

Ондар Лилия Монгуновна, Уйнукай-оол Алдынай Содунамовна

СТРУКТУРА И ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ "САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ" (ЧАСТЬ 1)

В статье в виде методической разработки обобщен опыт проведения семинаров "Самосознание личности" для педагогов средних и высших учебных заведений Республики Тыва, студентов и аспирантов Тувинского государственного университета. Семинары проводились с целью развития рефлексии учителей, получения ими опыта понимания своего внутреннего мира, знакомства с научными и практическими вопросами проблемы самосознания в психологии. В статье даны организационно-методические рекомендации по проведению семинара, теоретические материалы и практические задания, представлены подробный ход занятия, вопросы для размышления.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/4/2017/1/8.html

Источник

Педагогика. Вопросы теории и практики

Тамбов: Грамота, 2017. № 1(05) С. 25-29. ISSN 2500-0039.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/4.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/4/2017/1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net
Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: pednauki@gramota.net

Таким образом, совместная работа над проектами способствует развитию коммуникативных навыков, воспитанию толерантности в отношениях с будущими коллегами и партнёрами, которые могут иметь совершенно противоположные взгляды на проблему. Успех любой новой методики в образовании зависит в конечном итоге от мастерства преподавателя. Преподаватель всегда был и остаётся главным звеном любой педагогической системы, без этого звена нельзя ожидать совершенствование учебного процесса. Чтобы не остаться в стороне и быть востребованным, ему надо постоянно повышать свою квалификацию. Наша жизнь меняется с сумасшедшей скоростью и характеризуется постоянной изменчивостью, это не позволяет педагогу следовать по одной и той же схеме, усвоенной раз и навсегда, творчество педагога также совершенствуется в соответствии с реалиями нашей жизни. Проблема педагогического мастерства является главной в исследованиях отечественных и зарубежных педагогов. Несмотря на огромное количество статей по этой теме, она ещё долго будет предметом дискуссии, так как критерии эффективности деятельности преподавателя постоянно меняются.

Список источников

1. **Занина Е. Л.** Особенности научной презентации // Key skills and knowledge students need to participate successfully in the 21st century society: материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: АБиК, 2009. С. 240.
2. **Климова И. И., Лизунова Н. М., Обухова Л. Ю.** Научный проект на английском языке – это интересно и важно! // Актуальные вопросы образования и науки: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. М., 2014. С. 89-90.
3. **Лизунова Н. М., Обухова Л. Ю.** Траектория научной работы студентов // Филологические науки. Вопросы теории и практики. 2016. № 4 (58). Ч. 2. с. 203- 205.

PROJECT METHODOLOGY OF TEACHING FOREIGN LANGUAGE TO STUDENTS-ECONOMISTS

Moiseeva Tat'yana Vasil'evna

Financial University under the Government of the Russian Federation

moiseewa.tv@yandex.ru

The article is devoted to the use of project methodology in practical classes in a foreign language in economic higher school. Its advantages are shown in comparison with other methods of development of future economists' professional and language competencies. The project methodology allows improving the quality of language training and increasing students' interest in their future specialization. The article summarizes practical experience of teachers of the Department of Language Training of Financial University in the use of this methodology for self-education of both students and teachers. The author comes to the conclusion that it is necessary to change the traditional forms of working with students on the basis of the principle of their conscious participation in the educational process.

Key words and phrases: project methodology; self-education; professional communication; professional skills of teacher; motivation; humanistic direction of education.

УДК 159.923.2

В статье в виде методической разработки обобщен опыт проведения семинаров «Самосознание личности» для педагогов средних и высших учебных заведений Республики Тыва, студентов и аспирантов Тувинского государственного университета. Семинары проводились с целью развития рефлексии учителей, получения ими опыта понимания своего внутреннего мира, знакомства с научными и практическими вопросами проблемы самосознания в психологии. В статье даны организационно-методические рекомендации по проведению семинара, теоретические материалы и практические задания, представлены подробный ход занятия, вопросы для размышления.

Ключевые слова и фразы: самосознание; самооценка; личность; образ Я; Я-концепция; идентичность; рефлексия; самопознание; самоотношение; саморегуляция; структурные компоненты самосознания.

