

Ондар Лилия Монгуовна, Тюлюш Аржаана Александровна

## **СТРУКТУРА И ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ "САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ" (ЧАСТЬ 2)**

Данная статья представляет методический материал для проведения семинара-практикума по психологии на тему "Самосознание личности", который нацелен на повышение психологической компетентности участников семинара в области психологии самосознания и саморазвития. Данная методическая разработка предназначена для школьных психологов, преподавателей психологии в средних специальных и высших учебных заведениях, а также может использоваться самими педагогами в целях самообразования и повышения психологической компетентности. Материалы статьи могут также использоваться преподавателями педагогических вузов и учреждений, реализующих программы подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников системы образования.

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/4/2017/1/9.html](http://www.gramota.net/materials/4/2017/1/9.html)

Источник

### **Педагогика. Вопросы теории и практики**

Тамбов: Грамота, 2017. № 1(05) С. 30-33. ISSN 2500-0039.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/4.html](http://www.gramota.net/editions/4.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/4/2017/1/](http://www.gramota.net/materials/4/2017/1/)

### **© Издательство "Грамота"**

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

УДК 159.923.2

*Данная статья представляет методический материал для проведения семинара-практикума по психологии на тему «Самосознание личности», который нацелен на повышение психологической компетентности участников семинара в области психологии самосознания и саморазвития. Данная методическая разработка предназначена для школьных психологов, преподавателей психологии в средних специальных и высших учебных заведениях, а также может использоваться самими педагогами в целях самообразования и повышения психологической компетентности. Материалы статьи могут также использоваться преподавателями педагогических вузов и учреждений, реализующих программы подготовки, переподготовки, повышения квалификации работников системы образования.*

*Ключевые слова и фразы:* самосознание; самооценка; личность; образ Я; Я-концепция; рефлексия; уровень притязаний; самопринятие; саморазвитие; самопознание; самоотношение; саморегуляция; структурные компоненты самосознания.

**Ондар Лилия Монгуновна**, к. психол. н., доцент  
Тувинский государственный университет  
lmondar@mail.ru

**Тюлюш Аржаана Александровна**  
Детский сад «Солнышко» села Бурен-Хем Республики Тыва

## СТРУКТУРА И ПРОВЕДЕНИЕ СЕМИНАРА-ПРАКТИКУМА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ» (ЧАСТЬ 2)

Данная работа является продолжением статьи «Структура и проведение семинара-практикума для педагогов «Самосознание личности» (часть 1)», опубликованной в 2017, № 1 (с. 25-29), в которой изложена вводная часть семинара-практикума. Количественная и качественная обработка результатов вводной части семинара позволила слушателям осознать и проанализировать собственный образ Я и его составляющие. Вторая его часть посвящена изучению понятия и структуры самосознания в единстве когнитивного, эмоционально-оценочного, регулятивно-поведенческого компонентов. Поэтому семинар ориентирован не только на усвоение теоретических положений, но и на приобретение слушателями практических навыков по самоанализу и самопознанию. Представленные теоретико-практические материалы, творческие задания помогут участникам понять, что самосознание не дано изначально, оно возникает постепенно, по мере того, как человек учится понимать самого себя. При этом главное условие – способность к адекватной и реалистичной самооценке.

Усвоение лекционного материала предлагает выполнение практических и творческих заданий с последующим кратким обсуждением. Исходя из высказываний слушателей, формулируются разные точки зрения на проблему, которые необходимо обосновать и по возможности найти общее решение вопроса.

Целью семинара является повышение психологической компетентности педагогов по вопросам самопознания, самоотношения и саморегуляции личности, активизация процесса рефлексии и самоанализа. В ходе семинара решаются следующие задачи:

1. Освоение понятий «самосознание», «самооценка», «рефлексия», в том числе на родном (тувинском) языке.
2. Ознакомление с некоторыми способами выявления особенностей образа Я и самоотношения.
3. Определение актуальной самооценки педагогов.
4. Повышение уровня самопринятия, формирование позитивного самоотношения, содействие развитию и совершенствованию личности педагога через формирование адекватной самооценки.

