

A

**საქართველოს საპატრიარქოს წმინდა ტბელ აბუსერისძის  
სახელობის სასწავლო უნივერსიტეტი**

**განათლების ფაკულტეტი**

**თეონა დონაძე**

**საშუალო და უფროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლეთა  
თვითაღზრდის პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიური საფუძვლები**

ნაშრომი შესრულებულია განათლების მაგისტრის ხარისხის მოსაპოვებლად.

ხელმძღვანელი პედაგოგიკის მეცნიერებათა დოქტორი,  
პროფესორი **ნოდარ ბასილაძე**

ხიჭაური 2019

## ს ა რ ჩ ე ვ ი

ანოტაცია	3-4
შესავალი	5

### თავი I. თვითაღზრდის პროცესის არსი და როლი პიროვნების განვითარებაში

1. თვითაღზრდის ცნება	6
2. თვითაღზრდის შესაძლებლობანი	12
3. აღზრდისა და თვითაღზრდის ურთიერთკავშირი	20

### თავი II. მოსწავლეთა თვითაღზრდის გზები და ასაკობრივი თავისებურებანი

1. თვითაღზრდა საშუალო და უფროს სასკოლო ასაკში	29
2. თვითაღზრდის მეთოდები	41
3. მოსწავლეთა თვითაღზრდის პედაგოგიური ხელმძღვანელობა	45
დასკვნები და რეკომენდაციები	50
გამოყენებული ლიტერატურა	52

## ანოტაცია

წინამდებარე ნაშრომში საუბარია მოზარდი თაობის, კერძოდ, საშუალო და უფროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლეთა თვითაღზრდის პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიურ საფუძვლებზე, მის როლსა და მნიშვნელობაზე პიროვნების ზნეობრივ სრულყოფაში; გარკვეულია თვითაღზრდის პროცესის არსი, მისი აღზრდის გზები და საშუალებანი.

თვითაღზრდის სიძლიერეზე დიდადაა დამოკიდებული თითოეული ადამიანის წარმატებები პირად და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. კაცობრიობის თითქმის ყველა გამოჩენილმა ადამიანმა თვითაღზრდითა და თვითგანათლებით მიაღწია წარმატებებს.

თვითაღზრდის ნაყოფიერება დიდადაა დამოკიდებული თვით პიროვნების შინაგან ბუნებაზე – მის აღზრდაზე, ნებისყოფაზე, შეგნების დონეზე და სხვა. რაც უფრო აღზრდილია ადამიანი, მით უფრო ზრდის იგი თავის თავს, მით უფრო კონტროლს უწევს საკუთარ ქცევასა და მოქმედებას.

ამრიგად, აღზრდა და თვითაღზრდა ურთიერთდაკავშირებული პროცესებია, ერთი მეორის გარეშე არ არსებობს. შეუძლებელია იმ ადამიანის სრულყოფილი აღზრდა, ვინც კონტროლს არ უწევს თავის ქცევასა და მოქმედებას, არ ცდილობს ნაკლოვანებების აღმოფხვრას და საკუთარი თავის გაკეთილშობილებას.

ცხოვრება ბრძოლაა, ბრძოლა, უწინარეს ყოვლისა, საკუთარ თავთან, მარადიული ჭიდილი ბედთან. ამ ცხოვრებისეულ ბრძოლაში დასახულ მიზანს აღწევს მხოლოდ ის, ვისაც ძალუძს საკუთარი თავის დამორჩილება, შინაგანი წინააღმდეგობების დაძლევა, მტკიცე ნებისყოფისა და შეუვალი ხასიათისაა.

## **Annotation**

The present work deals with the pedagogical and psychological basis of the adolescent generation, namely, secondary and for senior school age students, in the moral perfection of the person on its role and importance; The essence of the process of self-consciousness, the ways and means of its upbringing is clear. The strength of self-confidence deeply depends on the success of each person in private and public life. Almost all the prominent human beings have achieved success and self-fulfillment. The fetus's fertility is deeply dependent on the personality of the person in his / her upbringing, willpower, awareness level, etc. The more the man is grown, the more he increases it, the more it controls the behavior and the action. Therefore, there are no interconnected processes and there is no one without another. It is impossible to bring up the perfect man who does not control his behavior , does not try to eradicate defects and disgust himself. Life is a struggle, first of all, with your own, the fate of the war. The purpose of this life struggle is to reach only those who can subdue themselves, to overcome internal inclinations, are strong willpower and unbreakable.

## შესავალი

წინამდებარე ნაშრომი ეხება საშუალო და უფროსი საკოლო ასაკის მოსწავლეთა თვითაღზრდის პედაგოგიურ-ფსიქოლოგიურ საფუძვლებს.

თვითაღზრდა ერთ-ერთი უძველესი და უბერებელი პრობლემაა, მაგრამ იგი დღემდე ნაკლებადაა შესწავლილი და დამუშავებული ქართულ პედაგოგიურ ლიტერატურაში. ამიტომ მიზნად დავისახე, დამემუშავებინა აღნიშნული პრობლემა და მეპოვა მისი გადაჭრის გარკვეული გზები. ამის საჭიროება დღევანდელი ჩვენი ცხოვრებიდან გამომდინარეობს. თვითაღზრდას როგორც პირადი, ისე საზოგადოებრივი მნიშვნელობა გააჩნია. მის სიძლიერებზე დიდადაა დამოკიდებული პიროვნებისა და საზოგადოების წინსვლა-განვითარება.

თვითაღზრდის პროცესში ადამიანს უმუშავდება ისეთი თვისებები, როგორცაა: ნებისყოფა, სიმამაცე, შეუპოვრობა, მოთმინება, თავშეკავება, საკუთარი თავის მართვა, დაკისრებული მოვალეობისადმი პასუხისმგებლობის გრძნობა და სხვა მაღალზნეობრივი თვისებები, რაც ამკობს და ალამაზებს ნებისმიერი ასაკისა და რანგის ადამიანს და რაც ესოდენ სჭირდება დღევანდელ ჩვენს ზნეობრივად დეგრადირებულ საქართველოს, ეს კი თვითაღზრდისა და თვითგანათლების გარეშე შეუძლებელია.

წინამდებარე ნაშრომში გარკვეულია თვითაღზრდის არსი, როლი და მისი გადაჭრის გზები და საშუალებანი.

ამრიგად, თვითაღზრდას როგორც პირადი, ისე საზოგადოებრივი მნიშვნელობა გააჩნია.

ნაშრომში სათანადო სამეცნიერო პედაგოგიურ ლიტერატურაზე დაყრდნობით შევეცადე, წარმომედგინა თვითაღზრდის როლი და მნიშვნელობა საშუალო და უფროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლეთა სწავლებისა და აღზრდის მოწოდების სიმალლეზე დაყენების საქმეში.

მიმაჩნია, რომ წარმოდგენილ ნაშრომს თეორიულ მნიშვნელობასთან ერთად, გარკვეული პრაქტიკული ღირებულებაც ექნება ამ საკითხით დაინტერესებული პირებისათვის, ვისთვისაც სულერთი როდია, როგორი თაობა გვეყოლება ხვალ, რომელმაც სიმაყით უნდა გააგრძელოს სახელოვან წინაპართა მეცნიერულ-კულტურული მემკვიდრეობა და ტრადიციები.

## **თავი I. თვითაღზრდის პროცესის არსი და როლი პიროვნების განვითარებაში**

### **1. თვითაღზრდის ცნება**

პიროვნების განვითარების პროცესის აუცილებელ კომპონენტს წარმოადგენს თვითაღზრდა. ამ შემთხვევაში აღსაზრდელი ზემოქმედების ობიექტი კი არ არის, არამედ თავისი განვითარების აქტიური შემოქმედი, სუბიექტია.

თვითაღზრდა ადამიანის შეგნებული მისწრაფებაა, გახდეს სრულყოფილი, გამოიმუშაოს საკუთარ თავში, როგორც მისთვის ისე საზოგადოებისთვის მისაღები თვისებები, დაძლიოს ნაკლოვანებანი შეგნებაში, ქცევასა და მოქმედებაში. იგი რთული, ხანგრძლივი და წინააღმდეგობებით აღსავსე პროცესია, ადამიანის შეგნებული მისწრაფებაა – გახდეს სრულყოფილი, გამოიმუშაოს საკუთარ თავში როგორც მისთვის, ისე საზოგადოებისათვის მისაღები თვისებები, დაძლიოს ნაკლოვანებები შეგნებაში, ქცევასა და მოქმედებაში. საამისოდ მან სწორად უნდა შეაფასოს საკუთარი თავი, რასაც თვითშეფასება ჰქვია. თვითაღზრდა თვით-შეფასების გარეშე არ არსებობს, მაგრამ ამის უნარი ბავშვს თანდაყოლილი კი არა აქვს, არამედ იგი აღზრდისა და სწავლების შედეგია. ეს უნარი მოსწავლეებს უმუშავდებათ მხოლოდ

საშუალო და უფროს სასკოლო ასაკში. ამ ასაკის მოსწავლეები ცდილობენ, დაძლიონ ნაკლოვანებები მეტყველებაში, ეცევაში, ამხანაგებთან და მასწავლებლებთან ურთიერთობაში და გამოიმუშაონ ისეთი თვისებები, როგორცაა: სიმამაცე, გამბედაობა, შეუდრეკლობა, ნებისყოფისა და ხასიათის სიმტკიცე, კულტურული ჩვევები, დახვეწილი მანერები, თავშეკავებულობა და ა. შ.

თვითაღზრდა პიროვნების ფორმირების, მისი კაცურ კაცად, ჭეშმარიტ მამულიშვილად ჩამოყალიბების მძლავრი საშუალებაა. მის სიძლიერეზე დიდადაა დამოკიდებული თითოეული ადამიანის წარმატებები პირად და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. კაცობრიობის თითქმის ყველა გამოჩენილმა მოაზროვნემ ძირითადად თვითაღზრდითა და თვითგანათლებით მიაღწია სრულყოფილების იმ დონეს, რომელზეც შესაძლებელი გახდა ეპოქალურ მოვლენათა მსვლელობის განჭვრეტა, ბუნებისა და საზოგადოების განვითარების კანონების დადგენა.

თვითაღზრდის შინაარსი ძირითადად განისაზღვრება იმ საზოგადოებრივი პირობებით, რომელშიც ცხოვრობს და ვითარდება ადამიანი. თვითაღზრდის ხასიათი დიდადაა დამოკიდებული ასევე თავად პიროვნების შინაგან ბუნებაზე, მის ნებისყოფაზე, აღზრდილობისა და შეგნების დონეზე და სხვა ფაქტორებზე. ცხოვრება გვარწმუნებს, რომ მხოლოდ ის ადამიანები აღწევენ წარმატებებს თავიანთ ყოველ-დღიურ საქმიანობაში, რომლებსაც ძალუძთ, დამოუკიდებლად გამოიმუშაონ საკუთარ თავში ესა თუ ის დადებით თვისება და აღმოთხვრან უარყოფითი.

მიუხედავად იმისა, რომ თვითაღზრდის შესახებ უძველესი დროიდან მოგვეპოვება საყურადღებო მოსაზრებები, ტერმინი „თვითაღზრდა“ პედაგოგიკურ ლიტერატურაში დამკვიდრდა მხოლოდ მე-19 საუკუნის შუა ხანებში. თავდა-პირველად იგი ნიშნავდა საკუთარი თავის ფლობას (ნ. ა. მილერ-კრასოვსკი, 1859 წ.). გ. კერშენშტაინერის შრომებში (მე-20 საუკუნის დასაწყისი) თვითაღზრდა გაგებულია როგორც ადამიანის ბრძოლა, ცუდი ინსტინქტების წინააღმდეგ, როგორც ცხოველური მოთხოვნილების დაძლევა. „თავისუფალი აღზრდის“ იდეის მომხრეები (ჟ.-ჟ. რუსო, ლ.ნ. ტოლსტოი) თვითაღზრდას მიჩნევენ პიროვნების ფორმირების

ყოვლისმომცველ პროცესად, ადამიანის განვითარების ძირითად საშუალებად, ამასთან, ისინი თვითაღზრდას უპირისპირებდნენ აღზრდას.

პედაგოგიურ და ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში მეცნიერებები თვითაღზრდას დღესაც სხვადასხვაგვარად განმარტავენ, მაგრამ ისინი ერთსულოვანი არიან იმაში, რომ თვითაღზრდა გულისხმობს საკუთარ თავში ნაკლოვანებების აღმოფხვრას, საკუთარი თავის მონესრიგებას, სრულყოფასა და გაკეთილშობილებას, რასაც, უმრავლეს შემთხვევაში, შეგნებული და მიზანმიმართული ხასიათი აქვს.

ცნობილი რუსი ფსიქოლოგი ლ. რუვინსკი თვითაღზრდას ასე განმარტავს: „თვითაღზრდა – ეს არის ადამიანის საქმიანობა საკუთარი პიროვნების შცვლის მიზნით“ (ბასილაძე, 2009: 21).

თვითაღზრდის პრობლემის აღიარებული მკვლევარი, პროფესორი ა. კოვალევი თავის წიგნში „პიროვნება ზრდის თავის თავს“ წერს: „თვითაღზრდა, ფართო გაგებით არის მიზანმიმართული, შეგნებული და სისტემატური მუშაობა საკუთარ თავზე იმ მიზნით, რომ უზრუნველს საკუთარი პიროვნების განვითარება იმ დონით, რომელიც უპასუხებს საზოგადოებრივ მოთხოვნებსა და პირად იდეალს“ (ბასილაძე, 2009: 22).

„პედაგოგიურ ენციკლოპედიაში“ (მოსკოვი, 1966, გვ. 768) ვკითხულობთ: „თვითაღზრდა არის ადამიანის სისტემატური და შეგნებული საქმიანობა, რომელიც მიმართულია საკუთარ თავში დადებითი თვისებების გამომუშავების, სრულყოფისა და უარყოფითის დაძლევისაკენ.“ ბოლო ორი განმარტება მოითხოვს ერთგვარ დაზუსტებას, რადგან თვითაღზრდას ყოველთვის არა აქვს სისტემატური ხასიათი და იგი როდი ხორციელდება წინასწარ შემუშავებული გეგმის მიხედვით. ხშირ შემთხვევაში, ეს დამოკიდებულია ცხოვრების პირობებზე და პიროვნების შინაგან ბუნებაზე – მის ნებისყოფაზე, შეგნებაზე, ტემპერამენტსა თუ სხვა თვისებებზე.

ვ. ბონდარევსკის აზრით, თვითაღზრდა, ისევე როგორც აღზრდა, ორი მნიშვნელობით იხმარება – ფართო გაგებით და ვიწრო გაგებით. ფართო გაგებით თვითაღზრდა – ეს არის ადამიანის შეგნებული და გეგმაზომიერი საქმიანობა, რომელიც მიმართულია პიროვნების სრულყოფილი განვითარებისაკენ. ვიწრო გაგებით



თვითაღზრდა კი დაკავშირებულია საზოგადოებრივი ქცევის ნორმებისა და წესების დაუფლებასთან და საკუთარი თავის განსაზღვრული პროგრამის მიხედვით ვარჯიშთან (ბასილაძე, 2009: 22).

თვითაღზრდა იგივეა, რაც თავის თავზე მუშაობა, რომლის ამოსავალს წარმოადგენს საკუთარი თავის გაცნობიერება: „მე ის ვიცი, რომ არაფერი არ ვიცი.“

პიროვნებამ უნდა იცოდეს საკუთარი ნაკლოვანებები და ცდილობდეს ამ ნაკლოვანებების აღმოფხვრას. წინააღმდეგ შემთხვევაში იგი ისეთივე დარჩება, როგორც იყო და ვერ შეასრულებს დასახულ მიზანს.

თვითაღზრდა პიროვნების ფორმირების, მისი კაცურ კაცად, ჭეშმარიტ მამულიშვილად ჩამოყალიბების მძლავრი საშუალებაა. მის სიძლიერეზე დიდადაა დამოკიდებული თითოეული ადამიანის წარამტებები პირად და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში.

თვითაღზრდის პროცესში საჭიროა პიროვნების მიერ ისეთი თვისებების შემუშავება, როგორცაა: თავდაჭერილობა, საკუთარი თავის მართვა, ნებისყოფა, სხვის მდგომარეობაში შესვლა, ასევე საკუთარი ქცევისა და მოქმედების თვითშეფასების უნარი. „პიროვნების თვითაღზრდის პროცესი, – წერს პროფესორი შ. სიხარულიძე, – ეს არის ბრძოლა თავგასულობის, თავის თავზე დიდი წარმოდგენის, სხვებისადმი უდიერი დამოკიდებულების, ეგოიზმის, თვითკმაყოფილებისა და ყოყობის წინააღმდეგ“ (ბასილაძე, 2009: 24).

ვასილ სუხომლინსკის თქმით: „საკუთარი თავის აღზრდა – ეს კაცის უდიდესი სულიერი ბრძოლაა საკუთარ თავთან... საშიში მანკია სუსტი ნებისყოფა, საკუთარი ქცევისათვის პირადი პასუხისმგებლობის გრძნობის უქონლობა“ (ბასილაძე, 2009: 24). მისი აზრით, „თვითაღზრდა საკუთარი თავის შეცნობით იწყება. ყმანვილი კაცის ცხოვრებაში ყველაზე რთული და ყველაზე ძნელია საკუთარი თავის დანახვა როგორღაც გვერდიდან, სხვისი თვალთ, სამყაროში იდეალურის, საგმიროს აღმოჩენა“ (სუხომლინსკი, 2008: 41). ამისათვის ადამიანმა მეტი უნდა იკითხოს იმ ადამიანების შესახებ, რომლებმაც გმირობის ნათლი მაგალითები დაგვიტოვეს.

თვითაღზრდის პროცესში პიროვნებამ კარგად უნდა შეიცნოს საკუთარი თავი და შეეცადოს იმ ნაკლოვანებების აღმოფხვრას, რაც მას გააჩნია.

თვითაღზრდისათვის ადამიანს უნდა გააჩნდეს საკუთარი თავის სწორად შეფასების უნარი, რასაც თვითშეფასება ქვია. ამრიგად თვითაღზრდა თვითშეფასების გარეშე არ არსებობს.

თვითაღზრდა პიროვნების ცხოვრებისა და მოქმედების სხვადასხვა სფეროს მოიცავს და ხელს უწყობს მის ყოველმხრივ, ჰარმონიულ განვითარებას.

იმისათვის, რომ ადამიანი ენეოდეს თვითაღზრდას, იგი უნდა იყოს საკუთარი თავის უფალი, გამგებელი. ამრიგად, ჭეშმარიტი ადამიანია ის, ვისაც ძალუძს საკუთარი თავის ფლობა, მისი მართვა. ვინც საკუთარი თავის მბრძანებელი, დირიჟორია.

თვითაღზრდის პროცესში მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული ის, რომ ადამიანს შეიძლება ჰქონდეს რაიმე საქმის კეთების სურვილი (ინტერესი), მარგამ არ გააჩნდეს მისი განხორციელების უნარი. ამა თუ იმ ნიჭის ნასახი ადამიანს ეძლევა დაბადებიდან, რომელიც შემდგომ შრომისა და სწავლის პროცესში ვითარდება და სრულყოფილი ხდება. ყოველმა ადამიანმა კარგად უნდა შეიცნოს საკუთარი თავი და ხელი მიჰყოს იმ საქმეს რისი ნიჭიცა და უნარიც გააჩნია.

