії та практики безперервної освіти майбутніх докторів філософії в контексті динамічних процесів в освітній галузі.

Професійна підготовка майбутнього педагога вимагає формування здібності до самоорганізації, самоконтролю та планування часового ресурсу.

Для нас слушною є думка авторів, які стверджують, що підготовка викладача ЗВО протягом навчання в аспірантурі має не тільки готувати молодого вченого до дослідницької діяльності, а й сприяти формуванню готовності до професійної діяльності в системі вищої освіти, підвищення рівня педагогічної компетентності [3].

Самоменеджмент – система способів діяльності, що дозволяє максимально використовувати власні здібності та ресурси, свідомо та раціонально управляти власним життям, професійною кар'єрою, активно та ефективно впливати на зовнішні обставини. Підхід

до самоменеджменту як до технології, дозволяє застосовувати методи загального менеджменту в особистій, професійній та дослідницькій діяльності педагога.

Наукова концепція Бербеля і Хайнца Швальбе визначає самоменеджмент як досягнення успіху в професійній сфері через процеси самопізнання та самовдосконалення власних ділових якостей.

Схожої думки дотримується В. Андрєєв, який самоменеджмент трактує як психологічний механізм розвитку творчої особистості, що здатна до безперервного саморозвитку та самореалізації в професійній діяльності [12].

Н. Лукашевич трактує самоменеджмент як послідовне й цілеспрямоване використання ефективних методів, прийомів та технологій самореалізації й саморозвитку свого творчого потенціалу [6].

Дж. Моргенстерн визначає самоменеджмент як послідовне та цілеспрямоване використання перевірених методів роботи в щоденній практичній діяльності з метою оптимального та змістовного використання часу [7].

Науковці А. Бішоф та К. Бішоф визначають самоменеджмент ключовою технікою, що передбачає здатність до постановки професійної мети та її досягнення, організації власної діяльності, раціонального використання часу та ефективної співпраці з колегами [1].

Відомий дослідник проблеми ефективного використання часового ресурсу Л. Зайверт трактує самоменеджмент (від self-management) як послідовне та цілеспрямоване використання апробованих методів роботи в повсякденній практиці з метою оптимального та ефективного використання власного часу [5].

Співзвучним є визначення дослідника В. Оглобліна, який визначає самоменеджмент як цілеспрямоване та послідовне використання практичних методів управління в повсякденній діяльності для оптимізації використання власних персональних ресурсів: інтелекту, волі, здібностей тощо [8].

У науковій концепції М. Вудкока та Д. Френсіса самоменеджмент зводиться до всебічного способу перевірки власних можливостей та перешкод (обмежень) на шляху розвитку особистісних та ділових якостей [4].

У наукових розвідках А. Симонової самоменеджмент постає як система способів діяльності, що дозволяє максимально використовувати власні можливості, свідомо та раціонально управляти своїм життям, активно та ефективно впливати на зовнішні обставини у професійній та особистісній сфері задля досягнення мети [10].

Колектив авторів розглядає самоменеджмент як послідовний та цілеспрямований процес використання особистістю ефективних методів, прийомів і технологій самореалізації та саморозвитку власного творчого потенціалу [2].

Самоменеджмент в аспекті формування дослідницької компетентності трактуємо як здатність майбутніх докторів філософії раціонально організовувати дослідницьку діяльність для досягнення ефективного результату в науковій роботі, що передбачає процес внутрішньої мобілізації власних можливостей та ресурсів особистості, активізації цілеспрямованих дій та персональної самоорганізації.

Самоменеджмент у процесі наукової діяльності включає такі складові:

– уміння спланувати дослідницьку діяльність;

– володіння техніками раціонального планування наукової діяльності;

– здатність до візуалізації та прогнозування результатів дослідницької діяльності;

– володіння техніками самомотивації, самоорганізації та самоменеджменту;

– оперування основними методами тайм-менеджменту.

Резюмуючи основні підходи та концепції щодо визначення конструкту «самоменеджмент», можемо зробити висновок, що самоменеджмент за своєю сутністю являє сферу діяльності феноменологічного характеру, у якій особистість постає як система.