Для проведения семинара необходимы мультимедийный проектор, экран, компьютер, мультимедийная презентация «Самосознание личности», бумага формата А-4, ручки, карандаши, раздаточный материал, тесты. Продолжительность занятия составляет 60 минут. Слушатели также должны ознакомиться с глоссарием: самосознание, личность, Я-концепция, образ Я, самооценка, рефлексия, уровень притязаний, самопринятие, саморазвитие, самопознание, самоотношение, саморегуляция.

*Постановка цели и задач семинара.* Формулируя цели и задачи семинара, ведущий сообщает, что для успешной ориентации и адаптации в жизни личность должна обладать не только информацией об окружающем ее мире, но также и о себе самой: своем внешнем облике и физических особенностях, своих способностях и чертах характера, потребностях и интересах, достоинствах и недостатках. Иначе говоря, личность должна обладать самосознанием.

Затем участникам семинара предлагается разбиться на микрогруппы и сформулировать определение самосознания на русском и родном языках. На обсуждение отводится 5-7 минут. По окончании обсуждения представители команд выходят к доске и записывают определения, аргументируя свою точку зрения.

*Теоретическая часть семинара* представляет собой мини-лекцию о самосознании и самооценке личности. На экране демонстрируются определения самосознания из словарей [1; 2; 4; 9].

*Самосознание* – особая форма сознания, которая позволяет человеку выделить себя, свое Я из окружения, думать о себе, относиться к себе, переживать по поводу своих качеств, поступков, отношений. Субъективно

оно переживается как чувство Я: «Я стою», «Я сижу», «Я размышляю», «Я читаю». Оно привычно и кажется естественным и повседневным.

Самосознание это, прежде всего, процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе. Но самосознание характеризуется также своим продуктом – представлением о себе, складывающимся из познания себя и отношения к себе. Представление о себе называют Я-образом или Я-концепцией (по результатам выполнения теста «Кто Я?», выполненного на первом занятии, слушатели описали собственную Я-концепцию).

Самосознание – это ядро личности, это сложная структура представлений человека о себе, отношений к самому себе, которые формируются в процессе социализации и становятся основой саморегуляции человека (Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, И. С. Кон, А. Б. Орлов, В. В. Столин, С. Р. Пантилеев, Н. И. Сарджвеладзе и др.) [2; 3].

Благодаря самосознанию человек может разобраться в себе, изменить себя, заниматься саморазвитием и самовоспитанием. Самосознание способствует достижению внутренней согласованности личности, тождественности самому себе в прошлом, настоящем и будущем. Оно определяет особенности интерпретации приобретённого опыта.

Самосознание обеспечивается механизмом рефлексии. *Рефлексия* – это способность анализировать свою мысль, свои поступки, свои отношения с окружающими, способность осознавать свои особенности, осознавать, как эти особенности воспринимаются другими, и строить свое поведение с учетом возможных реакций других. Благодаря рефлексии можно мысленно «отстраниться» от своих мыслей, переживаний и посмотреть на них глазами другого человека, поразмышлять над тем, что явилось их причиной и каковы могут быть их последствия [4].

В структуре самосознания выделяют три компонента: когнитивный, аффективно-оценочный, поведенческий.

Основу *когнитивного* (лат. *cognitio*, «познание, изучение, осознание») составляет образ Я (или Я-концепция) как система представлений человека о себе самом. Образ Я выявлялся на предыдущем занятии с помощью теста «Кто Я?».