თვითაღზრდის პროცესში მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული ასევე ის, თუ როგორი წარმოდგენა აქვს პიროვნებას საკუთარ თავზე. როცა იგი სათანადოდ ვერ აფასებს თავის თავს, არ სჯერა საკუთარი ძალებისა და შესაძლებლობებისა, მაშინ მისი ნიჭი სრულყოფილად ვერ განვითარდება. ადამიანი არასოდეს არ უნდა დაკმაყოფილდეს მიღწეულით.

პიროვნების თვითაღზრდაში ქცევის მოტივად გველინება ინტერესი. იგი წარმოშობს ადამიანში თავისთავზე სისტემატური მუშაობის სურვილს და ძირითადად მულავენდება ადამიანის მიერ თავისი უშუალო მოვალეობის შესრულების პროცესში.

თვითაღზრდაში არანაკლები როლი ენიჭება შრომას. შრომაში ადამიანს უვითარდება არა მარტო უნარ-ჩვევები, არამედ ნიჭიც.

თვითაღზრდა დინამიკური პროცესია. პიროვნების განვითარების მიხედვით იცვლება მისი როგორც მიზანი და შინაარსი, ისე საკუთარ თავზე ზემოქმედების საშუალებანი.

მეცნიერულად დასაბუთებულია, რომ ადამიანს სრულყოფის უდიდესი შესაძლებლობანი გააჩნია, მაგრამ იგი ამ შესაძლებლობების მხოლოდ 10% იყენებს.

თვითაღზრდის შესაძლებლობანი ამოუწურავია, რასაც ყველა ეპოქის გამოჩენილ ადამიანთა ბიოგრაფიები ადასტრებს. ნებისმიერი ადამიანი დღენიადაგ უნდა ზრუნავდეს საკუთარი თავის სრულყოფაზე, ცალმხრივობის დაძლევაზე და საკუთარი თავის გაკეთილშობილებაზე. ადამიანი არის თავისი თავის მჭედელი. საჭიროა მხოლოდ მონდომება და დასახული მიზნისაკენ შეუპოვარი ლტოლვა. „მე მტკიცედ ვარ დარწმუნებული იმაში, რომ ადამიანის შესაძლებლობანი ამოუწურავია, – წერს ვ. სუხომლინსკი. – ყოველ მათგანს შეუძლია, გახდეს შემოქმედი და ამ ქვეყნად დატოვოს თავისი კვალი... განუმეორებელი პიროვნება რომ იყო, თვით შენზეა დამოკიდებული. უნდა შეეცადო, არ იყო უფერული, შეუმჩნეველი არსება“ (ბასილაძე, 2009: 39).

ადამიანს თავის ცხოვრების გზაზე ყოველთვის უხდებოდა და კვლავაც მოუხდება ეკლიანი გზით სიარული, მრავალი წინააღმდეგობისა და დაბრკოლების გადალახვა, რადგან ცხოვრება ბრძოლაა, ბრძოლა უწინარეს ყოვლისა, საკუთარ თავთან, მარადიული ჭიდილი ბედთან. ამ ცხოვრებისეულ ბრძოლაში დასახულ მიზანს აღწევს მხოლოდ ის, ვისაც ძალუძს საკუთარი თავის დამორჩილება, შინაგანი წინააღმდეგობების დაძლევა და მტკიცე ნებისყოფისა და შეუვალი ხასიათისა. ცხოვრება ისე როდია მონყობილი, რომ ადამიანმა, განსაკუთრებით მოზარდმა, შეცდომა არ დაუშვას, მაგრამ თუ იგი ნამდვილი ადამიანია, უნდა შეძლოს საკუთარი შეცდომების დანახვა, აღიარება და მისი გამოსწორება. ამას მოახერხებს მხოლოდ ისეთი პიროვნება, რომელსაც საკუთარი თავის გარდაქმნისა და სრულყოფის სურვილი გააჩნია და გამუდმებით მუშაობს თავის თავზე.

ყველა ადამიანმა უნდა ჩაიხედოს საკუთარ გულში და უნდა იკითხოს: „ვინ ვარ მე?“ „რისთვის ვცხოვრობ ამქვეყნად?“ „რა არის ძვირფასი ჩემს ცხოვრებაში?“ „რით დავიმსახურო სხვისი პატივისცემა?“ „რა გამიკეთებია აქამდე და რა უნდა გავაკეთო

მომავალში?“ თითოეულმა ჩვენგანმა სწორად უნდა შეაფასოს საკუთარი თავი და მოვალეობა ერისა და ქვეყნის წინაშე და იბრძოლოს ამ მოვალეობის პირნათლად შესრულებისათვის. მხოლოდ ამ შემთხვევაში არ დაგივიწყებს ერი არც სიცოცხლეში და არც სიკვდილის შემდეგ.

აკადემიკოს პ. კოჩინა წერს: „... საკუთარ თავს უნდა ვებრძოლოდ, საკუთარი თავი უნდა ავღზარდოთ... თუ მაღალზნობრივ, სრულყოფილ პიროვნებაზე ვლაპარაკობთ, მაშინ, მე მგონი, წინა პლანზე თვითაღზრდა უნდა დავაყენოთ. აღრე ვფიქრობდი, რომ ეს რამდენადმე ეგოისტის საქმეა-მეთქი, მაგრამ შემდეგ მივხვდი, რომ თვითაღზრდას გააჩნია უდიდესი სოციალური მნიშვნელობა. ადამიანს, რომელმაც საკუთარი თავი თვითონ აღზარდა, შეუძლია, უკეთ წარმოჩნდეს საზოგადოების წინაშე, მეტი სარგებლობა, მოუტანოს ხალხს...“

თითოეული ჩვენგანი უნდა იყოს საკუთარი თავის მკურნალი... მთავარია – ვისწავლოთ კრიტიკული დამოკიდებულება არა მარტო სხვების მიმართ, რაც გაცილებით ადვილია, არამედ საკუთარი თავისადმიც. ერთ ძველ ინდურ წიგნში წავიკითხე: „სხვებს რას უყურებ, რასაც ისინი აკეთებენ? უმჯობესია საკუთარ თავს შეხედო, რას აკეთებ და რას – არა“.

გამოავლენ რა საკუთარ ნაკლს, ებრძოლე მას. დაისახე მიზანი – იბრძოლე მისი განხორციელებისათვის“ (ბასილაძე, 2009: 40).

ცნობილი ამერიკელი პედაგოგი დეილ კარნეგი წერს: „აღბათ, არიან ისეთი ადამიანები, რომელთა შესვლა, გადაკეთება ან სრულყოფაც გინდათ... მაგრამ... რატომ არ გვინდა დავინწყოთ საკუთარი თავით? წმინდა ეგოისტური თვალსაზრისითაც კი ეს გაცილებით უფრო სასარგებლო და ხელსაყრელია, ვიდრე სხვების გაკეთილშობილება.“

„როცა ადამიანი თავის თავთან ბრძოლას იწყებს, ის უკვე ერთ რამედ ღირს“ – ამბობდა ბროუნინგი.

პირველ რიგში – თვითსრულყოფა – თავის მიხედვა.

სხვის თვალეში ჩხირს რომ ვხდევავთ, საკუთარში ღირეს რატომ ვერ ვამჩნევთ?“ (კარნეგი, 1992: 17).

საკუთარი თავის ობიექტური თვითშეფასების საუკეთესო ნიმუშს წარმოადგენს დავით აღმაშენებლის „გალობანი სინანულისა“. ეს არის ცხოვრების წიგნი, რომელშიც სხვისი ცოდვები კი არ უნდა ვეძებოთ, არამედ მათით უნდა ვისწავლოთ საკუთარი თავის შეცნობა და ჩადენილი ცოდვების მონანიება.

საზოგადოებრივი ცხოვრების გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ თვითაღზრდის მოთხოვნილება გააჩნიათ როგორც ნებისყოფიან, ისე უნებისყოფო ადამიანებს, მაგრამ სასურველ მიზანს ამ საქმეში მხოლოდ ნებისყოფიანები აღწევენ, ამიტომ იყო, მშიშარა და სუსტებისყოფიან აღსაზრდელებს ა. მაკარენკო გაბედულთა ბრიგადაში აერთიანებდა. ამით იგი მოზარდს მტკიცე ნებისყოფას უმუშავებდა.

თვითაღზრდის შედეგად შეიძლება თავი დავაღწიოთ მავნე ჩვევებს და გამოვიმუშაოთ საკუთარ თავში ჩვენთვის სასურველი და საზოგადოებისათვის მისაღები თვისებები. საამისოდ კარგად უნდა ვიცნობდეთ პიროვნების ფსიქოლო-გიას, რათა სწორად შევაფასოთ ჩენი შესაძლებლობანი და დავისახოთ საკუთარი თავის გარდაქმნის პროგრამა. ამრიგად, ვისაც საკუთარი თავის გარდაქმნა სურს, მან კარგად უნდა შეისწავლოს პიროვნების ფსიქოლოგია, რათა სწორად შეაფასოს თავისი შესაძლებლობანი.

## 2. თვითაღზრდის შესაძლებლობანი

მეცნიერულად დასაბუთებულია, რომ ადამიანს საკუთარი თავის სრულყოფის უდიდესი შესაძლებლობანი გააჩნია, მაგრამ იგი ამ შესაძლებლობის მხოლოდ 10%-ს იყენებს. ამას ადასტურებს თანამედროვე მეცნიერების მიღწევები. მაგალითად, ცნობილი კიბერნეტიკოსისა და მათემატიკოსის რობერტ ნეიმანის გამოთვლით, ადამიანის ტვინს შეუძლია დაიტოს  $10^{30}$  ინფორმაციის ერთეული. ეს დაახლოებით იმდენია, რამდენიც შეიძლება იყოს ყველაზე დიდ ბიბლიოთე-კაში არსებულ წიგნებში.

ადამიანის გონების უდიდეს შესაძლებლობაზე მიუთითებს ასევე ცნობილი კიბერნეტიკოსი ვიქტორ პეკელისი თავის წიგნში `შენი შესაძლებლობანი, ადამი-ანო!` მასში იგი წერს: `დასავლეთ საქართველოში, ვანის რაიონში ცხოვრობს არონ

ჩიკვაშვილი. იგი თავისუფლად ანგარიშობს მრავალნიშნა რიცხვებს. ჩიკვა-შვილის `გამომთვლელმა მანქანამ` არ იცის დალლა და შეცდომა.

ერთხელ მეგობრებმა სასწაულმოქმედი მრიცხველის შესაძლებლობის შემონ-  
მება სცადეს. ამოცანა მკაცრი იყო: რამდენ სიტყვასა და ასოს წარმოთქვამს დიქტორი  
მოსკოვის `სპარტაკისა` და თბილისის `დინამოს` მატჩის დროსო. ერთდროულად  
ჩაირთო მაგნიტოფონიც. როგორც კი დიქტორმა ლაპარაკი დაამთავრა, გაისმა პასუხი:  
17427 ასო და 1835 სიტყვაო. შემონმებას ხუთ საათს მოუნდნენ. პასუხი სწორი  
აღმოჩნდა` (პეკელისი, 1978: 81).

მოსკოვის ერთ-ერთი გაზეთის რეპორტიორი შერშევსკი ერთი წაკითხვით  
იმახსოვრებდა დიდ ტექსტებს ზეპირად და რამდენიმე წუთის შემდეგ შეეძლო ეთქვა,  
რომელ გვერდზე რა ეწერა.

ისტორიკოსების გადმოცემით, ალექსანდრე მაკედონელი იცნობდა ყველა თავის  
ჯარისკაცს, მაშინ როცა მისი არმია 30 ათას კაცს ითვლიდა. გამოჩენილ რუს  
მოჭადრაკეს ალიოხინს შეეძლო დაფაზე დაუხედავად ერთდროულად ეთამაშა 30-40  
პარტია. გერმანელი პროფესორი გეესტერმანი ფლობდა 132 ენას. ასეთი მაგალითები  
ცოტა როდია (ბასილაძე, 2009: 35-36).

ზოგჯერ ამა თუ იმ პიროვნებაზე ხუმრობით იტყვიან, რომ მას, იულიუს კეისარივით  
(ცეზარი), შეუძლია ერთდროულად აკეთოს რამდენიმე საქმეო. ვთქვათ, წეროს,  
იკითხოს და მოისმინოს. ამაში ჭეშმარიტების მარცვალია. მაგალითად, შეიძ-  
ლება კაცმა ერთდროულად კომპიუტერზეც ბეჭდოს და სულ სხვა რამეზე იფიქროს, ან ვინმეს  
ელაპარაკოს. ვარჯიშის შედეგად კაცმა შეიძლება ერთი ხელით წეროს, მეორეთი კი  
ხატოს (ბასილაძე, 2009: 36).

ზემოთქმულიდან გამომდინარე, თვითაღზრდის შესაძლებლობანი ამოუწუ-რავია,  
რასაც ყველა ეპოქისა და დროის გამოჩენილ ადამიანთა ბიოგრაფიები ადასტურებს.  
ასე, მაგალითად, დემოსთენე, მიუხედავად თანდაყოლილი ენაბლუ-ობისა, უდიდესი  
ორატორი გახდა, ფიზიკურად სუსტი ყმანვილი ალექსანდრე სუვოროვი კი თავის თავზე  
გულმოდგინე მუშაობის შდეგად ამტანი მეომარი დადგა. მან შეძლო თავისი არმიის  
აღპებზე გადაყვანა ყინვასა და ქარბუქში. ამას იგი, ცხადია, ვერ შეძლებდა ენერგიული

ვარჯიშისა და ფიზიკური წრთობის გარეშე, ალექსეი მარესიევი კი ფეხების დაკარგვის შემდეგ ვერ მოახერხებდა მწყობრში დაბრუნებას და საბრძოლო თვითმფრინავით ისევ მტრის რისხვად ქცევას.

ა. ჩეხოვი საკუთარი თავის სრულყოფას თვითაღზრდას უმაღლოდა. მეუღლისადმი გაგზავნილ წერილში იგი წერს: `მწერ, რომ გპურს ჩემი ხასიათისა. უნდა გითხრა, რომ ბუნებით უკმეხი ხასიათი მაქვს, ვარ ფიცხი და მისთ... მაგრამ შევეჩვიე თავის შეკავებას, რადგან წესიერ ადამიანს არ შეშვენის საკუთარი თავის ნებაზე მიშვება. წინათ ეშმაკმა უწყის, რას ვაკეთებდი~ (ბასილაძე, 2009: 36).

აქედან გამომდინარე, ნებისმიერი ადამიანი დღენიადაგ უნდა ზრუნავდეს საკუთარი თავის სრულყოფაზე, ცალმხრიობის დაძლევაზე და საკუთარი პიროვნების გაკეთილშობილებაზე, სრულყოფაზე.

ქვემოთ ნაჩვენები ადამიანების მიერ განვლილი ცხოვრების გზა საუკეთესო მაგალითია იმისა, თუ რას შეიძლება მიაღწიოს მტკიცე ნებისყოფისა და ხასიათის ადამიანმა, როცა იგი გამოუვალ მდგომარეობაშიც კი სულით არ ეცემა და გამოსავალს პოულობს. აი, ისინი:

`ბევრს ალბათ გაგონილი ექნება, რა უბედურება დაატყდა თავს ფენომე-ნალურ სიმალღებზე მსტომელს, მსოფლიო რეკორდსმენს ვალერი ბრუმელს. იგი მოტოციკლით მანქანას შეასკდა და კინალამ მთლად მოსწყდა ფეხები. კინალამ იმიტომ ვამბობთ, რომ რამდენიმეჯერ დადგა ამპუტაციის საკითხი, მაგრამ, საბედნიეროდ, სპორტსმენი ამას გადაურჩა, თუმცა ექიმების დიაგნოზი ერთო-ბლივი იყო: თუკი ბრუმელი ოდესმე სიარულს შეძლებს, მხოლოდ ჯოხითა და ყავარჯნებით, ვალერის კი ხტომა უნდოდა, მარტო ხტომა კი არა, თავისი ფანტასტიკური რეკორდის \_ 2 მეტრისა და 28 სანტიმეტრის კიდევ უფრო მაღლა აწევა.

...სპორტსმენს ბედმა გაუღიმა: ნიჭიერი ორთოპედი შეხვდა, შეხვდა ექიმი-გამომგონებელი, დამსხვრეული ძვლის მკურნალობის პრინციპულად ახალი მეთოდიკის შემქმნელი ქირურგი. მაგრამ ბრუმელის გამარჯვებაში მთავარი როლი მაინც თვით ბრუმელმა ითამაშა, მას ფანტასტიკურად სწამდა ადამიანის ორგანიზმის შესაძლებლობისა~ (პეკელინი, 1978: 172). იგი ოპერაციის შემდეგ შეუდგა სისტემატურ

დამქანცველ და მტანჯველ ვარჯიშს: ვარჯიშობდა სიმძიმეების აწვევაში, თარჯბენში, სირბილში, სიგრძეზე და სიმაღლეზე ხტომაში, სისწრაფესა და მოქნილობაში. ყოველივე ამან სასურველი შედეგი გამოიღო – ბრუმელმა არა თუ უყავარჯნოდ სიარული, არამედ ხტომაც შეძლო. ცხადია, მას მსოფლიო რეკორდი არ დაუმყარებია, მაგრამ ხტომას დაუბრუნდა და ნაოჰერა–ციევი ფეხით 2 მეტრი სიმაღლე დაძლია, რაც კარგად ჩანს 1970 წელს მასზე გადაღებულ დოკუმენტურ ფილმში.

აი, რას ნიშნავს საკუთარი თავის რწმენა და ნებისყოფა.

ციმბირელმა პროკოფი ნეკტოვმა დიდ სამამულო ომში ორივე ფეხი დაკარგა. ომამდე იგი კოლმეურნეობაში კომბაინერად მუშაობდა. როცა ჰოსპიტ–ლიდან გამოენწერა, სასონარკვეთილებას მიეცა, მაგრამ ბორის პოლევოის წიგნმა `ამბავი ნამდვილი ადამიანისა` რწმენა დაუბრუნა – საკუთარ თავში გამონახა ძალა, გამბედაობა და პროთეზებით სიარული ისწავლა, შემდეგ კი კომბაინის შტურვალს მიუჯდა და როგორც საკუთარი თავის, ისე ხალხისათვის სასარგებლო პიროვნებად იქცა. ჩინებული შრომისათვის მთავრობამ სოციალისტური შრომის გმირის მაღალი წოდება მიანიჭა (სუხომლინსკი, 2008: 42).

ივანე ლუკასძე მოლდავსკი ფრონტზე მძიმედ დაიჭრა და ექიმებმა ორივე ხელი მოკვეთეს. მარცხენა ფეხი კი ისე დაზიანებული ჰქონდა, რომ ვერ ხრიდა. და აი, ამ კაცმა დაამთავრა სასოფლო სამეურნეო ინსტიტუტი და ოდესის სასოფლო-სამეურნეო კვლევით სადგურში აგრონომად დაიწყო მუშაობა (სუხომ–ლინსკი, 2008: 42).

ცნობილი მეცხოველე სტანისლავ ივანესძე შტეიმანი ერთი დღეც არ მჯდარა სასკოლო მერხზე, მაგრამ თავის თავზე დამოუკიდებელი მუშაობითა და თავდა-დებული შრომის წყალობით გახდა გამოჩენილი სწავლული, მეცნიერება–თა დოქტორი, რომელმაც შეძლო, გამოეყვანა ახალი, ეგრეთ წოდებული, კოსტრომული ჯიშის ძროხა (სუხომლინსკი, 2008: 42).

