

ORCID 0000-0002-1127-9807
УДК 364.4-057.875:159.923.2

Шевчук Оксана

САМОВИХОВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Постановка проблеми. У сучасних закладах вищої освіти створено передумови для оновлення змісту і технологій виховання, яке розуміється як процес залучення особистості до створеної людством системи цінностей, сприяння її становленню як творчої активної особистості. Водночас соціальне оточення для виховання особистості залишається недостатньо сприятливим. Прискорення трансформаційних процесів у суспільстві, зміни в поглядах на життєві ідеали призвели до виникнення в особистості відчуття нестабільності, невизначеності життєвих перспектив.

Тому актуальною стає необхідність створення такої моделі виховання й самовиховання особистості, яка б давала їй змогу самостійно формувати систему цінностей, адекватну сучасним умовам життя, і на її основі оптимально розв'язувати питання власної життєтворчості. Одним із шляхів розв'язання цієї проблеми є активізація самовиховання, самореалізації, самовдосконалення та саморегуляції особистості студента. Оскільки особистість, яка прогне до самовиховання – це людина, яка здатна самостійно визначити напрямок свого розвитку та сферу реалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психолого-педагогічною наукою накопичено значний досвід із вивчення теорії та практики самовиховання та саморегуляції особистості. Сутність, особливості, основні напрями і методи самовиховання та самовдосконалення розкрито у працях А. Арета, І. Беха, С. Карпенчука, О. Ковальова, О. Кочетова, В. Сухомлинського, Ю. Орлова, В. Оржеховської, А. Макаренка та ін.

У сучасних дослідженнях всебічно розглядається розвиток особистості, її спроможність до самовиховання, саморозвитку, самовдосконалення та саморегуляції (І. Бех, Л. Березовська, А. Бойко,

Г. Грибенюк, О. Киричук, Г. Пустовіт, В. Рибалка, І. Середа, В. Синельников, О. Сухомлинська, С. Харченко та ін.).

Потреба у самовихованні та саморегуляції особистості студента в сьогоднішній культурній ситуації обумовлена суперечностями, які існують між освітніми потребами особистості й вимогами до неї з боку суспільства, яке постійно змінюється; між мінливою соціокультурною поліпарадигмальною ситуацією, для якої все більш актуальними стають ідеали неklasичної раціональності, до яких належить особистість, яка займається самовдосконаленням, саморозвитком, самореалізацією та самовихованням, і освітою, орієнтованою на стабільність і класичний тип раціональності; між реальними умовами, що створюються в освіті для становлення особистості, і тим, що їй необхідно для повноцінного входження в сучасне суспільство.

Мета статті – на основі теоретичного обґрунтування наукової проблеми, вивчення сучасної практики розкрити важливість процесів самовиховання та саморегуляції у контексті розвитку особистості студента.

Виклад основного матеріалу. Самовиховання розглядається вченими як специфічна діяльність людини, метою якої є удосконалення власної особистості, більш повна самореалізація в житті та професійній діяльності.

Зміст самовиховання включає його напрями – розумове, професійне, моральне, естетичне, фізичне, а також основні способи його здійснення – самопізнання, самоствавлення, саморегуляцію.

Мета і завдання самовиховання обумовлюються, з одного боку, вимогами суспільства, а з іншого – духовними потребами особистості, її прагненням до самореалізації в житті.

Особистість – результат процесу виховання і самовиховання. Особистість – це індивід, який усвідомлює свою

індивідуальність.

В усі часи вершиною зростання і розвитку особистості вважався всебічний і гармонійний розвиток особистості. Мався на увазі розвиток усіх здібностей особистості, розвиток тіла й духу, моральності та практичності, знань і вмінь, технічного і гуманітарного мислення, здатності як до фізичної праці, так і до інтелектуального пошуку. Самовиховання та самовдосконалення особистості – це об'єктивна збалансованість усіх розвинених здібностей.

На думку В. Сухомлинського, найбільш яскравим результатом виховання є те, що людина почала думати сама про себе, задумалась над питанням: що є у мене доброго і що є ще погане? У книзі «Сто порад учителеві» він розробив систему правил, яких необхідно дотримуватися при самовихованні у моральній сфері, фізичній культурі, навчанні та праці. «Виховувати людину, – писав Василь Олександрович, – означає виховувати у неї вимогливість до самої себе. А це можливо лише тоді, коли людину не ведеш постійно за руку, а надаєш їй самій собі, щоб вона відповідала за саму себе, виробляла власну життєву позицію. ...З малих років учить людину пізнавати себе і виховувати себе. ...Виховання почуттів, дисциплінування думки й волі, вироблення й урівноважування характеру – все це людина повинна робити сама, пізнаючи себе й оволодіваючи собою. Самовиховання потребує дуже важливого, могутнього стимулу – почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж учора...» [1, с. 192–193].