Ондар Лилия Монгуновна, к. психол. н., доцент

Тувинский государственный университет

lmondar@mail.ru

Уйнукай-оол Алдынай Содунамовна

Средняя школа № 2 с. Сарыг-Сеп Республики Тыва

aldinai1974@mail.ru

**СТРУКТУРА И ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ» (ЧАСТЬ 1)**

В настоящее время одной из ключевых проблем психологии является проблема самосознания личности. Самосознание понимается как направленность сознания человека на него самого: собственное тело, потребности,

чувства, мысли, поведение, и рассматривается, с одной стороны, как непрекращающийся процесс изучения, контроля, оценки себя и собственной деятельности, и, с другой стороны, как результат осознания человеком самого себя [5; 6]. Поэтому, на наш взгляд, актуальны разработка и проведение семинара-практикума, посвященного изучению самосознания личности. В ходе занятия используются работа в микрогруппах, элементы диалога, групповой дискуссии, психологическое тестирование, предлагаются вопросы для размышления и самоанализа, практические задания. В итоге слушатели семинара приходят к выводу, что процесс самосознания бесконечен, так как человек постоянно изменяется. По окончании семинара проводится рефлексия занятия и индивидуальные консультации для участников.

Семинар-практикум «Самосознание личности»

Цель: активизировать процесс рефлексии у педагогов, помочь глубже и полнее разобраться в себе, развивать интерес к собственному Я.

Задачи:

1. Осознание и анализ слушателями собственного образа Я и его составляющих.
2. Ознакомление с некоторыми способами выявления особенностей образа Я и самоотношения.
3. Осознание собственных желаний и чувств.

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, компьютер, мультимедийная презентация «Самосознание личности», бумага формата А-4, ручки, карандаши, психологические задания и упражнения, раздаточный материал.

Продолжительность занятия: 60 минут.

План проведения семинара:

1. Постановка целей и задач семинара.
2. Проведение теста «Кто Я?».
3. Интерпретация результатов теста.
4. Подведение итогов.

Глоссарий: самосознание, личность, Я-концепция, образ Я, самооценка, идентичность, рефлексия, самопознание, самоотношение и саморегуляция как структурные компоненты самосознания.

Ход занятия

1. *Постановка целей и задач семинара*

Ведущий зачитывает притчу: «Один человек проснулся ночью, так как замерз. Он подошел к дому соседа и начал стучать в дверь. Ему открыли дверь и спросили, что нужно. Человек сказал:

- Я замерз. Не могли бы вы дать мне огня?

Сосед ответил:

- Что такое с вами? Вы встаете ночью, идете сюда, будите всех нас – а в руках у вас зажженный факел».

Обсуждение притчи (ведущий высказывает свое мнение, выслушиваются версии участников семинара): Оказывается, то, что человеку нужно, в действительности находится в нем самом, а он все ходит по свету и ищет. Надо только научиться заглядывать в самого себя, знать самого себя. Это непростая задача. Об этом писал французский поэт XV века Франсуа Вийон:

Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю Смерть, что рыщет, все губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только не себя
(Ф. Вийон «Баллада примет»).

Как узнать самого себя? Об этом и пойдет речь на семинаре.

Предлагается выполнить тест.

2. *Проведение теста «Кто Я?»* (выполняется 10-12 минут)

Инструкция: Дайте как можно больше ответов на вопрос «Кто Я?». Отвечайте так, как будто отвечаете самому себе, а не кому-то другому. Располагайте ответы в произвольном порядке. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

О тесте: Методика основана на известном тесте зарубежных психологов М. Куна, Т. Макпартленда «Тест двадцати утверждений» (Kuhn M., McPartland Twenty statements self-attitude test. Т., 1954) [Цит. по: 1]. Тест основан на технике нестандартизованного самоописания (самоотчета) с последующим контент-анализом. В ответах выделяются определенные смысловые единицы – те или иные категории, которыми человек описывает себя и свое отношение к себе. Затем производится систематический замер частоты и объема этих единиц. Единицами контент-анализа являются категории: социальные группы (пол, возраст, национальность, религия, профессия), идеологические убеждения (философские, религиозные, политические и моральные высказывания), интересы и увлечения, стремления и цели, самооценки.

Основное достоинство нестандартизованных самоотчетов с применением контент-анализа по сравнению со стандартизованными состоит в потенциальном богатстве оттенков самоописания и в возможности анализировать самоотношение, выраженное языком самого субъекта, а не навязанным ему языком исследования. Это, однако, является и одним из ограничений данного метода – субъект с низкими лингвистическими способностями и навыками самоописания оказывается в худшем положении по сравнению с человеком, обладающим богатой лексикой и навыками самоописания для передачи своих переживаний [2].