ბრმა და ყრუ-მუნჯმა ოლღა სკოროხოლოვამ, მეცნიერებისა და აღმზრდე–ლების დახმარებით, შეძლო წერა-კითხვის შესწავლა, დაამთავრა ჯერ საშუალო, შემდეგ უმაღლესი სასწავლებელი, დაიცვა საკანდიდატო დისერტაცია და გახდა სსრ კავშირის პედაგოგიკის მეცნიერებათა აკადემიის დეფექტოლოგიის ინსტი–ტუტის მეცნიერ–



თანამშრომელი. იგი ავტორია რამდენიმე ნაშრომისა ბრმათა და ყრუ-მუნჯთა სწავლებისა და აღზრდის თეორიაში. მისი წიგნი `როგორ აღვიქვამ გარე სამყაროს` რამდენჯერმე გამოიცა და მიენიჭა კ. უშინსკის I და სსრ კავშირის პედაგოგიკის მეცნიერებათა აკადემიის II ხარისხის პრემიები. დაჯილ-დოებულია შრომის წითელი დროშის ორდენით (ქართული საბჭოთა ენციკლო-პედია, 1985: 429).

აი, კიდევ ერთი მაგალითი. ლენინგრადში გამართულ მხატვრული თვითმო-ქმედების დათვალიერებაზე პირველი პრემია უიურის ყველა წევრმა ერთსუ-ლოვნად მიაკუთვნა ირინა კლიმენტიევას, რომელიც ასრულებდა ინდური გოგონას ცეკვას ყარა-ყარაევის ბალეტში. მერე ამაში რაა გასაკვირი, იკითხავთ თქვენ და სავსებით მართალი იქნებით, თუ მხედველობაში არ მიიღებთ იმას, რომ იგი პროთეგებით ცეკვავდა.

უბედური შემთხვევის შედეგად ირინა კლიმენტიევამ დაკარგა ორივე ფეხის ტერფი. გოგონა პირველ ხანებში სასონარკვეთილებამ შეიპყრო, მაგრამ სულ მალე გამონახა საკუთარ თავში ძალა, ენერგია, ნებისყოფა და ისწავლა ციგურა-ობა და თხილამურებით სრიალი. შემდეგ კი ცეკვის შესწავლას შეუდგა. სანამ იგი სრულყოფილად დაეუფლებოდა ცეკვის ხელოვნებას, არაერთხელ ჰქონია წარუმატებლობის შემთხვევა, უძლებდა ტკივილს, ტანჯვა-წამებას, იმედის გაცრეებას და ბოლოს სასურველ შედეგს მიაღწია (ბასილაძე, 2009: 39).

ყოველივე ზემოთქმული იმაზე მიუთითებს, რომ ადამიანი არის თავისი ბედის მჭედელი. საჭიროა მხოლოდ მონდომება და დასახული მიზნისაკენ შეუპოვარი ლტოლვა. `მე მტკიცედ ვარ დანშუნიებული იმაში, რომ ადამიანის შესაძლებლობანი ამოუწურავია, \_ წერს ვ. სუხომლინსკი, \_ ყოველ მათგანს შეუ-ძლია, გახდეს შემოქმედი და ამქვეყნად დატოვოს თავისი კვალი... განუმეორებე-ლი პიროვნება რომ იყო, თვით შენზეა დამოკიდებული. უნდა შეეცადო, არ იყო უფერული, შეუმჩნეველი არსება` (ბასილაძე, 2009: 39).

ადამიანს თავისი ცხოვრების მანძილზე ყოველთვის უხდებოდა და კვლავაც მოუხდება ეკლიანი გზით სიარული, მრავალი წინააღმდეგობისა და დაბრკო-ლების გადალახვა, რადგან ცხოვრება ბრძოლაა, ბრძოლა, უწინარეს ყოვლისა, საკუთარ

თავთან, მარადიული ჭიდილი ბედთან. ამ ცხოვრებისეულ ბრძოლაში დასახულ მიზანს აღწევს მხოლოდ ის, ვისაც ძალუძს საკუთარი თავის დამორჩილება, შინაგანი წინააღმდეგობების დაძლევა, მტკიცე ნებისყოფისა და შეუვალი ხასიათისა. ცხოვრება ისე როდია მონწყობილი, რომ ადამიანმა, განსაკუთრებით მოზარდმა, შეცდომა არ დაუშვას, მაგრამ თუ იგი ნამდვილი ადამიანია, უნდა შეძლოს საკუთარი შეცდომების დანახვა, აღიარება და მისი გამოსწორება. ამას მოახერხებს მხოლოდ ისთი პიროვნება, რომელსაც საკუთარი თავის გარდაქმნისა და სრულყოფის სურვილი გააჩნია და გამუდმებით მუშაობს თავის თავზე.

ყველა ადამიანმა უნდა ჩაიხედოს საკუთარ გულში და იკითხოს: `ვინ ვარ მე?`  
`რისთვის ვცხოვრობ ამქვეყნად?`  
`რა არის ჩემთვის ყველაზე ძვირფასი ცხოვრებაში?`  
`რით დავიმსახურო ხალხის პატივისცემა?`  
`რა გამიკეთებია აქამდე და რა უნდა გავაკეთო მომავალში?`  
`რით მომიგონოს ჩემმა შემდგომმა?`  
ე. ი. თითოეულმა ჩვენგანმა სწორად უნდა შეათვასოს საკუთარი თავი და მოვა-ლეობა ერისა და წვეყნის წინაშე და იბრძოლოს ამ მოვალეობის პირნათლად შესრულებისათვის. მხოლოდ ამ შემთხვევაში არ დაგივიწყებს ერი არც სიცოცხლეში და არც სიკვდილის შემდეგ. ასეთი კაცის საფლავის ქვაზე წააწერენ ხოლმე: `აქაც კარგი კაცი იყო, იქ ნათელი დაადგეს`.  
იმ კაცს კი, ვინც მარტო თავისთვის ცხოვრობს და მხოლოდ პირადი, ცხოველური (იმპულსური) მოთხოვნების დაკმაყოფილებისათვის იბრძვის, სიკვდილის შემდეგ არავინ იხსენებს.

აკადემიკოსი პ. კოჩინა წერს: `...საკუთარ თავს უნდა ვებრძოლოთ, საკუთარი თავი უნდა აღვზარდოთ... თუ მაღალზნეობრივ, სრულყოფილ პიროვნებაზე ვლაპარაკობთ, მაშინ, მე მგონი, წინა პლანზე თვითაღზრდა უნდა დავაყენოთ. ადრე ვფიქრობდი, რომ ეს რამდენადმე ეგოისტის საქმეა-მეთქი, მაგრამ შემდეგ მივხვდი, რომ თვითაღზრდას გააჩნია უდიდესი სოციალური მნიშვნელობა. ადამიანს, რომელმაც საკუთარი თავი თვითონ აღზარდა, შეუძლია, უკეთ წარმოჩნდეს საზოგადოების წინაშე, მეტი სარგებლობა მოუტანოს ხალხს...`

თითოეული ჩვენგანი უნდა იყოს საკუთარი თავის მკურნალი... მთავარია \_

ვისწავლოთ კრიტიკული დამოკიდებულება არა მარტო სხვების მიმართ, რაც გაცილებით ადვილია, არამედ საკუთარი თავისადმიც. ერთ ძველ ინდურ წიგნში წავიკითხე: `სხვებს რას უყურებ, რასაც ისინი აკეთებენ ან არ აკეთებენ? უმჯობესია, საკუთარ თავს შეხედო, რას აკეთებ და რას \_ არა~. გამოავლენ რა საკუთარ ნაკლს, ებრძოლე მას. დაისახე მიზანი და იბრძოლე მისი განხორციელებისათვის~ (ბასილაძე, 2009: 40).

ანალოგიურ აზრს ავითარებს ცნობილი ამერიკელი პედაგოგი დეილ კარნეგი. იგი წერს: `ალბათ, არიან ისეთი ადამიანები, რომელთა შეცვლა, გადაკეთება ან სრულყოფაც გინდათ... მაგრამ... რატომ არ გვინდა დავინწყოთ საკუთარი თავით? წმინდა ეგოისტური თვალსაზრისითაც კი ეს გაცილებით უფრო სასარგებლო და ხელსაყრელია, ვიდრე სხვების გაკეთილშობილება.

`როცა ადამიანი თავის თავთან ბრძოლას იწყებს, ის უკვე ერთ რამედ ღირს~, \_ ამბობდა ბროუნინგი.

პირველ რიგში \_ თვითსრულყოფა \_ თავის მიხედვად.

სხვის თვალეში ჩხირს რომ ვხედავთ, საკუთარში დირეს რატომ ვერ ვამჩნევთ? (კარნეგი, 1992: 17).

საკუთარი თავის ობიექტური თვითშეფასების საუკეთესო ნიმუშს წარმოადგენს დავით აღმაშენებლის `გალობანი სინანულისანი~. ეს არის ცხოვრების წიგნი, რომელშიც სხვისი ცოდვები კი არ უნდა ვეძიოთ, არამედ მათით უნდა ვისწავლოთ საკუთარი თავის შეცნობა და ჩადენილი ცოდვების მონანიება.

სამოგადოებრივი ცხოვრების გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ თვითაღზრდის მოთხოვნილება გააჩნიათ როგორც ნებისყოფიან, ისე უნებისყოფო ადამიანებს, მაგრამ სასურველ შედეგს ამ საქმეში მხოლოდ ნებისყოფიანები აღწევენ. ამიტომ იყო, რომ მშობარა და სუსტნებისყოფიან აღსაზრდელებს ა. მაკარენკო გაბედულ-თაბრიგადაში აერთიანებდა. ღამით თოფით ხელში კოლონიის მორიგედ აყენებდა, რთულ, მაგრამ შესასრულებლად დასაძლევ დავალებას აძლევდა. ამით იგი მოზარდს მტკიცე ნებისყოფას უმუშავებდა (ჭლარკავა, 1982: 21).

მკითხველს შეიძლება ეჭვი შეეპაროს იმაში, რომ ისეთი წარმატებები, რომლებზეც ზემოთ გვექონდა საუბარი, გამონაკლისია, მაგრამ ეს ასე არაა. ამაში ადვილად

დავრწმუნდებით, თუ თვალს გადავავლებთ უფროსკლასელებში ჩატარებული ანკეტური გამოკითხვის მასალებს. მაგალითად, ქალაქ ბათუმის ერთ-ერთი სკოლის მე-11 კლასის მოსწავლე კითხვაზე – `რა არის თვითაღზრდა`, წერს: `თვითაღზრდა, ჩემი აზრით, არის ადამიანის მუშაობა საკუთარ თავზე უარყოფითი თვისებების დადებითით შეცვლის მიზნით, როცა იგი ცდილობს გამოსწორდეს, შეიცვალოს, დაძლიოს ის ეშმაკისეული ძალა, რომელიც ებრძვის მის სულს. მაგალითად, მე ხშირად ვაკეთებდი ისეთ რამეს, რაც ნამდვილად ვიცოდი, რომ არ იყო მოსაწონი, მაგრამ მაინც ვაკეთებდი. ერთხელ ჩემს თავს ძალა დავატანე და არ გავაკეთე ის, რისი ვაკეთებაც მსურდა, ნამდვილად უმნიშვნელო რამ იყო, მაგრამ ყველაფერი უმნიშვნელოდან იწყება` (ბასილაძე, 2009: 41).

ანალოგიურ მაგალითებს გვთავაზობს პროფესორი ა. გ. კოვალევია წიგნში: `პიროვნება ზრდის თავის თავს`. აი, ეს მაგალითებიც:

1. გადავწყვიტე გამოვიწრთო სხეული, გავხვდე ძლიერი და მოხერხებული, როგორიც მამაჩემია. დილით ვასრულებ გამამხნეველ ვარჯიშს, დავდივარ ტანვარჯიშის წრეში. ამან განამტკიცა ჩემი ჯანმრთელობა`.

2. `ძნელია საკუთარ თავზე საუბარი, მაგრამ, მგონი, თვითაღზრდაში ცუდი შედეგები არ მაქვს. უკანასკნელ ხანს უფრო ცოცხალი და გულღია გავხდი, ვის-წავლე ადამიანთა გრძნობების გამოცნობა, მათი სიყვარული და პატივისცემა`.

3. `თვითაღზრდის შედეგად გამიმტკიცდა ნებისყოფა. მე უკვე შემოძლია ვაიძულო საკუთარი თავი, გავაკეთო ის, რაც საჭიროა და არა ის, რაც მსურს. ახლა დილით, კვირადღესაც კი, შვიდ საათზე ვდგები. ჩემი აზრით, ეს ძლიერ სასარგებლოა. უკვე მთლიანად დავძლიე შიში და სასაფლაოზე ღამითაც კი გავიარე. დიახ, შედეგები არის, მაგრამ მე კარგად მესმის, რომ ეს ჯერ კიდევ ცოტაა. ამიტომ კვლავ ვმუშაობ საკუთარ თავზე და არასოდეს მივატოვებ ამას`.

4. `მსურდა, გამომემუშავებინა თავშეკავების უნარი და ნაკლებად ფეთქებადი ყოფილიყავი. მეათე კლასის დასასრულს მივალწიე საკუთარი თავის ფლობას`.

5. `მე მტკიცედ გადავწყვიტე სიფიცხისა და უკმეხობის წინაარმდეგ ბრძოლა. გამუდმებით თვალს ვადევნებდი ჩემს საქციელს, იმას თუ რას და როგორ ვამბობდი.

ახლა კი გარშემომყოფნი მთვლიან თავდაჭერილ და მშვიდი ხასიათის ადამიანად~ (ბასილაძე, 2009: 41-42).

წარმოდგენილი მაგალითებიდან ჩანს, რომ ზოგიერთი მოსწავლე უფრო-სების დახმარების გარეშეც კი აღწევს საგრძნობ წარმატებებს თვითაღზრდაში, ხოლო რაც შეეხება მიზანმიმართულ თვითაღზრდას გამოცდილი სპეციალისტების ხელმძღვანელობით, იგი სასურველ შედეგს იძლევა ნებისმიერ ასაკში, ოღონდ ერთი პირობით, თუ საკუთარ თავზე ვიმუშავებთ სისტემატურად, ყოველგვარი გამონაკლისის გარეშე.

თვითაღზრდის შედეგად შეიძლება თავი დავაღწიოთ მავნე ჩვევებს და გამოვიშვათ საკუთარ თავში ჩვენთვის სასურველი და საზოგადოებისათვის მისაღები თვისებები. საამისოდ კარგად უნდა ვიცნობდეთ პიროვნების ფსიქოლოგიას, რათა სწორად შევაფასოთ ჩვენი შესაძლებლობანი და დავისახოთ საკუთარი თავის გარდაქმნის პროგრამა.

ამრიგად, ვისაც საკუთარი თავის გარდაქმნა სურს, მან კარგად უნდა შეისწავლოს პიროვნების ფსიქოლოგია, რათა სწორად შეაფასოს თავისი შესაძლებლობანი.

### **3. აღზრდისა და თვითაღზრდის**

#### **ურთიერთკავშირი**

აღზრდის პროცესში აღსაზრდელი ძირითადად განიხილება, როგორც აღზრდის ობიექტი, აღმზრდელი კი სუბიექტი, მაგრამ ეს იმას როდი ნიშნავს, რომ ამ დროს დავივიწყოთ ბავშვის სუბიექტური თავისებურებანი – მისი ყურადღება, აზროვნება, მესხიერება, ნებისყოფა, ტემპერამენტი და სხვა თვისებები, რითაც იგი სხვებისგან განსხვავდება. ასე რომ მოვიქცეთ, მაშინ საქმე გვექნება ბავშვის არა აღზრდასთან, არამედ მის წვრთნასთან. ჭეშმარიტი აღზრდა კი ბავშვს განიხილავს არამარტო როგორც აღზრდის ობიექტს, არამედ როგორც სუბიექტსაც, რომელსაც გააჩნია საკუთარი „მე“. რაც უფრო იზრდება და ვითარდება ბავშვი, მით უფრო დიდი ყურადღებას აქცევს აღმზრდელი მის ინდივიდუალურ თავისებურებებსა და ითვალისწინებს აღმზრდელობით მუშაობაში. ასეთია აღზრდა, ხოლო რაც შეეხება

თვითაღზრდას, მის პროცესში აღსაზრდელი თავად არის აღზრდის სიბიექტიც და ობიექტიც. აღზრდა ორმხრივი მართვადი პროცესია, თვითაღზრდა კი – ცალმხრივი, თვითმართვადი. თვითაღზრდის დროს პიროვნება თავად მართავს საკუთარ თვს.

თვითაღზრდა კიდევ იმით განსხვავდება აღზრდისაგან, რომ აღზრდა ნიშნავს გარკვეული პიროვნების მიერ სხვა პიროვნებაზე, როგორც ობიექტზე, ზემოქმედებას, თვითაღზრდა კი ისეთი პროცესია, რომლის დროსაც პიროვნება თავად ზემოქმედებს საკუთარ თავზე და კონტროლი იქცევა თვითკონტროლად, კრიტიკა – თვითკრიტიკად, მისი ქცევის შეფასება აღმზრდელის მიერ – თვითშეფასებად, დარწმუნება – თვითდარწმუნებად, გარდა ამისა, აღზრდა ხორციელდება მუდამ, აღსაზრდელის ნებისყოფისა და სურვილის მიუხედავად, თვითაღზრდას კი ძირითდად პერიოდული ხასიათი აქვს და იგი დამოკიდებულია პიროვნების სურვილსა და ნებისყოფაზე.

ყოველივე ზემოთ თქმული იმას კი არ ნიშნავს, რომ თვითაღზრდა ეწინააღმდეგება და უპირისპიდება აღზრდას, პირიქით, იგი მისი განუყოფელი ნაწილი და ამავე დროს მისი შედეგია. იქ, სადაც საქმე გვაქვს აღზრდასთან, თვითაღზრდაც არის. და ეს ასეც უნდა იყოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში აღზრდა თავის დანუშნულებას ვერ შეასრულებს. თუ აღზრდის პროცესში აღსაზრდელები აღმზრდელის მოთხოვნებს შეითვისებენ შეგნებულად და გააზრებულად, მაშინ მათ საკუთარი თავის გარდაქმნის სურვილი თანდათანობით მოთხოვნილებათ ექცევათ. ამის სურვილი გაჩნიათ სკოლამდელი ასაკის ბავშვებსაც, მაგრამ საკუთარი თავის შეგნებულად მართვის უნარი ბავშვს მხოლოდ გარდამავალ ასაკში აღეძვრება. ამ ასაკში პედაგოგის ვალია, ჩაუხერხოს მოსწავლეებს თავიანთი ძალების მტკიცე რწმენა, დაარწმუნოს ისინი რომ მათ შესწევთ დასახული მიზნის გაახორციელების უნარი, ოღონდ ამისათვის საჭიროა, დაავაუფლოთ ისინი თვითაღზრდის გზებს და საშუალებებს, ხერხებსა და მეთოდებს. მაგრამ თვითაღზრდისათვის მართო ეგ როდია საკმარისი. საამისოდ მოსწავლემ კარგად უნდა იცოდეს საკუთარი თავის, როგორც დადებითი ისე უარყოფითი მხარეები. ეს რომ იცოდეს, უნდაა გააჩნდეს საკუთარი თავის სწორად შეფასების უნარი.

ამრიგად, აღზრდა და თვითაღზრდა წარმოადგენენ ერთდა იგივე პროცესს – პიროვნების ფორმირების – ორ მხარეს, რომელიც მიზნად ისახავს მის განვითარებას.

