



Личностный потенциал современного педагога



*Тимашева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии, педагогики и
дополнительного образования*



Личностный потенциал

В современном мире цели образования заключаются в развитии не только и не столько познавательных, сколько личностных структур ребенка.



С 20-х гг. XXI века реальность описывается через свойства VANI-мира, такие как:

- Хрупкость (Brittle)
- Тревожность (Anxious)
- Нелинейность (Nonlinear)
- Непостижимость (Incomprehensible)



В сфере образования и педагогики необходимость учета особенностей VANI-мира и успешного встраивания в современную реальность поднимает проблему роли педагога в образовательном процессе: от учителя, сфокусированного на передаче знаний, к наставнику, коммуникатору, тьютору, который не только направляет ребенка в его развитии, но и сам выступает в качестве ролевой модели и развивает собственные личностные качества и ресурсы.

Развитие личности педагога, сталкивающегося с неопределенностью как основным вызовом повседневности, происходит через развитие его личностного потенциала



Личностный потенциал



**Леонтьев Дмитрий
Алексеевич**

Проблемные ситуации	Функции саморегуляции
Ситуация неопределённости	Функция самоопределения в ситуации неопределенности
Ситуация достижения цели	Функция достижения и реализации при наличии цели
Ситуация угрозы или давления	Функция сохранения в ситуации давления

Личностный потенциал — это те особенности личности, которые стоят за хорошей саморегуляцией и позволяют предсказывать успешную саморегуляцию.

При хорошей саморегуляции система непрерывно совершенствуется до полного исчерпания ресурсов, которые определяются понятиями «старость» и «смерть».

Плохая саморегуляция приводит к саморазрушению системы при достаточных ресурсах.



Структура личностного потенциала

Потенциал самоопределения

- Самодетерминация
- Толерантность к неопределенности
- Временная перспектива
- Мировоззренческая активность
- Рефлексия

Потенциал реализации

- Самоэффективность
- Ориентация на действие
- Самоорганизация деятельности
- Конструктивное мышление
- Опыт деятельности в состоянии потока

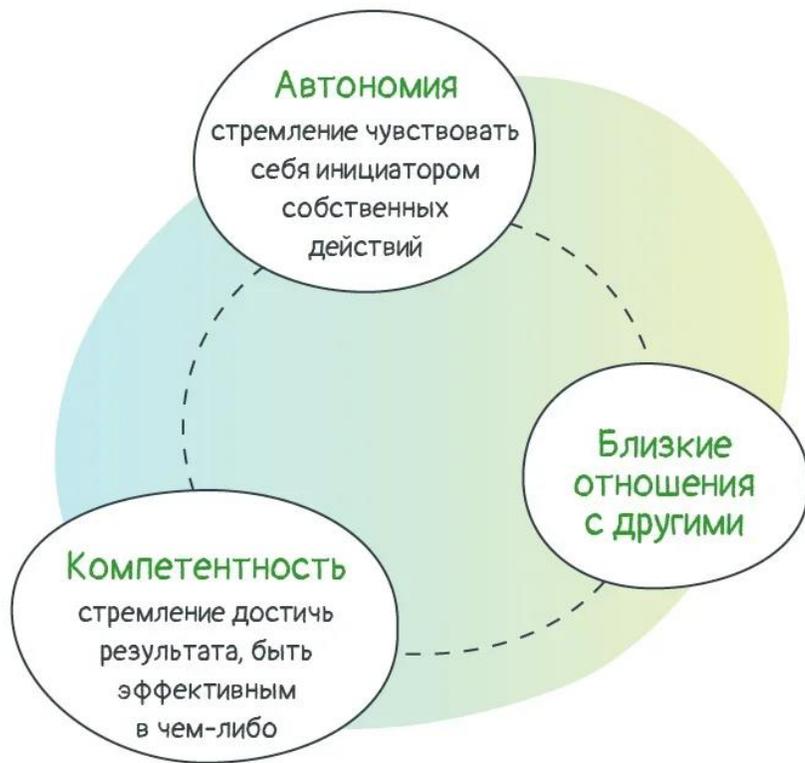
Потенциал совладания

- Чувство связности
- Копинговые стратегии
- Защитные механизмы
- Адаптивность



Потенциал самоопределения

Базовые потребности личности в теории самодетерминации



Критерии самодетерминированной личности





Толерантность к неопределенности

Способность принимать конфликт и напряжение, которые возникают в ситуации двойственности, противостоять несвязанности и противоречивости информации, принимать неизвестное, не чувствовать себя неуютно перед неопределенностью.



Роберт Норман

Это умение эффективно действовать и принимать решения в условиях неполной или противоречивой информации.

