

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОПІЗНАННЯ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ЯК СТИМУЛ ДО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Розглянуто прийоми організації самопізнання молодших підлітків з метою спрямування їх до самоспостереження, самоусвідомлення, самоаналізу.

Ключові слова: молодші підлітки, самопізнання, самоспостереження, самоаналіз, самореклама.

Рассмотрены приемы организации самопознания младших подростков с целью стимулирования их к самонаблюдениям, самоосмыслению, самоанализу.

Ключевые слова: младшие подростки, самопознание, самонаблюдение, самоанализ, самореклама.

There are have been analyzed methods of organization of self-knowledge activity for adolescence aimed to contribute their success in self-analyses, self-development and self-realization.

Key words: adolescents, self-knowledge, self-retrospection, self-analyses, self-advertisement.

Самоаналіз може спонукати молодших підлітків до свідомого волевиявлення щодо вибору майбутньої професії, підвищення зацікавленості в самоосвіті, самовихованні, що допомагатиме розкриттю талантів, здібностей, інтелектуального потенціалу індивіда, впевненості в собі.

Неможливо сприймати дії стосовно власної самозміни без усвідомлення індивідом себе як суб'єкта життєтворчості, тобто без самосвідомості, за допомогою якої особа виокремлює себе з оточуючого середовища, розуміє свої відмінності (недоліки, переваги, унікальність), пізнає свою сутність.

Самопізнання має відповісти на запитання «хто я?» й одночасно є виникненням прагнення до самовдосконалення як наслідку розуміння своїх негативних рис паралельно з усвідомленням перспектив особистісного росту з огляду на вибраний взірець поведінки, позитивні приклади інших. Так, В. Сухомлинський писав, що підліток стає справжньою людиною лише в тому разі, коли вміє пильно ставитися не тільки до навколишнього світу, а й самого себе, коли прагне пізнати не тільки речі та явища навколо, а і свій внутрішній світ, коли сили його душі спрямовані на те, щоб зрозуміти самого себе, стати кращим, досконалішим [7, с. 228].

У молодшому підлітковому віці розпочинається становлення самосвідомості, що важливо використовувати для закладання підґрунтя майбутнього саморозвитку, розуміння необхідності

самопроектування. Результати самоаналізу можуть заохочувати учнів до постановки чітких цілей власного життя, майбутнього навчання, осмислення шляхів самозміни, виникнення прагнення до підвищення самооцінки, кращого розуміння своїх одолітків.

Дослідженню процесу самопізнання як одного з компонентів самовдосконалення, саморозвитку особистості приділяли увагу А. Айзенберг, Б. Алякринський, В. Андреев, А. Арет, Н. Білоусова, О. Ковальов, О. Кочетов, Г. Куценко, В. Лозовий, О. Мерзлякова, Ю. Орлов, Л. Рувинський, І. Середа, І. Уличний та інші.

Аналізові вікових особливостей молодших підлітків, розвиткові свідомості, самоусвідомлення присвячені дослідження Л. Божович, Л. Виготського, Н. Добриніна, Т. Драгунової, Д. Ельконіна, Е. Еріксона, О. Ковальова, В. Крутецького й інших.

Мета статті — охарактеризувати основні прийоми організації діяльності із самопізнання як основи самопроектування і вдосконалення особистості молодших підлітків.

Окрім фізіологічних змін, в організмі молодшого підлітка відбуваються психічні перетворення, безліч переживань «атакують» дитину і спричиняють її зовнішній та внутрішній «неспокій». Підліткові нелегко розібратися в усьому, що відбувається з ним, але водночас він відчуває значну потребу в цьому. Н. Добринін зазначає, що вже у віці 9–10 років дитина вперше починає вдивлятися в себе й ставати окремою особистістю. Появу самосвідомості вчені пов'язують із новими потребами життя, практичної діяльності, посиленими вимогами дорослих, підвищенням зацікавленості в колективі.

А. Хрипкова називає початком розвитку самосвідомості процес «самозаглиблення» підлітка (занурення у власні переживання). «Дитина стає підлітком, коли в ній, залежно від індивідуальних особливостей розвитку, пробуджуються паростки нового ставлення до себе», — зауважує науковець [6, с. 63]. Дитина все частіше замислюється про свої можливості, особливості, переваги, недоліки, характер своїх стосунків із дорослими й товаришами, тобто стає суб'єктом і об'єктом пізнання. «Молодший підліток знаходить щось глибинне в собі й намагається знайти це глибинне, суттєвіше в зовнішньому світі», — підкреслює Н. Добринін [2, с. 176].