3. Интерпретация результатов теста

Тест используется для изучения самосознания и самовосприятия человека. Отвечая на вопрос «Кто Я?», мы описываем Я-концепцию – свои наиболее важные характеристики, обозначаем место, которое занимаем в этом мире, указываем социальные роли и социальные статусы. Вопросы «Кто Я?» и «Для чего я живу?» – признак зрелости. Они помогают лучше понять себя. Правильных и неправильных ответов в данном случае быть не может.

Ведущий предлагает слушателям вспомнить, в каких ситуациях им приходилось задумываться о себе и отвечать на вопросы «Кто Я?», «Какой Я?».

Затем предлагает задуматься, почему у кого-то получилось написать тридцать ответов, а кому-то удалось написать не более десяти? О чем это говорит? Может, последний просто не хочет раскрываться даже перед собой, или редко задумывается о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я – человек, учитель» и т.д.). Тем участникам, у кого немного самохарактеристик, ведущий предлагает задуматься, что им помешало ответить? Может быть, повлиял жесткий самоконтроль, и ответы подвергались строгой цензуре? Или человеку не хватило слов, чтобы выразить то, что он чувствует? Ответы на эти вопросы очень важны, так как они указывают на то, над чем надо работать.

Перед слушателями ставятся вопросы:

От чего зависит количество самохарактеристик? Сколько ответов может дать на этот вопрос дошкольник, подросток, взрослый человек? Какие это будут ответы? Будут ли влиять на количество ответов образование и профессия человека?

Полученный в результате тестирования перечень самохарактеристик («автопортрет») представляет собой Я-концепцию – представление личности о себе. Я-концепция – важный фактор, влияющий на поведение человека, его выборы, направленность, взаимодействие с людьми.

Далее слушатели анализируют содержание ответов (качественный анализ). Ведущий обращает внимание на первые ответы в перечне. Как правило, это либо общие утверждения (например, «Я – человек»), либо самое значимое для него в данный момент. В зависимости от расположения самохарактеристик выстраивается шкала ценностей человека. Кто-то на первое место может поставить: «Я – мама», кто-то «Я – педагог» или «Я – жена».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики. Предлагается посмотреть, сколько таких характеристик в автопортретах. Если их большинство, возможно, человек предьявляет себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей и не подчеркивает свою индивидуальность.

В структуре Я-концепции выделяются «присоединяющие» и «дифференцирующие» самохарактеристики. «Присоединяющие» утверждения фиксируют принадлежность человека к той или иной категории людей («студент», «сын», «мужчина»), а «дифференцирующие» указывают на специфический признак («слишком толстый», «неудачливый человек»). Последние придают ощущение индивидуальности и неповторимости [3].

Затем слушатели подсчитывают отдельно количество «присоединяющих» и «дифференцирующих» утверждений, и узнают, какая тенденция доминирует в их поведении в настоящее время: стремление присоединиться к какой-нибудь группе людей или стремление ощущать свою непохожесть, уникальность. «Присоединяющая» образующая «активизируется», когда человек попадает в новое для себя социальное окружение (например, поступает в вуз, попадает в новую компанию). Он начинает сравнивать себя с эталонами соответствующих общностей и через эти эталоны – с другими людьми. Эти сравнения образуют базу для «дифференцирующей» образующей Я-образа, которая, следовательно, вторична на этом уровне по отношению к присоединяющей составляющей [Там же].

По итогам тестирования можно сказать, что существует тенденция – «присоединяющие» характеристики испытуемыми даются, как правило, раньше, чем «дифференцирующие». Среди наиболее частых категорий, выявленных на больших выборках в зарубежных исследованиях, – профессиональная идентичность, семейная роль и статус, супружеская роль и статус, религиозная идентичность, пол и возраст. Пока более ясны социологические закономерности, проявляющиеся в ответах испытуемых (например, возраст чаще упоминают молодые и пожилые люди, женщины чаще упоминают свой семейный статус, мужчины – половую принадлежность), чем психологические.

В Я-концепции принято выделять разные образы Я [4]:

Физическое Я (восприятие человеком своей тела) включает в себя такие аспекты: субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный), болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст, живу в общежитии); пристрастия в еде, вредные привычки. Физическое Я играет большую роль в дружбе, любви, сексуальных отношениях. Для женщин оно гораздо важнее, чем для мужчин. В современном обществе для обслуживания запросов физического Я создана целая индустрия: салоны красоты, магазины, парфюмерная промышленность, ателье, клиники пластической хирургии. Физическое Я имеет большое значение в подростковом возрасте, и может служить причиной комплекса неполноценности.

Социальное Я (восприятие себя членом какой-либо группы: семейной, родственной, профессиональной, национальной, религиозной, половой). Здесь интересно проанализировать выражено ли у человека этническое самосознание (я – тувинка, я – русская), гражданское самосознание (я – гражданин России).