Самоменеджмент визначаємо в різних аспектах. Так, з одного боку, – це система способів діяльності, що дозволяє максимально використовувати власні можливості та потенційні ресурси, свідомо та раціонально управляти життєвою, професійною та дослідницькою сферами, активно та ефективно впливати на зовнішні обставини в рамках досягнення мети.

З іншого боку, самоменеджмент постає як послідовне та цілеспрямоване використання раціональних методів, прийомів та технологій для підвищення ефективності виконуваних процедур.

По-третє, у рамках нашого дослідження самоменеджмент розглядаємо як ефективну технологію формування дослідницької діяльності, оскільки конкурентоспроможним вважається педагог, здатний до постійної динаміки, який володіє новою інформацією та сучасними технологіями, здатний раціонально використовувати свій час та ресурси, готовий до постійного самовдосконалення, творчого пошуку.

Роль самоменеджменту в процесі формування дослідницької компетентності вбачаємо у вмінні майбутніх докторів філософії зменшити витрати часу на виконання наукової діяльності, зниження рівня стресу, задоволення власними результатами, підвищення рівня мотивації до здійснення дослідницької діяльності, послуговування методами тайм-менеджменту з метою оптимізації наукової діяльності, досягнення дослідницької мети коротким та ефективним шляхом.

У процесі формування дослідницької компетентності послуговуємося алгоритмізованими етапами:

1) *когнітивний етап* (наявність теоретичних знань щодо технологій самоменеджменту; аксіологізація особистісно-діяльнісної парадигми; наявність знань та досвіду, необхідних для формування та реалізації стратегії саморозвитку; наявність уявлень про особливості послуговування технологіями самоменеджменту в процесі дослідницької діяльності; наявність знань про поняття «дослідницька траєкторія» та логіка її побудови з використанням технологій само- та тайм-менеджменту);

2) *мотиваційно-ціннісний* (розвиток мотивації як головного каталізатора усвідомлення необхідності до саморозвитку та самоменеджменту);

3) *постановка мети* (визначення основної дослідницької мети, послідовності реалізації основних етапів дослідження);

4) *планування* (розроблення плану дослідження, аналіз інформаційних та особистісних ресурсів);

5) *реалізація дослідницького проєкту* (організація активної дослідницької діяльності з максимальним використанням технологій само- та тайм-менеджменту; ієрархізація дослідницьких дій за ступенем пріоритетності – планування дослідницьких дій, саморозвиток; створення умов для реалізації дослідницького проєкту, реалізація особистісної програми саморозвитку);

6) *самоконтроль та корекція діяльності* (оцінка результатів діяльності та їх корекція; визначення проблемних зон дослідницького поля; проблемний аналіз та корекція стратегії для досягнення необхідних дослідницьких результатів);

7) *оцінка ефективності власної діяльності та рефлексія* (контент-аналіз результатів дослідницької діяльності; усвідомлення значущості та цінності самоменеджменту в процесі здійснення дослідницької діяльності; аналіз динаміки особистісних змін) (рис 1).

Загальносвітові тенденції розвитку вищої освіти, що виявляються в процесах інтеграції глобальних та національних освітніх систем, формуванні загальних та спеціальних компетенцій у процесі підготовки здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня за спеціальністю *015* «*Професійна освіта (за спеціалізаціями)*» галузі знань *01 Освіта/Педагогіка*, зумовлюють необхідність модернізації, перегляд освітніх програм та форм організації навчальної, науково-дослідної та практичної діяльності у процесі професійної підготовки майбутніх докторів філософії.

Сьогодні модернізація вищої освіти пов’язана насамперед з оновленням змісту фахової підготовки та розвитком особистості, її творчих здібностей, самостійності, потреби в самоосвіті та саморозвитку.

Освітньо-наукова программа за спеціальністю 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)» передбачає такі цілі навчання: набуття інтегральних, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей щодо здійснення інноваційної викладацької, психолого-педагогічної, проєктної, науково-дослідної й управлінської діяльності у закладах вищої освіти; набуття компетентностей викладача ЗВО, здатного здійснювати, формулювати і розв’язувати комплексні наукові й практичні проблеми професійної освіти, успішно працювати та бути стійким на ринку праці [9].