Серед визначальних рис самосвідомості молодших підлітків учені виокремлюють: інтерес до власної особистості, внутрішнього світу; потребу в самооцінці, пізнанні власних сильних і слабких сторін; підвищене самолюбство; почуття гордості, самостійності, дорослості. Основою їхнього самоусвідомлення є судження інших,

дорослих, товаришів, адже молодші підлітки ще дивляться на себе очима оточуючих.

Молодший підліток «будує» власну поведінку, стосунки з оточенням, застосовуючи до себе вимоги дорослих, колективу однолітків, товаришів. Самооцінка молодшого підлітка формується під час спілкування в колективі, порівняння себе з однолітками. Як зазначають учені, самооцінка в молодшому підлітковому віці вирізняється нестійкістю, суперечливістю, рухливістю, чутливістю до думки однолітків, залежністю від стандартів тієї чи іншої підліткової групи. З огляду на недостатню сформованість у дітей цього віку критеріїв для правильної оцінки себе й інших, молодшим підліткам властивий негативний емоційний фон з негативною самооцінкою [5; 6].

У 10–11 років підлітки усвідомлюють власну поведінку, окремі вчинки, вже у 12–13 років — моральні якості, характер, здібності. Спочатку відбувається усвідомлення особистісних якостей, що пов'язані з перебігом навчальної діяльності, далі — зі ставленням до себе й інших людей, а пізніше — складних, синтетичних якостей, таких як відчуття гідності, честі [3; 5]. На думку А. Хрипкової, самосвідомість молодших підлітків «виходить за межі самої особистості», тобто, окрім усвідомлення власних якостей, дитина відчуває себе долученою до відповідної системи взаємовідносин між людьми, пізнає й оцінює себе, постійно порівнюючи з іншими людьми, зважаючи на соціально прийняті оцінки й еталони [6].

Таким чином, молодший підліток набуває здатності ставитися до себе критично, що надає можливості для рефлексії, відкриття власного «Я», усвідомлення себе унікальною особистістю. Самопізнання — процес пізнання себе, власних індивідуальних особливостей, потенційних можливостей розвитку, поведінкових характеристик, у якому можна виокремити такі складові: самоспостереження, самосприйняття, самоаналіз і самоусвідомлення. Самоспостереження є поглядом людини як на зміст і дії власної свідомості (тобто внутрішнє психічне життям — думки, переживання, почуття, емоції), так і на їх зовнішнє виявлення — поведінку, результати діяльності.

У процесі проведення дослідження під час аналізу власної особистості учні стикались із такими проблемами: труднощами у визначенні позитивних і негативних особистісних рис, незнанням методів аналізу власної особистості, лінощами, нерозумінням мети самопізнання. Тому було запропоновано такі завдання організації самопізнання молодших підлітків: а) викликати інтерес до пізнання себе, сприяти розумінню мети самоаналізу, розкривати перед учнями різноманітність, загадковість внутрішнього світу

людини; б) допомогти школярам здобути знання про методи самопізнання, сутність найважливіших пізнавальних процесів (мислення, пам'яті, уваги), зору, слуху й про шляхи їх удосконалення; в) стимулювати підлітків до самоспостереження, самовідчуття, самосприйняття (аналізу власної поведінки на основі порівняння з поведінкою інших людей) і проговорювання власних переживань, думок, відчуттів; г) організовувати самопізнання в цікавій для молодших підлітків формі (наприклад, складання портфоліо, заповненні «щоденника друзів», зйомок самореклами).

Експериментатори розпочали роботу зі спонукання учнів до самоспостережень, висловлення власних почуттів, суджень стосовно особливостей поведінки й аналізу мотивів власної діяльності, вчинків, стосунків з оточенням (учителями-предметниками, класним керівником, друзями, однокласниками, братами і сестрами). Були учні, які залишалися після занять для того, щоб розповісти про труднощі у взаєминах з однокласниками й порадитися з учителем щодо причин напруженої атмосфери в класному колективі.