Самопознание является начальным звеном и основой самосознания. Человек в ходе активного взаимодействия с миром получает некоторое знание о себе. Это знание постоянно уточняется, расширяется, дополняется. С включением человека в более широкие системы взаимодействия расширяется сфера его самопознания. Развитие самопознания идет от единичных конкретных образов к обобщенному целостному образу Я. Самопознание сначала осуществляется через сравнение себя с другими, причем сначала сопоставляются внешние, физические качества, затем качества, связанные с выполнением каких-либо видов деятельности и лишь затем личностные качества. Этот уровень по И. И. Чесноковой присущ детям до подросткового возраста. На втором уровне человек соотносит получаемую информацию с уже имеющимися знаниями о самом себе. При этом усложняются способы изучения и анализа собственного мира [8]. Он имеет несколько изменений: когнитивная сложность, гармоничность, целостность, глубина, устойчивость, подвижность и гибкость, адекватность, обобщенность, осознанность.

*Когнитивная сложность/простота человека* определяется числом осознаваемых в себе качеств. Чем больше их, тем выше когнитивная сложность. Она зависит от возраста, образования, профессии. *Содержание* образа Я включает все то, что человек осознает в себе (личные качества, внешность, социальный статус и т.д.). *Гармоничность* образа Я зависит от того, насколько непротиворечив и внутренне согласован образ Я. Противоречивость, конфликтность Я-концепции вызывает внутренне напряжение, невротичность и непоследовательность человека. С точки зрения *целостности* Я-концепция может быть разрозненной, фрагментарной, а может быть целостной. *Устойчивость* определяет насколько образ Я стабилен во времени, и в какой мере подвержен влиянию других людей, различных обстоятельств и ситуаций. Это измерение образа Я зависит от возраста и личностной зрелости человека. *Подвижность и гибкость* образа Я проявляется в легкости изменения человека под влиянием нового опыта и обстоятельств. Как чрезмерная гибкость, так и чрезмерная ригидность мешают нормальному развитию личности. *Адекватность* – соответствие реальности (реальному человеку). Надо отметить, что многие свойства и характеристики личности весьма часто преломляются в ее самосознании искаженно, неадекватно, причем в некоторых случаях человек может приписывать себе качества, прямо противоположные тем, какими он обладает на самом деле. *Обобщенность* измеряется уровнем обобщенности соответствующих знаний о себе. Они могут быть очень конкретными типа «Я вчера получил пятерку по математике», так и предельно обобщенными: «Я – зрелый человек». *Осознанность* образа Я определяется тем, насколько человек склонен думать о себе, размышлять о себе [6].

Самопознание связано с разнообразными переживаниями, которые обобщаются в эмоционально-ценностное отношение к себе. *Аффективно-оценочный компонент* – это эмоционально окрашенное более или менее устойчивое отношение человека к самому себе, то, как человек относится к себе и оценивает себя: самоуважение, самопринятие, гордость, комплекс неполноценности и пр. Оно может быть положительным, отрицательным и двойственным. Этот компонент самосознания также динамичен и расширяется с возрастом по мере накопления эмоционального опыта.

Обобщенные результаты познания себя и эмоционально-ценностного отношения к себе закрепляются в *самооценку*. От нее зависит *уровень притязаний* – тот уровень достижений, на которые человек претендует. Общая самооценка личности складывается из частных самооценок. При этом итоговая оценка себя не является простой суммой частных самооценок. Значимость каждого конкретного компонента образа Я будет определяться тем, какое место занимает этот аспект Я в системе ценностей, принятых данной личностью.

*Саморегуляция* выступает завершающим звеном целостного процесса самосознания личности и итоговым показателем уровня его развития. Высокий уровень развития саморегуляции человека предполагает и высокий уровень его самосознания. Иными словами, это то, как человек в действительности поступает. От уровня развития данного компонента зависит, насколько человек способен управлять своим поведением, контролировать его, принимать самостоятельные решения, отвечать за свои поступки.

Говоря о регулятивном компоненте в структуре самосознания, В. В. Столин подчеркивал, что самосознание служит субъекту для организации его собственной деятельности, его взаимоотношений с окружающими и его общения с ними [7].