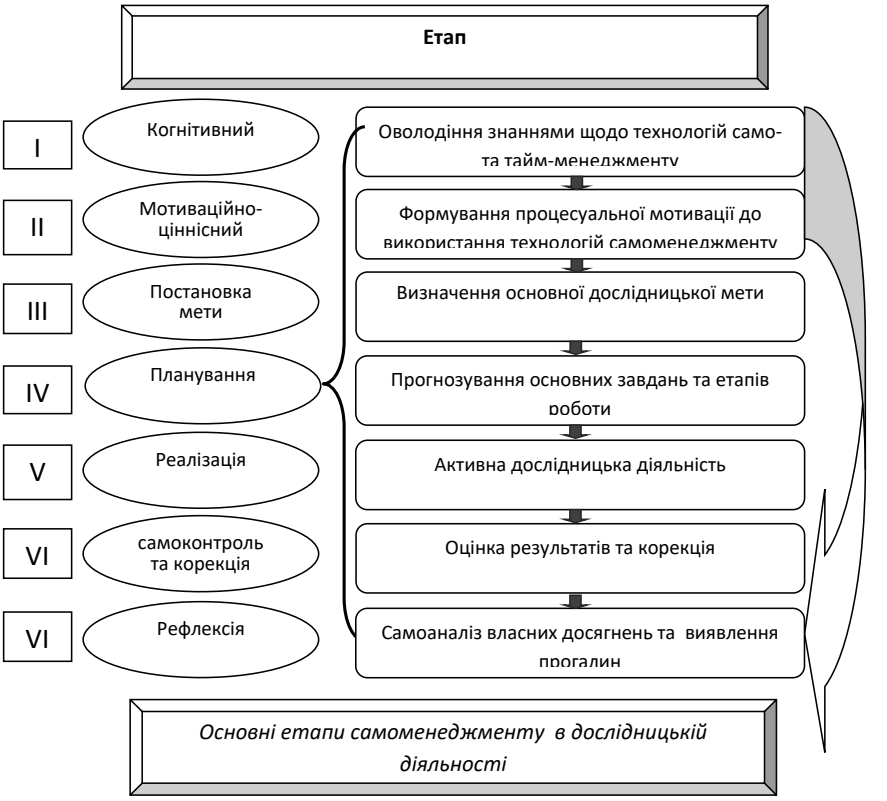

Рис. 1. Основні етапи самоменеджменту в дослідницькій діяльності

Концепція програми зводиться до вирішення стратегічних звдань у процесі підготовки майбутніх докторів філософії, а саме: підготовки висококваліфікованих науково-педагогічних кадрів, здатних до дослідницько-інноваційної, науково-педагогічної, проєктної діяльності, якісного супроводження освітнього процесу та креативного розв'язання актуальних проблем у сфері професійної освіти, проведення та успішного завершення наукового дослідження й подальшої професійно-наукової діяльності, що є основою їх конкурентоспроможності на ринку праці в Україні та за її межами.

Для визначення рівня готовності майбутніх докторів філософії до самоменеджменту в дослідницькій діяльності серед аспірантів Університету імені Альфреда Нобеля було проведено анкетування, що містило питання з основ самоменеджменту, їхнього ставлення до цієї технології та рівня оперування техніками само- та тайм-менеджменту.

Досліджуючи рівень володіння техніками самоменеджменту, ми керувалися традиційними психолого-педагогічними методиками, а саме: діагностичними методами та засобами, що досліджують різні аспекти розвитку та саморозвитку особистості.

На початковому етапі дослідження важливим для нас було визначити обмеження та перешкоди, що впливають на рівень самоменеджменту та є гальмівними факторами в процесі досягнення мети. Саме тому головним завданням для нас постало виявлення проблем особистісного, соціального та дослідницького характеру, що перешкоджають професійному зростанню.

За основу нами було взято концепцію обмежень, розроблену М. Вудкоком та Д. Френсісом [4], сутність якої полягає в тому, що обмеження – це фактор, що перешкоджає досягненню мети особистістю в певній сфері. Ми модифікували визначені авторами обмеження, що стосуються нашої проблематики, та розробили їх перелік: I) відсутність здатності до самоуправління; II) нечіткі дослідницькі цілі; III) зупинка в саморозвитку та науковій

діяльності; IV) нестача навичок у створенні дослідницького проєкту; V) недостатній рівень творчості та креативності; VI) невміння розставляти пріоритети; VII) недостатнє розуміння сутності науково-дослідної діяльності; VIII) недостатнє володіння методами наукового дослідження; IX) відсутність навичок конструювання наукової інформації; X) відсутність мотивації до дослідницької діяльності.

