

## ФАКТОРЫ И ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ САМОВОСПИТАНИЯ

*Формирование самоконтроля должно предполагать точный адрес воспитательных воздействий, поскольку один и тот же человек может обнаруживать неодинаковую меру сформированности соответствующего самоконтроля и владения им, например, в сфере эмоций и чувств, мыслительных процессов, общения, труда.*

*Self-checking formation should assume the exact address of educational influences as the same person can find out an unequal measure forming corresponding self-checking and possession of it, for example, in sphere of emotions and feelings, thought processes, dialogue, work.*

Самоконтроль является обязательным условием адекватной, целенаправленной, интегрированной психики. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. В этом качестве самоконтроль оказывается включенным во все формы психических явлений, присущих человеку (процессы, состояния, свойства). Несформированность самоконтроля, неумение им воспользоваться или нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами – все это неминуемо влечет за собой негативные последствия (профессиональные неудачи, асоциальное поведение, распад личности).

Контролировать – значит проверять, наблюдать за правильностью собственных действий, исходя из целей, которые человек ставит перед собой.

Эффективность самоконтроля повышается, когда он дополняется самоотчетом в процессе практической деятельности и самовоспитания. Отдавать себе отчет в своих поступках – значит вносить коррективы в свое поведение, стабилизировать его в нужном направлении, и тем самым делать свою личность объектом своего сознания и своей воли.

Существенное значение для развития теории самовоспитания имело выявление его движущих сил. Опираясь на исследования философов и психологов о социальной природе человека, о развитии его сознания и деятельности, Л.И. Рувинский указал на ведущие факторы самовоспитания: «...в основе развития явления самовоспитания лежит становление и движение взаимосвязанных процессов изменения позиции человека во взаимодействии с внешним миром и уровня осознания личности свойственны определенные возможности и особенности самовоспитания. В процессе осознания личности как объекта самовоспитания, повышения уровня осознанности самовоспитания оно становится все более значительной силой в формировании личности. Самовоспитание, детерминируясь общественными условиями, воспитанием, становится по мере своего развития более устойчивым по отношению к непосредственным внешним воздействиям процессом». [1].

Движущие силы самовоспитания социально-ценностных и профессиональных качеств будущего учителя определяются как внешними, социальными требованиями и ожиданиями, так и собственным отношением к этим требованиям и ожиданиям. Преодоление внутренних противоречий, возникающих между этими двумя факторами (или сторонами), по существу и есть процесс самодвижения и саморазвития студента. Но в данном случае позиция личности, ее возрастная характеристика дополняется характеристикой ее профессиональной направленности.

Самое общее и первое условие возникновения потребности в самовоспитании для будущего учителя – это переход его с учащегося («Я – студент, пусть меня учат и воспитывают») на позицию специалиста («Я – будущий учитель. Я готовлю себя к этой высокой должности»). Но вместе с этим он должен овладеть и опытом самостоятельной работы над обогащением своих знаний и умений, над развитием своей личности.

Н.Г. Чернышевский ометал, что «Овладение любой деятельностью происходит только в процессе самой этой деятельности. Не составляет исключения и

самовоспитательная деятельность, необходимой предпосылкой которого является самопознание, ибо «кто не изучал человека в самом себе, никогда не достигнет глубокого знания людей» [2].

Но, к сожалению, будущие учителя, как правило, плохо представляют себе сильные и слабые стороны своей личности, не знают и не используют потенциальные возможности ее развития. Чаще всего попытка самосовершенствования направлена у них только на накопление знаний, опуская работу над развитием качеств, необходимых для повседневной педагогической деятельности. Между тем, необходимо в процессе самовоспитания сформировать индивидуальный стиль профессиональной деятельности и общения, адекватный собственным психологическим особенностям, опираясь на сильные стороны своей индивидуальности. Самовоспитание – это осознанный и управляемый процесс, предполагающий систематическую и сознательную деятельность преподавателя, направленную, прежде всего на познание самого себя, затем уже на выработку и совершенствование своих положительных качеств, и преодоление отрицательных.

Теория и практика самовоспитания располагает сегодня обширным арсеналом методических приемов, обеспечивающих успех в этой работе. Основными методами самовоспитания, кроме самоконтроля, о котором мы сказали выше, выступают: самосознание, самонаблюдение, самоотчет, самоубеждение, самоприказ, самопринуждение, самовнушение, упражнение, моделирование процесса самовоспитания, решение педагогических задач.