Проте не можна сказати, що процес виховання пов'язаний тільки із приємними враженнями. Адже він вимагає від людини вольових зусиль, стриманості, подолання негативних емоцій. У людей, яким вольові зусилля даються нелегко, постійно складається враження примусу з боку батьків і педагогів, і поняття «виховання» не викликає у них позитивних емоцій, що, у свою чергу, знижує його ефективність.

Отже, оскільки виховання є процесом впливу батьків і педагогів на студента, цей вплив часто тією чи іншою мірою має елементи нав'язування волі і примусу. Шляхом уникнення примусу є самовиховання студентів, при якому

завдання виховання походять від них самих.

В. Сухомлинський вважав, що для організації самовиховання важливо, щоб не було нервозності у колективі, жорстких покарань, грубих окриків: «Там, де все будується на покараннях, немає самовиховання» [1, с. 193]. Адже покарання звільняє людину від докорів совісті, а совість – головний рушій самовиховання.

Самовиховання починається з того часу, коли людина починає усвідомлювати себе як особистість, починає розуміти норми та вимоги суспільства, власні потреби і може правильно оцінювати свої вчинки. Самовиховання бере свій початок у підлітковому віці, проте його ефективність значно зростає у юнацькому віці.

В. Сухомлинський зазначав: «...Підліток стає справжньою людиною лише тоді, коли він навчиться пильно вдивлятися не лише у світ, що оточує його, а й у самого себе, коли він прагне пізнати не тільки речі, явища навколо себе, а й свій внутрішній світ, коли сили його душі спрямовані на те, щоб зробити самого себе кращим, досконалішим» [2, с. 229–239].

У структурному відношенні самоусвідомлення людини являє собою єдність трьох складових: пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінювальної (самоствалення, яке виявляється в самооцінці) і дієво-вольової, або регулятивної (саморегуляція).

Самопізнання – це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей та можливостей і тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити у здібності, а талант – у стійку рису характеру.

Особистість характеризують такі ознаки: розумність (визначає рівень інтелектуального розвитку); відповідальність (рівень розвитку почуття відповідальності, уміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них); свобода (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень); особиста гідність (визначається рівнем вихованості, самооцінки); індивідуальність (несхожість на інших).

Особистість визначають: неповторні фізичні якості, психічні процеси, темперамент, характер, здібності, мотивація,

потреби, інтереси. І все це можна визначити і дослідити у процесі самопізнання.

Тому, якщо виховання людини починається з її пізнання, то самовиховання бере свій початок із самоусвідомлення, тобто усвідомлення людиною себе як особистості і свого місця в суспільній діяльності людей.

Самовиховання – це саморегуляція, самоуправління особистості з намірами змінити себе, це свідомо діяльність людини, спрямована на вироблення, удосконалення або зміну нею своїх якостей відповідно до соціальних та індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, що складаються під впливом умов життя і виховання.

Саморегуляція – це здатність до керування власними діями і станами. Вона передбачає навчання вмінню стежити за зовнішніми проявами емоційних станів. Справа в тому, що, змінюючи зовнішнє вираження, емоції, можна регулювати свій внутрішній психічний стан. Наприклад, хаотичні рухи рук в розмові, тремтіння пальців викликають нерішучість, невпевненість у собі; запобігливі інтонації поглиблюють занепокоєння. І навпаки, привчаючи себе не розмахувати руками в розмові, не супитися, а стояти перед співрозмовником, розгорнувши плечі, підтягнувши живіт, демонструючи гарну поставу, посміхатися в моменти розгубленості, здивування; дивитися впевнено і строго в конфліктній ситуації, студент набуває впевненості в собі, не губиться в момент сильної тривоги, при виникненні надзвичайної, непередбачуваної ситуації.

Дуже непросто управляти почуттями і приборкувати їх, але і цьому можна навчитися. Саморегуляція служить вмінню стримано ставитися до інших людей, терпимо сприймати їхні недоліки, слабкості, помилки. Постійний самоконтроль виробляє вміння не дратуватися в найкритичніших ситуаціях.

Якщо все ж контроль над почуттями не вдався, стався зрив, обстановка надзвичайна і необхідно заспокоїтися, взяти себе в руки, кращий засіб заспокоїтися – рух. Дуже добре мовчки і задумливо пройти по кабінету, роблячи, скажімо, на два кроки вдих і на п'ять кроків видих, підраховуючи кроки в умі. Рух, дихання, рахунок кроків в умі

швидко відволікають від ситуації, заспокоюють.

