Забота о себе в философском и педагогическом аспектах (исторический контекст)

Змушко Наталья Сергеевна – аспирант Московского городского педагогического университета, специалист по учебно-методической работе (Москва, Россия) nessaulova@bk.ru

Аннотация. *В статье рассматривается забота о себе в философском и педагогическом аспектах (в историческом контексте). Характеризуются понятия субъектности, самости, культуры себя. Акцентируется внимание на изменении подходов к осознанию ценности здоровья с позиции заботы о себе в различные исторические эпохи. Проанализированы педагогические подходы к формированию навыков заботы о себе посредством внутренних качеств личности, осознания человеком своей роли в окружающей его социальной среде. Отмечено, что в наше время смысл человеческого бытия, проистекающий изначально из философии, трансформировался и приобрел субъект-субъектный характер, а современное представление концепта заботы о себе стало более масштабным и многогранным.*

Ключевые слова. *Субъектность, самость, культура себя, забота о себе; психическое развитие; физическое, нравственное, гражданское воспитание; психагогика, личностно-ориентированный подход, индивидуализация, компьютеризация, тренинговая культура, soft-skills, self-skills.*

Перемены, произошедшие в современном мире, повлияли на изменение системы ценностей, на развитие *субъектости* – ключевой характеристики личности, включающей различные виды самости, к которым относятся готовности к саморегуляции, саморазвитию, самообразованию. К.Юнг определил *самость* как психологическую характеристику целостности личности, глубинное восприятие человеком самого себя [1, с. 153]. Проявлением самости является *забота о себе*, т.е. естественная потребность и деятельность человека, с помощью которой он осознанно вкладывает различные ресурсы в свое психическое, нравственное и физическое здоровье. Эта философская категория включает важнейшие аспекты бытия, выражающиеся через этические основания, самопознание, самооценку личности. Она присутствует в философии, педагогике, социологии, культурологии, антропологии, медицине и других науках.

Забота о себе, зародившаяся еще в древнем мире[1], трансформировалась в каждую историческую эпоху сообразно особенностям жизни человека и общества в этот период.

В сочинениях древнегреческих и древнеримских мыслителей эта категория рассматривалась в педагогическом аспекте: как способность к непрерывному самосовершенствованию и образованию.

В эпоху *раннего эллинизма* (IV–I вв. до н. э.), когда каждый гражданин имел право на управление демократическим полисом, принятие ключевых решений,

[1] *Древний мир* – период в истории человечества, выделяемый между доисторическим периодом и началом средних веков в Европе.

произошло развитие феномена «культура себя»[2], предполагающего пересмотр своей личности, осознание собственной значимости. В период *позднего эллинизма* (I–V вв. н.э.) был осуществлен переход от демократических полисов к империи, усилилась государственная власть, что привело к ужесточению законов, формированию новой морали, изменению трудовых функций. У людей оставалось все меньше времени на себя, а это требовало изменения способов поведения. Поэтому были разработаны многие связанные с заботой о себе телесные и ментальные практики: испытание через самосовершенствование, контроль собственных слабостей, осознанный отбор правильных идей и принципов, которым человек должен следовать постоянно, самоанализ (рассуждения о совершенных поступках, регулярная диагностика своего физического состояния).

Заботе о себе придавали большое значение философы-стоики (Марк Аврелий, Плутарх, Сенека, Цицерон и др.)[3], по мнению которых достижение эвдемонии (хорошо прожитой жизни) возможно при воспитании добродетелей (мудрости, мужества, воздержания, умеренности, справедливости) и жизни в соответствии с природой. Все это способствует твердости в жизненных испытаниях.

Во время позднего эллинизма забота о себе становится ключевым постулатом социальной и частной жизни. Сенека говорил: «Как чистота безоблачного неба, сверкающая и не замутненная, не может блистать ярче, так человек, пекущийся и о душе, и о теле, и в обоих видящий источник своего блага, приходит к совершенному состоянию, к исполнению всех своих молитв, если в душе его нет бури, а в теле боли» [2, с. 119]. Стоики впервые начали задумываться над состоянием человека, которое впоследствии назвали соматикой: они предполагали, что при неправильном к себе отношении телесные болезни могут перейти в душевные и наоборот, поэтому для поддержания здоровья предлагали постоянно следить за своим физическим состоянием, влиянием на него различных природных факторов (время года, температура, климат), постоянно делать упражнения, правильно питаться. Все эти условия являются необходимыми для соблюдения и в современной системе физвоспитания, по сути, речь идет о ведении здорового образа жизни.