Функционально-ролевое Я – каким себя представляет человек в контексте той или иной социальной роли: Я как мать, Я как сын, Я как сосед, Я как коллега. Это учебно-профессиональная ролевая позиция (учитель, студент, преподаватель, врач, специалист).

Коммуникативное Я имеет значение для эффективного общения и включает два показателя: дружба или круг друзей, восприятие себя членом группы друзей (подруга, у меня много друзей); общение или субъект общения, особенности и оценка взаимодействия с людьми (хожу в гости, люблю общаться с людьми; умею выслушать людей).

Деятельное Я оценивается также через два показателя: занятия, деятельность, интересы, увлечения (люблю решать задачи), опыт (был в Китае); самооценка способности к деятельности, самооценка навыков, умений, знаний, компетенции, достижений (хорошо плаваю, умный, работоспособный, знаю английский).

Изображаемое («витринное») *Я* – каким человек представляет или даже демонстрирует себя другим людям. Оно редко совпадает с настоящим *Я* и включает целый ряд своеобразных психологических «масок», которые субъект порой «надевает» на себя, чтобы спрятать за ними какие-либо недостатки своего характера, которые он по некоторым причинам не хочет обнаруживать перед окружающими.

На следующем этапе участникам семинара предлагается проанализировать в каком времени стоят глаголы в ответах: в настоящем, будущем или прошедшем; или они вне времени. Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), то не означает ли это то, что человек до сих пор цепляется за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи. Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни: когда я вырасту...; когда выучусь...; когда женюсь...; когда куплю машину...; когда построю дом... Планирование – это хорошо и даже нужно. Но возлагая все надежды на будущее, что человек оставляет сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Ведущий поясняет, что в случае, если в ответах кого-либо присутствуют прошлое, настоящее и будущее, значит, у него есть полноценное ощущение своей жизни.

Таким образом, по временной отнесенности можно выделить *Я* настоящее, *Я* прошлое, *Я* будущее, или еще более подробно, *Я* в 15 лет, *Я* в 30 лет и т.д. [4].

Я настоящее включает то, каким человек себя видит в настоящий момент. Это своеобразный центр самосознания и личности, с которым, так или иначе, соотносятся поступки, ситуации, люди.

Я ретроспективное – каким человек представляет себя в прошлом. Оно важно для понимания и для объяснения своих поступков, совершенных ранее.

Я перспективное (динамическое) отражает то, каким человек планирует стать в будущем. Динамическое *Я* включает то, каким субъект пока не является, а еще только стремится стать в будущем, полагая, что вполне сможет добиться поставленных перед собой целей. Важное значение *Я* перспективное имеет для самосовершенствования и личностного роста. При этом в *Я* перспективном выделяют:

- профессиональную перспективу: пожелания, намерения, мечты, связанные с учебно-профессиональной сферой (будущий водитель, буду хорошим учителем);
- семейную перспективу: пожелания, намерения, мечты, связанные с семейным статусом (буду иметь детей, будущая мать и т.п.);
- групповую перспективу: пожелания, намерения, мечты, связанные с групповой принадлежностью (планирую вступить в партию, хочу стать спортсменом);
- коммуникативную перспективу: пожелания, намерения, мечты, связанные с друзьями, общением;
- оценку стремлений (многого желаю, стремящийся человек).

Моральное Я включает представления о том, каким следует быть человеку, исходя из усвоенных моральных норм и ценностей, и выступает в роли внутреннего эталона, с которым он соотносит и оценивает себя и других. Оно может не совпадать с предыдущими образами *Я*, а подчас даже находится с ними в конфликтных взаимоотношениях. В отличие от перспективного *Я*, моральное *Я* никогда не достижимо.

Я фантастическое (идеальное) включает представления субъекта о том, каким он хотел бы стать в идеале, то есть без учета своих реальных возможностей самосовершенствования.

Материальное Я подразумевает: описание своей собственности (имею квартиру, одежду, велосипед); оценку своей обеспеченности, отношение к материальным благам (бедный, богатый, состоятельный, люблю деньги); отношение к внешней среде (люблю море, не люблю плохую погоду).

Духовное Я – каким человек представляет себя со стороны высших духовных ценностей: интересов, убеждений, способностей, отношений к людям, Родине, Богу... Оно возникает на этапе личностной зрелости и выступает как внутренний духовный стержень личности.

Все перечисленные образы служат регуляторами поведения человека и взаимодействия с другими людьми.

