

Психология образования

Психолого-педагогические технологии формирования аутопсихологической компетентности педагога

Соколова И.Ю.

кандидат педагогических наук

В статье раскрывается сущность аутопсихологической компетентности, ее место и роль в профессионально-личностном росте педагога. Дается характеристика психолого-педагогических технологий развития аутопсихологической компетентности личности, таких как рефлексивные, трансцендентальные, психотренинг.

Ключевые слова: профессионализм педагога, аутопсихологическая компетентность, технологический модуль, педагогическая импровизация, психотренинг, рефлексивные и трансцендентальные технологии.

Педагогическая деятельность полифункциональна и включает много различных видов, направлений деятельности: обучающая, развивающая, воспитательная, диагностическая, коррекционная, консультационная, управленческая и организационная, рефлексивная, самообразовательная.

Профессионализм педагога – это интегральная характеристика его личности, включающая в себя три стороны:

- эффективное с высокой результативностью выполнение видов педагогической деятельности;
- полноценное гуманистически ориентированное педагогическое общение, направленное на обеспечение сотрудничества с другими участниками педагогического процесса;
- зрелость личности педагога, характеризующаяся сочетанием профессионально важных качеств, необходимых для высоко результативной педагогической деятельности и гуманистической деятельности и гуманистически ориентированного педагогического общения.

Каждая из этих сторон профессионализма педагога лежит в основе видов его профессиональной компетентности, обеспечивающих его способность к решению определенного класса профессиональных задач. Так, например, сформированность педагога как субъекта педагогического общения повышает его коммуникативную, перцептивную,

управленческую компетентность. Зрелость личности педагога определяет уровень развития его аутопсихологической компетентности, т.е. готовности и способности личности к целенаправленной психологической работе по изменению личностных черт и поведенческих характеристик.

Аутопсихологическая компетентность личности обеспечивает не только осведомленность о собственных сильных и слабых сторонах, особенностях характера, мышления, эмоциональных реакций, но и позволяет индивиду компенсировать негативные проявления и слабые стороны (например, людям холерического типа темперамента развить эмоциональную саморегуляцию), усовершенствовать имеющиеся способности (руководителю развить лидерский потенциал), сформировать в себе новые качества и умения (7).

Аутопсихологическая компетентность позволяет актуализировать имеющийся у человека внутренний психологический потенциал, что способствует формированию индивидуального стиля профессиональной педагогической деятельности, развитию креативности, формированию эффективных стратегий карьерного и жизненного развития.

Поэтому, одним из главных психологических условий активизации личностного потенциала человека является его аутопсихологическая компетентность, обеспечивающая оптимальные модели самоорганизации жизни и профессиональной деятельности. Изучение аутопсихологической компетентности предполагает получение ответов на ряд вопросов. Каков алгоритм познания себя, что необходимо знать о себе и в каком объеме? Определяет ли тип профессии уровень необходимой аутопсихологической компетентности? Какие существуют барьеры на пути самосовершенствования?

С точки зрения достоверности и объема информации о себе можно выделить зоны «Я»: открытое «Я» (я – знаю, другие – знают), скрытое «Я» (я – знаю, другие – не знают), слепое «Я» (я – не знаю, другие – знают), неизвестное «Я» (никто не знает).

Аутопсихологическая компетентность определяется как готовность и способность к целенаправленной психической работе по изменению личных черт и поведенческих характеристик. Это умение личности развивать и использовать собственные психические ресурсы, создавать благоприятную для деятельности ситуацию путем изменения своего внутреннего состояния за счет приобретения, закрепления, контроля знаний, умений и навыков, преодоления непредвиденных обстоятельств, создания волевой установки на достижение значимых результатов.

Аутопсихологическая компетентность является результатом особого рода психологической деятельности по саморазвитию и самосовершенствованию. Данный вид деятельности относится к классу внутриличностной деятельности. Предметом этой деятельности является человек, его развитие, самосовершенствование. Аутопсихологическая деятельность может иметь произвольный, непроизвольный и постпроизвольный характер. Непроизвольный характер проявляется в спонтанных, неконтролируемых аутопсихологических действиях, часто имеющих неосознанный и спонтанный характер. Произвольность аутопсихологических действий характеризуется осознанностью, контролируемостью, мотивируемостью. Постпроизвольная стадия в развитии аутопсихологической деятельности характеризуется наличием сформированных аутопсихологических умений и навыков, их отработанностью, внутренним контролем, т.е. внутренним интегрированным планом деятельности. Анализ аутопсихологической компетентности в

парадигме данного подхода позволит технологизировать процесс ее формирования, сделать его контролируемым и управляемым.