Следует отметить, что стоики рассматривали заботу о себе не как способ развития личности, получения знаний, а как основание для формирования идеального гражданина – человека, осознающего свои поведение в обществе и гражданскую позицию, заботящегося о своем нравственном облике.

В эпоху Средневековья (к. V – н. XVI в.), когда в обществе огромную роль играла религия, забота о теле отходит на второй план, и даже применяются практики истязания (флагеллантство). Флагелланты появились в XIII в., они придерживались жесточайшей аскезы, а в случае малейшего несоблюдения данных принципов занимались самобичеванием. Забота о себе была связана с христианским аскетизмом, усмирением тела, желаний, гордыни. Она стала пониматься как забота о душе, воспитание и развитие ее лучших качеств, духовный поиск и очищение.

[2] Термин «*культура себя*» употребил французский философ М.Фуко (1926–84) в одноименной лекции о концептуальном развитии индивидуальной субъективности в западной культуре [2].

[3] *Стоицизм* – философская школа основанная Зеноном Китийским в Афинах ок. 300 г. до н. э. во времена раннего эллинизма и сохранившая влияние до конца античного мира (III в. н. э).

Известный богослов Средневековья Августин Блаженный[4] являлся сторонником педагогической идеи Сократа о формировании и исправлении нравов, говоря современным языком, о необходимости нравственного воспитания. По его мнению, человек – это часть Сущего, а не самостоятельное существо, отличное от Бога, и только чистая душа может быть адресована великому Создателю. Все Сущее, поскольку и именно потому, что оно существует, есть благо. Пути постижения божественного затруднены тем, что человек не стремится «сосредоточивать душу» и удерживать ее. В своей «Исповеди» (397–400 гг.) Августин рассматривал философскую проблему духовной сущности человека через принятие себя как создания божьего и, по сути, предлагал решить педагогическую проблему воспитания нравственности, отмечая, что человеку необходимо следовать заповедям Божьим – это обеспечит ему определенную безопасность [3].

Современный российский философ В.М.Розин, размышляя об «Исповеди» св. Августина, отмечает, что заданные в ней вопросы к Богу и к себе помогают человеку мобилизовать внутреннюю активность. Любой рефлексивный вопрос предполагает внутренне осознание собственного Я, исходит из *самости* и опирается на нравственные устои личности. При этом, хотя Августин напрямую не характеризует заботу о себе, все его рассуждения говорят о том, что она основана на духовной наполненности божественным смыслом, которая поможет познать истинное счастье [4].

Заметим, что произведение Августина было написано в период становления христианства, когда основы его только зарождались, формировалось новое религиозное мировоззрение, церковь становилась социальным институтом, а человек учился осознавать себя творением единого Бога. Забота о себе, выражавшаяся в средние века в усмирении телесного, раскрытии и воспитании духовного, трансформировалась в более сложные, в отличие от античных, практики христианского пастырства, суть которого в том, что забота обо всех есть забота о каждом в отдельности.

Эпохе *Возрождения, или Ренессанса* (XIV–XVI вв.), сменившей Средневековье, свойственны светский характер культуры и ее антропоцентризм, т.е. интерес к человеку, его деятельности, возможностям, внутреннему миру. В этот период Ф.Петрарка вновь обращается к античному пониманию заботы о себе как душевному спокойствию, избавлению от страхов, приверженности истинной добродетели [5].

В начале Нового времени[5] развивается наука, которая по-прежнему находится в определенной конфронтации с церковью. Трансформируется и концепция заботы о себе: теперь человеку важно найти баланс, гармонию между собой как личностью и Богом как создателем. Его взгляды становятся более рациональными, ему нужно постоянно развиваться, чтобы соответствовать динамике обществен-

[4] *Аврелий Августин Иппонийский* (354–430), или Блаженный Августи́н – богослов, философ и епископ Гиппона Царского в Нумидии, римской провинции в Северной Африке. Его труды повлияли на развитие западной философии, западного христианства, католической церкви. Причислен православной церковью к лику блаженных. Среди его значительных работ – «О граде Божьем», «Христианская наука», «Исповедь».