სკოლაში აღმზრდელობითი მუშაობის გაძლიერება მოსწავლეთა თვითაღზრდის აუცილებელი პირობაა, რამეთუ თვითაღზრდა აღზრდის გარეშე არ არსებობს. აღზრდა წინ უსწრებს თვითაღზრდას და მისი ეფექტურობის წინა პირობაა, მაგრამ სამაგიეროდ თვითაღზრდას აჰყავს აღზრდა თვისებრივად ახალ, უფრო მაღალ საფეხურზე. სწორედ ამამია მათი ურთიერთკავშირი და ერთიანობა.

თვითაღზრდა პიროვნების აღზრდისა და მისი სულიერი განვითარების მთელი პროცესის შედეგია. აღზრდა მხოლოდ მაშინ აღწევს თავის მიზანს, როცა იგი აღუძრავს აღსაზრდელს თვითაღზრდის, საკუთარი თავის მართვისა და გარდაქმნის სურვილს. თუ აღზრდა არ გადადის თვითაღზრდაში, მაშინ იგი ვერ ასრულებს თავის დანიშნულებას და კარგავს ფასს.

კ. უშინსკის აზრით, აღზრდამ უნდა ჩამოუყალიბოს აღსაზრდელს თვითაღ-ზრდის, თვითგანათლებისა და თვითკონტროლის უნარი. თუ იგი მაღალ დონეზე წარიმართა, მაშინ ადამიანს თვითაღზრდა მთელი სიცოცხლის მანძილზე გაჰყვება.

აღზრდის პროცესში ბავშვს უვითარდება შეგნება, ნებისყოფა, რწმენა, იდეალი თვითკრიტიკა და სხვა მნიშვნელოვანი თვისებები, რაც პიროვნების თვითაღზრდის აუცილებელი პირობაა, მაგრამ ეს ხდება მხოლოდ მაშინ, თუ აღზრდის პროცესში პედაგოგი ყურადღების გარეშე არ ტოვებს თვითაღზრდას. წინააღმდეგ შემთხვევაში აღზრდის გავლენას თვითაღზრდაზე შემთხვევითი ხასიათი ექნება და ვერ შეასრულებს ძირითად დანიშნულებას. რაც უფრო აღზრდილია ადამიანი, მით უფრო ზრდის საკუთარ თავს, მით უფრო მეტ კონტროლს უწევს საკუთარ ქცევასა და მოქმედებას. აქედან გამომდინარე, აღზრდა და თვითაღზრდა ურთიერთდაკავშირებული პროცესებია, ისინი ერთმანეთს განაპირობებენ, ერთი მერის გარეშე არ არსებობს. სადაც აღზრდაა, იქ თვითაღზრდაცაა და პირიქით.

თვითაღზრდასთან შედარებით აღზრდა პირველადია. სწორად ორგანიზებული აღზრდა თვითაღზრდას ანიჭებს მიზანმიმართულ, საზოგადოებრივად ღირებულ მიმართულებას, რომლის დროსაც აღსაზრდელი გვევლინება აღმზრდელის თანაშემწედ, ხელშემწყობ პირად. ცნობილი რუსი ფსიქოლოგი ს. რუბინშტეინი წერდა: „აღზრდის მთავარი საქმე სწორედ ის არის, რომ ადამიანი ათასი ძაფით ისეთნაირად

დავეუკავშიროთ ცხოვრებას, რომ მის წინაშე სხვადასხვა მხრიდან ჩნდებოდნენ მისთვის მნიშვნელოვანი, მიმზიდველი ამოცანები, რომლებსაც იგი თავისად მიიჩნევს და რომელთა განხორციელებაში თავად ჩაებმება. ეს ყველაზე მნიშვნელოვანია, ვინაიდან ყველა ზნეობრივი მოუწესრიგებლობისა და ქცევების ამოვარდნილობის მთავარი წყარო ის სულიერი სიცარიელეა, რომელიც წარმოიქმნება ადამიანებში, როდესაც ისინი არ მონაწილეობენ მათ გარშემო არსებულ ცხოვრებაში, განზე დგანან, უცხო დამკვირვებლად წარმოიდგენენ თავს და მზად არიან ყველაფერზე ხელი ჩაიქნიონ, – ასეთ შემთხვევაში კი მათთვის ყველაფერი სულ ერთია“ (ბასილაძე, 2009:

70).

კარგმა აღზრდამ მოსწავლეს უნდა აღუძრას სურვილი – იყოს უკეთესი, იცოდეს მეტი, ვიდრე იცის. ამ შინაგანი სულიერი ძალის გარეშე თვითაღზრდა არ არსებობს.

აღზრდის პროცესში უფროსი სასკოლო ასაკის მოსწავლეებს თანდათანობით უყალიბდებათ საკუთარი ქცევისა და მოქმედებების თვითშეფასების უნარი, მორალური და საზოგადოებრივი მოთხოვნების შეგნება

ვ. სუხომლინსკის აზრით, თვითაღზრდა პიროვნების ფორმირების მძლავრი საშუალებაა. მის სიძლიერეზე დიდადაა დამოკიდებული თითოეული ადამიანის წარმატებები პირად და საზოგადოებრივ საქმიანობაში. კაცობრიობის თითქმის ყველა გამოჩენილ მოაზროვნემ მხოლოდ და მხოლოდ თვითაღზრდითა და თვითგანათლებით მიაღწია სრულქმნილების იმ დონეს, რომელზეც შესაძლებელი გახდა ეპოქალურ მოვლენათა განჭვრეტა, ბუნებისა და საზოგადოების განვითარების კანონების დადგენა.

„თვითაღზრდა საკუთარი თავის შეცნობით იწყება“, – გვასწავლის ვ. სუხომლინ–სკი. იგი რთული, ხანგრძლივი და წინააღმდეგობებით აღსავსე პროცესია, ადამიანის შეგნებული მისწრაფებაა – გახდეს სრულყოფილი, გამოიმუშაოს საკუთარ თავში რაღაც იდეალური, საგმირო, საზოგადოებრივი ღირებულებების მქონე თვისებები, დაძლიოს ნაკლოვანებები ცოდნაში, შეგნებაში, ქცევაში და მოქმედებაში. ზრდიდე საკუთარ თავს, ნიშნავს გულთან ახლოს მიგქონდეს შენი სოფლის, შენი ქალაქის საპრესტიჟო სახელი, გტკიოდეს მისის ტკივილი და გვერდს არ უვლიდე ნაკლს, არ



მოქმედებდე პრინციპით: „ეს მე არ მეხება,“ „ეს ჩემი საქმე არ არის,“ იბრძოდე ადამიანებში სიკეთის, ზნეობის და კეთილდღეობის დამკვიდრებისათვის; და რაც მთავარია არ ილღებოდე, არ ჩაიმუხლებოდე ამ ბრძოლაში.

რაც უფრო აღზრდილი და შეგნებულია ადამიანი მით უფრო ზრდის იგი თავის თავს, მით უფრო მეტ კონტროლს უწევს საკუთარ ქცევასა და მოქმედებას. ამიტომაც ამბობდა ვ. სუხომლინსკი: არავის არ შეუძლია აღზარდოს ის ადამიანი, რომელიც არ ზრდის თავის თავს. ამრიგად, სუხომლინსკის აზრით, აღზრდა და თვითაღზრდა ურთიერთდაკავშირებული პროცესებია, ერთი მეორის გარეშე არ არსებობს; სადაც აღზრდაა, იქ თვითაღზრდაცაა და, პირიქით, სადაც თვითაღზრდაა, იქ აღზრდაცაა. ასე მჭიდრო კავშირში განიხილავს სუხომლინსკი ამ ორ კატეგორიას. ამიტომ აღნიშნული პრობლემისადმი მიძღვნილ ერთ-ერთ სტატიას მან „აღზრდა და თვითაღზრდა“ უწოდა. მისი აზრით, ნამდვილი აღზრდა ის არის, რომელიც აიძულებს ადამიანს თვითაღზრდას (ბასილაძე, 2009: 69-70).

აღზრდა წინ უსწრებს თვითაღზრდას და წარმოადგენს მის აუცილებელ კომპონენტს, ამიტომ თვითაღზრდა აღზრდის გარეშე არ არსებობს, სამაგიეროდ აღზრდა მას აჰყავს თვისებრივად, ახალ საფეხურზე. სწორედ ამაშია მათი ურთიერთკავშირი და ერთიანობა. ვ. სუხომლინსკი ხშირად ახსებენდა თავის აღსაზრდელებს, რომ ჩვენ ვცხოვრობთ ადამიანთა შორის და ჩვენი ქცევა, კარგიცა და ცუდიც, უკვალოდ არ ქრება, გარკვეულ კვალს ტოვებს მათ მეხსიერებაში, ამიტომ ჩვენთვის სულ ერთი არ არის, რას ფიქრობენ ისინი ჩვენზე.

აქედან გამომდინარე, თვითაღზრდის პროცესში ადამიანმა უნდა შეხედოს საკუთარ თავს გვერდიდან, სხვისი თვალით, კარგად უნდა შეიცნოს საკუთარი თავი და შეეცადოს იმ ნაკლოვანებების აღმოფხვრას, რაც მას გააჩნია, მაგრამ ეს არც ისე ადვილი საქმეა.

„აჯობო საკუთარ თავს, ყველაზე ძნელი გამარჯვებაა,“ – წერს ვ. სუხომლინსკი.

თვითაღზრდა არ არსებობს საკუთარი თავის ღირსების გრძნობის გარეშე. თუ მოსწავლეებში არ იქნა თვითკრიტიკა, თვითსრულყოფა, გვასწავლის სუხომლინსკი, ვერავითარი გზებითა და საშუალებებით ვერ მოსპობ „შპარგალკას“, ერთმანეთისგან

გადაწერას, ამიტომ პატარაობიდანვე უნდა ვიმოქმედოთ მათ თავმოყვარეობაზე: „სირცხვილია სარგებლობდეს სხვისი შრომით. მამაკაცი ასე არ იქცევა! განა საკადრისია თავს გრძნობდეს სუსტ უნებისყოფო არსებად? უნდა იყო ძლიერი, საკუთარ თავში დარწმუნებული, ყველაფერს უნდა აღწევდეს მხოლოდ შენი ძალ-ღონით“ (tartakovski, 1989: 106).

კარგმა აღზრდამ მოსწავლეს უნდა აღუძრას სურვილი- იყოს უკეთესი, იცოდეს მეტი, ვიდრე იცის, ამ შინაგანი სულიერი ძალის გარეშე, გვასწავლის სუბომლინსკი, თვითაღზრდა არ არსებობს. „ აღზრდის ნამდვილი ოსტატი, – წერს იგი, – კიდევაც დააჩქარებს, კიდევაც აიძულებს, ძალასაც დაატანს, მაგრამ ყოველივე ამას აკეთებს ისე, რომ ბავშვის გულში არასოდეს არ ქრება ძვირფასი ცეცხლი: სურვილი- იყოს კარგი“ (ბასილაძე, 2009: 70).

პირველ ხანებში ბავშვს ეს სურვილი ნაკლებად აქვს გაცნობიერებული. იგი აკეთებებს იმას, რასაც მისგან უფროსები მოითხოვენ. უწინარეს ყოვლისა, ეს ეხება მის სწავლას, ძირითადი მოვალეობის შესრულებას. შემდეგ, ბავშვის განვითარების კვალობაზე, კარგად ყოფნის მოთხოვნილება რთულდება და იცვლება, სულ უფრო და უფრო აერთიანებს იმ მოთხოვნებს, რასაც მის წინაშე აღზრდა აყენებს. ფართო გაგებით, ეს არის მოთხოვნილება – იყოს ჭეშმარიტი მამულიშვილი, რაც მოზარდს უბიძგებს თვითაღზრდასა და თავის თავში ზნეობრივად ღირებული თვისებების გამომუშავებისაკენ.

ასე თანდათანობით უფროს სასკოლო ასაკის მოსწავლეებს უყალიბდებათ საკუთარი ქცევისა და მოქმედების შეგნება. ამ ასაკის მოსწავლე უკვე თავს ვალდებულია თვლის იმოქმედოს საკუთარი სურვილით, სხვისი მითითებების გარეშე, მოთხოვოს საკუთარ თავს ზნეობრივი ნორმების დაცვს. ამასთან, მას ძალუძს თვითვე შეაფასოს საკუთარი მოქმედება საზოგადოებრივი ღირებულებების მიხედვით, იყოს საკუთარი თავის მსაჯული.

მოსწავლის ასეთ დადებით თვისებებზე დაყრდნობის პრინციპი, სუბომლინსკის აზრით, არის მისი სწორად აღზრდის ერთადერთი გზა. პედაგოგმა უნდა შეძლოს

მოსწავლეთა გატაცება გარკვეული იდიალით, აღანთოს ისინი საკუთარი თავის გარდაქმნის სურვილით.

იდეალი არის ნიმუში, რისკენაც მოზარდი მიისწრაფვის, რასაც იგი საკუთარ თავს აღარებს და ცდილობს, ისეთივე იყოს, როგორიც ის არის. იდეალი აღძრავს მოსწავლეში თვითკრიტიკასა და საკუთარი თავის გარდაქმნის სურვილს. თვითაღზრდა, ეს არის შედარება საკუთარი თავის შემოწმება ცნობილი საზომით, და ძალზე მნიშვნელოვანია, რომ საზომის ერთეულად იქცეს მამაცი ადამიანების ცხოვრება. მოთხოვნილება – „ვიყო კარგი“ იმ ბავშვს უვითარდება, რომელმაც უკვე მიაღწია გარკვეულ წარმატებებს სწავლასა და ყოფაქცევაში, რის გამოც მასწავლებლები მას უკვე კარგ მოსწავლედ თვლიან. აქედან დასკვნა: მოსწავლის წარმატებები მასთან აღმზრდელობითი მუშაობის დამთავრებას კი არ ნიშნავს, არამედ ეს არის ის საწყისი წერტილი, საიდანაც უნდა დაიწყოს მისი ნამდვილი აღზრდა.

„კარგობა“ ბავშვმა უნდა გამოავლინოს, უპირველეს ყოვლისა, თავის ძირითად საქმიანობაში. მოსწავლისათვის კი ასეთ საქმიანობად ითვლება სწავლა, მაგრამ როდესაც ბავშვი სწავლაში წარმატებებს ვერ აღწევს, კარგავს საკუთარი თავის რწმენას და გულჩათხრობილი, უკარება ხდება. ამიტომ სკოლაში არ უნდა იყვნენ უბედური ბავშვები – ბავშვები, რომელთა სულს ღღრნის აზრი, რომ მათ არაფრის გაკეთება არ შეუძლიათ. სწავლაში წარმატება ბავშვის შინაგან ძალთა ერთადერთი წყაროა, რომელიც ბადებს ბავშვის სიძნელეთა გადასალახავ ენერგიას, სწავლის სურვის. მასწავლებელმა მოსწავლე უნდა დაარწმუნოს, რომ იგი კარგი მოსწავლეა, მაგრამ ჯერ კიდევ ისეთი არ არის, როგორიც უნდა იყოს და როგორიც შეუძლია გახდეს. თუ მასწავლებლის სიტყვებში ბავშვი დაინახავს თანაგრძნობას, იგი შეეცდება უკეთესი იყოს, ვიდრე დღეს არის. სუხომლინსკის პედაგოგიურ სისტემაში „ცოდნის წყურვილის აღზრდა“ ხორციელდებოდა სხვადასხვა გზებითა და საშუალებებით. სწავლების პირველ საფეხურზე ერთ-ერთ ასეთ საშუალებას წარმოადგენდა ე. წ. უნიშნო სწავლება. პავლიშის საშუალო სკოლაში პირველკლასელებს მანამ არ უწერდნენ ნიშანს, სანამ დადებით შეფასებას არ დაიმსახურებდნენ (ამავე მეთოდით მუშაობს ჩვენში პროფესორი შ. ამონაშვილი). „ცოდნის წყურვილის ცეცხლის“ გაღვივების

მძლავრ საშუალებად სუხომლინსკს მიაჩნდა ასევე დილის საათებში მუშაობა. იგი დარწმუნებული იყო, რომ დილის ერთ საათში შეიძლება გააკეთო იმდენი, რასაც ვერ გააკეთებ დღის სამ საათში.

თვითაღზრდაში დიდ როლს ასრულებს სინდისი, რასაც ნოდარ დუმბაძე „საკუთარ შინაგან დისციპლინას“ უწოდებს. სინდისიერი ადამიანი ზნეობრივად იქცევა მაშინაც კი, როცა არავინ უთვალთვალავს, ამასთან, დარწმუნებულია, რომ მის სასიკეთო საქმეს ვერავინ გაიგებს ვერც მაშინ, როცა იგი ასეთ საქმეს აკეთებს და ვერც შემდგომში. იქ სადაც მთელი აღმზრდელითი მუშაობა დამოკიდებული დასჯაზე, თვითაღზრდა არ არსებობს, რამეთუ „დასჯა“ ათვისუფლებს აღსაზრდელს სინდისის ქენჯნისაგან. სინდისი კი, მოგეხსებებათ, თვითაღზრდის მთავარი ძრავაა. იქ, სადაც სინდისს სძინავს, თვითაღზრდაზეც ლაპარაკი ზედმეტია.

მოსწავლეთა თვითაღზრდაში უდიდესი ნროლი ენიჭება შრომას. იგი უდიდესი აღმზრდელია, მაგრამ შრომა მხოლოდ იმ შემთხვევაში აღზრდის ადამიანს, როცა ეს უკანასკნელი მას მთელი სულითა და გულით შეიყვარებს.

თვითაღზრდა ასევე გამოიყენება თვითგანათლების, წიგნზე დამოუკიდებლად მუშაობის პროცესში. ჩვენ მოსწავლეებს პირველი კლასიდანვე უნდა შევაცვაროთ საინტერესო წიგნების კითხვა, გარდამავალი ასაკის მოსწავლეებს, მხატვრულ ლიტერატურასთან ერთად, უნდა ვასწავლოთ პოპულარულ ლიტერატურაზე მუშაობა.

მოსწავლეთა თვითაღზრდაში დიდ როლს ასრულებს ასევე ის გარემო, რომელშიც ადამიანს უხდება ცხოვრება. თუ მოსწავლეს სურს დადებით პიროვნებად იყოს მიჩნეული, იგი შეეცდება იმ თვისებების შექმნას, რომლებიც გარშემომყოფების მოწონებას იმსახურებს და მიმართავს თვითაღზრდას, პირადი ცხოვრების საზოგადოებრივ ვხოვრებასთან შეხამებას. ეს კი მოითხოვს საკუთარ თავზე ხანგრძლივ, განუწყვეტელ ზემოქმედებას.

პავლიშის საშუალო სკოლის მრავალი წლის მუშაობის პერიოდში სუხომლინ-სკიმ შეიმუშავა თვითაღზრდის პროგრამა, რომელსაც მოსწავლეები ეცნობოდნენ და შეძლებისდაგვარად ასრულებდნენ.

1. გახსოვდეს, რომ სამყაროში არის ისეთი რამ, რომლის შედარება არაფერთან არ შეიძლება, ეს უწინარეს ყოვლისა, ჩენი სამშობლოა, რომელმაც გამოგვკვება და მოგვანიჭა სიცოცხლე.

2. გახსოვდეს, რომ ადამიანთა შორის ცხოვრობ, შენ ის კი არ ხარ, რასაც საკუთარ თავზე ფიქრობ, არამედ ის. რასაც შენზე სხვები ფიქრობენ. თუ ის სიდიდე, რასაც საკუთარ თავში ხედავ, უზარმაზარია, ხოლო ის, რომელსაც შენში სხვები ხედავენ, უმნიშვნელო, მაშასადამე, შენ არარაობა ხარ.