Далее слушателям предлагается подсчитать число эмоционально позитивных и число эмоционально негативных самохарактеристик, т.к. их соотношение показывает общее, глобальное отношение к себе. Затем дается задание переформулировать негативные самохарактеристики в положительные.

Для этого необходимо найти в каждой из этих характеристик те скрытые в ней качества, которые в действительности могут помочь человеку в разных, особенно трудных ситуациях. Например, человеку не нравятся такая его черта как неорганизованность. Но, с другой стороны, она предполагает, что в своих действиях он не стремится соответствовать четким заданным нормам, т.е. может действовать творчески, спонтанно. Участникам предлагается осмыслить с этой точки зрения каждую характеристику из списка, т.е. перевести их из «негатива» в «позитив» [3].

В ходе анализа ответов по мере открытия новых граней в себе педагогам предлагается дописывать ряд самохарактеристик и сравнить количественные показатели до обработки и анализа результатов теста и после них.

Особо стоит обратить внимание участников на чувства, которые возникают в ходе выполнения теста. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют поступки личности. Психологи рекомендуют анализировать особенно те места в перечне ответов, где имеются зачеркивания. Возможно, они связаны с какими-то проблемами и внутренними конфликтами человека, противоречивыми желаниями и мыслями.

На последнем этапе ведущий дает следующие рекомендации и вопросы для размышления слушателям:

Для постижения Я необязательно проводить психологические эксперименты, достаточно наблюдать за собой и анализировать свои состояния:

Какие поступки дают вам удовлетворение, какие вызывают неприятные переживания, недовольство собой?

В каких жизненных ситуациях актуализуется самосознание?

В каких ситуациях актуализируются те или иные составляющие его?

Приведите примеры каждого из составляющих самосознания («настоящее Я», «динамическое Я», «идеальное Я», «ретроспективное Я», «функционально-ролевое Я», «изображаемое Я», «социальное Я», «физическое Я», «духовное Я») и разработайте множество психологических воздействий на каждый из них.

4. *Подведение итогов*

В конце занятия слушателям предлагается высказать собственное мнение о семинаре.

Таким образом, можно сказать, что семинар дает возможность слушателям сориентироваться в современных научных достижениях в области психологии самосознания, провести глубокий и полный анализ своего Я, получить опыт понимания своего внутреннего мира, что позволит двигаться по пути дальнейшего профессионального самосовершенствования. Кроме того, групповая форма работы, используемая в семинаре, способствует обмену информацией между участниками, общению, взаимному познанию и взаимопониманию, поиску группового соглашения в виде общего мнения или решения. Семинар может рассматриваться как форма повышения квалификации педагогов.

Список источников

1. Кун М., Маркпартлэнд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя // Современная зарубежная социальная психология. Тексты. М., 1984. С. 180-187.
2. *Общая психодиагностика* / под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. М.: Издательство Московского университета, 1987. 304 с.
3. *Практикум по общей психологии* / сост.: О. М. Миллер, Е. В. Черепанова; М-во образования и науки Российской Федерации; Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Красноярский гос. педагогический ун-т им. В. П. Астафьева». 2-е изд., испр. и доп. Красноярск: Красноярский гос. педагогический ун-т им. В. П. Астафьева, 2014. 346 с.
4. Романов К. М., Гаранина Ж. Г. Практикум по общей психологии: учебное пособие / под ред. К. М. Романова. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. 320 с.
5. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
6. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 146 с.

THE STRUCTURE AND ARRANGEMENT OF A SEMINAR-PRACTICUM FOR TEACHERS “PERSONAL SELF-CONSCIOUSNESS” (PART 1)

Ondar Liliya Mongunovna, Ph. D. in Psychology, Associate Professor
Tuvan State University
lmondar@mail.ru

Uinukai-ool Aldynai Sodunamovna
Secondary School N 2, city Saryg-Sep, Tuva Republic
aldinai1974@mail.ru

The article in the form of methodical guide summarizes the experience of arranging seminars “Personal Self-consciousness” for the secondary and higher school teachers of the Tuva Republic, students and post-graduate students of the Tuvan State University. The seminars aimed to develop teachers’ reflection, to guide them into their internal world, to discover scientific and practical aspects of self-consciousness problem in psychology. The paper introduces organizational and methodical recommendations on seminar arrangement, provides theoretical materials and practical tasks, presents a detailed description of the tutorial, questions to think about.

Key words and phrases: self-consciousness; self-evaluation; personality; self-image; self-concept; identity; reflection; self-cognition; self-perception; self-regulation; structural components of self-consciousness.