

УДК 159.922.7+37.07.5

В.В. ЖЕЛАНОВА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Известно, что люди в значительной степени являются продуктом обстоятельств и воспитания. Однако это не исключает необходимости активной собственной работы над собой. Прекрасный знаток человеческой души, французский философ Жан-Поль Сартр, утверждал, что человек есть только то, что он сам из себя делает, подчеркивая тем самым определяющую роль самовоспитания в личностном развитии.

Аналогичные подходы мы обнаруживаем уже в эпоху Античности. В частности, у Пифагора. Он рекомендовал своим ученикам, просыпаясь утром, спросить себя: «Что я должен сделать?». А вечером, отходя ко сну, спросить: «Что я сделал?».

К блестящим образцам самовоспитания следует отнести жизненную практику Льва Николаевича Толстого. Как известно, в юности он завел дневник, в котором фиксировал свои недостатки и намечал пути их преодоления. Благодаря работе над собой он сумел преодолеть лень, тщеславие, склонность к лукавству, неискренности и другие негативные наклонности, вырабатывая в себе человеколюбие, наблюдательность, творческое воображение. Подобных примеров, когда человек в упорной, системной работе над собой совершенствовал и развивал свои лучшие личностные качества, можно привести множество.

Огромное внимание вопросу самовоспитания уделял в своем педагогическом творчестве А.С. Макаренко. Он вводит в теорию самовоспитания такие понятия, как ближняя, средняя, далекая перспектива. При этом далекая перспектива рассматривалась им как перспектива взрослой жизни. Эта перспектива и была для его воспитанников мотивом к самовоспитанию [7].

В.А. Сухомлинский в известной работе «Сто советов учителю» подчеркивает, что в воспитании личности «одна из ведущих мелодий принадлежит самовоспитанию». Или вот еще его глубочайшая мысль: «Настоящим следует считать только то воспитание, которое побуждает к самовоспитанию» [11].

Особую значимость приобретает самовоспитание в контексте современной личностно ориентированной педагогики, в основе которой лежат интерактивные методы обучения и воспитания, предполагающие творчески активное участие детей в учебно-воспитательном процессе.

Теоретические основы самовоспитания получили разработку в психологии и педагогике. В частности, в исследованиях таких ученых, как В.А. Аверин, Л.С. Выготский, Д.М. Гришин, А.Г. Ковалев, Я.Л. Коломинский, А.И. Кочетов, М.И. Лисина, В.Н. Мясищев, Р.С. Немов, Л.И. Рувинский, Г.М. Сытин и др.

Так, Л.С. Выготский высказывает мысль о том, что ученика воспитывает не учитель непосредственно, а педагогически организованная учителем социальная среда, в которой «ребенок в конечном счете воспитывается сам» [3, с. 82]. В.Н. Мясищев называет самовоспитание аутодидактикой и связывает его с возникновением моральных требований личности [8].

Что же такое самовоспитание? Самовоспитание – это систематическая деятельность личности, направленная на формирование и совершенствование позитивных качеств и преодоление негативных. Это деятельность, направленная на личностное самосовершенствование.

Учитывая важную роль самовоспитания в развитии и формировании личности учащихся, учителям, а также школьным психологам следует оказывать помощь в его организации. При этом особую значимость приобретает знание психологических особенностей рассматриваемого феномена.

Психологической основой самовоспитания является самосознание как совокупность Я-концепции личности и ее самооценки. Рассмотрим эти категории.

Понятие «Я-концепция» ввел в научный обиход на рубеже XIX – XX веков американский психолог У. Джемс в книге «Принципы психологии». Он предложил формулу оценивания личностью самой себя, выражающуюся в сравнении достигнутых успехов с уровнем притязаний. Дальнейшую разработку проблемы Я-концепции личности мы встречаем в работах Р. Бернса [1]. Им выделяется реальное «Я», т.е. как себя представляет индивид в данный момент; идеальное «Я» (каким индивиду хотелось бы быть); социальное «Я» (как, по мнению индивида, его представляют другие люди). То есть, если применить современный сленг, Бернс выстраивает перед личностью ряд ориентиров и исследует, насколько адекватно она реагирует на них. А возникающие в этом процессе противоречия между реальным «Я» и идеальным рассматриваются им как движущие силы процесса самовоспитания. Я-концепция личности предполагает также представление о себе во времени («Я-прошлое», «Я-настоящее», «Я-будущее»).