*Самосознание* – осознание себя как личности, собственных переживаний, отношений к себе со стороны окружающих, собственного отношения к миру, людям и самому себе. Личность познает себя в процессе общения и деятельности. Чем больше она познает человеческие характеры, мотивы поведения в различных жизненных ситуациях, тем глубже может проникнуть в познание себя, развивать и совершенствовать профессиональное самосознание.

Профессиональное самосознание – это результат осознания своих профессиональных особенностей, понимание требований конкретной деятельности, определяющей модели профессионального поведения, осмысления своих целей, задач и возможностей в избранной профессии и поиск возможных приемов ее совершенствования.

*Самонаблюдение.* В процессе работы над собой студент постепенно овладевает способностью следить за своими поступками как бы со стороны. Причем, в отличие от самонаблюдения, которое фиксирует то, что уже произошло, и заготавливает факты для последующего анализа, самоконтроль сопровождает мысли или действия, которые происходят в настоящее время или будут происходить в предстоящем. У него особые функции: не просто воспринимать, видеть, фиксировать происходящее, а давать ему оценку, вносить в него коррективы.

*Самоотчет* – аналитический взгляд на свою жизнедеятельность за определенное время. Назначение самоотчета состоит в том, чтобы повышать ответственность за взятые самообязательства, приучить отдавать себе и другим в своих действиях и поступках отчет. Иногда человек отдает себе отчет в том, что не выполняет свою программу самовоспитания, отклоняется от нее, вносит соответствующие коррективы в план деятельности и, хотя осуществляет самоконтроль, самокритику, все же оказывается не в состоянии строить свою деятельность в соответствии с программой, решать поставленные задачи. Такое явление обычно наблюдается в тех случаях, когда при осуществлении программы встречаются определенные трудности. Причину данного положения надо искать в функционировании другого средства – самоприказа.

В процессе самовоспитания самоприказ используется с целью исправления конкретных недостатков и воспитания положительных качеств. *Самоприказ* – это подчинение собственным приказам, которые должны быть краткими, категоричными и

утвердительными. Студент – будущий учитель должен осознавать, что важнейшим качеством учителя, который по своему положению должен быть образцом для учащихся, является способность выполнять любую нужную педагогическую работу, если она даже очень неприятна, с удовольствием. Это – одна из нравственных норм отношения учителя к своему профессиональному труду. Организованный и дисциплинированный учитель после принятия решения не позволит себе отступать. Он повелевает себе действовать так, как решено. И это оказывается верным способом достижения успеха.

Разумеется, самоприказ – лишь одна из форм, в которой может проявиться *самопринуждение*. Но в самопринуждении всегда будет наличествовать рассудочное начало: делать то, что нужно или должно, преодолевая нежелание, нерасположение, т.е. предпочтение «надо» перед «хочу».

В самопринуждении А.Я.Арет видит одно из главных средств самовоспитания, которое помогает человеку создать в себе нужные качества. Самопринуждение трактуется им как принуждение человеком (или коллективом) себя совершать определенное действие, а примыкающее к нему понятие «самопреодоление» – как применение человеком (или коллективом) усилий воли для принуждения себя к действию, против которого чувствуется глубокое нехотение, или же принуждение себя отказаться от совершения действия или поступка, к которому влечет все существо. [3].

Способность к самопринуждению формируется в процессе накопления жизненного опыта. К студенческому возрасту она должна сформироваться достаточно полно и устойчиво. Сформированность этой способности совпадает со сформированностью социально ценностного сознания, чувства долга и ответственности. Поэтому самопринуждение следует расценивать не только как способ поведения, но и как свойство личности.

*Самоубеждение*. Человек находит новые доводы, подкрепляющие и усиливающие мотивы выполнения намеченной программы. На основе анализа фактов своей жизни и благодаря строгим логическим доводам студент может выработать сознательную установку – серьезно взяться за свое дальнейшее развитие. Благодаря самоубеждению можно перестроить самосознание, отношения к различным явлениям жизни и, как следствие этого, – собственное поведение.

Самоубеждение требует активной, а иногда и нелегкой мыслительной работы, своеобразной дискуссии с самим собой. Выдвигая доводы и контрдоводы, взвешивая «за» и «против», человек устанавливает истину и принимает ее в качестве руководящей идеи в своей жизни и деятельности. Очевидно, что для самоубеждения студент должен обладать достаточной информацией о том, в чем хочет убедить себя (в том числе и информацией для контрдоводов), достаточно реальными способностями анализировать, синтезировать, сравнивать, обобщать и т.д., т.е. процессами мышления.

К разновидностям самоубеждения относят *самоутешение*. Никто не застрахован от неудач и срывов, а переживание крушения надежд при полном отсутствии хоть какой-либо зацепки в жизни, какого-либо утешения может привести к надлому личности. Когда же личность в процессе самоубеждения овладела руководящей истиной для своего поведения и саморазвития, она принимает то или иное решение: поступать, действовать так или иначе ... Такое решение может осуществляться в форме самоприказа.