Далее слушателям предлагается вернуться к перечню самохарактеристик личности, полученному с помощью теста «Кто Я?». Обращается внимание на наличие среди ответов критических замечаний по отношению к себе. Слушатели анализируют, каких характеристик больше: положительных, отрицательных или нейтральных, т.к. их соотношение может свидетельствовать о самооценке личности.

*Самооценка* – это то, как человек относится к себе, каким видит себя и кем считает. Это качество формируется на основе комплекса представлений о самом себе, перечня собственных хороших и плохих качеств. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Человек с адекватной самооценкой ставит перед собой реальные цели и объективно оценивает себя. Задачи соответствуют его возможностям и способностям. Он способен брать ответственность за поступки, свободно и непринужденно вести себя, удовлетворен собой и окружающими, уверен в себе. Неадекватная самооценка может быть завышенной или заниженной. Поэтому необходимо проанализировать, в каких жизненных ситуациях актуализуется самооценка; что влияет на ее формирование.

В ходе *практической части семинара* слушателям предлагается определить уровень самоуважения с помощью опросника Розенберга [6] и теста для исследования самооценки (модификация Л. П. Пономаренко) [5]. После выполнения теста педагоги обрабатывают его результаты, обсуждается следующий вопрос: какова роль самооценки в развитии личности, т.к. самооценка оказывает существенное влияние на эффективность деятельности и формирование личности на всех этапах развития. Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов. Низкая самооценка характеризует человека робкого, неуверенного в принятии решений. Основным признаком низкой самооценки является то, что человек думает плохо только о себе, но не о других, считает себя плохим, а других – хорошими. Психологически зрелый человек обладает чувством собственного достоинства – он уважает и любит себя, доверяет себе, независимо от того, какие поступки, хорошие или плохие, совершает. Он принимает себя таким, каков он есть.

Для того чтобы решить какие действия взрослых ведут к формированию низкой и высокой самооценки у ребенка, участникам семинара предлагаются практические задания для микрогрупп:

1. Описать способы поведения людей с разными типами самооценки.
2. Разработать психологические рекомендации по обращению с людьми, имеющими разный тип самооценки.
3. Разработать множество психологических воздействий (педагогических или управленческих), ориентированных на повышение и понижение самооценки и самоуважения.
4. Придумать формулировки психологических воздействий, повышающих или понижающих самооценку и самоуважение учащихся?
6. Каковы перспективы формирования личности, которая имеет высокую самооценку? Как будет складываться у человека с высокой самооценкой отношения в семье, на работе, с друзьями?
7. Каковы перспективы формирования личности, которая имеет низкую самооценку? Как будут складываться у человека с низкой самооценкой отношения в семье, на работе, с друзьями?

Участникам предлагается выполнить упражнения на повышение самооценки [10].

По окончании семинара проводятся рефлексия занятия и индивидуальные консультации для участников. Заключительное анкетирование позволяет оценить уровень организации и проведения семинара. Участники отмечают наиболее интересные и полезные темы данного семинара, делятся мнениями о соотношении теоретических и практических частей семинара, формулируют общее впечатление о семинаре и выражают пожелания ведущим семинара, предлагают психолого-педагогические темы, по каким хотели бы пройти курсы повышения квалификации, указывают наиболее удобное для этого время. Для самостоятельного изучения слушателям предлагается прочитать «7 советов как поднять самооценку» [11], подумать над ними. Что может пригодиться? Что хотелось бы добавить к этим советам?

Таким образом, семинар дает возможность слушателям сориентироваться в одной из ключевых проблем психологии – проблеме самосознания личности, активизировать процессы самопознания и саморазвития, приобрести опыт понимания своего Я. Слушатели делают вывод о большом значении самосознания в личностном росте, индивидуальном совершенствовании человека. Оно позволяет человеку раскрыть новые горизонты в понимании себя и понять многие события, происходящие с ним каждый день, и даже влиять на ход этих событий. Участники семинара приходят к пониманию, что самосознание существует не только в различных формах и на разных уровнях, но и в разной степени проявления и развернутости.