Второй компонент самосознания связан с оценкой собственных личностных особенностей – с самооценкой личности. Существует два способа самооценки. Первый состоит в том, чтобы соизмерить уровень своих притязаний с достигнутым результатом. Второй – это так называемое социальное сравнение, сопоставление мнения окружающих о себе. Развиваясь на протяжении всей жизни человека, эволюционируя от примитивной сравнительной формы до высокоорганизованной личностной структуры, самооценка выступает регулятором деятельности и поведения личности, формирует ее жизненные ориентиры и ценности (и это особенно важно с учетом современных реалий), определяет уровень притязаний личности. Современная практика изобилует многочисленными примерами того, насколько болезненными и драматичными могут оказаться диспропорции между самооценкой и уровнем притязаний, что объективно приводит к неудачам, разочарованиям, фрустрациям, затрудняющими самовоспитание.

Целесообразно далее рассмотреть некоторые механизмы самосознания. Главным из них является самоосознание. Именно с него начинается самовоспитание. Самоосознание понимается как осознание человеком себя в качестве личности, своего места в обществе. Структурно оно предстает в единстве трех сфер: познавательной (самопознание), эмоционально-оценочной (самоотношение), деятельностно-волевой (саморегуляция).

Начальный этап самовоспитания личности связан с самопознанием, т.е. с изучением ею своих свойств, сильных и слабых сторон. Девиз «Познай самого себя» был начертан на арке Дельфийского храма в V веке до н.э. в Греции. Древнегреческие мыслители времен Платона трактовали этот девиз так: познай свое предназначение, открой свои возможности, предусмотрь свое поведение.

Важнейшим этапом в процессе самопознания является самоопределение направленности личности как системы мотивов, интересов, убеждений, ценностных ориентаций, ценностных отношений, установок и потребностей личности. При этом самоопределение направленности предполагает выяснение жизненного пути, идеалов личности. В психолого-педагогической теории эта проблематика исследуется с помощью таких понятий, как «стратегия жизни», «жизненная цель», «жизненная перспектива», «сценарий жизни».

Следующим этапом самопознания личности является самоопределение темперамента и характера. На основе учения И.П. Павлова психологами разработана и широко применяется соответствующая система показателей типов темперамента (например, методики А. Белова и др.). В процессе самопознания характера ребенок может определить следующие его качества: сила характера, слабость характера, оригинальность, твердость.

Говоря об этапах самопознания, мы не можем оставить без внимания определение способностей как индивидуально-типологических особенностей личности, позволяющих ей успешно выполнять какую-либо деятельность. И, наконец, определение особенностей ведущих познавательных процессов личности, а именно видов мышления (технического, научного, художественного, логического); ведущих мыслительных операций (сравнение, анализ, синтез, обобщение, аргументация), видов памяти (двигательная, музыкальная, эмоциональная, словесная, логическая). Зная их, можно определить, какой вид памяти развит лучше, а какой необходимо развивать путем соответствующей тренировки.

Представляет интерес (прежде всего, в практическом или прикладном значении) такой деятельностно-волевой компонент самосознания, как саморегуляция личности. В нем проявляется и реализуется весь комплекс психологических аспектов самовоспитания, рассмотренных выше. Саморегуляция – это способность человека руководить собой на основе восприятия и осознания актов своего поведения и психических процессов. Человек в состоянии при определенных усилиях многое изменить в своем мировоззрении и поведении. Но изменить он может лишь то, что осознается и находится под контролем его воли. Не менее продуктивно он способен и управлять своими эмоциями. Здесь, правда, следует оговорить такой момент. Есть эмоциональность природно обусловленная, т.е. зависит от врожденных особенностей нервной системы. Так, мы знаем, например, что холерики бурно реагируют даже на незначительные жизненные события. Они более эмоциональны, чем флегматики. Такая эмоциональность не поддается коррекции.

