

3. Дидковський С.В. План-карта рефлексивної самоорганізації. *Тези IV Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості»*, 21.11. 2020, Київ, Україна. С. 161-165. URL: <http://kpppo.nau.edu.ua/files/Zbirnik2020.pdf>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-34>

Маслянікова І. В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціальної роботи та педагогіки
інституту соціальних технологій
ЗВО «Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна»*

ТЕРАПЕВТИЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОПІЗНАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Анотація. Тези доповіді містять розгляд теоретико-методологічного контексту проблеми свідомості, та його структурних компонентів – самосвідомості та «Я-концепції». Наголошується на важливості самопізнання як процесу особистісного зростання. Наводяться терапевтичні вправи формування навичок самопізнання в освітньому процесі.

Ключові слова: свідомість, самосвідомість, самопізнання, психотерапевтичні вправи.

Maslianikova I. Therapeutic ways of forming self-knowledge skills in an educational environment

Summary. The abstracts of the report include consideration of the theoretical and methodological context of the problem of consciousness, and its structural components – self-awareness and «self-concept». The importance of self-knowledge as a process of personal growth is emphasized. Therapeutic exercises for the formation of self-knowledge skills in the educational process are given.

Key words: consciousness, self-awareness, self-knowledge, psychotherapeutic exercises.

Феномен свідомості є складним предметом пізнання як філософів (від Платона та Аристотеля до В. В. Налімова, М. К. Мамардашвілі та А. М. Лоя), так пізніше і науковців-психологів (від В. Джемса до С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва та В. П. Зінченка).

Відштовхуючись від сучасного наукового бачення, свідомість – це вища, притаманна лише людині форма доцільного ідеального відображення дійсності, її об'єктивних сталих властивостей, що виконує регуляторну функцію щодо поведінки, діяльності, спілкування.

Торкаючись питання теоретико-методологічних підходів у вивченні свідомості наведемо класичний вітчизняний підхід.

Так, А. В. Петровський, характеризуючи свідомість, виокремлює в її структурі такі чотири її характеристики.

1. Свідомість є сукупністю знань про навколишній світ. Таким чином, до структури свідомості належать усі пізнавальні процеси: відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява.

2. Закріплення у свідомості відмінностей суб'єкта і об'єкта. Тільки людина з усіх живих істот здатна виокремлювати і протиставляти себе оточуючому світу, має здатність до самопізнання.

3. Забезпечення діяльності цілепокладання. Людина не тільки змінює форму того, що дано природою: у тому, що дане природою, вона здійснює разом з тим і свою свідому мету, яка як закон визначає спосіб і характер її дій і якій вона повинна підпорядковувати свою діяльність». Таким чином, функцією свідомості є формування цілей діяльності, при цьому складаються її мотиви, приймаються вольові рішення, вряховується хід виконання дій тощо.

4. До структури свідомості належать також певні відношення. До свідомості людини обов'язково належить світ почуттів, де відображаються складні об'єктивні, і перш за все суспільні відносини, у які включена людина» [1, с. 102].

Спираючись на наукові розробки О. М. Леонтьєва, зазначимо, що характерними рисами свідомості є, по-перше, активність, по-друге, інтенційність. Активність свідомості виявляється в тому, що психічне відображення об'єктивного світу людиною носить не пасивний характер, у результаті якого всі предмети, відображені психікою, мають однакову значущість, а навпаки, відбувається диференціація психічних образів за мірою їх значущості для суб'єкта. Внаслідок цього свідомість людини завжди спрямована на певний об'єкт, предмет або образ, тобто має властивість інтенції (спрямованості). Ці властивості зумовлюють наявність інших характеристик свідомості, які дають змогу розглядати її як вищий рівень саморегуляції. До таких властивостей свідомості належить здатність до рефлексії (самоспостереження), а також мотиваційно-ціннісний характер свідомості [2].

Здатність до рефлексії визначає можливість людини спостерігати за своїми відчуттями, станами тощо. Таке спостереження передбачає наявність критичності, тобто людина оцінює себе з точки зору власних цінностей та ідеалів. Ця властивість свідомості визначає можливість

формування в процесі онтогенезу людської індивідуальної «Я-концепції», яка є сукупністю уявлень людини про саму себе та навколишню дійсність. Інформація про навколишню дійсність оцінюється людиною на підставі системи уявлень про себе і, виходячи з системи власних цінностей, ідеалів та мотивів, формується її поведінка.