Неопределенность:

- множественность суждений,
- неточность, неполнота и фрагментированность,
- вероятность,
- неструктурированность,
- дефицит информации,
- изменчивость,
- несовместимость и противоречивость,
- непонятность.

Человек с высоким уровнем толерантности к неопределенности отличается

- ✓ высоким эмоциональным интеллектом
- ✓ эмпатичностью
- ✓ готов нестандартно мыслить
- ✓ готов выстраивать стратегии и изменять их в зависимости от ситуации

Способность принимать новую и непонятную реальность помогает человеку не просто выживать, а принимать адекватные решения в условиях хаоса и отсутствия очевидных ориентиров.



Мировоззренческая активность



- ❖ *Мировоззренческая одномерность* - человек понимает жизненные ситуации как жестко детерминированные либо одной причиной, либо несколькими. Происходящее в мире может быть объяснено всегда. Приобретаемый опыт постепенно превращается в догмы. У человека нет желания что-либо менять в своей жизни. Характерна мировоззренческая пассивность, выражающаяся в некритическом принятии чужих генерализаций и объяснительных схем.
- ❖ *Мировоззренческая многомерность*. Человек с таким мировоззрением имеет более широкий взгляд на мир, допускает, что в мире присутствуют скрытые измерения, - не всегда можно и нужно пытаться дать окончательное определение событиям и ситуациям. Данный уровень мировоззренческой активности характеризует переходное состояние, когда барьер ригидности утратил свою силу, но ресурсы гибкого индивидуального осмысления задействованы еще в очень малой степени.
- ❖ *Мировоззренческая инициатива*. У людей, склонных к данному, высшему уровню мировоззренческой активности, отчетливо выражено стремление к изменениям толерантность к неопределенности и ощущение осмысленности своей жизни.

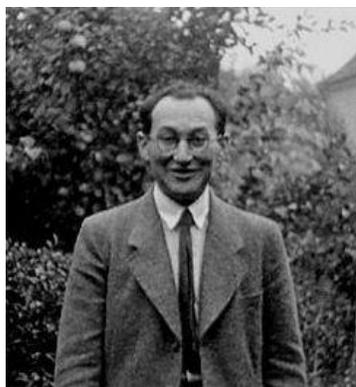


Временная перспектива

Временная перспектива (англ. *time perspective*) —полная совокупность представлений индивидуума о своём психологическом будущем и психологическом прошлом, существующих в данный момент времени».

Измерения временной перспективы:

- протяжённость в будущее,
- протяжённость в прошлое,
- плотность событий в прошлом или будущем,
- наличие связей между событиями,
- устремлённость в будущее (скорость течения жизни).



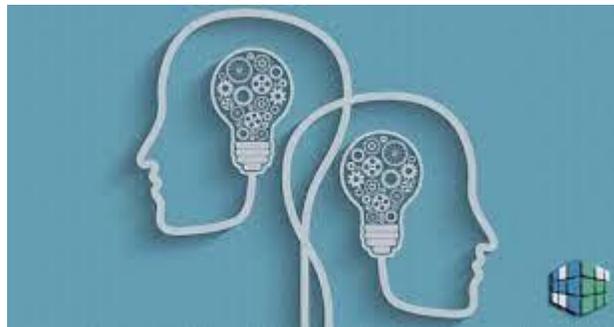
Курт Левин

Особенности временной перспективы:

- чувство скорости движения в будущее максимально в юношестве;
- поиск баланса между прошлым и будущим наиболее востребован в зрелом возрасте;
- оптимизм в старости помогает справляться со многими невзгодами;
- в стеснённых условиях происходит её сужение;
- ощущение отсутствия перспектив представляет собой одно из проявлений феномена «выученной беспомощности».



Рефлексия



Рефлексия – это предоставление себе обратной связи о поведении и действиях в каких-либо ситуациях, самооценка личностных качеств и собственных результатов деятельности



Вопросы для проведения рефлексии:

- Что я сделал в текущей ситуации?
- Доволен ли я результатами своих усилий?
- Какие мои сильные стороны помогли мне получить нужный результат?
- Что отмечают мои близкие и коллеги относительно моих действий? За что они меня хвалят и благодарят?
- Какую обратную связь чаще всего я получаю от других? (Важно! Принимать или не принимать обратную связь от других людей – это ваш выбор, вы не обязаны соответствовать представлениям других о вас).
- Нужно ли мне изменить что-то в поведении?
- Если нужно, то что именно нужно изменить, чтобы получить тот результат, который Вас устроит?
- Зависит ли результат от меня? Я действительно действую в круге своего влияния?
- Какие знания и опыт у меня есть для решения подобных задач?
- Что мне нужно усиливать в своих знаниях и навыках?