3. ნამდვილი ადამიანი არის ის, ვინც საკუთარ თავთან მარტო დარჩენილი არ სჩადის უმსგავსობას, უნამუსობას. დაე, როდესაც საკუთარ თავთან მარტო დარჩები, შენი ქცევის მომთხოვნი მონმე იყოს შენი სინდისი.

4. როცა ადამიანისთვის სიკეთეს სჩადიხარ, ფასდაუდებელ სიმდიდრეს იძენს. ის, ვინც ხალხის კეთილდღეობისთვის ცხოვრობს, ყველაზე მდიდარი და ბედნიერი ადამიანია. გახსოვდეთ, რომ ამქვეყნად არსებობს სიმდიდრის, სილამაზისა და სიდიადის საზომი – ადამიანი. განადიდებ რა ადამიანს, ამით შენ საკუთარ თავს განადიდებ. გახსოვდეს, რომ ადამიანი იბადება და კვდება და თუ მისი სიკვდილის შემდეგ რამე რჩება ამქვეყნად, ეს არის ის სიკეთე, რასაც იგი ხალხისათვის აკეთებდა.

5. ადამიანური სილამაზის უმაღლესი განსახიერებაა ქალი. იგი არა მარტო შენი მეგობარი, არამედ მომავალი დედაცაა, გაუფრთხილდე მის სილამაზეს, ჯანმთელობას – ნიშნავს კაცობრიობის, მთელი მოდგმის, სილამაზისა და სიდიადეზე ზრუნვას.

6. ადამიანში შეიძლება დაიხუდოს მრავალმა ბინიერებამ, მაგალითად, ბოროტებისა და სიკეთისადმი გულგრილობა, სიზარმაცე, ორპირობა, სიცრუე და ა.შ. გახსოვდეთ, რომ ყოველი მათგანი უმცირესიდან იწყება და ვებერთელა ხდება. იყავი შეურიგებელი ადამიანური მანკიერებისადმი, უწინარეს ყოვლისა, საკუთარ თავში ისწავლე იმის კეთება, რითაც ადამიანს შენით მოხიბლავ, არასოდეს ჩაიდინო ისეთი რამ, რაც სხვებში გტულს, გეჭავრება.

## თავი II.

### მოსწავლეთა თვითაღზრდის გზები და ასაკობრივი თავისებურებანი

#### 1. თვითაღზრდა საშუალო და უფროს სასკოლო ასაკში

თვითაღზრდა, როგორც საკუთარი პიროვნების სრულყოფისაკენ მიმართული მოქმედება, სხვადასხვა ასაკში სხვადასხვაგვარია. იგი იწყება ბავშვობიდან და მთელი

სიცოცხლის მანძილზე გრძელდება. როგორც გამოკვლევები გვიჩვენებენ, სასკოლო ასაკში თვითაღზრდას აქვს დისკრეტული, წყვეტილ-წყვეტილი ხასიათი, რადგან იგი პიროვნებისაგან მოითხოვს დიდ ნებისყოფასა და ძალისხმევას, რაც მოსწავლეს არ გააჩნია. თვითაღზრდის პროცესში საჭიროა საკუთარი თავისადმი მტკიცე მომთხოვნელობა, არსებულით დაუკმაყოფილებლობა და უკეთესად გახდომისაკენ მისწრაფება. საკუთარი თავის გარდაქმნის შეგნება თვითაღზრდის მოთხოვნების მტკიცე საფუძველია.

თვითაღზრდის სურვილი სკოლამდელი ასაკის ბავშვსაც აღედგრება მისი ძირითადი საქმიანობის – თამაშის პროცესში, მაგრამ ამ ასაკის ბავშვისათვის დამახასიათებელი თვისებაა მიმბაძველობა. მიმბაძველობით შეძენილი ესა თუ ის თვისება მიმდინარეობს თვითაღზრდის გარეშე, რადგან იგი წარმოადგენს დანა-ხულის შეუგნებელ განმეორებას. პატარა ბავშვი როგორც კი ენასა და ფეხს აიდგამს, იწყებს ადამიანებთან ურთიერთობას და ამ ურთიერთობის პროცესში სწავლობს, რა შეიძლება და რა არა, `რაა საქებარი და რა – საძრახისი` (ა. მაკა-რენკო). ასაკის მატებასთან ერთად, მისი ადამიანებთან ურთიერთობა უფრო ფართოვდება და მიზანმიმართულ ხასიათს იღებს. ამასთან, იზრდება ოჯახის უფროსი წევრების გავლენა მასზე, რაც გამოხატულებას პოულობს გამოთქმაში: `დედა ნახე, მამა ნახე, შვილი ისე გამოიხატე`. ეს ეხება არა მარტო პატარა ბავშვებს, არამედ ღიღებსაც. ამიტომაცაა, რომ ზოგჯერ ზრდადასრულებული წესიერი ადამიანი, როცა უზნეო ადამიანთა შორის ხვდება, თავადაც უზნეო ხდება და პირიქით, არაერთი შემთხვევაა ცნობილი, როცა დამნაშავენი წესიერ ადამიანთა შორის მოხვედრილან და გამოსწორებულან.

მიუხედავად აღნიშნულისა, სკოლამდელი ასაკის ბავშვის ქცევასა და მოქმედებას მაინც სტიქიური, იმპულსური, გაუცნობიერებელი ხასიათი აქვს. შემდგომ, ასაკის მატებასთან ერთად, ბავშვში მიმბაძველობა თანდათან მცირდება და შესაბამისად იზრდება თვითაღზრდა, ანუ საკუთარი თავის შეგნებულად მართვა, მაგრამ უმცროს სასკოლო ასაკში მისი როლი მაინც უმნიშვნელოა. ამ ასაკის ბავშვს არ ძალუძს კონტროლი გაუნიოს საკუთარ ქცევასა და მოქმედებას. იგი ვერ ამყარებს კავშირს ქცევას, საკუთარ ღირსებასა და მის უკმარისობას შორის, შეგნებული არა აქვს ამა თუ იმ

საკუთარი თვისების უვარგისობა. მართალია უმცროს სასკოლო ასაკში მოსწავლე იღებს გარკვეულ ინფორმაციას მშობლებისა და მასწავლებლებისაგან საკუთარი პიროვნების დადებითი თუ უარყოფითი თვისებების შესახებ, მაგრამ იგი მას შეგნებულად ვერ აანალიზებს, საგნობრივად ვერ განიცდის..

როგორც გამოკვლევები გვიჩვენებენ (ა. არეტი, ა. კოვალევი, ა. კოჩეტოვი, ლ. რუვინსკი, ვ. სელივანოვი, შ. ჩხარტიშვილი და სხვები), თვითაღზრდის მოთხოვნილება, საკუთარი თავის მართვა, განსაკუთრებით თავს იჩენს გარდამავალ და უფროს სასკოლო ასაკში.

მოზარდი ცდილობს ითამაშოს არა უფროსობანა, არამედ იყოს უფროსი, დაემსგავსოს მას, შეასრულოს მისი როლი. სწორედ ეს აიძულებს თავის თავზე განუწყვეტელ მუშაობას. იგი ცდილობს, გაერკვეს თავის ქცევასა და მოქმედებაში და მართოს საკუთარი თავი, მაგრამ უნებისყოფობა, უუნარომა ამის საშუალებას არ აძლევს. ამიტომ ამ ასაკის აღსაზრდელის მთავარი საზრუნავია საკუთარი ნებისყოფისა და ხასიათის აღზრდა.

V-VI კლასებში თვითაღზრდა, როგორც წესი, პასიურ ხასიათს ატარებს. მისი შინაარსი ძირითადად განისაზღვრება აღზრდითა და ცხოვრების პირობებით. რაც შეეხება იდეალს, მას ამ ასაკში სათანადო ძალა არა აქვს. უმცროს მოზარდებს აღმზრდელთა დახმარებისა და წაქეზების გარეშე არ ძალუძთ თვითაღზრდა, საკუთარ თავზე დამოუკიდებლად მუშაობა, განსაკუთრებით ზნეობრივი აღზრდის სფეროში, თუმცა ზნეობრივად სრულყოფილი ადამიანები მათში მოწონებას იმსახურებენ.

V-VI კლასებში ადგილი აქვს ძირითადად ფიზიკურ აღზრდას. მოზარდებს სურთ იყვნენ ძლიერი, ამტანი, გამძლე, მაგარი და ა.შ. ამისათვის ისინი ეუფლებიან სპორტულ უნარ-ჩვევებს – სწავლობენ ციგურაობას, ტრამპლინიდან თხილამურებით ხტომას, ცურვას, მაგიდის ჩოგბურთს და ა. შ. სპორტის ამ სახეობებში უმცროსი მოზარდები, ზოგიერთი ზარმაცი, სუსტი ჯანმრთელობისა და ნებისყოფის მქონე ბავშვის გარდა, საკმაო წარმატებებს აღწევენ.

ამ ასაკის მოზარდები თავიანთ თავს და სხვებსაც, პირველ რიგში, ფიზიკური მონაცემების მიხედვით აფასებენ. ვაჟები ფიზიკურ ძალას, სხეულის მოქნილობას,



მოძრაობის სისწრაფესა და სიზუსტეს თვლიან პირველხარისხოვან თვისებად, ხოლო გოგონები სილამაზისა და ქცევის მანერების მიხედვით მსჯელობენ ერთმანეთის შესახებ. გონებრივ მონაცემებს, რომლებიც სასწავლო წარმატებაში იჩენს თავს, ჯერ-ჯერობით მეორეხარისხოვანი მნიშვნელობა ეძლევა (ჩხარტიშვილი, 1974: 49). V-VI კლასელთა უმრავლესობა უკმაყოფილოა თავიანთი სწავლის შედეგებით და სურთ უკეთ სწავლა, მაგრამ ვერ ახერხებენ. ამის ძირითადი მიზეზია მათი ნებისყოფის დაბალი დონე. პროფესორ შ. ჩხარტიშვილს თავის წიგნში `აღზრდის სოციალური ფსიქოლოგია` (თბ., 1974) ასეთი მაგალითი მოყავს. ერთ-ერთმა მკვლევარმა (კ. კოვზანაძე) ჩაატარა ასეთი ექსპერიმენტი: IV კლასიდან IX კლასის ჩათვლით მოსწავლეებს დაურიგა ქართულ ენაზე დაბეჭდილი ბროშურები და სთხოვა, ტექსტში წაეშალათ ს და ე ასო მანამ, ვიდრე უკიდურეს დაღლილობას არ იგრძნობდნენ. შედეგები ასეთი იყო: IV კლასელებმა, საშუალოდ, შეუსვენებლად იმუშავეს 102 წუთი, VI კლასე-ლებმა \_ 53, VIII კლასელებმა \_ 83, IX კლასელებმა კი \_ 135,5 წუთი (ჩხარტი-შვილი, 1974: 47-48).

როგორც ვხედავთ, ყველაზე უფრო სუსტი ნებისყოფა VI კლასელებს აღმოაჩნდათ, ხოლო ყველაზე მაღალი \_ მეცხრეკლასელებს. ყოველივე ეს შემდეგი მიზეზით აიხსნება: მეექვსეკლასელები იმყოფებიან სქესობრივი მომწიფების შუა პერიოდში და ენერჯისაგან ყველაზე მეტად დაცლილი არიან (მთელი მათი ენერჯია სქესობრივ მომწიფებას ხმარდება), მეხრეკლასელებს კი ეს პერიოდი უკვე გავლილი აქვთ და იგი მათ ნებისყოფაზე არ მოქმედებს. ამიტომაცაა, რომ დაწყებით კლასებში წარჩნებული მოსწავლე მეექვსე კლასში ზოგჯერ საშუალო ნიჭის ბავშვად ჩამოქვეითდება.

VII-VIII კლასებში მოსწავლეებს შედარებით უძლიერდებათ ნებისყოფა, რაც თვითაღზრდის საწინდარია. მეცნიერული გამოკვლევებით დადასტურებულია, რომ VII-VIII კლასელთა უმრავლესობა ეწევა თვითაღზრდას, ზოგიერთი მათგანი \_ ორ-სამ დარგშიც კი. ამასთან, ამ ასაკის მოსწავლეებში წარუმატებლობის შემთხვევებს თვითაღზრდაში შედარებით ნაკლები ადგილი აქვს.

VII-VIII კლასელები არა მარტო ამჩნევენ თავიანთ ნაკლოვანებებს, არამედ კიდევაც იბრძვიან მათი აღმოფხვრისათვის. ამ ასაკში წამყვანი ადგილი უჭირავს გონებრივ თვითაღზრდას, მეოე ადგილზეა შრომითი თვითაღზრდა და პროფესიისათვის მომზადება.

მოსწავლეთა საკმაოდ დიდი ნაწილი არ მუშაობს თავის თავზე, რადგან ამ საქმეში მათ ერთხელ განიცადეს მარცხი და დახმარების ხელი არავინ გაუწოდა.

ზოგიერთ მოსწავლეს თვითაღზრდა მომავალ საქმედ მიაჩნია. მოზარდები-სკან ხშირად გვსმენია: `აი, გავიზრდები, დავამთავრებ სკოლას და მეც ისეთი გავხდები, როგორც საჭიროა`. ასეთი მოსწავლე უნდა დავარწმუნოთ, რომ ბავშვობა ცხოვრების დასაწყისია, რომ `ჩვენ ყველანი ჩვენი ბავშვობიდან მოვდივართ` (სენტ-ეგზიუპერი). მომავალ მოქალაქეს საფუძველი ჯერ კიდევ სკოლაში-დღეს ასაკში ეყრება, თვითაღზრდას კი მოსწავლეები ძირითადად მოზარდობის პერიოდში იწყებენ.

ვ. სუხომლინსკის აზრით, საკუთარი თავის აღზრდა ბავშვს 7 წლიდან 10-11 წლამდე უნდა ვასწავლოთ, და თუ ამ პერიოდს ხელიდან გავუშვებთ, დაგვჭირდება მისი ხელახალი აღზრდა, რაც გაცილებით უფრო ძნელია, ვიდრე თავიდან სწორად აღზრდა. `შედის რა ყრმობის ასაკში, ჩემი აზრით, \_ წერს იგი, \_ 12 წლიდან ადამიანმა უნდა დაიწყოს საკუთარი თავის აღზრდა, სიჭაბუკის წლებში კი, 16 წლიდან ყოველი ადამიანის, ყოველი მოსწავლის, ყოველი სტუდენტის მოვალეობად უნდა იქცეს თვითაღზრდა` (სუხომლინსკი, 2008: 40).

თვითაღზრდის პროცესში დახმარებასა და ხელმძღვანელობას საჭიროებენ არა მარო გარდამავალი ასაკის მოსწავლეები, არამედ უფროსკლასელებიც კი, რაც ჩვენმა ანკეტურმა გამოკითხვამ ცხადყო. ამ ასაკის მოსწავლეებსაც თვითაღზრდაზე ბუნდოვანი წარმოდგენა აქვთ. ამიტომ ისინიც საჭიროებენ პედაგოგის დახმარებასა და სწორი გზის ჩვენებას.

გარდამავალ ასაკში ბავშვებს უვითარდებათ პრესტიჟის მოთხოვნილება, საკუთარი თავის ღირსების გრძნობა, რაც აღმზრდელისაგან მოითხოვს მისდამი ნდობას, პატივისცემას, მისი ღირსების აღიარებასა და დაფასებას. თუ იგი აქამდე ბრმად ემორჩილებოდა მშობლებს, აღმზრდელს, ახლა ილაშქრებს მათდამი

მონური მორჩილების წინააღმდეგ და ცდილობს, თავი დააღწიოს მათ `არტა-ხებს`, აღმზრდელები კი ამის უფლებას არ აძლევენ. ისინი მოზარდებს ისევე უყურებენ და ექცევიან, როგორც ბავშვობის ასაკში. როცა მოზარდი ასეთ მოქმედებას წინ აღუდგება, ეს უკანასკნელნი ხშირად მიმართავენ ადმინისტრაციულ ზომებს და აღსაზრდელებს აიძულებენ, ისევ წინანდელ ბავშვულ მდგომარეობას დაუბრუნდნენ, რაც იწვევს მოზარდის თავმოყვარეობის შელახვასა და აგრესიას.

ასეთი აღმზრდელები, როგორც წესი, დარწმუნებული არიან საკუთარ უცოდველობაში, თავი ყოველთვის მართალი ჰგონიათ და აღსაზრდელისაგან მოითხოვენ მათი ნებისადმი უსიტყვო დამორჩილებას, ბავშვების ბუნებრივ გრძნობებსა და მოთხოვნილებებს კი ანგარიშს არ უწვენ. თუ ასეთ მოქმედებას სისტემატური ხასიათი აქვს, აღმზრდელსა და აღსაზრდელს შორის აღიმართება `გაუგებრობის კედელი` – აღსაზრდელი აღმზრდელის შეგონებებს გონებით აღარ აღიქვამს და თანდათან უყალიბდება საკუთარი თავის დაცვის რეაქცია. ეს არ მოხდება თუ მოვერიდებით ბავშვის ხშირ და უსაფუძვლო გაკიცხვას, თითის ქნევით ლაპარაკს და `ნოტაციების` კითხვას.

იძულება, ძალდატანება, განსაკუთრებით მოზარდებში, კლავს ნდობას, ხელს უწყობს აღსაზრდელსა და აღმზრდელს შორის ხიდის ჩატეხვას, რომლის მთლიანობა ესოდენ საჭირო და აუცილებელია აღმზრდელობით მუშაობაში. ამის ძირითადი მიზეზია ის, აღნიშნავს პროფესორი შალვა ჩხარტიშვილი, რომ მოზარდს თავის თავზე გადაჭარბებული წარმოდგენა აქვს და გაცილებით მეტ უფლებებს, თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობას მოითხოვს, ვიდრე ეს მას სინამდვილეში ეკუთვნის, ხოლო მეორე მხრივ, აღმზრდელები მოზარდს იმდენ თავისუფლებასა და დამოუკიდებლობასაც კი არ აძლევენ, რასაც იგი სინამდვილეში იმსახურებს. აღმზრდელი ცდილობს, ჩამოაყალიბოს აღზრდის მიზნით გათვალისწინებული პიროვნება და ანგარიშს არ უწევს იმ გარემოებას, რომ მოზარდი უკვე პიროვნებაა, რომელსაც თავისი საფიქრალ-საზრუნავი აქვს. `ბავშვის შესახებ რომ სწორად და სამართლიანად ვიმსჯელოთ, – გვასწავლის ნ. ი. პიროგოვი, – იგი თავისი სფეროდან ჩვენს სფეროში კი არ უნდა გადმოვიყვანოთ, არამედ თვითონ ჩვენ უნდა გადავიდეთ მის სულიერ სამყაროში`

(პიროგოვი, 1956: 127). მხოლოდ მაშინ მიიღებს იგი ჩვენს რჩევა-დარიგებას. წინააღმდეგ შემთხვევაში კონფლიქტი გარდაუვალია.