У результаті аналізу отриманих даних було виявлено обмеження в процесі саморозвитку в майбутніх докторів філософії, що превалюють. Найбільшу кількість балів отримали такі позиції: 1 – відсутність здатності до самоуправління; 2 – нечіткі дослідницькі цілі; 3 – зупинка в саморозвитку та науковій діяльності; 6 – невміння розставляти пріоритети, що свідчить про необхідність ознайомлення майбутніх докторів філософії з ефективними технологіями самоменеджменту (табл. 1).

Найменшу кількість балів визначено за позиціями: 4 – нестача навичок у створенні дослідницького проєкту; 5 – недостатній рівень творчості та креативності; 7 – недостатнє розуміння сутності науково-дослідної діяльності; 10 – відсутність мотивації до дослідницької діяльності, що дозволяє віднести ці показники до рангу сильних сторін особистості та використовувати як ресурс в процесі формування дослідницької компетентності.

Таблиця 1

Обмеження в процесі саморозвитку

Обмеження	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Кількість балів	34	28	21	5	9	23	7	18	16	11
Номер за рангом	1	2	4	10	8	3	9	5	6	7
Сильні сторони				v	v		v			v
Обмеження (перешкоди)	v	v	v			v				

Як основний інструмент дослідження нами було розроблено шкалу самооцінки рівня самоменеджменту в процесі дослідницької діяльності. Аспірантам пропонувалося оцінити кожне із запропонованих десяти тверджень за 10-бальною шкалою.

За результатами інтерпретації отриманих даних можна констатувати, що 64% респондентів мають низький рівень володіння техніками самоменеджменту; 32 – достатній і лише 4% – високий (рис. 2).

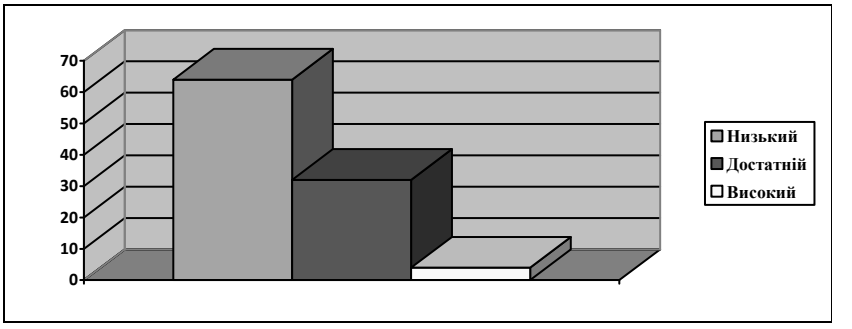

Рис. 2. Рівень володіння техніками самоменеджменту

Таким чином, аналіз результатів контатуючого етапу дослідження, у ході якого було визначено початковий рівень саморозвитку майбутніх докторів філософії, довів, що більшість респондентів мають низькі результати, що дає можливість констатувати відсутність знань щодо технологій самоменеджменту.

На основі отриманих емпіричним шляхом даних можна припустити, що процес саморозвитку майбутніх докторів філософії буде ефективним за умови введення в навчальний процес навчальної дисципліни «Самоменеджмент та саморозвиток викладача закладу вищої освіти».

У ході експериментального дослідження та теоретичного осмислення отриманих результатів нами було спрогнозовано розроблення та впровадження в навчальний процес

майбутніх докторів філософії дисципліни «Самоменеджмент та саморозвиток викладача закладу вищої освіти». Головною метою було використання практичних рекомендацій щодо реалізації технології самоменеджменту в освітній та дослідницькій діяльності аспірантів.

Мета дисципліни: формування в здобувачів третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти компетенцій, що дозволяють успішно застосовувати навички та уміння у сфері практичного самоуправління, управління кар'єрою, науково-дослідною діяльністю; вивчення методів та навичок підвищення й збереження власної працездатності для виконання професійних завдань; створення умов для соціального, культурного професійного самовизначення особистості шляхом підвищення рівня психологічної культури; усвідомлення кожним власної індивідуальності та володіння механізмами самопізнання, саморозвитку та самореалізації.