Позитивная (конструктивная)

Обеспечивает процесс самопознания, дает практически применимые результаты - человек выясняет причины собственных неудач и работает над их устранением, а также фиксирует позитивный опыт

Негативная (неконструктивная)

Непродуктивные размышления, не имеющие актуального практического применения. Перерастают в самокопание и средства саморазрушения человека



Потенциал реализации

Особенности атрибутивного стиля у оптимиста и пессимиста

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ



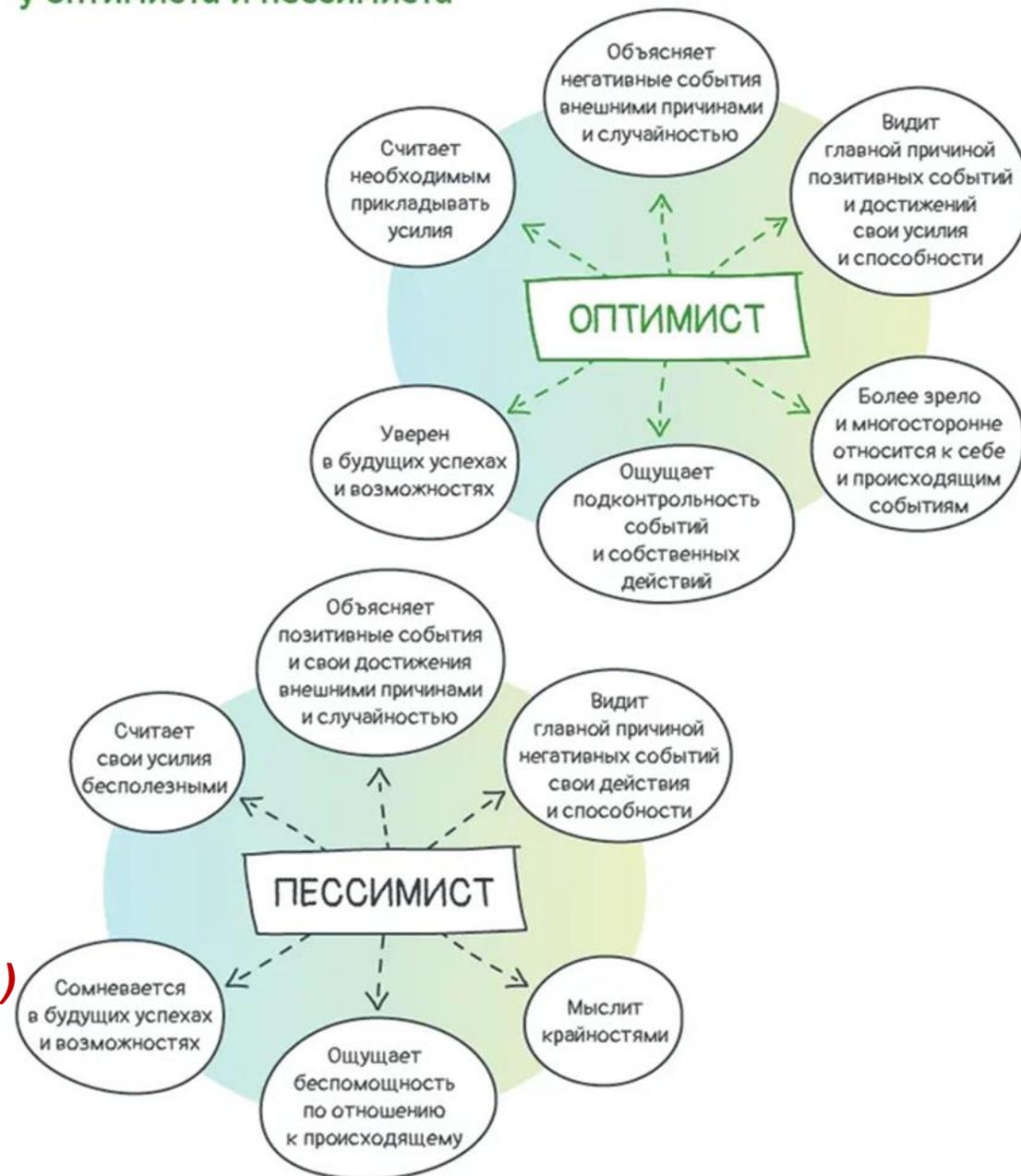
Конструктивное мышление

Понимание

Планирование

→ **Продуктивное действие**

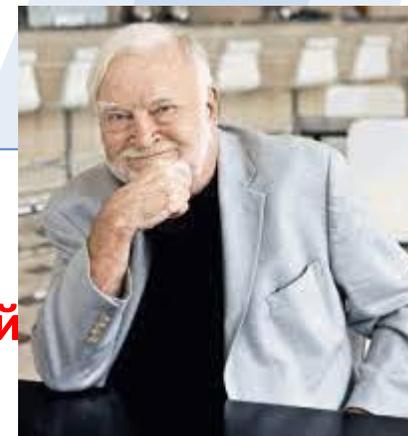
- ✓ **учитывает другого (полезно другим)**
- ✓ **может изменяться самим деятелем**
- ✓ **создает (экономит) время**





Опыт деятельности в состоянии потока

Поток – это состояние человека, в котором он так сильно вовлечен в деятельность, что ничто другое не является для него значимым. Во время нахождения в потоке он пребывает в состоянии спокойной уверенности и полной сконцентрированности. Возникает чувство полного контроля над процессом.



Американский психолог
Михай Чиксентмихайи

Опыт потока или аутотелический опыт (от греч. – auto – сам, telos – цель) – это состояние, при котором человек как бы переносится в новую реальность, он наслаждается самой деятельностью (ради нее самой, а не ради какой-то цели), не замечая даже, сколько прошло времени.

Признаки, что ты в потоке

- ❖ Легкость достижений.
- ❖ Внутренняя радость.
- ❖ Ощущение всемогущества.
- ❖ Чудеса в жизни.
- ❖ Спокойствие.
- ❖ Уверенность в себе.

Как достичь состояния потока

- ❖ Найдите баланс между уровнем сложности задачи и своими навыками ...
- ❖ Поставьте чёткие цели ...
- ❖ Сократите количество отвлекающих моментов ...
- ❖ Откажитесь от многозадачности ...
- ❖ Никакого принуждения ...
- ❖ Если не знаете, с чего начать, начните с того, что вам нравится



Потенциал совладания



Аарон Антоновский,
израильский социолог

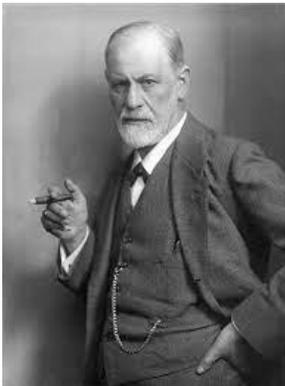
Чувство связности – это общая ориентация личности, связанная с тем, в какой степени человек испытывает проникающее во все сферы жизни, устойчивое, но динамическое чувство, что:

- *стимулы, поступающие из внешних и внутренних источников опыта в процессе жизни, являются структурированными, предсказуемыми и поддаются толкованию (постижимость);*