Для допомоги учням із подальшим самопізнанням експериментатори запропонували заповнити популярний для школярів цього віку «Щоденник друзів». Як свідчить опитування молодших підлітків, особистий щоденник ведуть приблизно 25% школярів зі 157 опитаних, здебільшого дівчата; щоденник друзів мають 33%. Під час експериментальної роботи учням пропонували індивідуально скласти свій щоденник друзів і дати заповнити його за бажанням своїм товаришам. Щоденник мав три розділи, присвячені самопізнанню й самоусвідомленню, акумулюванню досвіду й розширенню знань щодо внутрішнього світу друзів, розкриттю секретів саморозвитку, порад власникові щоденника. Розділ, метою якого було залучити власника останнього до самопізнання, містив запитання щодо осмислення власної зовнішності (зросту, ваги, кольору очей, волосся, стилю одягу та його кольорів, зачісок, які найбільше личать, характеру), особистісних якостей (темпераменту, здібностей, найкращих рис), а також професійного самовизначення, життєвого кредо, людини-ідеалу, рівня розвитку пам'яті, уваги, кількості прочитаних книжок, мрій, мети життя.

Запитання в «щоденнику», що стимулювали підлітків до самовідчуття власних фізіологічних особливостей, викликали певні труднощі. Так, деяким учням складно було визначити колір їхніх очей, волосся, вони не знали свого зросту. Слід зауважити, що в підлітків під час внесення даних про себе виникало бажання поділитись із рештою класу та вчителем своїми відповідями, власним досвідом, історією родини, було цікаво визначати, на кого вони схожі, які риси зовнішності й від кого успадкували. Тому

для педагога дуже важливо для вчителя підтримувати прагнення до самовираження, спілкування й виявляти толерантність і зацікавленість щодо думок школярів. Молодші підлітки схильні конкурувати між собою і ображати словами один одного, тому слід підтримувати дисципліну й наголосити, що їхнє мале слово може стати причиною великої рани в серці іншого.

Самосприйняття особистості формується на основі самоспостереження і порівняння даних власного спостереження зі спостереженням за іншими людьми. Воно характеризується прийняттям себе, свого тіла, особливостей поведінки та внутрішнього світу такими, якими вони є. Самосприйняття спонукає особистість до самоаналізу, тобто дослідження, обмірковування характеристик власної особистості [1].

Окремі графи індивідуально розробленого «Щоденника друзів» містили питання щодо визначення власних позитивних і негативних якостей особистості. Деякі учні відчували труднощі під час заповнення, оскільки зазначали, що самі не можуть відповісти, і запитували вчителя й одноліток, щоб вони підказали. Молодші підлітки серед своїх позитивних особистісних рис найчастіше називали: гумор, позитивний настрій, доброту, товариськість, скромність; серед негативних поширеними були впертість, занудство, гарячність. Відчули складність щодо визначення власних якостей близько 30% учнів із 76 опитаних, відповідаючи «усе», «я не знаю», «багато (мало) чого».

Експериментатори помітили суперечності у відповідях. Так, окремі учні як позитивну рису називали веселість, а серед негативних — занудство, що свідчить про мінливість настрою й часті емоційні перепади, властиві підлітковому віку.

У молодшому підлітковому віці «пробуджується» почуття дорослості, учні відчують потребу в спілкуванні з дорослими, наслідують їхню поведінку. Виявилось, що окремі підлітки давали заповнювати щоденник не лише одноліткам, а навіть старшим друзям (15–20 років), досвід і відповіді котрих викликали підвищений інтерес.

Підліткам цікаво дізнаватись один про одного, особливо в цьому віці зростає зацікавленість до учнів протилежної статі. Так, дівчата одного з експериментальних класів склали анкету для хлопців щодо визначення рис дівочого характеру й зовнішності, які їх найбільше приваблюють.

У результаті анкетування й інтерв'ювання учнів виявлено, що молодші підлітки самостійно звертаються до самопізнання. Дівчата в цьому віці починають цікавитися юнацькими журналами й виданнями для дорослих жінок, які вони приносять до школи

і пропонують переглянути іншим. Так, підлітки говорили, що найбільше їхню увагу привертають статті стосовно порад психолога, секретів поведінки з близькими, а також психологічні тести (наприклад, щодо власного почуття гумору, соціального типу особистості, рівня самостійності тощо).

Зацікавленості до самопізнання сприяли тестування стосовно перевірки особливостей пам'яті, уваги, мислення, зору та слуху, визначення професійної спрямованості, темпераменту, інтелектуального потенціалу. Тестування супроводжувалося доповідями учнів про сутність пізнавальних процесів, види темпераменту, а також цікавими фактами, які вони знайшли, готуючись до заняття (наприклад, про особливості виникнення зорових ілюзій, можливості наших рук відчувати світло).

Як зауважує О. Кочетов, діяльність із самоаналізу не є пасивним спогляданням своєї сутності, а навпаки — розумовим розбором, оцінюванням актів власної поведінки і діяльності. Учений наводить такі вимоги до самоаналізу: порівнювати, що планувалося, з результатом; думати, що саме можна змінити на краще; знаходити невдачі; визначати позитивні якості [4].