[5] *Новое время* – период истории между Средними веками и Новейшим временем, который длился с XVI по XX в. В нем выделяют два периода: 1) с начала XVI до конца XVIII в., когда происходит разрушение старого уклада жизни; 2) с начала XIX до начала XX в. – формирование индустриального общества.

ного бытия, общественное преобладает над личным.

Вопросы субъектности рассматривает Т.Гоббс, который считает, что все люди физически и умственно равны, каждый может претендовать на какое-нибудь особое благо для себя, а с другой стороны, не может претендовать с тем же правом [6]. И.Кант привносит в этическую сферу априорный выбор как некую борьбу добра со злом внутри человека, который, являясь гражданином общества, должен быть ему полезен [7].

В контекст субъектности и заботы о себе, несомненно, вписываются идеи Я.А.Коменского Педагог считал, что воспитание – это разумное руководство естественным саморазвитием ученика; педагогический процесс должен быть обращен к личности ребенка, формированию у него чувства собственного достоинства, самоуважения, серьезного отношения к своим обязанностям, учебному труду. Как есть свои в закономерности в природе и человеке, так есть определенный порядок в процессах воспитания и обучения, который нужно изучать опытным путем, в этом и состоит задача педагогики.

Коменский впервые выдвинул дидактическое требование учета возрастных особенностей (ребенку можно предложить для обучения лишь то, что доступно для понимания в его возрасте, тогда полученные знания станут прочными); предложил классно-урочную систему, которая избавляла учащихся от переутомления; считал, что, испытывая трудности в освоении предмета, ребенок переживает сильные страдания, уходя от полноценного понимания к зубрежке, поэтому материал должен излагаться учителем в такой форме, чтобы ученику потребовалось бы только бегло его «перечитать один раз вечером и один раз утром» перед тем, как отправиться в школу [8].

В эпоху *Просвещения* (к. XVII–XVIII в.) концепт заботы о себе в педагогическом аспекте рассматривает Ж.-Ж.Руссо в книге «Эмиль, или О воспитании» (1762) [9].

Глубина изучения человеком самого себя, по мнению философа, часто делает его более непознанным, поэтому цель должна состоять не столько в познании себя, сколько в заботе о себе.

Руссо предлагает новаторскую для того времени систему взглядов на воспитание личности ребенка в разные жизненные периоды.

Первый период – от рождения и до двух лет. Обязательным должно быть физическое развитие: на растущем организме позитивно сказываются свобода движений, зарядка, плаванье. Также важно доброе отношение родителей, развитие познавательных интересов.

Второй период – от 2 до 12 лет. В этом возрасте нужно научиться распознавать свои чувства и ощущения. Важна воспитывающая роль примера, когда ребенка не направляют, а позволяют ему самому постичь смысл бытия («разбил окно – сиди в холоде»).

Третий период – от 12 до 15 лет. Начинает развиваться умственная сфера, поэтому в воспитании нужно основываться на интересах ребенка (в том числе к наукам), дать ему возможность почувствовать себя исследователем. Важным является овладение несколькими профессиями («голова Эмиля – голова философа, а руки Эмиля – руки ремесленника»), труд рассматривается как воспитательное средство.

Четвертый период («бурь и страстей») – с 15 лет и до совершеннолетия. Происходит развитие любознательности, познание окружающего мира формируется нравственность. Руссо определяет три основные задачи нравственного воспитания: формирование добрых чувств, добрых суждений, доброй воли.

В XIX в. педагогическая мысль испытала влияние идей немецкой классической философии (И.Г.Песталоцци, И.Ф.Гербарт,

А.Дистервег, Р.Оуэн, И.Г.Фихте и др.) В этот период завершается формирование классической педагогики нового времени, основанной на идеях уникальных возможностей и индивидуальности человека, ценности и неповторимость его личности.

В западной педагогике знания заимствовались из философии и иных наук о человеке и его воспитании. Так, И.Г.Песталоцци определил гармоническое воспитание человека как создание известного равновесия в умственном, нравственном и физическом развитии, причем под физическим воспитанием он понимал и развитие способности представлять продукты человеческого мышления в материальной форме, и превращение этой способности в умение. Э.Шенкендорф аргументировал важность навыков практического обучения, которое не только основано на ручном труде, но и тесно связано с развитием теоретических знаний, что является средством гармоничного развития личности [10].

