

САМОВЪЗПИТАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ

*Не е герой този, който е победил хиляди врагове,
а този, който е победил себе си*
Древна японска
Роб е, който не може да се владее.
Хипократ

Проблемът за самовъзпитанието, респективно за саморазвитието, е иманентно свързан с този за самопознанието и самооценката. Всеизвестната фраза на Сократ, „Познай себе си“, ориентира към наличие на интерес в тази насока от древността. Подобна теза срещаме и при Сухомлински, който насочва педагогиката към идеята на Сократ. Като изказва мнение относно баланса – знания за науките и за себе си, Сухомлински акцентира върху тезата, че знанието за себе си е водещо и в този смисъл – първостепенно значимо.

Щайнер също посвещава много сили и труд, за да изясни проблеми, свързани със себепознанието [16]. Той пледира *образът за себе си* да бъде изграждан в условия на серия от медитации. Те са насочени последователно към опознаване на „физическото тяло“, „етерното тяло“, „елементарното“, „астралното“, „мисловното“ и т.н., за да стане възможно познанието за себе си пълно и цялостно.

Ако се опитаме да декодираме тезата на Монтесори за правото на детето да съхрани собственото си Аз, стигаме до същия извод. Неслучайно ролята на възрастните в нейната философия им отрежда второстепенно място – на „помагачи“ хора, които уважават детския „духовен център“ и го направляват [11, 2–4].

Интересът към проблема продължава дълго време. В концепцията си за Аз-а К. Роджърс твърди, че детските решения могат да бъдат различни, дори „противоположни“, в зависимост от това, какво е Аз-отношението, защото то е в основата на Аз-решението. В този смисъл самопознанието се явява филтър за външните въздействия и формирането на позиция към света.

Ако анализираме разнообразието от идеите и теориите за свободното възпитание, то, макар и косвено, е налице същото вярване. За Кацаров ролята на възрастния е на „помощник“ в способността да се развива „самоконтрол“ и „самоуважение“ у подрастващите [9, 86–88].

Такъв възглед намираме и при Пиаже. Според него детето трябва да върви по пътя на „самоконтрола и самоусъвършенстването“ [12, 86–88; 282].

Идеята на **йогите** за самопознанието произтича от факта, че йогизмът е част от индуистката религия. Като ортодоксално направление, тя пледира за чисто съзнание („пуруша“). Постигането му е възможно чрез учителя „гуру“, или по-точно с методите *подпомагане* и *повдигане на духа*, за придобиване на опитности от възпитаника да разбира собствения си потенциал.

Идеята на **П. Дънов** за **самовъзпитанието** също е свързана със **самопознанието**. Според него „самовъзпитанието е един съзнателен живот“ на интензивна и доброволна работа върху себе си („да си самостоятелен и да вършиш това от любов“), при което опитът се осмисля и се развиват вътрешните заложби [7]. Очевидно съзнателният живот на самовъзпитанието е един процес, неделимо свързан със себепознанието, като свързващото звено е именно разумното съзнание.

До днес, актуалността на проблемите, свързани с релацията възпитание–самовъзпитание–развитие, продължават да са в центъра на вниманието на педагози и психолози. Част от тях са опит да се запълни оправданото негодувание срещу „мизерно дефинираните и административно решени възпитателни цели на държавата...“ [13, 9].

Внимание заслужава визията за значимостта на подготовката на учениците от начална училищна възраст за самовъзпитание, с практическа насоченост, която се основава на „ценностно ориентираната самопромяна като компонент на подготовката“ за него [6, 14].

Различни са гледните точки и представяния на самовъзпитанието и саморазвитието. Като представя 50 идеи за промяна, Антъни [1] всъщност операционализира идеята, като предлага конкретни начини и стъпки за самовъзпитание.

Както става ясно, най-точното разбиране за същността на самовъзпитанието може да се постигне чрез изясняване на проблема за развитието на човека и човешката същност.

Съществуват две основни концепции. Според едната източникът е вън от човека, като материя – във външните сили, които се явяват причина за развитието. Според втората концепция се утвърждава идеята, че източникът на развитие е заложен вътре в тялото.

Засега са разкрити три основни форми на самовъзпитание в живата природа: *приспособяване, подражание, самовъзпитание*. При растенията се наблюдава приспособяването към съответните условия, където организмите попадат. Приспособяването се дефинира силно от възможности, ограничени изцяло от генната информация, заложената в семената. Животните са с по-широки възможности за саморазвитие. Същите стигат според вида до подражание. Най-висшата форма на саморазвитие е самовъзпитанието. То е характерно само за човека. Но приспособяването и подражанието се включват иманентно в самовъзпитанието. Те се отличават качествено от приспособяването и подражанието на останалата природа. Докато при растителния и животинския свят формите на саморазвитие се извършват несъзнателно, то при човека те придобиват целенасоченост и осмисленост.

Съгласно определението в *Съвременен тълковен речник на българския език*, „*самовъзпитавам се*“ означава „Работя над себе си, за да формирам характера и навиците си“ [4].

Етимологията и речниковата дефиниция на думата показват, че самовъзпитанието е педагогическо събитие. Наименованието му показва принадлежност към възпитанието и в този смисъл очертава развиващата и конструктивна същност на самовъзпитанието, с което го разграничава съществено от възпитанието. На първо място се откроява неговият самостоятелен и индивидуален характер, правото и способността на личността да взема решения, свързани със съдържанието, насочеността на качествата, които ще бъдат предмет на самовъзпитателна дейност, правото на избор на задачи и технологии, които ще използва. Или, с други думи, това е една напълно независима и самостоятелна дейност, при която обектът и субектът се сливат в едно.

Като понятие *самовъзпитанието* се описва като съзнателна, целенасочена работа на личността над себе си, възникнала при активното взаимодействие със средата, в резултат на което тя се усъвършенства и развива. В личностен смисъл, то е жизнено събитие – нещо, което изцяло променя човешката същност. При него личността е отговорна за собственото си развитие.

Предпоставките за развитието на процеса са:

- *Степен на психическа зрялост*, т.е. да е формирана способност за самопознание и способност за самопроектиране: 1–2 г. – самоосъзнаване, използва се Азът като самостоятелен образ; 3–4 г. – появява се самопроектиране; 11–12 г. – има относително зряло самопроектиране и способност за самонаблюдение.
- *Степен на социална зрялост* – включва наличие на определен минимум от социален опит, познаване на различни модели на поведение и личностни постижения, които служат като критерии за избор.
- *Социални предизвикателства от макро- и микросредата* – семейство, детска градина, училище, приятелски кръг, медии.

На самовъзпитанието могат да се припишат следните компоненти:

- **Самонаблюдение** – от различни гледни точки, които се вписват в осъзнатите характеристики на личността, и най-вече тези, които тя смята за значими.
- **Самоанализа** – това е способност за вярно отразяване на уменията, условията, възможностите и постиженията и/или трудностите за личността.
- **Самооценка** – способността за отчитане на постигнатото ниво и съпоставяне с определени норми или модели на поведение.
- **Самоконтрол** – това е способност за регулиране на собствената активност. Нивото на самоконтрол при отделната личност зависи от броя и степента на претенциите за постижения, чувството за увереност и формираните волеви качества.

Методите за самовъзпитание в по-голямата си част са трансформирани в субективен план методи на възпитание. Това са:

- самоотчет – ежедневен и периодичен;
- самоубеждаване (самовнушение);
- визуализация – непрекъснато представяне на желания резултат;
- самопоощрение и самонаказание.

