

САМОВИХОВАННЯ ЯК МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕДАГОГІЦІ КОСТЯНТИНА УШИНЬСЬКОГО

У статті здійснено теоретичний аналіз сутності основних понять та термінів процесу самовиховання школярів. Розкрито психологічне та виховне значення волі у процесі самовиховання особистості. Визначено оптимальні умови та головні етапи педагогічного керівництва самовихованням школяра. На основі вивчення психолого-педагогічної та епістолярної спадщини видатного українського мислителя Костянтина Ушинського з'ясовано його програму самовиховання у студентські роки, проаналізовано низку актуальних думок педагога щодо влади душі над тілом.

Ключові слова: самовиховання, самовдосконалення, програма самовиховання, особистість, Костянтин Ушинський.

Постановка проблеми та її значення. У вихованні всебічно розвиненої особистості найважливіше значення починають відігравати власні зусилля людини, спрямовані на самовдосконалення. У наш час, коли молодій людині нелегко визначити своє місце в житті, активне впровадження самовиховання в навчально-виховний процес школи й пошуки дієвих форм керування ним є вкрай необхідними.

Пріоритетами сучасної національної освіти є виховання свідомого громадянина, патріота, набуття молоддю соціального досвіду, високої культури міжнаціональних взаємовідносин, формування у молоді потреби та вміння жити в громадянському суспільстві, духовності та фізичної досконалості, моральної, художньо-естетичної, трудової, екологічної культури [6].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Теоретичні розробки та методичні поради, присвячені цій проблемі, висвітлювалися у наукових публікаціях, художніх творах, публіцистичних статтях, епістолярній спадщині Платона, М. Квінтіліана, Т. Мора, Я. А. Коменського, Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковороди, Л. Толстого, К. Ушинського, В. Сухомлинського, А. Макаренка.

У сучасних науково-педагогічних дослідженнях В. Білоусової, Л. Болотіної, Д. Грішина, А. Кочетова, А. Линди, Л. Сапожнікової, Т. Сущенко, І. Федоренко розглянуті різноманітні аспекти організації самовиховання школярів. Окремі питання теоретично-методичного характеру були предметом дисертаційних розробок Н. Антонюк, Є. Бикової, С. Дмитрієва, О. Дуди, М. Зубалія, М. Чепіль та інших.

Наукового розв'язання, на нашу думку, потребує проблема самовиховання особистості у психолого-педагогічній спадщині Костянтина Ушинського. Творче використання ідей видатного українського педагога стане корисним для самовдосконалення молоді людини в емоційно-вольовій сфері, зміцненні та збереженні фізичного та психічного здоров'я. Саме соціальна значимість і педагогічна актуальність зазначеної проблеми зумовили вибір теми нашого наукового пошуку.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми самовиховання особистості школяра у психолого-педагогічній науці та творчій спадщині К. Ушинського. Завдання статті: 1) розкрити сутність категорії "самовиховання", базових понять та термінів, пов'язаних з нею; 2) з'ясувати психологічне та виховне значення волі в процесі самовиховання школярів; 3) проаналізувати програму самовиховання К. Ушинського та визначити її роль у формуванні фізичного та духовного здоров'я молоді людини.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. Реалізація особистісно орієнтованої моделі виховання неможлива без глибокого осмислення психологічних утворень, які визначають розвинену особистість (І. Бех). Поняття "людська особистість" є багатосмисловим. Та лише те є повним, яке засвідчує механізм її становлення і розвитку, тобто технологічну стратегію діяльності, що формує особистість. Так, О. Лосев розуміє під особистістю "певну самосвідомість", причому самосвідомість, пов'язану з морально-духовним складом особистості. Самосвідомість має бути основою виховання і розвитку підростаючої особистості [1, с. 69].

Поняття і терміни, які використані при розгляді теми: 1) самопізнання – процес цілеспрямованого отримання інформації про розвиток якостей своєї особистості; 2) саморегуляція – цілеспрямоване управління людиною своїми діями і стосунками; 3) самоорганізація – рівень зібраності, що склався, організованості учнів; 4) самовиховання – заздалегідь визначена, бажана зміна дій, характеру, особливостей пам'яті, мислення шляхом спрямованого впливу людини на саму себе; 5) потреби – рушійні сили поведінки людини, необхідність у фізичних або психічних об'єктах; 6) вольові звички –

стійкі способи саморегуляції діяльності і спілкування, що склалися; 7) мета самовиховання – якості, які людина хотіла б у собі виховати; 8) зміст самовиховання – поведінка, діяльність, якості особистості в інтелектуальній, емоційній, вольовій сфері; 9) засоби самовиховання – способи впливу на самого себе (мистецтво, наукова та художня література, спорт); 10) результати самовиховання – зміни, які відбулися в особистості внаслідок самовиховання; 11) модель самовиховання – програма дій щодо досягнення конкретних цілей самовиховання [1, с. 70]; [5, с. 99-102].