А есть эмоциональность другого рода. Представляющая собой негативные реакции-привычки, складывающиеся в процессе жизни. Чтобы избавиться от подобного рода эмоций, научиться принимать решения в эмоциогенных ситуациях, необходимо научиться предупреждать, блокировать и ослаблять уже возникшие эмоции.

Для саморегуляции эмоций необходимо знать:

- когда и при каких обстоятельствах возникают чаще всего нежелательные эмоции;
- что этим эмоциям предшествует (образы и мысли, которыми сопровождается возникновение соответствующей эмоции);
- каким образом можно предупредить возникновение соответствующей эмоциональной реакции.

Соответственно этому выстраиваются те или иные поведенческие модели. Вы хотите избежать беспокойства? Живите в отсеке сегодняшнего дня. Спросите себя, что является самым худшим из того, что может произойти, а затем спокойно продумайте, как можно изменить ситуацию. Максимально загрузив себя работой, переключившись на иную сферу деятельности и т.д. Подобные «рецепты» достаточно активно вслед за процитированным нами Дэйлом Карнеги в настоящее время разрабатывают теоретики и практики педагогики и психологии. В частности, сейчас полемизируется такая проблема: в каком формате человек способен управлять своими мыслями и образами. Очевидно, что управлять ими труднее, поскольку образы и мысли сначала возникают, а потом мы их

можем осознать. Однако все наши мысли детерминированы, и причины, вызывающие их, можно анализировать.

В любом случае очевиден повышенный интерес современной психолого-педагогической науки к проблематике, связанной с саморегуляцией личности.

Отдельно рассмотрим психологические аспекты самовоспитания с точки зрения возрастных особенностей личности, детерминирующие процесс самовоспитания. Уместно напомнить, что Л.С. Выготский справедливо полагал, что «проблема возраста не только центральная для всей детской психологии, но и ключ ко всем вопросам практики» [2, с. 260].

Ребенок активен уже с рождения, в нем априори самой Природой заложена способность к развитию. Он не сосуд, куда «сливается» опыт человечества, он сам способен этот опыт приобретать и творить что-то новое. При этом необходимо помнить, что самовоспитание – относительно позднее приобретение онтогенеза.

Необходимо также отметить, что личность закономерно проходит три стадии своего становления. Первая – адаптация, в процессе которой происходит освоение норм социальной общности, куда личность входит, и далее – овладение соответствующими формами деятельности. Возникает объективная необходимость «быть таким, как все».

Вторая стадия – индивидуализация. Здесь у ребенка возникает противоречие, причем постоянно обостряющееся, между тем, что он стал в результате адаптации «таким, как все», и не удовлетворяемой при этом потребностью в максимальной индивидуализации. Индивид начинает искать способы и средства для выражения своей индивидуальности, начинает самосовершенствоваться.

И третья стадия – интеграция в обществе. Личность сохраняет и формирует те индивидуальные черты, которые могут внести значительный вклад в развитие социума, в котором находится личность. А социум, в свою очередь, воспринимает у личности черты, которые признаются обществом как ценностно значимые для ее развития. Происходит взаимная трансформация личности и общества.

Фаза адаптации совпадает с первыми периодами детства; индивидуализация – с подростковым периодом; интеграция доминирует в юности. На всех этих трех фазах, подчеркнем, развитие личности связано, с одной стороны, с индивидуализацией, а с другой – с социализацией.

Какой же возрастной период, какая фаза развития личности наиболее сензитивны для ее самовоспитания? А.Н. Леонтьев в русле своей теории деятельности утверждает, что личность рождается дважды. Первое ее «рождение» происходит в дошкольном возрасте, когда устанавливается иерархия мотивов, первое соотнесение непосредственных побуждений с социальными критериями. Второе «рождение» осуществляется в подростковом возрасте и связано с осознанием мотивов своего поведения, с их подчинением и переподчинением и возможностью самовоспитания [6].

Как таковой феномен самовоспитания впервые появляется в подростковом возрасте. В дошкольном и младшем школьном возрасте формируются лишь элементы самовоспитания, связанные с теми психологическими особенностями возраста, на основе которых оно может осуществляться. Так, в дошкольном возрасте дети начинают руководствоваться в своем поведении определенными нравственными нормами, у них формируются более или менее устойчивые моральные представления, а также способность к нравственной саморегуляции. Это связано с появляющейся иерархией мотивов.