У саморегуляції велику роль відіграє рефлексія. Спочатку необхідно інтенсифікувати самосвідомість. Це дозволяє виявити несумісність своїх принципів, думок, вчинків і порівняно легко намітити шляхи закріплення нових елементів поведінки. При цьому треба мати на увазі, що чим вищий інтелект людини, чим точнішим б'єде самоусвідомлення, тим ефективніше функціонуватиме саморегуляція.

Самовиховання починається із самооцінки. Людина повинна точно знати, які якості слід виховувати в себе. Адекватна самооцінка дозволяє правильно сформулювати цілі самовиховання. Якщо у студента занижена самооцінка, то він починає знаходити в кожній справі нездоланні перешкоди, втрачає впевненість у собі, йому стає важче працювати, складніше контактувати з колегами, встановлювати контакти з людьми.

Працюючи з такими студентами, не зайве нагадати їм про те, що, спілкуючись із ближніми, як вони того заслуговують, ми робимо їх тільки гіршими. Спілкуючись із ними так, ніби вони кращі, ніж насправді, ми змушуємо їх ставати кращими. Тому багатьох людей доцільно авансувати похвалою.

Самовиховання можливе за умови наявності в індивіда здатності ставити перед собою значущі цілі. Воно нерозривно пов'язане із здатністю людини до самоаналізу і самооцінки, з її умінням контролювати свою поведінку і діяльність.

Самовиховання може бути спрямоване на виховання розуму (інтелектуальна сфера), почуттів (емоційна сфера), волі (вольова сфера). Однак провідною в самовиховному процесі є вольова сфера, яка забезпечує саморегуляцію внутрішнього світу людини відповідно до оточення. Провідні функції волі – забезпечення психічної саморегуляції поведінки і діяльності, керування психічними станами, зміна діяльності через обставини, зв'язок між внутрішнім станом і середовищем – тут повністю знаходять своє самовираження. Воля активізує особистість відповідно до її цілей, установок, мотивів поведінки, завдань практичної діяльності. Воля стає основним

механізмом процесу самовиховання, у поєднанні з емоціями виконує в духовному світі особистості регулятивні функції і завжди пов'язана з моральністю та інтелектом.

Найбільша перевага самовиховання полягає в умінні постійно ставити перед собою нові завдання самовдосконалення. У працях психологів і у творах художньої літератури виділено таку ознаку, за якою, крім інших, відрізняються люди, – це схильність (або її відсутність) до постійного висування нових цілей саморозвитку. Є чимало людей, які ніколи не задовольняються наявним рівнем знань і соціальних досягнень. До цього їх спонукає потреба у самовдосконаленні та духовному зростанні. Ця потреба наповнює життя людини значенням і змістом, робить його насиченим та цікавим. Такі люди постійно підвищують свою професійну кваліфікацію та загальний культурний рівень. Видатні досягнення у всіх галузях людської діяльності здебільшого належать людям з розвиненою потребою у самовдосконаленні.

Потреба в самопізнанні, самоаналізі, самооцінці і самоконтролі найвиразніше починає виявлятися в підлітковому віці. Проте через відсутність достатнього соціального досвіду та психологічної підготовки підлітки не завжди здатні зрозуміти мотиви власних вчинків і потребують тактової педагогічної допомоги дорослих. Самовиховання стає більш усвідомленим і цілеспрямованим у юнацькому віці, коли у молодих людей особисті якості більшою мірою вже сформовані. У процесі вироблення світогляду, професійного самовизначення у хлопців і дівчат з'являється яскраво виражена потреба в самовихованні інтелектуальних, етичних і фізичних якостей особистості відповідно до ідеалів і соціальних цінностей, які властиві певному суспільству, найближчому оточенню. Рівень самовиховання – це результат виховання особистості в цілому.

Самовиховання – це:

- аналіз власної особистості за допомогою самоспостереження, порівняння себе з іншими, ідеалом; самооцінка; виділення своїх якостей, які необхідно розвивати й удосконалювати; визначення того, що необхідно в собі подолати;

ухвалення рішення про роботу над собою;

- постановка мети і розробка програми діяльності – визначення того, що, коли і як належить зробити, щоб удосконалювати одні та усувати інші якості, досягти намічених цілей і поставлених перед собою завдань;

- власне діяльність – навчальна, трудова, професійна, пізнавальна, естетична, фізична – здійснювана за допомогою вольового зусилля над собою;

- саморегуляція цієї діяльності, що передбачає самоконтроль, самоаналіз, самооцінку її ходу і результатів, а при необхідності і коректування – уточнення цілей та завдань, пошук оптимальних засобів і способів самовиховання.

Успішне самовиховання включає в себе правильну постановку мети, розробку плану (програми) своєї діяльності та підбір дієвих методів самовдосконалення особистості.