Особое внимание уделялось методологии, целям, содержанию и методам обучения и воспитания, наметился переход к психологическому обоснованию учебно-воспитательного процесса, зарождались современные теории социального воспитания.

В этот период претерпело изменения и российское образование. Часть отечественных общественных деятелей опирались на западноевропейские педагогические взгляды, но большинство ориентировались на национальный менталитет, внутренние духовно-нравственные основы. Происходило накопление новых знаний о возможностях воспитания и обучения детей, о влиянии образовательных технологий на формирование самости, расширялся научный поиск в области сохранения здоровья учеников. Главной проблемой школы в вопросах здравостроительства являлось нарушение состояния здоровья детей, их переутомление в процессе школьного обучения.

В зарубежной и отечественной педагогической науке обозначились две противоположные точки зрения по отношению к проблеме заботы о себе. Сторонники первой (Т.Альтшуль, А.Вирениус, Н.Зак, Н.Е.Скворцов и др.) считали, что именно школа подрывает здоровье учащихся: на учение тратится много времени, поэтому детям некогда отдыхать, гулять и достаточно спать; у классных занятий большая продолжительность, длительность перерывов между ними недостаточна, объемы домашних заданий не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учеников [11; 12; 13].

Сторонники второй точки зрения (Н.И.Бакст, Г.А.Захарьин, Я.Мор и др.) винили в возникновении этих проблем не школу, а семью с ее неблагоприятными гигиеническими и педагогическими условиями, которые и способствовали к переутомлению учеников [14].

Обе точки зрения легли в основу идеи о том, что осознание личных смыслов через определение самости ребенка возможно только в случае, когда ему предоставлены все необходимые возможности для самосохранения, самосбережения, самостроительства.

В начале XX в. немецкий философ М.Хайдеггер рассматривал заботу о себе как озабоченность человека, связанную с его временным пребыванием на Земле [15], как способ существования на Земле, понимание необходимости физического ухода тела, но не души. В «Бытии и времени» (1927) ученый приводит притчу, которая хорошо показывает место заботы в жизни человека.

Однажды, когда Забота пересекала реку, она увидела немного глины, задумчиво подняла кусок и стала придавать ему форму. Когда она раздумывала над тем, что у нее получилось, мимо проходил Юпитер. Забота попросила Юпитера даровать тому,

что было слеплено, душу, и он это охотно выполнил. Но когда Забота захотела дать этому свое имя, он запретил ей и потребовал, чтобы слепленное было названо его именем.

Во время спора поднялась Земля и пожелала, чтобы созданному творению было даровано ее имя, так как она предоставила для него часть своего тела. Спорящие попросили Сатурна рассудить их, и тот принял следующее решение, которое казалось справедливым: «Так как ты, Юпитер, дал этому душу, ты получишь его душу по его кончине, так как ты, Земля, дала ему часть своего тела, ты получишь его тело. Но так как Забота первая вылепила это существо, она будет владеть им до тех пор, пока оно будет жить. А в связи с тем, что у вас возник спор по поводу его имени, пусть оно зовется "homo", ибо сделано из humus (земли)"» [15].

В XXI в. понятие «забота о себе» становится шире, рассматривается в различных плоскостях психологического, медицинского, педагогического знания. Ее трактуют как развивающуюся антропо-педагогическую практику.

М.Фуко пишет: «В рамках концепта заботы о себе субъект – это эффект властвования над собой, эффект знания, обращенного на себя, морали, судящей собственную систему регулятивов. Вне этого положения субъекта не существует» [16]. По мнению ученого, субъект – результат определенной проделанной работы: он должен заниматься самим собой, заботиться о себе, уважать себя, довольствоваться собой, уйти в себя, быть себе другом, найти счастье в себе самом.

Если ориентироваться на эти позиции, может возникнуть ощущение, что человеку необходимо сфокусироваться только на себе, любить и ценить свои внутренние качества, не обращать внимание на окружающую его действительность. Но это не так. Напротив, Фуко считает, что, только познав себя внутреннего, уловив свою сущность, свой внутренний мир, осознав ценностные характеристики своей *самости*, человек активно войдет в окружающий мир. Понимание своего внутреннего Я будет для него неразрывно связано с внутренним Я каждой отдельно взятой личности. Это никоим образом не умаляет отношение человека к нравственности и гражданской позиции.