В старшем дошкольном возрасте уже зарождается самооценка. Происходит рост самостоятельности, переход от системы внешнего контроля к возможности самоуправления. Конечно, дошкольник не может заниматься самовоспитанием в привычном, если так можно выразиться, во взрослом понимании этого слова. Но один из важнейших элементов самовоспитания – эмоционально-мотивационная регуляция поведения – проявляется и активно развивается именно в этом возрасте.

Основными психологическими новообразованиями младшего школьника являются появления рефлексии, внутреннего плана действий, развитие произвольности, распространение ее не только на сферу поведения, но и на внутреннюю деятельность личности (познавательную, например), формирование навыков самоконтроля.

В поведении младшего школьника уже присутствуют достаточно явные приемы самоконтроля: встать рано утром, самому одеться и пойти в школу, выполнить домашние задания. Поначалу эти и многие другие действия мотивируются извне, родителями и учителями, потом ребенок уже сам может их производить. Иерархия становления мотивов, основы которой заложены в дошкольный период, в этом возрасте выстраивается наиболее интенсивно. Причем в мотивационную систему включаются мотивы интеллектуального и познавательного плана, которые реализуются в учебной деятельности ребенка.

При поступлении в школу к осознанию себя как ребенка своих родителей прибавляется еще один из значимых образов – «Я-ученик». Ребенок с готовностью воспринимает свой новый статус ученика. Новый «Я-образ» развивается во взаимодействии со сверстниками и учителем. Это помогает ребенку осознать индивидуальные особенности и обозначить их как позитивно значимые или как негативные.

Однако это еще не самовоспитание. Младший школьник еще не понимает, что ему нужно изменить. Мотивация изменения у него внешняя, т.е. не он, а учителя и родители решают, как он должен измениться, какие качества ему необходимо развить.

Подросток уже способен к самовоспитанию. У него для этого имеются все психологические предпосылки. Именно в этот период, согласно мнению Б.Г. Ананьева, сознание, пройдя через многие объекты отношений, само становится объектом самосознания. В подростковом возрасте активно вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения. Отмечается также ситуативность, неустойчивость самооценки в младшем подростковом возрасте и большая устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности – в старшем. Многие исследователи отмечают постепенное увеличение адекватности самооценки. Р. Бернс объясняет это тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важными, и это снижение указывает на их больший реализм. Очевидны также изменения в содержательной стороне самооценки, происходит переход от фрагментарного видения себя к относительно полной Я-концепции. В сознании происходит постепенная переориентация с внешних оценок на внутренние, т.е. у подростка постепенно формируется своя Я-концепция. Развитие абстрактного мышления позволяет ему осознать себя в общем, представить свою Я-концепцию, осознанно сравнить себя с другими. Причем наиболее актуальными и значимыми являются «Я-прошлое» и «Я-Будущее». «Я-настоящее» как бы постоянно примеряется то к первому, то ко второму. Это приводит к колебаниям между «Я-большой» и «Я-маленький», что делает Я-концепцию подростка несколько неустойчивой. В тоже время произвольность

познавательных процессов позволяет контролировать эмоции, сознательно изменять свое отношение ко многим вещам, что уже предполагает наличие самовоспитания.

Многое из того, что было выше сказано о подростке, остается актуальным и для ранней юности. В этом возрасте продолжается процесс развития самосознания. При этом представляется уместным заметить, что Я-концепция неразрывно связана с открытием социального мира, в котором предстоит жить, с обращенностью в будущее. Психологи главным новообразованием юности считают социально-психологическую готовность к личностному и жизненному самоопределению. Именно в этот период человек начинает самостоятельно выстраивать перспективу будущего, формировать собственные планы, выбирать, кем и каким быть ему в будущем. Все это и является основой, стимулом к личностному самосовершенствованию в юношеский период.