Завдання дисципліни:

– вивчення теоретичних засад та набуття практичних навичок здійснення самоуправління, саморозвитку, розвитку лідерських якостей, що визначатиме професійну спроможність особистості та сприятиме формуванню професіоналізму упродовж життя;

– ознайомлення з основними теоретико-методологічними підходами та діагностично-методичними засадами психології самопізнання та саморозвитку;

– формування усвідомленої мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;

– підготовка до самостійного дослідження та прийомів інтроспекції в галузі самопізнання та саморозвитку, вироблення готовності до впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища та їх успішного нівелювання;

– формування уміння приймати обґрунтовані рішення з питань самоменеджменту з метою підвищення ефективності педагогічної та науково-дослідної діяльності;

– розвиток здатності до реалізації стратегії дослідницького самовдосконалення і вибору оптимальних засобів самоменеджменту, тайм-менеджменту, професійного та особистісного саморозвитку;

– оволодіння навичками управління особистісними ресурсами (часовим ресурсом, власною активністю та рівнем працездатності);

– засвоєння провідних технологій саморозвитку та самоменеджменту, розвиток якостей, які сприятимуть ефективній організації власної діяльності.

Заплановані результати навчання висвітлено у табл. 2.

Таблиця 2

Заплановані результати навчання

Символ результатів навчання за спеціальністю	**Результати навчання з дисципліни**
	Знання
РН-3	РН 3.1. Критично осмислювати теорії, основні концепції самоменеджменту і застосовувати одержані знання в особистісному та професійному саморозвитку
РН-4	РН 4.1. Проводити огляд, критичний аналіз, оцінку та узагальнення різних наукових поглядів щодо шляхів підвищення ефективності й результативності професійної діяльності викладача закладу вищої освіти РН 4.2. Формулювати й обґрунтовувати власну наукову концепцію щодо методів самоменеджменту та основних принципів цілепокладання
РН-5	РН 5.1. Здійснювати критичний аналіз, узагальнювати результати наукових досліджень щодо онтологічних, методологічних, аксеологічних і гносеологічних аспектів самоменеджменту РН 5.2. Формулювати та обґрунтовувати висновки і пропозиції щодо використання принципів, методів, технік і технологій самоуправління життєдіяльністю та професійною діяльністю особистості
РН-7	РН7.1. Демонструвати комплексні знання релевантної наукової літератури з питань самоменеджменту та ефективних технологій підвищення професійно-особистісного розвитку РН7.2. Усвідомлювати професійну значущість знань основних аспектів само-, тайм- і стресменеджменту та потребу в постійному вдосконаленні професійних знань, умінь, навичок та особистісного зростання

Закінчення табл. 2

Символ результатів навчання за спеціальністю	Результати навчання з дисципліни
	Уміння
РН-9	РН 9.1. Застосовувати здобутки психолого-педагогічної теорії та практики щодо механізмів самоуправління, використовувати засоби самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми тощо) для розв'язання функціональних завдань РН 9.2. Демонструвати навички консультування з питань використання засобів реалізації функцій самоменеджменту (техніки, технології, методи, прийоми)
РН-13	РН 13.1. Визначати завдання дослідницького пошуку та ефективно планувати час для отримання необхідних результатів, користуючись знаннями тайм-менеджменту РН 13.2. Проєктувати, конструювати, організовувати й аналізувати свою дослідницько-пошукову діяльність, використовуючи методи та технології самоменеджменту
	Комунікація
РН-15	РН 15.1. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, послуговуючись практико-орієнтованими технологіями саморозвитку РН 15.2. Доносити зрозуміло і недвозначно професійні знання, обґрунтовуючи й узагальнюючи інформацію для фахівців та широкого загалу, орієнтуючись на процесуально-технологічний аспект продуктивної професійної та науково-дослідної діяльності
РН-17	РН 17.1. Створювати умови конструктивної взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу, послуговуючись акмеолого-педагогічними аспектами професійного і творчого саморозвитку РН 17.2. Обирати оптимальні методи, засоби і форми взаємодії, забезпечувати сприятливий морально-психологічний клімат, застосовуючи знання і навички самоменеджменту
РН-18	РН 18.1. Демонструвати лідерські якості та особистісний потенціал, навички міжособистісної взаємодії суб'єктів освітнього процесу, дотримуючись біосоціальних і духовних основ самоуправління життєдіяльністю, акмеологічних та валеологічних основ самоменеджменту РН 18.2. Працювати в команді, в тому числі приймати різні ролі, мати сформовані організаційні навички, які дозволяють досягти професійних цілей
	Автономність і відповідальність
РН-21	РН 21.1 Виявляти здатність до безперервного професійного й особистісного саморозвитку РН 21.2 Реалізовувати стратегії дослідницького самовдосконалення та обирати засоби самоменеджменту, що сприятимуть особистісному саморозвитку та самовдосконаленню, навчанню впродовж життя
РН-22	РН 22.1. Виявляти ініціативу і самостійність у різноманітних видах професійної та науково-дослідної діяльності, послуговуючись технологіями тайм- та самоменеджменту РН 22.2. Брати відповідальність за результати своєї професійної та наукової діяльності, досягати поставленої мети, орієнтуючись на основні принципи особистісного цілепокладання з дотриманням вимог професійної етики
РН-23	РН 23.1. Проєктувати й реалізовувати індивідуальну наукову траєкторію і програму життєдіяльності в цілому РН 23.1. Застосовувати принципи наукової та особистісної самоорганізації, формування власного дослідницького стилю з метою підвищення професійного та особистісного розвитку