Високий рівень самопізнання, тобто здатності до рефлексії дозволяє:

1. Розуміти власні сильні та слабкі сторони, думки та переконання.
2. Аналізувати почуття та емоції оточення.
3. Мотивувати себе та інших.
4. Розуміти інших людей і те, як вони бачать вас і ваші дії.
5. Критично осмислювати суспільні стандарти та цінності, дотримуватися тільки прийнятної для себе поведінки.

6. Покращити власний рівень життя, замислившись над тим, чи співвідноситься те, що ми думаємо із тим, як відчуваємося.

Відповіді на ці та інші питання про себе вкрай важливі для формування усвідомленого конструктивного ставлення до себе на різних етапах онтогенетичного розвитку особистості. Особливої актуальності такі питання стають у сенситивний період розвитку самосвідомості та його центрального компоненту «Я-концепції» – у юнацькому віці. Так, опрацьовуючи із студентською молоддю теоретико-методологічні проблеми свідомості, для якісного засвоєння матеріалу варто торкнутися практичного аспекту, а саме формуванню навичок самопізнання як базового етапу моделювання образу себе.

Таку роботу продуктивно проводити у вигляді психотерапевтичних вправ групового формату. Наведемо приклади найбільш ефективних вправ на самопізнання, які були апробовані на студентах-психологах другого курсу Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» впродовж 2021-2022 н.р. в рамках дисциплін «Загальна психологія» та «Практикум з психології».

Одна з найулюбленіших вправ студентів «Ключові слова». Її суть полягає в тому, що виконуючи просте завдання викладача, студенти замислюються над собою, занурюються в себе, починають розуміти себе. Згодом за допомогою цієї вправи студенти усвідомлюють, що є в них унікального і що є спільного з іншими учасниками групи. Виконання вправи допомагає краще зрозуміти себе, керувати власним часом, енергією, навчитися розпізнавати власні емоції та реакції. Завдання вправи полягає в тому, що студентам за певний час (до 3-х хвилин) необхідно дібрати ключові слова, які їх характеризують (кількість слів не задається). Далі в груповій дискусії по черзі треба презентувати себе через ключові слова та аргументувати їх.

Ще одна терапевтична вправа на самопізнання, яка подобається студентам має назву «Подібність та відмінність». Завдання полягає в

тому, що студентам треба подумати та дати відповідь на наступні питання: 1. «Ми з тобою схожі, тим що... (називається будь – яка ознака «схожості»), але на відміну від тебе я ... (називається будь – якою ознакою «відмінності»). 2. Але ти мені подобаєшся тим...» Дану вправу у терапевтичному секторі варто проводити після вище викладеної. Вже спираючись на певні знання про себе, які отримані за допомогою першої вправи, студенти можуть перейти до більш якісного та глибокого пізнання інших учасників групи, здійснити порівняти аналіз себе з іншими. Ця вправа також сприяє кращій згуртованості групи.

Рухаючись у напрямку самопізнання, студентам можна запропонувати виконати вправу «Герой мультфільму». Завдання цієї вправи полягає в тому, що з декількох персонажів мультфільмів, казок, літературних творів, кінофільмів студентам слід обрати двох. Одного, на якого вони вважають, що схожі у цей період життя, другого – на якого хотіли б бути схожими. Виконання цієї вправи сприяє формуванню різних сторін «Я-концепції» – реального та ідеального. В процесі дискусії студентам варто поставити додаткові запитання: який образ подобається, більше і чому, що треба, щоб стати ідеальним героєм у своєму баченні, чого не вистачає, скільки треба часу та які ресурси тощо? Після обговорення цієї вправи можна дати додому завдання скласти покроковий план реалізації себе ідеального, зазначити дедлайни та контролерів. Як показав досвід, зазначена терапевтична вправа дає глибокий пролонгований ефект у самопізнанні та сприяє особистісному зростанню студентів, акцентує увагу на собі та цінності свої перспектив. По закінченню вивчення курсу «Загальна психологія» та «Практикум з психології» на заключній терапевтичній зустрічі були скупчені найбільш ефективні вправи по самопізнанню, включаючи досвід студентів за рік роботи. Серед таких «Герой мультфільму» розглядався як така вправа, що давала можливість подивитися на результати роботи над собою продовж року, зробити аналіз сильних та вдалих кроків, відкоригувати слабкі рішення, побудувати плани відносно себе на майбутнє.

Список використаних джерел:

1. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Каравела, 2009. 464 с.

2. М'ясоїд П.А. Курс загальної психології: Підручник: у 2 т. К.: Алерта, 2012. Т. 1. 496 с.

3. Свідоме та несвідоме у груповій взаємодії : Монографія / [П. П. Горностай, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко, Л. Г. Чорна] ; за ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2017. 244 с.