ის აღმზრდელელები, რომლებსაც კარგად ესმით პიროვნებისადმი ნდობისა და პატივისცემის დიდი ძალა, მოზარდისაგან არ მოითხოვენ სიტყვაშეუბრუნებელ მოქმედებას, მორჩილებას, რასაც ხშირად სულიერი პასიურობისაკენ მივყავართ. ისინი პატივს სცემენ ბავშვის პიროვნებას, ანგარიშს უწევენ მის აზრს, შეხედულებებს, საუბრობენ მასთან როგორც ტოლი-ტოლთან, რაც გამოიხატება მისდამი მიმართვაში: `შენ როგორ ფიქრობ?` `როგორია შენი აზრი ამ საკითხზე?` და ა. შ. ამ კითხვებზე პასუხის გაცემისას ბავშვს შეუძლია თავისი მშობლებისა და მასწავლებლებისადმი სანაღმდეგო აზრის გამოთქმაც, მაგრამ ამისთვის მას არაფერ დასჯის. უმრავლეს შემთხვევაში კი პირიქით ხდება: ბავშვს უკრძალავენ საკუთარი აზრის გამოთქმას და თუ მაინც თქვა რაიმე განსხვავებული, აჩერებენ: `გაჩუმდი, შენ ამქვეყნის რა გაგეგება!` \_ მიმართავენ ისინი 13-14 წლის მოზარდს და ანგარიშა არ უწევენ იმას, რომ ის უკვე პატარა არაა. ასე შეურაცხყოფენ ისინი ბავშვის პირად ღირსებას და ისიც იწყებს ჭიუტობას, საკუთარი `მე`-ს წარმოჩენას. წინააღმდეგ შემთხვევაში გაიზრდება იგი უნიციატივო და უნებისყოფო ადამიანად.

უფრო მეტიც, ზოგიერთი მშობელი არა თუ გარდამავალი ასაკის ბავშვებს, არამედ უფროსკლასელებსაც ანალოგიურად ეპყრობა. აი, ამის მაგალითიც: `მე 17 წლის ვარ, \_ წერს მეთექვლასელი გოგონა გალია. \_ მიმდინარე წელს ვამთავრებ საშუალო სკოლას, მაგრამ მომავალი ცხოვრების გზის დამოუკიდებლად არჩევას ვერ ვახერხებ. მშობლები ჩემს აზრსა და სურვილს არ ითვალისწინებენ და მაიძულებენ ყველაფერი მათ ნებაზე ვაკეთო. თუ რაიმე სანაღმდეგოს თქმა დავაპირე, ისინი მაშინვე მომახლიან: `გაჩუმდი`, `მოისმინე, რასაც უფროსები გეუბნებიან`, `შენ რა იცი`. მაგრამ მე უკვე თითქმის მოზრდილი ვარ და ძალზე მწყინს გაუთავებელი შენიშვნები და საყვედურები.

როცა მშობლები ჩემი მეგობრებისა და მეზობლების თანდასწრებით შეურაც-

ჰყოფას მაყენებენ, ამაოდ ფიქრობენ, რომ ასეთი გზით გამომასწორებენ. პირიქით, ყოველ მათ უხეშ სიტყვასა თუ შენიშვნაზე ვცდილობ, მეც უხეშად ვუპასუხო. ამიტომ ოჯახში უკმეხ და თავშეუკავებელ ადამიანად მთვლიან~ (ბასილაძე, 2009: 109).

ზოგიერთი მშობელი ჩივის: `ჩემს შვილს ისეთი დამყოლი ხასიათი აქვს, რომ რასაც ეტყვიან იმას აკეთებს. მეშინია არ მოეექცეს ცუდი ბიჭების გავლენის ქვეშ~. ასეთი მშობლები არ ფიქრობენ იმაზე, რომ ამაში თავად მიუძღვით ბრალი, რომ თვითონ აქციეს იგი ასეთად.

ვ. სუხომლინსკი წერდა: `თუ ბავშვს ყოველთვის შეკავებით მოვარიდებთ საძრახის საქციელს, იგი სკოლიდან გამოვა უნებისყოფო ადამიანად. ბავშვი ისე უნდა ვატაროთ ცხოვრების გზაზე, რომ თავისი ცხოვრების საპასუ-ხისმგებლო, გადამწყვეტი ნაბიჯები თავად გადადგას უფროსებისა და კოლექტივის ზეგავლენით, მაგრამ სავსებით დამოუკიდებლად, ისე რომ თავის თავში გრძნობდეს სიძნელეთა გადალახვისათვის აუცილებელ ძალებს~ (ბასილაძე, 2009: 39).

თვითაღზრდის მიზანი იცვლება და რთულდება ასაკის შესაბამისად. გარ-დამავალ ასაკში ბავშვს ინტენსიურად უყალიბდება მსოფლმხედველობა, მტკიც-დება კავშირი თვითაღზრდასა და თვითგანათლებას შორის. ამ ასაკის ბავშვები ცდილობენ, მიაღწიონ საგრძნობ წარმატებებს თავიანთი ნებისყოფის, ფიზიკური განვითარების, თვითდისციპლინის საქმეში, რაშიც განსაკუთრებულ როლს ასრუ-ლებს ლიტერატურა. მისი სწავლების პროცესში მოსწავლეებს უყალიბდებათ მსოფლმხედველობა, ანუ შეხედულება ბუნებაზე, საზოგადოებასა და თავის თავზე და უჩნდებათ საკუთარი თავის შეცნობისა და მისი გარდაქმნის სურვილი. `სკოლაში ლიტერატურის სწავლების უმნიშვნელოვანესი ამოცანაა, \_ წერს სუხომლინსკი, \_ მივალწიოთ იმას, რომ წიგნი შეიჭრას ახალგაზრდა ადამიანის ცხოვრებაში როგორც სულიერი მოთხოვნილება... ამის გარეშე ლიტერატურის სწავლება ყოველგვარ აზრს კარგავს~ (ბასილაძე, 2009: 109-110).

ახლა თვალი გადავავლოთ გარდამავალი ასაკის ზოგიერთი მოსწავლის ნაფიქრ-ნააზრებს.

საჭიროა ყველაფერი გააკეთი სინდისიერად, თავს ძალა დაატანო და გაკვეთილები ისწავლო მაშინაც კი, როცა შენი ამხანაგები ფეხბურთს თამაშობენ; როცა მთხოვენ რაიმე დავალების შესრულებას (მაგალითად, გაზეთის გაფორმენას), მაგრამ მე არ მსურს მისი შესრულება, ვაიძულო საკუთარი თავი და შევასრულო იგი; როცა საჭიროა გაკვეთილების მომზადება, საინტერესო წიგნის კითხვას თავს ვანებებ; უნდა აკეთო ის საქმე, რაც საჭიროა და არა ის, რაც მოგწონს. როცა საქმეს ხელს ჰკიდებ, ბოლომდე მიიყვანე იგი და ა.შ. (ბასილაძე, 2009: 110).

გარდამავალი ასაკის აღსაზრდელები ცდილობენ საკუთარ თავში ისეთი თვისებების ჩასმოყალიბებას, როგორცაა: სიმამაცე, ვაჟკაცობა, გამბედაობა, საგმირო საქმეებისაკენ მისწრაფება, შეუპოვრობა, გამძლეობა და სხვა, მაგრამ ამ ასაკში ბევრი მათგანი არასწორი გზით ცდილობს თვითაღზრდას. იმისათვის, რომ გვიჩვენოს თავისი გმრობა, მოზარდი იწყებს ყირაზე შემდგარი მოაჯირ-ზე სიარულს, გადაცურავს აღიდებულ მდინარეს, ხტება მიმავალი სატვირთო ავტომანქანის ძარიდან, ხელს უშლის მასწავლებელს გაკვეთილზე, არ ასრულებს მის მოთხოვნებს და ა.შ. ამით სურს თავი გამოიჩინოს ამხანაგების წინაშე – დახეთ, როგორი გამბედავი და უშიშარი ვარ, არავისი და არაფრის არ მეშინია.

შეხვედებით მოზარდების სხვაგვარ ქცევასაც. აი, რას წერს ერთ-ერთი ბიჭი საბჭოთა კავშირის გმირს – ალექსეი მარესიევს. მე თითს ვყოფ ღია კარის ხვრელში, ჩემი ამხანაგი კი ნელა იწყებს კარის დახურვას. სულ უფრო და უფრო მანუხებს ტკივილი, მაგრამ ვითმენ. რაც უფრო დიდხანს გავუძლებ ასე, მით უფრო გამოიწოება ჩემი ხასიათი. შემდეგ იგი ყოფს თითს კარში და ახლა მე ვიწყებ კარის დახურვას (ბასილაძე, 2009: 110-111). ასეთმა თვითაღზრდამ შეიძლება მძიმე შედეგებამდე მიგვიყვანოს. ამიტომ დიდი სიფრთხილე, ზომიერება და ტაქტია საჭირო, რათა მოზარდები დავარწმუნოთ თვითაღზრდის მათივე მეთოდის მცდარობაში.

სულ სხვა მდგომარეობაა უფროს სასკოლო ასაკში. ამ ასაკში პიროვნებას უჩნდება საკუთარი შეხედულებები და თვითაღზრდის პროცესის შეგნებულად მართვის სურვილი. უფროსკლასელი მოსწავლის მიზანი უფრო რეალური და ცხოვრებისეულია. იგი თავს ვალდებულად თვლის, იმოქმედოს საკუთარი სურვილით, სხვისი ბრძანებისა

და მითითების გარეშე, მოსთხოვოს საკუთარ თავს ზნეობრივი ნორმების დაცვა. ამასთან, მას ძალუძს, თვითვე შეათვასოს საკუთარი მოქმედება საზოგადოებრივი ღირებულების თვალსაზრისით. ხედავს რა წინააღმდეგობას საკუთარ ქცევასა და მისდამი წაყენებულ მოთხოვნას შორის, ცდილობს ამ წინააღმდეგობის დაძლევას.

უფროსკლასელება გააჩნიათ ნათლად გამოხატული მიზანი, რომელიც გამომდინარეობს იმ მოთხოვნებიდან, რასაც მათ წინაშე ცხოვრება აყენებს. ამ მოთხოვნების გათვალისწინებით ირჩევენ ისინი ძირითადად თავიანთ მომავალ პროფესიას. მათი მიზანია – იყონ სამშობლოს ღირსეული შვილები, მოუტანონ რაც შეიძლება მეტი სარგებლობა, როგორც საკუთარ თავს, ისე მშობელ ქვეყანასა და ხალხს. აქედან გამომდინარე, უფროსკლასელები თვითაღზრდას განიხილავენ არა ვიწრო, პირადი ინტერესების თვალსაზრისით, არამედ როგორც საზოგადოებრივი მნიშვნელობის საქმეს.

ახლა კი გავეცოთ უფროსკლასელთა მოსაზრებებს თვითაღზრდაზე: `ადამიანები, რომლებიც საკუთარ თავს ზრდიან, ხდებიან უფრო თავშეკავებულნი, შინაარსიანი, ჭკვიანი და ლამაზიც კი`; `აღზარდო საკუთარი თავი – ნიშნავს იყო საკუთარი ბედის მჭედელი`; `მე არასოდეს მივისწრაფოდი, გავმხდარიყავი `უნივერსალური` პიროვნება, იდეალური ადამიანი, მაგრამ ყოველი ადამიანი... უნდა ცდილობდეს – გახდეს სულ უფრო და უფრო უკეთესი. ამის მიღწევა კი თვითაღზრდის გარეშე შეუძლებელია` (ბასილაძე, 2009: 109-111).

მიუხედავად ამისა, ზოგიერთი უფროსკლასელისათვისაც კი ბევრი რამ უცნობია. მან ჯერ კიდევ არ იცის `ჟამი რას ითხოვს`, რას მოითხოვს მისგან საზოგადოება. თუმცა ამის ცოდნაც არაა საკმარისი. ბევრმა მოსწავლემ ძალიან კარგად იცის, რასაც მისგან მოითხოვენ, მაგრამ არ ასრულებს. ეს იმიტომ, რომ იგი დარწმუნებული არ არის ამ მოთხოვნის შესრულების აუცილებლობაში და ნაკლებად ცდილობს შექმნილი სიტუაციის შეცვლას, ნაკლებად მიმართავს თვითაღზრდას. მეორე მიზეზი ამისა შეიძლება იყოს ის, რომ ცოდნა, რომელიც მოსწავლეს გააჩნია, არაა მყარი, მის მიერ შეგნებულად და გააზრებულად შეთვისებული, რწმენად ქცეული. ცოდნა გადადის

თვითაღზრდაში მაშინ, როცა იგი შეგნებულად შეთვისებული, ღრმად გააზრებული და რწმენადაა ქცეული, რწმენა კი შეგნების უმაღლესი საფეხურია.

თვითაღზრდა მოითხოვს არა მარტო საზოგადოებრივი ნორმების ცოდნას, არამედ ვალდებულებისა და პასუხისმგებლობის მაღალ გრძნობას და ნებისყოფისა და ხასიათის სიმტკიცესაც.

ბევრი ადამიანის სიტყვისა და საქმის გათიშულობის მიზეზი სწორედ მტკიცე ნებისყოფის უქონლობაა, რომლის გარეშეც თვითაღზრდა არ არსებობს. შეუპოვარი შრომით, ნებისყოფის დაძაბვით შეიძლება მივალწიოთ იმას, რასაც სხვები ვერ აღწევენ. ასეთ ადამიანებს საქმე უკეთ გამოსდით, ვიდრე `გენიალურ ზარმაცებს`. სახელგანთქმულმა ამერიკელმა მეცნიერმა \_ ედისონმა თავისი ელექტრონათურის ძაფისათვის შესაფერისი მასალის შესარჩევად თანამშრომლებთან ერთად 6 ათასამდე ცდა ჩაატარა და ორასამდე უბის წიგნაკი შეავსო. ამიტომ მას ყველა საფუძველი ჰქონდა ეთქვა: `გენია \_ ესაა 1% აღმაფრენა და 99% ოფლის დენა` (რაფაეა, 1987, 12).

დიახ, დიდი ადამიანები გამოირჩევიან არაჩვეულებრივი შრომისმოყვარეობითა და დასახული მიზნისაკენ შეუპოვარი ლტოლვით. ისინი იმით განსხვავდებიან ჩვეულებრივი ადამიანებისაგან, რომ ათასი წარუმატებელი ცდის შემდეგ ატარებენ ათას მეერთეს.

თვითაღზრდაში დიდ როლს ასრულებს ის კოლექტივი, ის გარემო, რომელშიც პიროვნებას უხდება ცხოვრება. მაგრამ კოლექტივი მხოლოდ მაშინ გამოდის აღზრდის ფაქტორის როლში, როცა იგი პიროვნების თვითაღმკვიდრების არენას წარმოადგენს. თვითაღზრდის პროცესში მოსწავლემ საკუთარი პირადი ინტერესები უდნა შეუხამოს კოლექტივის ინტერესებს, მაგრამ ეს არ უნდა მოხდეს მისი პირადი თავისუფლების შეზღუდვის ხარჯზე. პიროვნების ფორმირებისათვის თანაბრად უმართებულოა როგორც მისი გათქვეფა კოლექტივში და საკუთარი მეობის დაკარგვა, ისე პიროვნების ავტონომიის აბსოლუტიზაცია. `კოლექტივში ურთიერთობის შინაარსი, \_ წერს პროფესორი იური აზაროვი, \_ დამოკიდებულია იმაზე, თუ რაში ხედავს თითოეული ადამიანი ცხოვრების უმაღლეს აზრს, რა წარმოადგენს მისთვის იდეალს, მიბაძვის



საგანს~ (აზაროვი, 1981: 59). თუ მოსწავლეს სურს კოლექტივში დადებით პიროვნებად იყოს მიჩნეული, მაშინ იგი ცდილობს იმ თვისებების შექმნას, რომლებიც კოლექტივის მოწონებას იმსახურებენ და მიმართავს თვითაღზრდას, პირადი ცხოვრების საზოგადოებრივ ცხოვრებასთან შეხამებას. ეს კი მოითხოვს საკუთარ თავზე ხანგრძლივ, განუწყვეტლივ ზემოქმედებას, მასთან ბრძოლას. ძმისადმი მიწერილ წერილში ა. ჩეხოვი წერდა: `იმ გარემოს დონის შესაბამისად რომ აღიზარდო, რომელშიც მოხვდი, ...საჭიროა დღე და ღამე განუწყვეტელი შრომა, გამუდმებით კითხვა, საფუძვლი-ანი სწავლა, ნებისყოფა... ამ დროს ძვირფასია ყოველი საათი~ (ჯანელიძე, 1979: 31).

თვითაღზრდა ყველაზე წარმატებით მიმდინარეობს ბავშვთა მეგობრულ კოლექტივში, იმ კოლექტივში, რომელიც შინაარსიანი ცხოვრებით ცხოვრობს და ვერ ურიგდება უდისციპლინობას. ასეთ კოლექტივში მოსწავლეები ნათლად გრძნობენ არსებულ შეუსაბამობას თავიანთ ქცევასა და ცხოვრებისეულ მოთხოვ-ნათა შორის და იპყრობთ საკუთარ თავზე ბატონობის, მისი გარდაქმნის სურ-ვილი.

მოსწავლეთა თვითაღზრდაში ვასილ სუხომლინსკი დიდ როლს ანიჭებდა შრომას. შრომას იგი უდიდეს აღმზრდელს უწოდებს, მაგრამ აქვე გვაფრთხი-ლებს, რომ შრომა მხოლოდ იმ შემთხვევაში აღზრდის ადამიანს, როცა იგი მას სულითა და გულით შეიყვარებს. ამ მიზნით პავლიშის საშუალო სკოლაში გამოიყენებოდა შრომის სხვადასხვა სახე. ბავშვები მუშაობდნენ და თავიანთ ცოდნას, ძალასა და ენერჯიას ცდიდნენ სასკოლო სახელოსნოებსა და სათბუ-რებში, საფუტკრეში თუ სასკოლო მიწის ნაკვეთზე, ბოცვრების ფერმასა თუ რადიოლაბორატორიაში. ამ დროს ყველაზე მთავარია, გვაფრთხილებს სუხომ-ლინსკი, რომ ბავშვებს ეჭვი არ შეეპაროთ მასწავლებლის მათდამი დამოკიდე-ბულებაში, არ იგრძნონ მისი ძალდატანება. ისინი ყველაფერს უნდა აკეთებდნენ დამოუკიდებლად, აღმზრდელის ზედმეტი მეურვეობისა და მითითების გარეშე.

ყოველმა თავისთავზე მომუშავემ კარგად უნდა იცოდეს, რომ თვითაღზრდას ადამიანი მარტო საკუთარი თავის კეთილდღეობისათვის კი არ მიმართავს, არამედ

საზოგადოების საკეთილდღეოდაც, რადგან რაც უფრო სრუყოფილია კოლექტივის თითოეული წევრი, მით უფრო მტკიცე და მონოლითურია კოლექტივი.

თვითაღზრდის შედეგი მოწმდება პრაქტიკით, იმ როლით, რასაც იგი ასრულებს პიროვნებისა და კოლექტივის სრულყოფაში.

თვითაღზრდისათვის არანაკლები მნიშვნელობა აქვს გამუდმებულ სწრაფვას ცოდნის გაღრმავებისაკენ, ინტელექტუალური დონის ამაღლებისაკენ. თვითაღ-ზრდა შეუძლებელია საკუთარ მოქმედებასა და ქცევაზე პასუხისმგებლობის გრძნობის ჩამოყალიბების გარეშე. ნ. ოსტროვსკი წერდა: `...თვითაღზრდისათვის უწინარეს ყოვლისა, საკუთარ თავს უნდა გამოუტანო მკაცრი განაჩენი. საჭიროა ნათლად, ზუსტად, საკუთარი თავმოყვარეობისა და საკუთარი თავის სიყვარულის გარკვეული წილის დაუნდობ-ლად გამოარკვიო შენი ნაკლოვანებანი და ერთხელ და სამუდამოდ... გადაწყვიტო, შევეგუები თუ არა ამ ნაკლოვანებებს` (ბასილაძე, 2009: 109-114).