Волевое воздействие на себя в форме *самоприказа* может происходить, когда прошел этап самоанализа, решение принято, а сомнения и послабления себе только мешают активной деятельности и активному самовоспитанию. Наступает момент, когда необходимо заставить себя приступить к исполнению планов, задумок.

Особо следует сказать о таком способе воздействия на свою личность как самовнушение. Если при самоприказе человек дает себе задание в повелительной форме сделать что-то и испытать определенное состояние, то при самовнушении человек уверяет себя, что он уже этого добился: «я сплю», «я не чувствую боли» и т.п. [4].

*Самовнушение* – это воздействие индивида на самого себя с помощью слова,

имеющего определенную смысловую значимость, но не встречающего самокритичного к нему отношения. Слова самовнушения должны произноситься, как рекомендует В.М. Бехтерев, от своего имени в утвердительной форме и в настоящем, а не будущем времени. Малоэффективны формулировки, содержащие вопросы или допускающие оттенки сомнения.

Внушение и самовнушение в педагогической теории исследованы пока недостаточно. С подозрением к ним относятся и в педагогической практике. Между тем они существуют реально. Нет педагогических действий (как и вообще человеческих взаимоотношений) без элемента внушения. Нет индивидуального сознания и самосознания, в котором бы не было элементов самовнушения.

Самовнушение может быть применено в процессе самовоспитания любых качеств и свойств личности.

Элементы самовнушения сравнительно легко и довольно успешно используются студентами в период педагогической практики, когда осваивается роль учителя, классного руководителя. По признанию отдельных студентов, вообразив себя не практикантом, а учителем, пользуясь методом вживания в заранее созданный образ, они не только вызывают у себя необходимые психические состояния, но и действуют должным образом. Очевидно, что эффект самовнушения может стать более заметным, если будет применяться систематически.

*Аутотренинг* как метод саморегуляции психических состояний позволяет сформировать способность у будущего учителя сознательно повышать или понижать уровень эмоциональной напряженности; повышать уверенность в себе; расслабляться; снять или ослабить чувство страха, робости; анализировать свое поведение с целью учета достоинств и недостатков; повышать мотивацию занятий педагогической деятельностью и чувство удовольствия от ней; повышать эффективность организации процесса самовоспитания.

Перечень приемов воздействия на свою личность можно продолжить. Психологические возможности самовоздействия так же нескончаемы, как разнообразие звуков в музыке. Возможности совершенствования и перестройки личности не имеют пределов. Это особенно приемлемо для студенческого возраста.

В основе всех способов и приемов самовоспитания лежит *упражнение*, проводимое по собственной инициативе, адресованное своей же личности. Именно упражнение обеспечивает превращение желанных образов своего «Я» в реальные черты и качества своего характера.

Упражнение как процесс регулируется психическим образом. Поэтому так важно, чтобы занимающийся самовоспитанием ставил цель перед собой или своим мысленным взором образец того, как это делать. Изучение представлений студентов первых курсов о настоящем педагоге показывает, что у подавляющего большинства из них или имеется любимый и авторитетный учитель, или есть хотя бы собирательный образ идеального учителя, работе или поведению которых можно подражать.

*«Подражание образу»*, – по мнению С.Б.Елканова, – протекает примерно так. В моменты, когда нужно разрешить сложную педагогическую ситуацию, подумайте, как бы поступил на вашем месте тот, кому вы подражаете. Еще лучше – вообразите, что вы – это он. В подобных упражнениях намного успешнее усваиваются нужные педагогические умения. Психологически это можно объяснить ролью образов в поведении и деятельности человека. Образ управляет действием. [5].

Человек всегда может больше, чем проявляет на деле. Всегда впереди есть некая зона еще не реализованных возможностей. Вообразив себя суровым или веселым, человек в какой-то мере станет суровой или веселее. Овладев подобной техникой, способностью точно выражать свое психическое состояние физическими действиями, мимикой, жестами, учитель научается правильному педагогическому воздействию, как актер сценическому искусству.

### **Литература:**

1. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. – М.: Просвещение, 1982. – 144 с.
2. Чернышевский Н.Г. Полн. собр. соч. – М., 1986. – Т.3. – С. 426.
3. Арет П.Я. Очерки по истории самовоспитания. – Фрунзе, 1961.
4. Рувинский Л.И. Самоконтроль как средство самовоспитания: Психологические исследования. – М., 1970.
5. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.