С точки зрения Фуко, забота о себе и познание себя – два взаимозависимых требования, но при этом познание себя – только часть общего процесса заботы о себе.

Работая над концепцией заботы о себе, ученый разработал идею такой дисциплины, как *психагогика*. Читая курс лекций «Герменевтика субъекта» в Коллеж де Франс в 1981–82 учебном году, философ отметил, что назвать педагогикой можно передачу такой истины, функцией которой является снабжение субъекта какими-либо отношениями, способностями, знаниями, которых он до этого не имел и которые должен будет получить к концу педагогических отношений. С этого момента психогогикой можно было бы назвать передачу такой истины, функцией которой будет не снабжение субъекта какими-либо отношениями, а, скорее, изменение способа существования субъекта [17].

Если концепт заботы о себе в прежние исторические эпохи актуализировал многофакторность данного феномена через ключевые аспекты человеческого бытия, причастность к общественному миропорядку, а также индивидуализацию, выявление собственных смыслов бытия, наличие субъектного опыта, то в XX–XXI вв. это понятие включает более глубокие смыслы. Здесь закладываются не только личностные философские принципы, но и субъект-субъектные отношения. В частности, для развития субъектности и индивидуализации в обществе появилась так называемая «тренинговая культура». Ее используют в различ-

ных сферах материального производства, в сфере управления и образования через общение с тренером, коучем, тьютором. Тренинг является актуальным источником для формирования ключевых компетенций, в том числе и так называемых навыков для жизни. Используемые упражнения, позволяют участникам прожить определенные роли, найти эффективный способ решения проблемы, научиться ориентироваться в нетиповых ситуациях.

Но человек – существо сложное, и его конструирование себя нельзя сводить только к технологическому аспекту, необходимо учитывать также и духовно-нравственную составляющую. В эпоху постмодерна появились риски снижения общего уровня здоровья, особенно детей и подростков, обусловленные цифровизацией и компьютеризацией. Забота молодого поколения о себе в педагогическом контексте представляется так же, как его разумное отношение к использованию цифровых ресурсов, к себе в цифровом пространстве.

Т.М.Ковалева и В.М.Розин предложили новую концепцию, где определены внутренние ресурсы для реализации каких-либо действий с учетом принципа заботы о себе, а философские понятия «субъект», «субъективность» и производное от них понятие «субъектность», используемое в терминологическом поле педагогической науки, являются методологической основой индивидуализации – процесса развития самости с помощью гибких навыков [18; 19].

Таким образом, современное представление концепта заботы о себе более масштабно и многогранно. Этот концепт включает, в том числе, практики здоровьесбережения и здравостроительства, ориентированные на осознание ценности здоровья (физического, психического, нравственного) и бережное к нему отношение. В него входят *self skills* – навыки заботы о себе (понимание внутреннего мира; самодиагностика; умения осознавать свои потребности, интересы, состояния, желания, удовлетворять их максимально здоровым способом), управления эмоциями, самоорганизации, саморазвития, а также *soft-skills* (гибкие навыки) – компетенции, не относящиеся к профессиональным знаниям и не зависящие от специфики работы, но важные для карьеры; своего рода надпрофессиональные навыки, помогающие решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Юнг К.Г.* Архетип и символ. М., 1991 [Электронный ресурс]. Режим доступа. http:// kristinastepanova.com/wp-content/uploads/2022/05/arhetip-i-simvol-k.g.-yung.pdf.

2. *Сенека Луций Анней*. Нравственные письма к Луцилию. М., 1977. 383 с.

3. *Августин Аврелий*. Исповедь. М., 1992. 335 с.

4. *Розин В.М.* Анализ вопросов в «Исповеди» св. Августина на основе метода реконструкции сферы и коммуникации вопрошания // Культура и искусство. 2018. № 8. С. 31– 39.

5. *Петрарка Ф.* Письма / Перевод, послесловие, комментарии В.В.Бибихина. СПб., 2004. 622 с. (Сер. «Слово о сущем». Т. 52) [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://djvu.online/ file/ pkJwgAklcnz5Z?ysclid=lwazvx8id1270122191.

6. *Гоббс Т.* Левиафан, или Материя, форма и власть государства церковного и гражданского. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://lib.ru/FILOSOF/ GOBBS/ leviafan.txt_with-big-pictures.html.