Вибір мети є відповідальним кроком у процесі здійснення самовиховання. Адже від мети залежить ефективність та результативність діяльності. Метою самовиховання може бути конкретна діяльність в одному або декількох напрямках свого розвитку. Потрібно чітко усвідомити конкретну мету, завдання, а також уявити результати самовиховання, тобто ті життєві досягнення, які з'являться внаслідок формування нових рис особистості. Ці уявлення стимулюватимуть зусилля, спрямовані на самовиховання.

Наявність певної програми або плану необхідна для досягнення поставлених перед собою мети та завдань самовиховання. Програма може містити такі складові: самопізнання (здійснення самоаналізу власної особистості; розробка програми самовивчення), самоосвіта, самовиховання та саморозвиток особистості (з метою проектування власної діяльності у напрямі вдосконалення та проектування власного життєвого шляху).

Важливого значення для самовдосконалення особистості має знання методів самовиховання, засобів і способів роботи над собою та володіння ними.

Методи самовиховання – це способи, за допомогою яких забезпечується досягнення поставленої мети самовиховання.

Методи і прийоми, які використовуються при реалізації програми

самовиховання, надзвичайно різноманітні.

Система методів і прийомів самовиховання включає: самоспостереження, самоаналіз, самотестування, порівняння себе з іншими людьми; самостимулювання, самопрограмування (складання плану чи програми самовдосконалення, самозобов'язання, самоінструктаж); методи і прийоми самовпливу: самонаказ, самоконтроль, самозаохочення, самопокарання, самозаборона, самозауваження, самокритика, самопереконавання, самопідбадьорювання, самонавіювання, аутотренінг, самозвіт, ведення щоденника самовиховання тощо.

Особливе місце у переліку методів самовиховання займають методи управління своїм психічним станом, тобто методи саморегуляції. До них відносять самонавіювання, самопідбадьорення, самопереконавання, самопримус, самонаказ, самосхвалення, самоконтроль, самозаохочення, самокритику, аутогенне тренування і т.п.

Усі методи самовиховання тісно пов'язані між собою та можуть використовуватись у поєднанні. Умілому та бездоганному оволодінню цими методами та застосування їх у самовдосконаленні допоможе читання відповідної спеціальної літератури, віра у їх дієвість, спеціальні вправи, тренінги, допомога фахівців.

Результатом самовиховання може бути зміна поведінки, звичок та рис характеру, удосконалення певних особистісних та професійних рис, успішна навчальна діяльність, усвідомлення своїх успіхів. Важливо відзначити хоча б часткові успіхи у самовдосконаленні, тому що це стимулює подальші зусилля. Іноді успіхи виявляються у поведінці, наприклад, у звільненні від шкідливих звичок. В інших випадках їх виявляють за допомогою спеціальних методик-опитувальників, які можуть показати зміни на краще у розвитку характеру. Педагог не повинен підкреслювати недоліки, прорахунки у самовихованні (адже це справа доброї волі самого студента), проте дуже важливо відзначити успіхи. Всі особистісні зміни студента стають вагомим стимулом в

особистісному саморозвитку, оскільки формують потребу у самовдосконаленні.

Висновки. Процеси самовиховання та саморегуляції є свідомою практичною діяльністю, яка спрямована на більш повну реалізацію людиною себе як особистості. Самовиховання – це формування людиною своєї особистості відповідно до свідомо поставленої мети. З точки зору психології, самовиховання – це усвідомлювана діяльність людини, яка спрямована на вдосконалення самої себе, на вироблення позитивних рис, якостей, звичок і подолання негативних.

Сучасне розуміння педагогічного феномену «самовиховання» ґрунтується на засадах свідомої життєтворчості особистості, її здатності до самоактуалізації, самоорганізації й саморегуляції власного розвитку. При цьому самовиховання розглядається не тільки як система спеціальних методів і прийомів самовдосконалення, а і як організація способу життя студента з метою досягнення високого рівня особистісного й професійного розвитку.

Подальшого вивчення потребує професійне самовиховання у системі підготовки студента; самопізнання студента як передумова його самовиховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сухомлинский В. А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. – К. : Радянська школа, 1984. – 254 с.
2. Сухомлинський В. О. Виховання і самовиховання : Вибрані твори : в 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1977. – Т. 5 : Статті. – 1977. – С. 229–239.

REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED

1. Sukhomlynsky V. A. Sto sovetov uchytylyu / V. A. Sukhomlynsky. – K. : Radyans'ka shkola, 1984. – 254 s.
2. Sukhomlyns'ky V. O. Vykhovannya i samovykhovannya : Vybrani tvory : v 5 t. / V O. Sukhomlyns'ky. – K. : Radyans'ka shkola, 1977. – T. 5 : Statti. – 1977. – S. 229–239.