ერთ-ერთი თანამდებობის პირი წერს: `დღეს მან გამაკრიტიკა. ძალიან მენ-ყინა, რადგან ყველაფერი სიმართლეს არ შეესაბამებოდა და ამასთან, მკვახედ იყო ნათქვამი. პასუხის გაცემისას კინალამ ავენთე, მაგრამ უცებ გონს მოვეგე და თავი შევიკავე. ვუპასუხე თავდაჭერილად, ისე როგორც საჭიროა~. აი, კიდევ ერთი მაგალითი: `დღეს კ. ვ-ს (დირექტორს) კინალამ ვეჩხუბე. ვგრძნობ, მას სურს, რომ ყველა უსიტყვოდ ემორჩილებოდეს. მეც გამუდმებით თავს მახვევს საკუთარ აზრებს. ამის შესახებ ვესაუბრებოდი მშვიდად, მაგრამ როცა სიტყვა უხეშად შემანწყვეტინა, თავი ვერ შევიკავე და გავცხარდი, კინალამ ავყვირდი. ჩანს, ჩემი `მუხრუჭები` ჯერ კიდევ ისე არ მუშაობენ, როგორც საჭიროა` (ბასი-ლაძე, 2009: 114-115).

ყოველივე ზემოთქმულიდან გამომდინარე, შეიძლება დავასკვნათ, რომ თვით-აღზრდა დამოკიდებულია პიროვნების ნებისყოფაზე, მის შეგნებასა და რწმენაზე, მის წარმოდგენაზე ცხოვრების აზრისა და ადამიანის დანიშნულების შესახებ. მო-სწავლე შეიძლება გრძნობდეს საკუთარ ნაკლს, მაგრამ თუ მას მაღალი იდეა-ლების რწმენა არა აქვს, თუ მის ცხოვრებაში არ განმტკიცებულა სიკეთისა და სილამაზის რწმენა, იგი

ვერ გამონახავს საკუთარი ნაკლის გამოსწორების გზებს და ისეთივედ დარჩება, როგორიც არის.

### თვითაღზრდის მეთოდები

იმისათვის, რომ ადამიანი ეწოდეს თვითაღზრდას საკმარისი არაა მარტო სურვილი და მონდომება. საამისოდ პიროვნებას უნდა გააჩნდეს საკუთარი თავის მართვის უნარი და დაუფლებული უნდა იყოს იმ მეთოდებს, რომელთა მეშვეობით-თავს მიაღწევს დასახულ მიზანს.

თვითაღზრდის მეთოდში იგულისხმება ის გზა, ხერხი ან საშუალება, რომელთაც ადამიანი იყენებს საკუთარი თავის გარდაქმნისა და სრულყოფის მიზნით. ეს პროცესი მოიცავს შემდეგ ძირითად ეტაპებს:

1. საკუთარი პიროვნების ანალიზის, თვითშემეცნებას, რაც გულისხმობს ადამიანის მიერ თავისი თავის სრულყოფილად შეცნობას და, დადებითთან ერთად, იმ ნაკლოვანებების დადგენას, რომლებიც მას გააჩნია;

2. მიზნის დასახვას. მიზანი შეიძლება იყოს საერთო, რომელიც ითვალისწინებს პიროვნების ყოველმხრივ განვითარებას, როგორცაა: სიზარმაცის დაძლევა, სიგარეტის მოწვევაზე უარის თქმა, დაკისრებული მოვალეობისადმი პასუხისმგებლობის გრძნობის გამომუშავება და სხვა;

3. თვითაღზრდის გეგმის შემუშავებას;

4. ნებისყოფისა და ხასიათის განმტკიცების მიზნით საკუთარი თავის ვარჯიშს;

5. საკუთარი თავის კონტროლს (თვითკონტროლს).

გარდა ზემოთ აღნიშნულისა, სამეცნიერო ლიტერატურაში გამოყოფენ ასევე თვითაღზრდის ისეთ მეთოდებს, როგორცაა: თვითშემეცნება, თვითშეფასება, თვითკრიტიკა, თვითდარწმუნება, თვითშთაგონება, თვითკონტროლი, თვითიძულება

(თვითბრძანება), თვითგაკიცხვა, საკუთარი თავის სხვის მდგომარეობაში გადაყვანა (ემპათია) და სხვა.

1. **თვითშემეცნება** გულისხმობს პიროვნების მიერ საკუთარი თავის დადებითი და უარყოფითი მხარეების გაგებას, რაც თვითაღზრდის წინაპირობაა.

ადამიანს შეუძლია შეიმეცნოს საკუთარი თავი როგორც უშუალოდ, ისე გაშუალებულად. უშუალო შემეცნება ხორციელდება საკუთარ თავზე დაკვირვების გზით, გაშუალებული კი გულისხმობს, საკუთარი თავის შედარებას სხვა ადამიანებთან.

2. **თვითშეფასება** ადამიანს სჭირდება საკუთარი შესაძლებლობების შეცნობი-სათვის. მაგრამ საკუთარი თავის შეფასება უნდა მოხდეს ობიექტურად, ზუსტად ისე, როგორც სინამდვილეში ვართ.

3. თვითშეფასებასთან მჭიდროდაა დაკავშირებული **თვითკრიტიკა**. იგი გულის-ხმობს საკუთარი თავის გაკრიტიკებას ამა თუ იმ უარყოფითი თვისების გამო. მაგალითად, ლევ ტოლსტოი საკუთარ თავზე წერდა, რომ იგი ცუდად აღზრდილი და ნაკლებად განათლებულია, მაგრამ თავისთავზე სისტემატური მუშაობის შედეგად მან დაძლია სიზარმაცე, მორცხვობა, სიცრუე და სხვა ნაკლოვანი თვისებები.

4. თვითაღზრდის ერთ-ერთი ძირითადი მეთოდია **თვითდარწმუნება**. იგი გულისხმობს პიროვნების მიერ საკუთარი თავის დარწმუნებას ამა თუ იმ ქცევის მართებულობასა თუ უმართებულობაში. ეს განსაკუთრებით მაშინაა საჭირო, როცა პიროვნება მერყეობს რაიმე გადანწყვეტილების მიღებისას, ვთქვათ, კინოში წავიდეს ამხანაგებთან ერთად თუ საშინაო დავალებები შეასრულოს.

ზოგჯერ პიროვნება სურს კრებაზე სიტყვით გამოსვლა, მაგრამ ეშინია, ვაი თუ ვერ შეძლოს საკუთარი აზრის გამოხატვა.

5. თვითდარწმუნებასთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული **თვითშთაგონება**. მასში იგულისხმება პიროვნების მიერ ისეთი მოქმედება სიტყვით, რომელიც არ შეიცავს მისდამი კრიტიკულ დამოკიდებულებას.

სიტყვის ძალა ადამიანებზე ზემოქმედების საუკეთესო საშუალებაა. ამ მეთოდს ხშირად იყენებენ სასულიერო პირები და იოგები. იგი ფართოდ გამოიყენება აგრეთვე სამედიცინო პრაქტიკაში. ამ მხრივ საუკეთესო მაგალითს გვთავაზობს აკადემიკოსი

ბესტერევი. ავადმყოფი, რომელიც რამდენიმე თვის განმავლობაში იტანჯებოდა კრუნჩხვებითა და დამბლით, ბესტერევემა დააჰიპნოზა და კატეგორიულად უბრძანა: „აღეცი!“ მის ბრძანებაზე ავადმყოფი მშვიდად შედგა ორივე ფეხზე და გაიარა, ხოლო გამოთხიზლების შემდეგ აღფრთოვანებული გაემართა თავისი პალატისაკენ და თან უკან ბესტერევისაკენ იხედებოდა. (ბასილაძე, 2009: 93).

6. თვითაღზრდის საერთო სისტემაში განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს ასევე **თვითკონტროლს**. მის გარეშე თვითაღზრდა არ არსებობს. იგი იცავს პიროვნებას შეცდომებისაგან, ქცევისა და შრომის პროცესში.

თვითკონტროლი შეიძლება იყოს წინასწარგანზრახული (ნებისმიერი) და წინასწარგანუზრახველი (უნებელი).

7. თვითკონტროლთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული **თვითბრძანება**. ეს არის მოკლე ნაწყვეტ-ნაწყვეტი განკარგულება, რომელიც გაიცემა საკუთარი თავის მიმართ. მაგალითად, „ილაპარაკე მშვიდად!“ „ნუ ღელავ!“ „არ აყვე პროვოკაციას!“ და ა. შ. მისი ძირითადი მიზანია საკუთარი თავის „ხელში აყვანა“, მოთოკვა, ემოციებისაგან თავშეკავება და ეთიკის ნორმების დაცვა.

8. **თვითდაკვირვება** გულისხმობს ადამიანის მიერ თავის საქმიანობაზე, განცდებზე, ქცევასა და მოქმედებაზე დაკვირვებას.

მოსწავლეებში თვითდაკვირვების განვითარებას ხელს უწყობს თხზულებები ისეთ თემებზე, როგორცაა „როგორ გავატარე არდადეგები“, „როგორ ვასრულებ საზოგადოებრივ დავალებებს“, „ როგორ ვეხმარები მშობლებს საზოგადოებრივი დავალებების შესრულებაში“ და ა. შ.

9. თვითაღზრდის პროცესში ადგილი აქვს ასევე **თვითგამხნევებას**. იგი გული-სხმობს პიროვნების მიერ საკუთარი თავის კრიტიკულ ვითარებაში გამხნევებას. ეს სჭირდება განსაკუთრებით სუსტი ნებისყოფის ადამიანს, როცა იგი ვერ ახერხებს რაიმე წინააღმდეგობის დაძლევას და დასახული მიზნის მიღწევას.

10. თვითაღზრდის პროცესში უფროსკლასელები ზოგჯერ მიმართავენ **თვით-გაკიცხვას**. ეს ხდება განსაკუთრებით რაიმე დაუდევრობის გამო წარუმატებლობის შემთხვევაში. მაგალითად, საკონტროლო წერაში ორიანის მიღებისას თუ სხვა დროს.

„ახია შენზე. არ დაუჯერე უფროსების რჩევას და დაიმსახურე. მომავალში ჭკუას ისწავლი,“ – წერდა ერთ-ერთი მოსწავლე თავის დღიურში, როცა იგი კინოთეატრში წესრიგის დარღვევისათვის რაზმელებმა დააკავეს (ბასილაძე, 2009: 99).

11. თვითაღზრდის მეთოდთა შორის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანია **საკუთარი თავის სხვის მდგომარეობაში გადაყვანა** (ემპათია), სხვისი ჭირ-ვარამის გულთან მიტანა. ეს მეთოდი აჩვენებს პიროვნებას ადამიანებისადმი ყურადღებას, გულისხმიერებას და მათი სატკივარის გულთან მიტანას, თანაგრძნობას. ვისაც ეს თვისება არ გააჩნია, ის, ფაქტობრივად ადამიანიც არ არის.

ყოველივე ზემოთთქმულიდან გამომდინარე, საჭიროა ბავშვებს პატარაობიდანვე გავუღვივოთ კეთილი გრძნობები – სხვისი სამსახურის შინაგანი მოთხოვნილება, სხვის თვალეში ურვის, შეშფოთების, წყენის, მარტოობის ამოკითხვის უნარი.

მოსწავლეებში თვითაღზრდის შემუშავების მთავარი გზაა **დარწმუნება**. დარწმუნების ეფექტური საშუალებებია: ახსნა-განმარტება, თხრობა, საუბარი, რჩევა-დარიგება და სხვა, რამაც უნდა მიიყვანოს აღსაზრდელი „გადანწყვეტილებამდე“ – მომავალში არ გაიმეოროს მოსწავლისათვის შეუფერებელი და კლასის სახელის შემბლაღავი საქციელი.

დარწმუნებასთან ერთად, მოსწავლეებში თვითაღზრდის გამომუშავების მიზნით წარმატებით გამოიყენება ასევე **წახალისების მეთოდი**. წახალისება ნიშნავს მოსწავლის დადებითი ქცევის აღიარებას, მოწონებას, მხარდაჭერას, რაც მისი შემდგომი კეთილი საქმეების მძლავრი სტიმულია. ამ შემთხვევაში ბავშვს უჩნდება სურვილი, ისევ დაიმსახუროს მასწავლებლის შექება და ქცევის მოწონება.

წახალისება ორგვარია: სიტყვიერი ანუ მორალური და მატერიალური ანუ ფასიანი.

სიტყვიერი წახალისების ფორმებია: ყოჩაღ, კარგი ბიჭი ხარ! კარგი გოგო ხარ! მომწონს შენი საქციელი!, აი, ასე უნდა იქცეოდეს ყველა! და სხვა.

მატერიალური წახალისება გულისხმობს მოსწავლეზე რაიმე კარგი ქცევისათვის საჩუქრის გადაცემას. მაგალითად, წიგნის (სათანადო წარწერით), სპექტაკლის ან კინოს ბილეთის გადაცემა და სხვა.

მოსწავლეთა წახალისების ყველაზე მაღალი ფორმაა საუკეთესო სწავლისა და სანიმუშო ყოფაქცევისათვის ვერცხლისა და ოქროს მედლით დაჯილდოება, რაც ადრე გამოიყენებოდა სკოლებში და შემდეგ გაუქმდა, მაგრამ უკანასკნელ ხანებში ისევ აღდგა.

ასეთია, ძირითადად, ის მეთოდები, რომლებიც შეიძლება წარმატებით იქნას გამოიყენება მოსწავლეთა თვითაღზრდის პროცესში.

### **3. მოსწავლეთა თვითაღზრდის პედაგოგიური ხელმძღვანელობა**

მოსწავლეთა აღზრდა ძირითადად ორი გზით ხორციელდება: სკოლის, ოჯახისა და საზოგადოების მიერ მათზე გეგმაზომიერი, მიზანმიმართული ზემოქმედებითა და თვითაღზრდით. ეს უკანასკნელი, როგორც სახელწოდება გვიჩვენებს, გულის-ხმობს მოსწავლის მიერ საკუთარ თავზე ზემოქმედებას უარყოფითი თვისებების არმოთხვრისა და დადებითის გამომუშავების მიზნით. მაგრამ ამ საქმეში მოსწავლეებს სჭირდებათ პედაგოგის დახმარება. ეს უპირველეს ყოვლისა, კლასის ხელმძღვანელის ვალია. იმისთვის, რომ მოსწავლეებს კვალიფიციური დახმარება აღმოუჩინოს, კლასის ხელმძღვანელი უნდა იყოს კარგად გარკვეული თვითაღზრდის არსში, გზებსა და საშუალებებში და, რაც მთავარია, თავად უნდა ზრდიდეს საკუთარ თავს, რადგან „ვინც საკუთარ თავს არ ზრდის. ის სხვებს ვერ აღზრდის“, სხვას ვერ ჩაუნერგავს იმ თვისებებს, რაც მას არ გააჩნია.

კლასის ხელმძღვანელი ყოველთვის უნდა იყოს სანიმუშო და მისაბაძი თავისი აღსაზრდელებისათვის. წინააღმდეგ შემთხვევაში მის სიტყვას არავითარი ფასი არ

ეწევა და იგი ტყუილად გაირჩება. ამასთან ერთად, კლასის ხელმძღვანელი კარგად უნდა იყოს დაუფლებული მოსწავლეთა თვითაღზრდის მეთოდოლოგად, უნდა იცნობდეს ამ პრობლემაზე არსებულ მეცნიერულ და პოპულარულ ლიტერატურას და პასუხისმგებლობით ეკიდებოდეს თავის უშუალო პედაგოგიურ მოვალეობას.

მოსწავლეთა ქცევის მთავარი ფორმა არის სწავლა, საკუთარი ცოდნის დონის ამაღლება, რაც ძირითადად გაკვეთილზე ხორციელდება. მაგრამ, როცა ბავშვი სწავლაში წარმატებას ვერ აღწევს, კარგავს საკუთარი თავის რწმენას და სწავლაზე გულს იცრუებს. მოსწავლელმა ყველა ღონე უნდა იხმაროს იმისთვის, რათა დაარწმუნოს მოსწავლე, რომ იგი კარგი ბავშვია, მაგრამ ჯერ კიდევ ისეთი არ არის, როგორც უნდა იყოს და როგორც შეუძლია გახდეს. თუ აღმზრდელის სიტყვებში ბავშვი დაინახავს თანაგრძნობას, გულისტკივილს, იგი შეეცდება, ხვალ უკეთესი იყოს, ვიდრე დღეს არის.

პედაგოგის ვალია, მოსწავლეებს გაუღვივოს „ცოდნის წყურვილის ცეცხლი“ და გამოუმუშავოს ერთმანეთს შორის სწორი ურთიერთდამოკიდებულება. ეს ამოცანა ხორციელდება სკოლის მთელი სასწავლო-აღმზრდელობითი მუშაობის პროცესში, მაგრამ ამ საქმეში გადამწყვეტი მნიშვნელობა მაინც გაკვეთილს ენიჭება. გაკვეთილზე მოსწავლეთა შორის უნდა სუფევდეს კეთილგანწყობილების ატმოსფერო – ურთიერთსიყვარული, ყურადღება, გულისხმიერება, პატივისცემა.

მოსწავლეთა თვითაღზრდის პედაგოგიური ხელმძღვანელობა ძირითადად სამი მიმართულებით ხორციელდება:

1. მოსწავლეთა შესწავლა და მათი აღმზრდელობისა და თვითაღზრდის დონის დადგენა.
2. მოსწავლეთა გარკვევა თვითაღზრდის არსში და მისი განხორციელების მეთოდებში.
3. მოსწავლეებზე პრაქტიკული დახმარების განევა თვითაღზრდის პროგრამის შემუშავებასა და რეალიზაციაში.

კლასის ხელმძღვანელის უპირველესი მოვალეობაა მოსწავლეთა სრულყოფილად შესწავლა, მათი ინდივიდუალური თავისებურებების გაცნობა. პედაგოგი არასოდეს არ უნდა ივიწყებდეს ვ. დ. უშინსკის სიტყვებს: „ისე როგორც ხეზე



არ არის ორი სრულიად ერთმანეთის მსგავსი ფოთოლი, ისე არ არის ორი ადამიანი, რომელთა ბუნებრივი ტემპერამენტი სრულიად ერთმანეთის მსგავსი იყოს“ (უშინსკი, 1974: 131).

კლასის ხელმძღვანელმა მოსწავლეებში თვითაღზრდის სურვილის აღძვრის მიზნით თავის სადამრიგებლო კლასში შეიძლება ჩაატაროს საუბრები შემდეგ თემებზე: „თვითაღზრდისა და თვითგანათლების მნიშვნელობა პიროვნების განვითარებაში“, „როგორი უნდა იყოს თანამედროვე ადამიანი“, „გახსოვდეს, რომ შენ მარტო არ ხარ ამ ქვეყანაზე“, „ადამიანი ყველაფერს შეუძლებს, თუ იგი მონდომებს“, „რა გიშლის ხელს რომ უკეთესი გახდე“ და ა. შ. ასეთი საუბრები შეიძლება ჩატარდეს მთელ კლასშიც და ცალკეულ მოსწავლესთან.

როგორ ჩავატარათ საუბარი ისე, რომ ზედმეტი ჭკუის სწავლება არ გამოგვივიდეს, რაც ხშირ შემთხვევაში, მოსწავლეთა უკმაყოფილებას იწვევს? ამის საუკეთესო საშუალებაა – ვასწავლოთ ვაუებსა და გოგონებს საკუთარი თავის გვერდიდან, სხვისი თვალით შემონიშნება, რათა დარწმუნდნენ საკუთარი ქცევის მართებულობასა თუ უმართობულობაში, იმაში, რომ ისინი მარტო არ არიან ამქვეყნად და ვალდებულნი არიან ანგარიში გაუწიონ მათ ირგვლივ მყოფ ადამიანებს.