Під час занять майбутніх докторів філософії було ознайомлено з основними технологіями та методами самоменеджменту:

– *АВС-аналіз* – визначення пріоритетних цілей дослідницької діяльності, класифікація інформаційних та особистісних ресурсів за пріоритетністю;

– *метод Парето* – аналіз факторів ефективності дослідницької діяльності та оптимізації її результатів, вибір мінімуму найбільш важливих дій може значно підвищити ефективність діяльності та надає можливість отримати значну частину від запланованого;

– *техніка «Хронометраж»* – виявлення часових витрат шляхом фіксації тривалості дій, що потребують виконання, визначення ступеня результативності й фактичного часу для виконання окремих етапів;

– *техніка «Матриця Ейзенхауера»* – розстановка пріоритетів за ступенем важливості та терміновості виконання певного етапу;

– *техніка «SWOT-аналіз»* – виявлення факторів внутрішнього та зовнішнього впливу на якість дослідницької діяльності за категоріями: Strengths (сильні сторони), Weaknesses (слабкі сторони), Opportunities (можливості, ресурси), Threats (загрози, перешкоди).

– *діаграма Ганта* – планування етапів роботи за двома осями: завдання і підзавдання, що входять до плану, розміщені по вертикалі; часова шкала задана по горизонталі, один із способів графічного подання часових рамок виконання завдань, де кожна лінія діаграми подає один процес, накладений на часову шкалу;

– *SMART* – перелік цілей з прогнозованим результатом, оцінка можливості їх досягнення, точних термінів виконання;

– *концепція Б. Франкліна «Піраміда життя»* – масштабні завдання дрібняться на менш значущі, які, у свою чергу, поділяються на підзавдання.

На практичних заняттях було проведено тренінг «Основи самоменежменту та саморозвитку педагога-дослідника», у ході якого було використано досвід вітчизняних практиків Н. Вернікової (метафоричні асоціативні карти «Сила часу»), О. Тараріної «Колесо життя», Арт-коучінг «Техніка простих рішень» [11], авторські тренінги «Секрети успішної самореалізації дослідника» та «Самосаботаж і прокрастинація» в дослідницькій діяльності педагога, у ході якого було застосовано такі техніки, як колажування, робота з метафоричними асоціативними картами, коучингові технології тощо.

Проведені практичні заняття, тренінги та семінари дозволили встановити форми та способи виявлення майбутніми докторами філософії цінності самоменеджменту в професійній та дослідницькій діяльності, засвоїти понятійно-категоріальний апарат, забезпечили оволодіння технологіями само- та тайм- менеджменту.

Аналіз анкет аспірантів щодо визначення ефективності дисципліни дозволив констатувати набуття ними знань щодо самоменеджменту в професійній та дослідницькій сферах, підвищив рівень їх здатності до управління власними ресурсами та прийняття основних методів самоменеджменту як домінуючої потреби в реалізації професійної та дослідницької діяльності, формування здатності до самоорганізації, самореалізації, самомотивації, самовдосконалення та уміння управляти своїми ресурсами.