- *имеются ресурсы, необходимые для того, чтобы соответствовать требованиям, которые вызваны этими стимулами (управляемость);*
- *эти требования являются вызовами, которые стоят того, чтобы вкладывать в них ресурсы и самого себя (осмысленность).*

Некоторые переменные вносят вклад не в одну, а в несколько функций — например, осмысленность жизни, жизнестойкость



МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ (МПЗ)



Зигмунд Фрейд

Защитный механизм (психологическая защита) — понятие глубинной психологии, обозначающее неосознаваемый психический процесс, направленный на минимизацию отрицательных переживаний.

- **Отрицание** — полный отказ от осознания неприятной информации.
- **Проекция** — ошибочное восприятие своих внутренних процессов как происходящих извне.
- **Вытеснение** — активное, мотивированное устранение чего-либо из сознания.
- **Идентификация** — отождествление себя с другим человеком или группой людей.
- **Интеллектуализация** — неосознанное стремление контролировать эмоции и импульсы на основе рациональной интерпретации ситуации.
- **Рационализация** — объяснение самому себе своего поведения таким образом, чтобы оно казалось обоснованным и хорошо контролируемым.
- **Реактивное образование** — защита от запретных импульсов, с помощью выражения в поведении и мыслях противоположных побуждений.
- **Регрессия** — возврат к ребячливым, детским моделям поведения.
- **Сублимация** — перенаправление импульсов в социально приемлемую деятельность.





Потенциал совладания

Стратегии поведения личности в трудной жизненной ситуации

- ❖ **стратегия разрешения проблем** – активная поведенческая стратегия, когда человек старается использовать все свои личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения проблемы;
- ❖ **стратегия поиска социальной поддержки** – активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного решения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающим: семье, друзьям, близким, значимым другим людям;
- ❖ **стратегия избегания** – поведенческая стратегия, когда человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем (пассивные способы избегания – уход в болезнь, употребление алкоголя, наркотиков; активный способ – суицид).