პედაგოგის დაუხმარებლად მოზარდს არ ძალუძს საკუთარ თავზე მუშაობა, ვერ ფლობს ამ მუშაობის გზებსა და საშუალებებს. გარდა ამისა, კლასის ხელმძღვანელის გარეშე თვითაღზრდამ შეიძლება არასწორი, ზოგჯერ კი საშიში ხასიათიც მიიღოს.

მოსწავლეს მხსნელად უნდა ევლინებოდეს კლასის ხელმძღვანელი. მან დროზე უნდა შეამჩნიოს მოსწავლის წარუმატებლობის მიზეზები, გაამხნევოს და ჩაუნერგოს საკუთარი ძალებისადმი რწმენა.

დიდი ადამიანების ცხოვრების მაგალითებით მოსწავლეები უნდა დავარწმუნოთ, რომ თვითაღზრდის პროცესში ზოგჯერ ადგილი აქვს მოსაწყენ, მომაბეზრებელ, უიმედო შემთხვევებს, გულის აცრუებასაც კი, მაგრამ მონდომება და ნებისყოფა ძლევს ყველაფერს და პრობმა სახალისო და მიმზიდველი ხდება, ხოლო შემდეგ, დროთა განმავლობაში, იგი ადამიანს მოთხოვნილებად ექცევა.

იმისათვის, რომ მოსწავლე ზნეობრივად იქცეოდეს და კონტროლს უწევდეს თავის ქცევასა და მოქმედებას, მას უნდა გააჩნდეს სამისო ცოდნა და შეგნება.

ზოგიერთი ბავშვი კარგად გრძნობს თავის ნაკლოვან მხარეებს და სურს მათგან განთავისუფლება, მაგრამ, მიუხედავად არაერთი ცდისა, ამას ვერ ახერხებს. სწორედ აქ სჭირდება მას აღმზრდელის დახმარება და ხელის შეწყობა, რათა დაეუფლოს „თავდაჭერილობის ტექნიკას“. კლასის ხელმძღვანელმა კონკრეტული მაგალითების მეშვეობით უნდა გაარკვიოს მოსწავლეები თვითაღზრდის არსში, მეთოდებში და მის მნიშვნელობაში პიროვნების ზნეობრივად სრულყოფილ ადამიანად ჩამოყალიბებაში. ამ მიზნით უნდა იქნას გამოყენებული ეთიკური საუბრები, შეხვედრები გამოჩენილ ადამიანებთან, შესაბამისი კინოფილმების ნახვა და სხვა.

მოსწავლეთა თვითშეგნების ამალღების მიზნით, ზემოთ აღნიშნული ღონისძიებების გარდა, შეიძლება პრაქტიკაში დავნერგოთ თხზულებები თემებზე: „რა მომწონს და რა არა ჩემს ხასიათში“, „რისი აღმოთხვრა შევძელი ს აკუთარ თავში“, „როგორ ვმუშაობ საკუთარი ნაკლოვანებების აღმოთხვრისათვის“ და სხვა.

აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ კლასის ხელმძღვანელი მარტო ახსნა-განმარტებითი ღონისძიებებით არ უნდა დაკმაყოფილდეს. ამასთან, მან პრაქტიკული დახმარებაც უნდა გაუწიოს თითოეულ მოსწავლეს თვითაღზრდის პროგრამის შედგენისა და მის რეალიზაციაში.

თვითაღზრდის საუკეთესო გზაა საკუთარ თავზე მუშაობის გზების (პროგრამის) შედგენა, რომელშიც უნდა იქნას მითითებული, რა და როდის უნდა შესრულდეს გეგმით გათვალისწინებული ესა თუ ის საკითხი. პირველ ხანებში უნდა შემოვიფარგლოთ მხოლოდ მარტივი პროგრამით, შემდეგ კი, თვითაღზრდის გამოცდილების შეძენის კვალობაზე, ეს პროგრამა უფრო რთულდება და იქცევა ხანგრძლივი დროის მანძილზე განსახორციელებელ ამოცანად. მაგრამ საკუთარი საქმიანობისა და საკუთარი თავის დაგეგმვას მხოლოდ მაშინ აქვს აზრი, თუ დასახული მიზანი უთუოდ შესრულდება და გეგმა გეგმად არ დარჩება. საამისოდ საჭიროა თვითკონტროლი, საკუთარი თავის სხვისი თვალთ დანახვა. სათანადოდ განვითარებული თვითკონტროლის გარეშე თვითაღზრდაზე ლაპარაკი ზედმეტია.

კლასის ხელმძღვანელმა შეიძლება გააცნოს მოსწავლეებს თვითაღზრდის პროგრამა, რომელიც ჭაბუკობის პერიოდში შეადგინა ლევ ტოლსტოიმ:

1. რაც აუცილებლად გასაკეთებელია, გააკეთე ყველაფრის მიუხედავად;
2. რასაც გააკეთებ, გააკეთე კარგად;
3. თუ რამე დაგაფიქვდეს, ნუ ჩაიხედავ წიგნში, ეცადე თვითონ მოიგონო;
4. აიძულე გონება, მუდამ მოქმედებდეს მთელი ძალით... (ბასილაძე, 2009: 125).

თავისთავზე მუშაობის ანალოგიური გეგმა ჰქონდა შედგენილი კ. დ. უშინსკი

1. სრული სიმშვიდე, უკიდურეს შემთხვევაში, გარეგნული მაინც...;
2. საჭიროების გარეშე არც ერთი სიტყვა თავის თავზე;
3. არ გავფლანგო დრო, ვაკეთო ის, რაც საჭიროა და არა ის, რაც მსურს;
4. ვხარჯო დრო მხოლოდ აუცილებელზე ან სასიამოვნოზე, მაგრამ არა ვნებით ნაკარნახევზე;
5. ყოველ საღამოს ანგარიშის კეთილსინდისიერად ჩაბარება საკუთარ თავზე ჩემი ქცევის შესახებ.;
6. არავითარი ტრაბახი – არც იმით, რაც იყო, არც იმით, რაც არის და არც იმით, რაც იქნება (ბასილაძე, 2009: 126).

კლასის ხელმძღვანელმა თავისთავზე მომუშავე მოსწავლეს უნდა ურჩიოს, რომ მან მიზნად დაისახოს ერთდროულად რამდენიმე თვისებების გამომუშავება. პირველ ხანებში დასაშვებია საკუთარ თავში ერთი ან ორი თვისების გამომუშავება ან აღმოფხვრა, როგორცაა, მაგალითად: „მინდა, მოვიშორო აკვიატებული აზრები“, „მინდა გადავეჩვიო ფხუკიანობას, ტყუილებს“ და ა. შ. ასე ეუფლებიან პატარები „თავდაჭერილობის ტექნიკას“, მაგრამ ყველა როდი ახერხებს ამას. ზოგიერთი ბავშვი კარგად გრძნობს თავის ნაკლოვან მხარეებს და სურს მათგან განთავისუფლება, მაგრამ, მიუხედავად არაერთი ცდისა, ამას ვერ ახერხებს. სწორედ აქ სჭირდება მას აღმზრდელის დახმარება და ხელის შეწყობა.

აღრე დასახული ვალდებულების შესრულების შემდეგ პიროვნებამ შეიძლება დაისახოს სხვა რამდენიმე ახალი თვისების შემუშავების ან დაძლევის გეგმა. შეჩერება ამ საქმეში დაუშვებელია.

თვითაღზრდის პროგრამის შინაარსი დამოკიდებულია მისი ავტორის თავისებულებებზე, იმ თავისებებზე, რომელთა შექმნასაც ის ფიქრობს და მათი განხორციელებისათვის მზადყოფნის დონეზე.

საკუთარ თავში ნაკლოვანებების აღმოფხვრასთან ერთად, მოსწავლეები უნდა ჩავაბათ ასევე მათი შეგნებისა და ნებისყოფის განმტკიცებისათვის ბრძოლაში. იმათ, ვინც ამას დამოუკიდებლად ვერ ახერხებს, უნდა წავაშველოთ კლასის კოლექტივი. ასეთი მოსწავლე სისტემატიურად უნდა აბარებდეს კოლექტივს ანგარიშს მის მიერ თავის თავზე მუშაობის შედეგების შესახებ. შემდეგ, როცა გამოუმუშავდება გარკვეული უნარ-ჩვევები ამ საქმეში და თავის თავზე მუშაობა ქცევად ექცევა, იგი უნდა გავათავისუფლოთ კოლექტივის ზედამხედველობისაგან.

### **დასკვნები და რეკომენდაციები**

1. თვითაღზრდა, როგორც სიტყვა გვიჩვენებს, გულისხმობს პიროვნების მიერ თავის თავზე მუშაობას, უარყოფითი თვისებების აღმოფხვრისა და დადებითის გამომუშავების მიზნით. იგი საკუთარი თავის აღზრდაა, რომელიც, ვ. სუხომლინსკის

აზრით, „საკუთარი თავის შეცნობითა და თვითშეფასებით იწყება“. მის სიძლიერებზე დიდადაა დამოკიდებული თითოეული ადამიანის წარმატებები პირად და საზოგადოებრივ ცხოვრებაში. კაცობრიობის თითქმის ყველა გამოჩენილმა ადამიანმა თვით-აღზრდითა და თვითგანათლებით მიაღწია წარმატებებს.

2. თვითაღზრდისათვის საჭიროა გარკვეული მიზნის დასახვა და მისი განხორციელებისათვის საკუთარ თავთან შეუპოვარი ბრძოლა. ამისათვის უნდა ვაჭობოთ საკუთარ თავს, დავძლიოთ სიზარმაცე და საკუთარი თავისადმი უნდობლობა.

3. თვითაღზრდის პროცესში მიზნად უნდა დავისახოთ ისეთი თვისებების შემუშავება, როგორიცაა: თავდაჭერილობა, საკუთარი თავის მართვა, ნებისყოფა, სხვისი სატკივარის გულთან მიტანა. საამისოდ უნდა გაგვაჩნდეს საკუთარი ქცევისა და მოქმედების თვითშეფასების უნარი.

4. თვითაღზრდა მეტად რთული და შრომატევადი საქმეა, მაგრამ დიდი ნებისყოფის მქონე პიროვნებისათვის იგი დასაძლევია. მთავარია, საკუთარ თავში არ ჩავახშოთ „სინდისის ხმა“ (ვ. სუხომლინსკი) და იმედის ნაპერწკალი. მეორე მნიშვნელოვანი პრობლემა, რაც მხედველობაში უნდა იქნას მიღებული თვითაღზრდის პროცესში, არის საკუთარი თავის მართვა, თავშეკავება, შექმნილი სიტუაციის კარგად გააზრება და მხოლოდ ამის შემდეგ სათანადო გადანყვეტილების მიღება. ამისათვის კი საჭიროა მუდმივი თვითკონტროლი და თვითანგარიში.

5. მუდამ უნდა გვახსოვდეს, რომ თვითაღზრდა საკუთარ თავთან ბრძოლაა, კეთილის ბრძოლა ბოროტების წინააღმდეგ. ამიტომაც მიაჩნდა ვ. სუხომლინსკის საკუთარ თავზე გამარჯვება ყველაზე დიდ გამარჯვებად. ასევე კარგად უნდა გვახსოვდეს, რომ თვითაღზრდას არა მარტო პირადი, არამედ საზოგადოებრივი მნიშვნელობაც გააჩნია. იგი აუმჯობესებს პიროვნების საერთო მდგომარეობას, ამაღლებს მისი შეგნების დონეს და აქტიურობას შრომა-საქმიანობის პროცესში, ანესრიგებს ადამიანთა შორის ურთიერთდამოკიდებულებას და ა.შ.

6. ყველა ქვეყნის მოწინავე ადამიანები ინტენსიურად მუშაობენ საკუთარ თავზე და ამის წყალობით აღწევენ თავიანთი სოციალური, პროფესიული და კულტურული განვითარების მაღალ დონეს. სწორედ ასეთი ადამიანები, როგორც იტყვიან, ქმნიან

ამინდს. თავიანთი ეფექტური შრომით ისინი წინ სწევენ და განავითარებენ საზოგადოებრივ წარმოებას, მეცნიერებასა და ხელოვნებას. ასეთ ადამიანებს საზოგადოება არ ივიწყებს და სათანადო პატივს მიაგებს.

7. თვითაღზრდა სჭირდებათ განსაკუთრებით ცუდად აღზრდილ და ნაკლებად განვითარებულ ადამიანებს, ასევე იმ ადამიანებს, რომლებსაც გააჩნიათ ფსოქოფიზიკური ნაკლოვანებანი. სამწუხაროდ, ასეთი ადამიანები ნაკლებად მიმართავენ თვითაღზრდას. ამიტომ მათ სჭირდებათ კოლექტივის წევრთა მხარდაჭერა და დახმარება, საკუთარ ძალებში დარწმუნება, რომ თუ მოინდომებენ, შეუძლიათ, გახდნენ საზოგადოების სრულფასოვანი წევრები.

8. ცხოვრებისეული გამოცდილება გვარწმუნებს, რომ თვითაღზრდის შესაძლებლობანი ამოუწურავია, მაგრამ იგი პიროვნებისაგან მოითხოვს დიდ ძალისხმევას, ნებისყოფას, შეუპოვრობასა და თავის თავზე სისტემატურ მუშაობას. უწინარეს ყოვლისა, საჭიროა საკუთარი თავის როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი მხარეების კარგად შეცნობა. ამ დროს პიროვნებამ, თვითკონტროლთან ერთად, მხედველობაში უნდა მიიღოს საკუთარ თავზე სხვისი შეხედულებებიც და არ უნდა დაკმაყოფილდეს მარტო თვითშეფასებით.

9. კეთილი სიტყვა, უფრო მეტი, კეთილი საქმე უნდა იყოს თითოეული ჩვენგანის მეგზური ცხოვრებაში. სიკეთის ტვირთი, შეძლებისდაგვარად, ყველამ უნდა ზიდოს, ვისაც უფალმა ამქვეყნად ცხოვრება არგუნა. წინააღმდეგ შემთხვევაში ჩვენს არსებობას აზრი არ ექნება. ეს კარგად უნდა გაიცნობიეროს ყველა ადამიანმა, ვისაც საკუთარი თავის გარდაქმნა და სრულყოფა სურს.

10. თვითაღზრდის პროცესში კარგად უნდა გვახსოვდეს, რომ იგი მხოლოდ მაშინ არის ეფექტური, როცა მას სისტემატური, გეგმამომიერი და მიზანმიმართული ხასიათი აქვს. ამასთან, ამ საქმეში ბევრი რამ დამოკიდებულია თვით პიროვნებაზე – მის განათლებაზე, ერუდიციაზე, მსოფლმხედველობაზე, ნებისყოფაზე, თვითაღზრდის როლისა და მნიშვნელობის გაცნობიერებაზე და იმ პირზე, ვინც პიროვნების თვითაღზრდას ხელმძღვანელობს.

## გამოყენებული ლიტერატურა

1. აბრამია პ., ნიკოლოზ ოსტროვსკი, წიგნში: „ქარიშხლით შობილნი“, თბ., 1984.
2. აზაროვი ი., ვასილ სუხომლინსკის შემოქმედებითი მემკვიდრეობის შესახებ, უურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1981, № 9.
3. ამონაშვილი შ., აღწერდელითი სწავლების ფუძე, უურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1977, № 3.
4. არსენიძე შ., მოზარდი თაობის თვითაღზრდისა და თვითგანათლებისათვის, უურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1969, #5.
5. ბასილაძე ნ., აქტიურობისა და თვითაღზრდის როლი მოზარდის განვითარებაში, გაზ. „საბჭოთა აჭარა“, 1993, 9 ივნისი.
6. ბასილაძე ნ., ნარკვევები პედაგოგიკური აზროვნების ისტორიიდან, ბათუმი, „ალიონი“, 2007.
7. ბასილაძე ნ., პიროვნების განვითარება და თვითაღზრდა, ბათუმი, 2009.
8. ბასილაძე ნ., ვ.ა. სუხომლინსკის პედაგოგიკური სისტემა და თანამედროვეობა, ბათუმი, 2000.
9. ბელინსკი ბ., რჩეული პედ. თხზულებანი, თბ., 1950.
10. ბელინსკი ბ., რჩეული თხზულებანი, ტ. 2, თბ., 1957.
11. ბრძნული აზრების სამყაროში, თბ., „ნაკადული“, 1967.
12. ვობრონიძე ალ., მოსწავლეთა თვითაღზრდის ორგანიზაციის მეთოდოლოგია, წიგნში: „აღზრდის საკითხები“, ბათუმი, 1994.
13. კარნევი დ., როგორ მოვიპოვოთ მეგობრები და როგორ ვიმოქმედოთ ადამიანებზე, თბ., 1992.
14. კაკაბაძე დ., თვითაღზრდა - გარდაქმნის მძლავრი ფაქტორი, გაზ. „სოფლის ცხოვრება“, 1986, 5 აგვისტო.
15. კეჩუაშვილი ვ., მოსწავლეთა თვითაღზრდის საკითხისათვის, უურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1974, #7.
16. პედაგოგიკის ისტორია, პროფ. ნ. ვასაძის რედაქციით, თბ., 1988.

17. *პეკელიისი ვ.*, თქვენი შესაძლებლობანი, ადამიანო! თბ., „ნაკადული“, 1978.
18. *პინტი ა.ო.*, თქვენთვის, მშობლებო, თბ., „განათლება“, 1976.
19. *პიროგოვი ნ. ი.* რჩეული პედ. თხზულებანი, თბ., 1956.
20. *რაფაეა ა.*, ადამიანის ფაქტორი და თვითაღზრდა, თბ., 1987.
21. *რუსო ჟ.-ჟ.*, ემილი ანუ აღზრდის შესახებ, თბ., 1949
22. *საოჯახო ცხოვრების ეთიკა და ფსიქოლოგია*, ი.ვ. გრებენიკოვის რედაქციით, , ბ თბ., „განათლება“, 1986.
23. *სიხარულიძე შ.*, პიროვნების ფორმირების ფაქტორები: გარემო, აღზრდა, თვითაღზრდა, ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1972, #4.
24. *სუხომლინსკი ვ.*, მშობელთა პედაგოგიკა, თბ., „ცოდნა“, 1981.
25. *სუხომლინსკი ვ.*, წერილები შვილებს, ბათუმი, „ალიონი“, 2008.
26. *ტარტაკოვსკი ბ. ს.*, სუხომლინსკი, მეორე გამოცემა, თბ., „ნაკადული“, 1989.
27. *ტოლსტოი ლ.*, ანა კარენინა, თხზულებანი ათ ტომად, ტ. VIII, თბ., 1964.
28. *ქართული საბჭოთა ენციკლოპედია*, ტ. 9, თბ., 1985.
29. *ჩერნიშევსკი ნ.გ.*, რჩეული პედ. შეხედულებანი, თბ., 1938.
30. *ჩხარტიშვილი შ.* აღზრდის სოციალური ფსიქოლოგია, თბილისის უნივერსიტეტის გამომცემლობა, თბ., 1974.
31. *ცუცქერიძე მ.*, ლექციების კურსი პედაგოგიკაში, I ნაწილი, თბ., 1977.
32. *ჯანელიძე პ.*, მოსწავლეთა თვითაღზრდა, ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1979, #4.
33. *კლარკვაა ი.*, მოსწავლეთა თვითაღზრდა, ჟურნ. „სკოლა და ცხოვრება“, 1982, #4.