В заключение представляется целесообразным сформулировать несколько положений, связанных с педагогическим руководством самовоспитанием, с направляющей и корректирующей ролью педагога, которую при его оптимальном, корректном, толерантном отношении к ребенку трудно переоценить.

Прежде всего, укажем на систематичность и последовательность этого процесса, органичность перехода от одного этапа к следующему. Такой подход, во-первых, позволяет системно реализовать весь комплекс задач самовоспитания. А во-вторых, ребенок, оценивая свои очевидные достижения, прилагает дополнительные усилия к самовоспитанию. Другими словами, мотивационные механизмы срабатывают более продуктивно.

Выделим ряд этапов педагогического руководства самовоспитанием. Первый – это, естественно, подготовка. На этом этапе происходит убеждение человека в необходимости самовоспитания и в возможности достичь желаемых результатов, формирование потребностей и мотивов самовоспитания, определение его целей и задач. Этот этап совпадает с первой стадией развития самовоспитания – физическим и волевым самовоспитанием, характерным для подросткового возраста. Подросток развивает смелость, выносливость, выдержку, уверенность в себе. И, безусловно, аккуратное, бережное участие педагога здесь более чем уместно.

Далее – основной этап, предполагающий участие педагога в определении и выборе приемов, способов, форм и методов самовоспитания, в составлении его программы и реализации. А затем – организация контроля процесса самовоспитания и внесение в него необходимых коррективов.

И, наконец, – заключительный этап. Его содержание – это оказание помощи в саморегуляции и самоконтроле, подытоживание достигнутых результатов и определение новых ориентиров самосовершенствования.

Уместно подчеркнуть, что основной и заключительный этапы руководства самовоспитанием совпадают со второй стадией его развития, а именно с нравственным самовоспитанием, характерным для раннего юношеского возраста. Наиболее часто встречающаяся цель самовоспитания в это время – духовное, моральное развитие, которое понимается как выработка у себя благородных качеств личности: порядочности, доброты, щедрости, верности, преданности. Третья стадия развития – профессиональное саморазвитие – средний и поздний юношеский возраст, начало взрослости. Этот период жизни можно рассматривать как период делового самосовершенствования. Иными словами, самовоспитание проходит длительный путь развития. Появляясь в подростковом возрасте, оно затем меняет свои направления. И это должно адекватно отражаться в формах и содержании руководства данным процессом.

Таким образом, освоение психологических основ самовоспитания, их органичная реализация в живой практике воспитательного процесса позволяет существенно повысить его эффективность, максимально учитывать сензитивность возрастных периодов к различным направлениям самовоспитания, формировать наиболее полную Я-концепцию личности, ее адекватную самооценку, а в совокупности стимулировать стремление личности к наиболее полной самоактуализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Бернс Р.** Развитие Я-концепция и воспитание. – М., 1986.
2. **Выготский Л.С.** Вопросы детской возрастной психологии // Собр. соч. – Т. 4. – М., 1984.
3. **Выготский Л.С.** Педагогическая психология. – М., 1991.
4. **Ковалев А.Г.** Личность воспитывает себя. – М., 1983.
5. **Коломинский Я.Л.** Воспитай себя. – М., 1981.
6. **Леонтьев А.Н.** Избранные психологические произведения: В 2 т. – М., 1983. – Т. 1.
7. **Макаренко А.С.** Методика організації виховного процесу / Твори: В 7 т. – К., 1954. – Т. 5.
8. **Мясищев В.Н.** Психология отношений. – М., 1995.
9. **Немов Р.С.** Практическая психология: Познание себя: Влияние на людей. – М., 2001.
10. Психология / Под общ. ред. Дружинина. – СПб.: Питер, 2003.
11. **Сухомилинский В.А.** Сто советов учителю. – К., 1994.
12. **Ситін Г.М.** Психологія самовиховання. – К., 1973.

SUMMARY

The problem of self-education being one of the most urgent in personally-oriented pedagogics, the author of the article analyses some psychological basis of self-education, namely: consciousness as the aggregate of self-concept and self-appraisal of a person.

The author also deals with such mechanisms of consciousness as self-knowledge and self-regulation.

The article is of great interest to teachers and school psychologists who carry out the guiding function in the process of schoolchildren's self-education.