Стратегии совладания у детей дошкольного и младшего школьного возраста

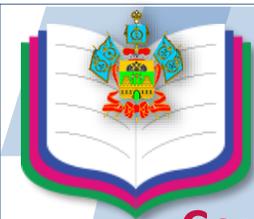




Сравнение защитных механизмов и копинг-стратегий

1. **Осознанность.** Копинг-стратегии отличаются от защитных автоматизмов степенью осознанности. Защитные механизмы включаются без осознания их. Копинг-стратегии преимущественно осознаны. Это не означает, что все их части в равной степени осознаваемы. Допускается включение неосознанных психологических защит. Осознанность связана также и с целенаправленным использованием копинг-стратегий.
2. **Инертность.** Механизмы психологической защиты не приспособлены к требованиям ситуации и являются ригидными. Техники сознательного самоконтроля, совладания пластичны и приспособлены к ситуации.
3. **Непосредственный и неотложный эффекты.** Механизмы психологической защиты стремятся к более быстрому уменьшению возникшего эмоционального напряжения. При использовании сознательного самоконтроля человек может много вытерпеть, не требовать решения проблемы незамедлительно.





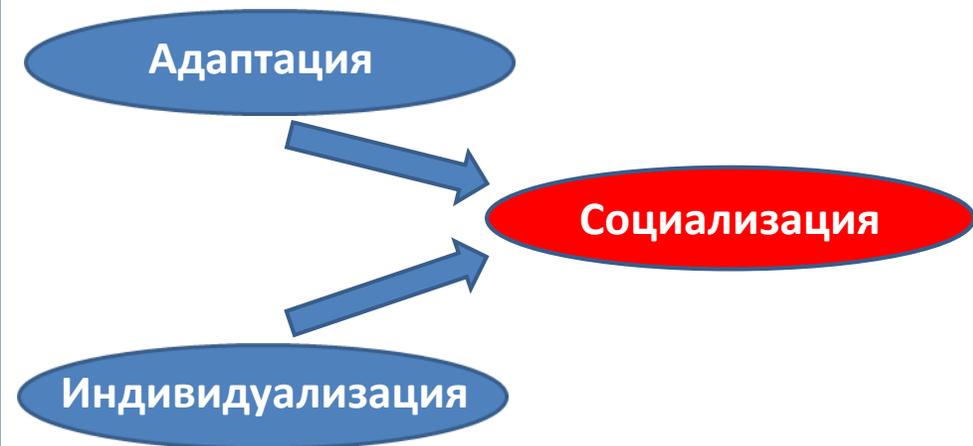
Адаптивность личности

Социализация – это процесс и результат активного воспроизведения индивидом социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности. Процесс социализации способствует развитию психологических механизмов взаимодействия индивида с окружающей средой, формирующихся в процессе адаптации.

Адаптация – процесс приспособления и эффективного взаимодействия организма со средой, который осуществляется на биологическом, психологическом и социальном уровнях.

Адаптивность личности – это непосредственно способность индивида к адаптации.

Противоречивость процесса социализации



Социально-психологическая адаптация – это интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биосоциальные **функции**:

- адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма;
- адекватная система взаимоотношений с окружающими, способность к обучению, труду, организации отдыха;
- адаптивность поведения соответственно ролевым ожиданиям других людей.





Рекомендуемая литература



1. Гордеева Т.О., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Вклад личностного потенциала в академические достижения // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 642-668.
2. Иванова Т. Ю., Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рассказова Е. И., Кошелева Н. В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов в профессиональной деятельности // Организационная психология. 2018. №1. С. 85–121.
3. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М.: Смысл, 1999.
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1 / Под общ. ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002а. С. 56–65.
5. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова, вып. 2 / под ред. Б.С.Братуся, Е.Е.Соколовой. – М.: Смысл, 2006, с.85-105.
6. Леонтьев Д.А. (ред.) Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011а.
7. Леонтьев Д.А. Промежуточные итоги: от идеи к концепции, от переменных к системной модели, от вопросов к новым вопросам // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011б. С. 669-675.
8. Леонтьев Д.А. Саморегуляция как предмет изучения и как объяснительный принцип // Психология саморегуляции в XXI в. / Под ред. В.И. Моросановой. СПб.; М.: Нестор-История, 2011в. С. 74-89.
9. Леонтьев Д.А. Личностное изменение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67-80.
10. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
11. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость и ее диагностика. М.: Смысл, 2016.
12. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн Иванов Фербер, 2013.