Під час проведення експериментального дослідження учням пропонували підпункти портфоліо («Мої найкращі роботи (вироби, твори, малюнки, вірші)», «Мої найвищі оцінки», «Мої досягнення й перемоги», «Мій режим дня, тижня», «Мої улюблені книги та іграшки», «Мої подорожі», «Мої гуртки, факультативи», «Участь у конкурсах, вікторинах, олімпіадах»), які вони могли заповнювати за власним бажанням і в будь-якій формі. Одна дівчинка розповіла, що має свій «блог» в Інтернет-мережі, пише книгу і складає вірші. Деяким учням було цікаво розповідати, в яких куточках нашої країни та зарубіжжя вони побували, як проводили свій час там, про що дізналися. Наприкінці експериментатор запропонував учням спробувати відповісти, яким чином вони досягли позитивних результатів, кому слід подякувати за це.

У процесі подальшої роботи розвиткові мотивації самовдосконалення, набуттю навичок самоаналізу, самоспостереження, вмінь аналізувати власну особистість, свої інтереси, потреби, співвідносити їх з реальними можливостями сприяло складання з учнями портфоліо. Завдання портфоліо — фіксація, накопичення, систематизація результатів пізнавальної, творчої, спортивної діяльності з метою усвідомлення власних досягнень, перспектив, висвітлення палітри здібностей, знань і вмінь школяра. Розробка і складання портфоліо допомагає розвивати навички рефлексивної та оціночної діяльності, мотивує учня підвищувати результати власної діяльності в різних сферах.

Результатом самоаналізу є самоусвідомлення, тобто осмислення суті особистої мотиваційної сфери, потреб, інтересів, виокремлення найпріоритетніших із них; а найголовніше — розуміння сенсу власного життя, який школярі визначали по-різному. Так, 31% зі 120 опитаних підлітків назвали майбутню професію метою життя (стати футболістом, програмістом, учителем тощо), 20% — виокремили мистецтво, творчість, спорт; 16% підлітків відповіли — «сім'я»; 12% — досягнення успіху, 5% учнів — навчання і 16% не змогли дати чіткої відповіді на запитання.

Окремим завданням, що сприяло самоусвідомленню учнів, аналізу якостей власної особистості, стала зйомка «самореклами», завдання якої — визначення того, чим підліток може бути корисним для оточуючих (батьків, братів, сестер, друзів, школи). Так, учні рекламували себе як друзів, виокремлюючи дружелюбність, почуття гумору, зацікавленість розвиваючими іграми та інші вподобання. У рекламі себе як учня підкреслювали власну відповідальність, відвідування різноманітних секцій; як сина чи доньки — говорили про самостійність, чуйність, любов. Для зйомки самореклами тривалістю 20–40 секунд школярі використовували власні мобільні телефони. Самореклама стимулювала до виявлення творчих здібностей: учні мали можливість уявити себе як у ролі актора, творця, так і оператора, тощо.

Отже, організація самопізнання сприяла підвищенню інтересу не лише до власного внутрішнього світу, але й до своїх ровесників. Діяльність із самопізнання стала основою подальшого самопроекування й самовдосконалення школярів.

Перспективними для подальшого дослідження є питання створення технології стимулювання підлітків до самоосвіти й самовдосконалення.

Список літератури

1. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. — СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 2003. — 672 с.
2. Добрынин Н. Ф. Возрастная психология. Курс лекций / Н. Ф. Добрынин, А. М. Бардиан, Н. В. Лаврова / под ред. Н. Ф. Добрынина. — М.: «Просвещение», 1965. — 296 с.
3. Ельконин Д. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Д. Ельконин, Т. Драгунова. — М.: «Просвещение», 1967. — 360 с.
4. Кочетов А. И. Воспитай себя / А. И. Кочетов. — Минск: Нар. асвета, 1982. — 48 с.
5. Крутецкий А. В. Психология обучения и воспитания школьников. Книга для учителей и классных руководителей / А. В. Крутецкий. — М.: «Просвещение», 1976. — 285 с.

6. Мир детства: Подросток / под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. Г. Н. Филинов. — 2-е изд., доп. — М.: Педагогика, 1989. — 230 с.
7. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5-ти т., Т. 2. Формування комуністичних переконань молодого покоління. Як виховати справжню людину. Сто порад учителів / В. О. Сухомлинський. — К.: «Рад. школа», 1976. — 675 с.

Надійшла до редколегії 28.08.2012 р.