Загальновідомо, що самовиховання – це процес цілеспрямованої роботи над розвитком і самовдосконаленням людини – від підліткового віку до зрілості. Самовиховання в інтелектуальній, духовній сфері набуває вигляду самоосвіти, яка може бути організованою або спонтанною формою. Самовиховання в морально-психологічній сфері полягає в самоконтролі за виявленими у себе недоліками і вадами характеру (тут самовиховання може перетворитись на перевиховання). Самовиховання у фізично-спортивній або гігієнічній сфері полягає в тренуваннях, проведенні оздоровчих процедур, стеженні за своїм здоров'ям і зовнішністю, виконанні лікарських порад [2, с. 94].

У сучасній педагогічній психології термін "самовиховання" трактують як самостійну, цілеспрямовану, систематичну роботу людини, яка здійснюється з метою максимальної самореалізації і спрямована на формування і розвиток своїх кращих, соціально цінних якостей і усунення недоліків [4, с. 104]. Самовиховання – це вищий тип виховання на основі розвитку психічних функцій (свідомості, волі, уваги, мислення, уяви).

Становлення особистості – постійний праця душі людини. Основний критерій оцінки виховного педагогічного впливу визначається рівнем сформованості у дитини прагнення до самовдосконалення, самовиховання. Отже, якщо виховання дитини починається з її пізнання, то самовиховання бере свій початок із самоусвідомлення, усвідомлення людиною себе як особистості і свого місця в суспільній діяльності людей.

У структурному відношенні самоусвідомлення людини – це єдність трьох складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінювальної (самоствлення) і дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція) [3, с. 254].

Провідною в самовиховуючому процесі є вольова сфера, яка забезпечує саморегуляцію внутрішнього світу людини згідно з оточуючою дійсністю. Провідні функції волі – забезпечення психічної саморегуляції поведінки і діяльності, керування психічними станами, зміна діяльності у зв'язку з обставинами, зв'язок між внутрішнім станом і середовищем – у цьому випадку повністю знаходять своє самовираження. Воля активізує особистість у зв'язку з її цілями, установками, мотивами поведінки, завданнями практичної діяльності. Воля виступає як основний механізм процесу самовиховання, у поєднанні з емоціями виконує в духовному світі особистості регулятивні функції і завжди пов'язана з моральністю та інтелектом.

Самопізнання – це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей, а також тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити в здібності, а талант – у стійку рису характеру. Девіз "пізнай самого себе" був накреслений на арці Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції. Він означав: пізнай волю богів у своїй долі, підкорись їй. Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували цей девіз зовсім по-іншому: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Основне правило самопізнання – шукати в собі істинне "Я". Все в собі пізнати неможливо, точніше, важко. Однак, у багатьох випадках педагог може допомогти школяреві, якщо відкриє йому шлях до самопізнання. Один із них – це уважний аналіз не стільки замислів власних вчинків, скільки самих вчинків у співвідношенні із замислами. Це тим більш важливо, якщо мати на увазі, що оточення нічого не знає про твої замисли, які б чудові вони не були, а бачить вчинки і робить про тебе висновок саме на основі здійснення їх.

Важливим етапом у процесі самопізнання є самовизначення своєї спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей і таланту. Старшокласникам слід допомогти усвідомити, що спрямованість визначає моральне обличчя людини. Щоб визначити вид спрямованості, потрібно визначити: а) життєві цілі, ідеали; б) ціннісні орієнтації (в якій галузі вважаю себе знавцем, які блага хочу мати, яке становище займати, чого не вистачає для задоволення життям, самоповага і відчуття гідності); в) провідні потреби (що найбільш бажане, провідні інтереси, звички, стабільні стосунки); г) провідні мотиви поведінки [3, с. 255].

Костянтин Ушинський розглядає питання самовиховання особистості у таких свої роботах: "Щоденник університетських років", "Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології" (статті "Воля як влада душі над тілом", "Утворення характеру", "Прагнення до щастя: значення мети в житті").