7. *Кант И.* Критика чистого разума / Под общ. ред. Н.Л.Антонова. М., 2017. 560 с.

8. *Коменский Я.* Избранные педагогические сочинения / Переводчики Н.П.Степанов, Д.Н.Корольков, А.А.Красновский. М., 2024. 440 с. (Антология мысли). [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://urait.ru/bcode/541616.

9. *Руссо Ж-Ж.* Эмиль, или О воспитании. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http:// www.marsexx.ru/tolstoy/russo-emil1.html

10. *Пискунов А.И.* Проблемы трудового обучения и воспитания в немецкой педагогике XVIII – начала XX в. М., 1976. 296 с.

11. *Альтшуль Т.* К вопросу о переутомлении школьного юношества с врачебной точки зрения // Русская школа. 1896. № 5–6. С. 128–146; № 7–8. С. 144–162.

12. *Вирениус А.* Первая Всероссийская гигиеническая выставка // Русская школа. 1893. № 9–10. С. 65–86; № 12. С. 41–71.

13. *Скворцов Н.* Недуги нашего учебного дела. М., 1896. 215 с.

14. *Мор Я.* Вопрос об обременении учеников наших гимназий в зависимости от их положения в семье и домашней обстановке // Русская школа. 1892. № 3–4. С. 34–47.

15. *Хайдеггер М.* Бытие и время [Электронный ресурс]. Режим доступа: http:// yanko. lib.ru/ books/philosoph/haydegger-butie_i_ vremya-8l.pdf.

16. *Фуко М.* Забота о себе. История сексуальности – III [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://djvu.online/file/i4MaYlUrpfwoA

17. *Фуко М.* Герменевтика субъекта: курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981/82 учебном году / Пер. с фр. А.Г.Погоняйло. СПб., 2007. 677 с.

18. *Ковалева Т.М.* Создание образовательных ситуаций в работе тьютора и формирование «self-skills» // Тьюторство в открытом образовательном пространстве: образовательная ситуация и тьюторская деятельность: мат-лы XII Международной науч.-практ. тьюторской конф. М., 2019. С. 11–16.

19. *Розин В.М.* Концепция «заботы о себе»: философская, научная, художественная и авторская версии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/ kontseptsiya-zaboty-o-sebe-filosofskaya-nauchnaya-hudozhestvennaya-i-avtorskaya-versii.pdf.

Дата поступления – 15.05.24

Self-care in philosophical and pedagogical aspects (historical context)

Natalia S. Zmushko – postgraduate student, Moscow City Pedagogical University (Moscow, Russia); nessaulova@bk.ru

Abstract. *The article examines self-care in philosophical and pedagogical aspects (in a historical context). The concepts of subjectivity, selfhood, and self-culture are characterized. Attention is focused on changing approaches to understanding the value of health from the perspective of self-care in various historical epochs. Pedagogical approaches to the formation of self-care skills through internal personality qualities and awareness of a person's role in the social environment are analyzed. It is noted that, nowadays, the meaning of human existence, which originally stems from philosophy, has transformed and acquired a subject-subject character, meanwhile the modern concept of self-care has become more ambitious and multifaceted.*

Key words. *Subjectivity, selfhood, self-culture, self-care, mental development, physical, moral, civic education, psychagogy, personality-oriented approach, individualization, computerization, training culture, soft-skills, self-skills.*

REFERENCES

1. *Jung K.G.* Arkhetip i simvol. [Archetype and symbol]. Moscow, 1991. Available at: http://kristinastepanova.com/wp-content/uploads/2022/05/arhetip-i-simvol-k.g.-yung.pdf.

2. *Seneca Lucius Annaeus*. Nravstvennyye pis'ma k Lutsiliyu [Moral letters to Lucilius]. Moscow, 1977. 383 p.

3. *Augustine Aurelius*. Ispoved [Confession]. Moscow, 1992. 335 p.

4. *Rozin V.M.* Analiz voprosov v «Ispovedi» sv. Avgustina na osnove metoda rekonstruktsii sfery i kommunikatsii voproshaniya [Analysis of questions in the "Confession" of St. Augustine based on the method of reconstruction of the sphere and communication of questioning] *Culture and Art*. 2018. No. 8. P. 31–39.