Варто відзначити, що після завершення курсу в майбутніх докторів філософії значно поліпшилися результати володіння техніками самоменеджменту. Так, високий рівень становить 48%, середній − 34 і низький рівень лише 18% (рис. 3).

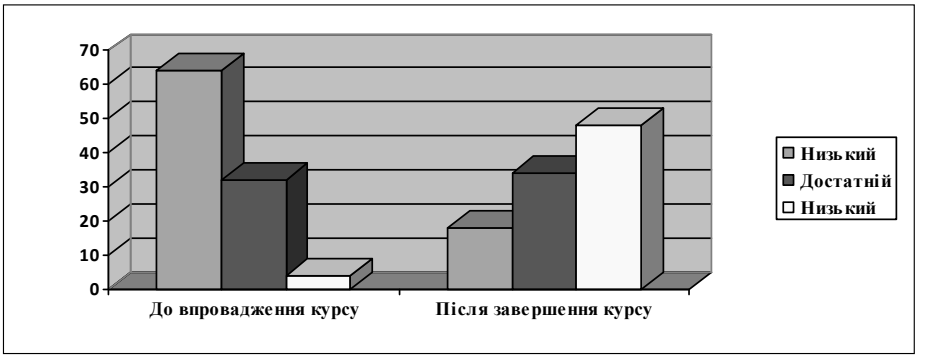

Рис. 3. Динаміка рівнів володіння техніками самоменеджменту

Отже, самоменеджмент є інтегративною системою управління особистості собою та своєю діяльністю, універсальним інструментом побудови свідомої, успішної стратегії дослідницької та професійної діяльності в цілому. Саме основні компоненти самоменеджменту (саморозвиток, самореалізація, самомотивація та самоконтроль) є потужними механізмами подолання труднощів, зовнішніх обставин та перешкод.

Самоменеджмент інтегрує в собі особистісні, соціальні, професійні складові, задаючи певний вектор та стратегію дослідницької діяльності, використання ресурсів та побудови траєкторії саморозвитку.

Список використаної літератури

1. Бишоф А., Бишоф К. Самоменеджмент. Москва: ОМЕГА-М, 2006. 127 с.

2. Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шкапова О.М. Організація праці менеджера. Київ: Кондор, 2003. 414 с.

3. Волкова Н.П., Находк С.А., Крижановська Г.І. До питання про лідерські якості викладача закладу вищої освіти та шляхи їх розвитку в умовах аспірантури *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». Педагогічні науки.* 2019. № 2 (18). С. 34. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2019/2/5.pdf

4. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. Для руководителя – практика ; пер. с англ. Москва: Дело ЛТД, 1994. 320 с.

5. Зайверт Л. Ваше время – в Ваших руках: (Советы руководителям, как эффективно использовать рабочее время). Москва: Экономика, 1991. 21 с.

6. Лукашевич Н.П. Теория и практика самоменеджмента: учебн. пособие. Київ: МАУП, 1999. 360с.

7. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. Москва : Деловая книга, 2001. 264 с.

8. Оглоблин В.В. Роль самоменеджмента в процессе профессионализации личности. URL: http://www.knm.ru/ ?a=news&b=68498

9. Освітньо-наукова програма «Професійна освіта» третього (освітньо-наукового) рівня за спеціальністю 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро. URL:https://duan.edu.ua/images/head/Science/UA/PhD_and_Postdoc_studies/015/prof_osv_2018.pdf

10. Симонова А.А. Самоменеджмент как технология управления и саморазвития менеджера и персонала. Екатеринбург: Уральский гос. пединститут, 2007.

11. Тараріна О.В. Арт-коучінг. Техніки пРОСТих рішень. Київ: Астамір-В, 2015.

12. Чкан А.С., Маркова С.В., Коваленко Н.М. (2014). Самоменеджмент. Запоріжжя : ЗНУ.

13. Gavrilyuk O.A., Tareva E.G., Lakhno A.V. Investigating the Association Between University Teachers' Professional Autonomy and Their Innovation Performance Pedagogika / Pedagogy 2019, t. 133, Nr. 1, p. 128–148 / Vol. 133, No. 1, pp. 128–148, 2019 URL: http://www.pedagogika.leu.lt/index.php/Pedagogika/issue/view/24