У "Щоденнику університетських років" молодий Ушинський визначає мету самовиховання, фіксує засоби та методи її досягнення, описує емоції та почуття, які в нього виникають. У таблиці 1 подаємо деякі характеристики моделі самовиховання К. Ушинського на основі записів "Щоденника".

Модель самовиховання Костянтина Ушинського

Складові моделі	Цитати зі "Щоденника університетських років" (1845 р.)
<i>Мета виховання</i>	"Готувати розуми! Розсівати ідеї! Збудімо вимоги, покажімо розумну мету, відкріймо засоби, розворушімо енергію, – діла прийдуть самі..." [7, с. 408].
<i>Зміст роботи (залежно від дня тижня)</i>	"Працювати для екзамену. Читати для розуму. Думати про що-небудь путне. Писати до журналу, готуватися до уроків. Їхати до бібліотеки або робити виписки вдома. Обідати, відпочивати та трохи естетики. Працювати для себе. В домашніх справах або в гості" [7, с. 409-410]. "Чудесно працювати зранку: всі порухи духу якісь сильніші, всі звороти його якісь виразніші, – і я міг сам спостерігати себе" [7, с. 412].
<i>Розвиток волі</i>	"О! волю треба зміцнювати! Я мушу дійти до самого джерела волі: туди, де вона одна присутня, творяща, – де немає долі; туди, куди так важко пробитися незвичному, – куди зіходив я (але так рідко!), – туди, де лежать невичерпні сили, зародки всього величного, всієї творчості (сили творчої, не матерії). Туди-то я повинен зійти й вийти звідти переможцем над усіма пристрастями – байдужістю, лінощами, пристойністю – над усім, але – з приписом розуму" [7, с. 410].
<i>Подолання негативних якостей</i>	"Пиху, пиху треба затамувати в собі! Геть! мимо! гидка сторона душі людської..." [7, с. 411]. "Я кожного дня робив стільки мерзот, що, о Боже! пошли мені забуття!.. Дух мій начебто заснув, жодним порухом він не нагадує про своє існування. Гордої самовпевненості в самостійному бутті, в своїй індивідуальності, в самому собі, в душі – наче не було. Я, як і раніше, дріб'язковий, пихатий, буркотливий, злий, нерішучий, полохливий, брехливий, похапливий, легковажний, лінивий, ласолубий, – як і раніше, нещасливий без страждань, як і раніше – нікчемний, як і раніше – іграшка хвилинних, найпустіших випадковостей!.. Боже, Боже, врятуй мене!.. І в усьому цьому ніхто не винен, крім мене. Навчи мене, Дух світу, підтримай, збуди мене!" [7, с. 412-413].
<i>Здоров'я</i>	"Вранці годині о 8 – 9. Я відчуваю себе таким здоровим, як ніколи. Груди мої дихають вільно; серце б'ється легко; голова свіжа; якась повнота, гнучкість, самовтіха в усьому тілі. Тепер я відчуваю насолоду буття, без домішок всіх інших обставин. Якби все життя проходило так, то можна б жити самим тілом... Це – особливе, досі ще мені незнайоме почуття... Як! жодного неприємного відчуття в усьому тілі, і повне життя у всякій точці його! Чудове відчуття!.." [7, с. 411].

"Рецепт" самовиховання двадцятидворічного студента Костянтина Ушинського:

1. Спокій цілковитий, принаймні, зовнішній.
2. Прямота в словах і вчинках.
3. Обдуманість дій.
4. Рішучість.
5. Не говорити про себе без потреби жодного слова.
6. Не марнувати часу несвідомо; робити те, що хочеш, а не те, що трапиться.
7. Витрачати тільки на необхідне або приємне, а не за пристрастями витрачати.
8. Кожен вечір добросовісно давати собі звіт у вчинках.
9. Жодного разу не хвалитися ні тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде.
10. Нікому не показувати цього журналу [7, с. 413].

Важливим компонентом самовиховання є саморегуляція, тобто вміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, почуттями, психічним станом, діями, вчинками, поведінкою. Рушійною силою саморегуляції, про що вже йшлося, є воля. Достатній рівень розвитку волі – необхідна основа й умова для здійснення програми самовиховання. Воля пов'язана з увагою, мисленням, пам'яттю, уявою, почуттями людини, звичками. Велика воля – це не тільки вміння чогось забажати і досягти, а й уміння змусити себе відмовитися від чогось, коли це потрібно. Формування в дитини вольових якостей є одним із першочергових завдань виховання.