5. *Petrarch F.* Pis`ma [Perevod, posleslovie, kommentarii V.V.Bibixina (Ser. «Slovo o sushhem». T. 52) [Letters / Translation, afterword, comments by V.V.Bibikhin. St. Petersburg, 2004 622 p. (Ser. "The Word of existence." vol. 52)]. St. Petersburg, 2004 (series "The Word of Existence"). 622 p.

6. *Hobbes T.* Leviafan, ili Materiya, forma i vlast' gosudarstva tserkovnogo i grazhdanskogo [Leviathan, or Matter, Form and Power of the Church and Civil State]. Available at: http://lib.ru/FILOSOF/ GOBBS/ leviafan.txt_ with-big-pictures.html.

7. *Kant I.* Kritika chistogo razuma [Critique of Pure Reason] Under general. ed. N.L.Antonova. Moscow, 2017. 560 p.

8. *Komensky Ya.* Izbranny`e pedagogicheskie sochineniya / Per. N.P.Stepanov, D.N.Korol`kov, A.A.Krasnovskij. Moscow, 2024. 440 p. (Antologiya my`sli). Available at: https://urait.ru/bcode/541616.

9. *Rousseau J-J.* Emil', ili O vospitanii. [Emil, or About education]. Available at: http:// www.marsexx.ru/tolstoy/russo-emil1.html

10. *Piskunov A.I.* Problemy trudovogo obucheniya i vospitaniya v nemetskoy pedagogike XVIII –nachala XX v. [Problems of labor training and education in German pedagogy of the 18th – early 20th centuries]. Moscow, 1976. 296 p.

11. *Altshul T.* K voprosu o pereutomlenii shkol'nogo yunoshestva s vrachebnoy tochki zreniya [On the issue of overwork of school youth from a medical point of view]. *Russkaya shkola* [Russian School]. 1896. No. 5–6. P. 128–146; No. 7–8. P144–162

12. *Virenius A.* Pervaya Vserossiyskaya gigiyenicheskaya vystavka [First All-Russian Hygienic Exhibition]. *Russkaya shkola* [Russian school]. 1893. No. 9–10. P. 65–86; No. 12. P. 41–71.

13. *Skvortsov N.* Nedugi nashego uchebnogo dela [Ailments of our educational work]. Moscow, 1896. 215 p.

14. *Mor Ya.* Vopros ob obremenenii uchenikov nashikh gimnaziy v zavisimosti ot ikh polozheniya v sem'ye i domashney obstanovke [The question of the burden of students of our gymnasiums depending on their position in the family and home environment]. *Russkaya shkola* [Russian school]. 1892. No. 3–4. P. 34–47.

15. *Heidegger M.* Bytiye i vremya [Being and time]. Available at: http://yanko.lib.ru/books/philosoph/haydegger-butie_i_vremya-8l.pdf.

16. *Foucault M.* Zabota o sebe. Istoriya seksual'nosti – III [Self-care. History of sexuality – III]. Available at: https://djvu.online/file/i4MaYlUrpfwoA

17. *Foucault M.* Germenevtika sub"yekta: kurs lektsiy, prochitannykh v Kollezh de Frans v 1981/82 uchebnom godu [Hermeneutics of the subject: a course of lectures given at the College de France in the 1981/82 academic year]. Per. A.G.Pogonyailo. St. Petersburg, 2007. 677 p.

18. *Kovaleva T.M.* Sozdaniye obrazovatel'nykh situatsiy v rabote t'yutora i formirovaniye «self-skills» [Creation of educational situations in the work of a tutor and the formation of "self-skills"]. T`yutorstvo v otkry`tom obrazovatel`nom prostranstve: obrazovatel`naya situaciya i t`yutorskaya deyatel`nost`: materialy` XII Mezhdunarodnoj nauch.-prakt. t`yutorskoj konf. [Tutoring in an open educational space: educational situation and tutoring activi-

ties: materials of the XII International Scientific and Practical. tutor conf.]. Moscow, 2019. pp. 11–16.

19. *Rozin V.M.* Kontseptsiya «zaboty o sebe»: filosofskaya, nauchnaya, khudozhestvennaya i avtorskaya versii [The concept of "self-care": philosophical, scientific, artistic and author's versions]. [Electronic resource]. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-zaboty-o-sebe-filosofskaya-nauchnaya-hudozhestvennaya-i-avtorskaya-versii.pdf.

Submitted – May 15, 2024