Занятие строится на принципах связи теории с практикой, активного взаимодействия участников и ведущего, обязательной обратной связи, опоры на групповой опыт. Семинар носит методологический и обучающий характер, и может рассматриваться как форма повышения квалификации педагогов. Получение

теоретического и практического опыта на семинаре будет ориентировать педагогов на успех в дальнейшей педагогической деятельности и профессиональное самосовершенствование.

*Список источников*

1. **Большой психологический словарь** / под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с.
2. **Краткий психологический словарь** / под общей ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского; ред.-составитель Л. А. Карпенко. Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 1998. 512 с.
3. **Психология самосознания**: хрестоматия. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2000. 672 с.
4. **Психология**: словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
5. **Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В.** Основы психологии для старшеклассников: в 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. Ч. 1. Основы психологии. 10 кл.: пособие для педагога. 224 с.
6. **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.
7. **Столин В. В.** Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
8. **Чеснокова И. И.** Проблемы самосознания в психологии. М., 1977. 145 с.
9. <http://psychology.academic.ru/2203/самосознание> (дата обращения: 08.02.2017).
10. <http://psychology-s.ru/uprazhneniya-dlya-povysheniya-samoocenki/> (дата обращения: 08.02.2017).
11. [http://www.psychologos.ru/articles/view/7\\_prostyh\\_sposobov\\_dvoe\\_zn\\_kak\\_bystro\\_podnyat\\_samoocenku](http://www.psychologos.ru/articles/view/7_prostyh_sposobov_dvoe_zn_kak_bystro_podnyat_samoocenku) (дата обращения: 08.02.2017).

**THE STRUCTURE AND ARRANGEMENT OF A SEMINAR-PRACTICUM FOR TEACHERS “PERSONAL SELF-CONSCIOUSNESS” (PART 2)**

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

**Tyulyush Arzhaana Aleksandrovna**  
*Kindergarten “Solnyshko” of Buren-Khem village, Tuva Republic*

The article provides methodical material to conduct seminar-practicum on psychology “Personal Self-consciousness” aimed to improve participants’ psychological competence in the sphere of psychology of self-consciousness and self-development. This methodical guide addresses school psychologists, psychology teachers in the secondary special and higher educational institutions. The publication can also be used by the teachers for the purposes of self-education and improving their psychological competence. The research materials are of use for the teachers of pedagogical higher schools and institutions implementing the training, re-training, advanced training programmes for educationalists.

*Key words and phrases:* self-consciousness; self-evaluation; personality; self-image; self-concept; reflection; level of aspiration; self-acceptance; self-development; self-cognition; self-perception; self-regulation; structural components of self-consciousness.

УДК 37.013.2

*В статье рассматриваются особенности формирования у военнослужащих стрелкового навыка с использованием лазерных стрелковых тренажёров СКАТТ. Основываясь на результатах проведённого исследования, авторы на примере типичных педагогических ситуаций отмечают, что эффективность лазерных стрелковых тренажёров в настоящее время переоценена.*

*Ключевые слова и фразы:* средства обучения стрельбе; стрелковый тренажер; навык стрельбы; методика обучения стрельбе.

**Падурин Денис Фёдорович**  
*Сургутский государственный университет ХМАО-Югры*  
*den.padurin@yandex.ru*

**Кучин Семён Геннадьевич**  
*Курганский государственный университет*  
*KS-kurgan@yandex.ru*

**К ВОПРОСУ О ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СТРЕЛКОВЫХ ТРЕНАЖЁРОВ В ОБУЧЕНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Высокие достижения в науке и технике находят свое активное применение во всех сферах деятельности современного общества, в том числе и в педагогической практике обучения стрельбе. Использование в военно-образовательном процессе огневой подготовки военнослужащих мультимедийного оборудования, обучающих программ и разнообразных тренажёров обеспечивает значительную визуализацию рассматриваемых процессов и явлений, расширяет возможности моделирования оперативно-служебной и боевой деятельности, повышает мобильность педагогического взаимодействия субъектов обучения.