Усі три сфери особистості – інтелектуальна, емоційна, вольова – взаємопов'язані між собою і становлять єдиний комплекс. Емоційний стан впливає на життєвий тонус людини, стан здоров'я. Тому

одним із важливих завдань педагогів є створення сприятливого емоційного стану кожної особистості в процесі її діяльності. "Посмішка, – говорить народна мудрість, – продовжує життя людини" [3, с. 90].

Працездатність інтелектуальної сфери значно підвищується, коли процес, пов'язаний з нею, переживається людиною, тобто проходить через емоційну сферу і підкріплюється нею.

Вольова сфера є стержневою і забезпечує регулятивні функції у процесі реалізації інтелектуальної і емоційної; воля також є важливою складовою фізичних операцій (праця, операції фізично-оздоровчого характеру, пов'язані зі ставленням до свого тіла, стану здоров'я). І в цьому випадку існує взаємозв'язок. Трудові операції краще реалізуються, коли вони підкріплені моральними почуттями. Вольові якості особистості також аналогічно асоціюються з моральними цінностями: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність.

Педагог К. Ушинський, який був добре обізнаним із психологічними можливостями волі, у статті "Воля як влада душі над тілом" подає низку раціональних міркувань для створення дієвої програми самовиховання особистості:

– влада душі над тілом дуже велика: вона може доходити до такого виснаження тілесних сил, коли настає хвороба або навіть смерть;

– ця ж влада душі над тілом дає нам змогу не тільки по-руйнівному, але й рятувально діяти на здоров'я організму, звідки й походить лікувальне значення гімнастики;

– тілесні вправи мають помітний вплив на зменшення подразнення в центральних мозкових органах, і навряд чи є кращий засіб заспокоїти подразнений головний або спинний мозок, як заняття помірними гімнастичними вправами;

– практика показує, що гімнастика вигоює безліч застарілих хвороб; у лікуванні гімнастикою надзвичайним є те, що людина лікується самою лише волею, яка в кожному разі є найближчою причиною всіх довільних рухів, застосовуваних гімнастикою як лікувальний засіб;

– усвідомлюючи, що за витратою сил настає втома в усьому тілі і добрий апетит, ми з приємністю витрачаємо сили, маючи на увазі задоволення апетиту і приємність відпочинку, тобто повернення сил [8, с. 273-275].

На думку К. Ушинського, турбота про здоров'я – одна з основних ланок виховання молодого покоління. Завдяки правильному застосуванню різних засобів фізичного загартування здійснюється глибокий і багатогранний вплив на організм людини, забезпечується добре здоров'я і необхідна фізична підготовка. Специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи. Систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на діяльність центральної нервової системи, на розвиток і зміцнення м'язової системи, органів кровообігу, знімають втому головного мозку і підвищують працездатність людини.

Щоб допомогти дітям загартовувати свою волю, можна поради їм наступне: відкласти необхідну справу – означає дати можливість торжествувати лінії; накреслюючи план, передбачаючи ціль, всебічно обдумайте реальність їхнього досягнення. А коли щось передбачили і пообіцяли – обов'язково виконуйте; не обходьте труднощів, того, чого ви боїтеся; загартування ваше несумісне з показною мужністю і самохвальством; навчіться чесно визнавати свої недоліки, не виправдовуйте себе наперекір совісті; але, якщо потрібно, доведіть свою правоту і словами, і ділом [3, с. 266-267].

Успіх самовиховання значною мірою залежить від наявності:

– здатності особистості бути виховуваною, тобто від розвиненого почуття "радості буття", від наявності бажання "бути хорошою";

– орієнтації на успіх, забарвлений позитивними емоціями, бо якщо вихованець не бачить успіху в своїй праці, то втрачає віру в свої сили, стає роздратованим, відповідає грубістю на поради і зауваження старших; у нього притуплюється почуття власної гідності, і він звикається з думкою, що ні до чого не має здібностей і ні на що не здатний; виховання успіхом – це шлях до виникнення взаємної довіри і доброзичливості між вихованцем і педагогом;

– правильної самооцінки вихованцем своїх можливостей для розвитку його здібностей і моральних якостей [1, с. 76-77].

Головними етапами педагогічного керівництва самовихованням школяра є:

1. Програмування особистості вихованця з урахуванням тенденцій його розвитку, рис характеру, спрямованості, потенційних можливостей, потреб, прагнень, інтересів. Зазначимо, що йдеться про таку програму, яка дає чіткі орієнтири щодо того, куди педагог приведе вихованця. Це має бути програма визначення тих життєво важливих особистісних якостей, характерологічних особливостей, яким має сприяти педагог.

2. Стимулювання прагнення особистості до самовиховання, потреби у самовдосконаленні. На цьому етапі важливо з'ясувати, які причини, мотиви спонукають школяра до самовиховання: інтерес до свого внутрішнього світу, переживання своїх невдач у стосунках з іншими людьми, їхніх критичних зауважень, бажання усвідомити мету свого життя тощо.

3. Включення особистості у процес самовиховання. Обов'язкова наявність взаємодовіри, духовної спільності, відвертості.

4. Педагогічна підтримка особистості у процесі самовиховання передбачає надання допомоги педагога в утвердженні прагнення змінити себе, досягти поставленої мети.

Реалізуючи ці етапи, потрібно пам'ятати, що вихованцеві треба допомагати, але не завдавати йому болю. Надавати допомогу можна тим, хто її потребує, бо вони готові цю допомогу прийняти. Кожному вихованцеві необхідно вселити віру в себе, адже вона визначає життя людини.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, саме самовиховання є засобом змінити особистість, підготувати її до реалізації життєвої програми. Є різні сфери самовиховання – інтелектуальна, духовно-культурна, морально-вольова, фізично-гігієнічна. Це не означає, що молода людина не може виявляти себе в усіх одночасно. Проте кожна з цих сфер має свої особливості. Запропонований "рецепт" самовиховання К. Ушинського може слугувати моделлю формування особистості молодшої людини в морально-вольовій сфері та зміцненні її духовного здоров'я. Перспективи подальшого дослідження – вивчення шляхів подолання лінощів у процесі самовиховання школярів у науковому доробку К. Ушинського

Використані джерела

1. Виховання у цілісному педагогічному процесі : навч.-метод. комплекс / уклад. Л. П. Вовк, О. С. Падалка, Г. Д. Панченко, В. Б. Вишківська, О. В. Піскун. – К. : МП Леся, 2008. – 376 с.
2. Галузинський В. М. Педагогіка : теорія та історія : навч. посіб. / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К. : Вища школа, 1995. – 237 с.
3. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навч. посіб. / С. Г. Карпенчук. – К. : Вища школа, 1997. – 304 с.
4. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. / В. П. Кутішенко. – К. : Центр навч. літератури, 2005. – 128 с.
5. Мешко Г.М. Вступ до педагогічної професії : навч. посіб. / Г. М. Мешко. – К. : Академвидав, 2010. – 200 с.
6. Національна доктрина розвитку освіти // (затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002 року № 347/2002) // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 30.10.2011. – <http://osvita.ua/legislation/other/2827>
7. Ушинський К. Д. З щоденника, що стосується університетських років // К. Д. Ушинський. Вибрані педагогічні твори. – К. : Рад. школа, 1949. – С. 408-416.
8. Ушинський К. Д. Людина як предмет виховання. Спроба педагогічної антропології // К. Д. Ушинський. Твори в шести томах. – Т. 5. – К. : Рад. школа, 1952. – 430 с.

Marchuk S.

SELF-EDUCATION AS THE MODEL OF FORMATION OF HEALTHY PERSONALITY IN KOSTYANTYN USHYNSKY'S PEDAGOGICS

The theoretical analysis of the essence of basic concepts and terms of process of schoolchildren's self-education are carried out in this article. The psychological and educational value of will is exposed in the process of personality's self-education. The main stages of pedagogical guidance by schoolchildren's self-education and optimal terms are determined. Kostyantyn Ushynskiy's program of students' self-education is found out on the basis of his psychological and pedagogical heritage. Some scientist's actual thoughts are analysed in this article.

The self-education program of Ushinsky serves as the cast of self-perfection of personality of young man and includes such functions: external peace; straightforwardness in words and acts; deliberation of functions; decision; a modesty of utterances about itself (non a single word without the necessity); avoidance of the irresponsible spending of time; implementation of that it is desirable, but not what will happen; expenditure of time only on a necessity or pleasant things, but not after the passions; a conscientious report of acts every evening; never to brag about nor what it was, nor what is or what it will be; no one to show the records.

The process of self-education is designed by teacher as a program of generation of healthy personality. Through proper use of different means of physical training is a deep and multifaceted impact on the students' body, which ensures good health and required physical training.

A number of rational reasons of K. Ushinsky about the psychological possibilities of freedom is necessary pedagogical condition of an effective self-education program of personality "Will as the power of the soul over the body".

Key words: self-education, self-perfection, program of self-education, personality, Kostyantyn Ushynsky.

Стаття надійшла до редакції 20.10.2014