Алгоритм формирования аутопсихологической компетентности личности можно представить в виде, основанного на следующих положениях:

1. аутопсихологическая компетентность является метакомпетентностью, участвует в развитии других видов психологической компетентности (коммуникативной, социально-перцептивной, социально-психологической);
2. формирование общей аутопсихологической способности личности происходит в результате развития и аккумуляции специфических аутопсихологических способностей (умений и навыков в области эмоциональной саморегуляции, самоменеджмента, самомотивации и т.п.);
3. аутопсихологическая компетентность развивается в процессе формирования акмеологической самопреобразующей деятельности; осознанное формирование этой деятельности позволяет управлять процессом саморазвития;
4. существует алгоритм формирования самопреобразующей деятельности (8).

Разработка и внедрение технологического модуля формирования аутопсихологической компетентности означает следующее: данный модуль может быть положен в основу развивающих тренингов по различным направлениям, что с необходимостью обеспечит эффективное формирование аутопсихологической компетентности.

Алгоритм формирования аутопсихологической компетентности включает последовательную реализацию стадий: актуализации личностно-профессиональных проблем; формирование субъекта самопреобразующей деятельности; задания ориентировочной основы самопреобразующих действий, формирования операционально-технической составляющей самопреобразующей деятельности; перехода от внешних материализованных к внутренним психологическим действиям. Эффективность формирования аутопсихологической компетентности обеспечивает технологический модуль, включающий в себя программу тренинговых занятий. По цели программы тренинги можно разделить на два класса:

- универсальный тренинг, предполагающий формирование базовых навыков самоуправления: в эмоциональной сфере – снятие мышечной и психической напряженности, обучение навыкам позитивного самопринятия и др.; в когнитивной сфере – обучение приемам улучшения памяти, концентрации внимания, гибкости мышления, креативности, речевой гибкости и др.; в мотивационно-смысловой сфере – обучение приемам осознания и формулирования целей, наращивания побуждательности цели, личностной гибкости и др.;
- специализированный тренинг направлен на выработку умений в определенной сфере саморазвития (например, повышение стрессоустойчивости, толерантности к неопределенности и экстремальности, управления временным ресурсом и т.п.) (4,3).

В рамках реализации программы аутопсихологического тренинга считаем целесообразным использовать рефлексивные и трансцендентальные педагогические технологии, которые можно включать как в классе универсальных тренингов, так и специализированных.

Наиболее целесообразным и необходимым путем самовосхождения является рефлексия как способ самопознания, самооценки, самоанализа и как педагогическая технология, обеспечивающая активное восприятие учебного материала студентами.

Нельзя не согласиться с В.З. Вульфковым и В.Н. Харькиным в том, что «профессиональная рефлексия содержит единство человеческого (способности к самоизучению, анализу причинно-следственных связей, сомнениям, реализации ценностных критериев, работе над собой) и профессионального, т.е. применения этой способности к сложным условиям и обстоятельствам профессионального бытия». (2)

Рефлексия выступает как технология самодиагностики успешности и эффективности педагогических действий преподавателя, как средство гибкого реагирования на то или иное педагогическое явление, жизненную ситуацию.

Можно ли научиться рефлексировать? Если мы рефлексией рассматриваем как педагогическую технологию, то можно попытаться определить условия и этапы «научения» рефлексии.

Основные условия овладения технологией рефлексии:

- желание педагога работать с высокой самоотдачей;
- любовь к педагогической деятельности;
- умение «подключать» свой внутренний голос;
- психологическая готовность к самоанализу и анализу своих действий;
- наличие ответственности за результаты педагогической деятельности;
- стремление к профессионализму;
- определенная развитость внутреннего мира (чуткость, тонкость натуры, совесть...);
- знание и понимание смысла вербальной и невербальной информации, получаемой извне.

Этапы рефлексии могут быть представлены упрощенно по следующему алгоритму:

1. Сиюминутный сигнал «стоп» в сознании педагога, позволяющий молниеносно оценить ситуацию, реакцию аудитории, отдельных лиц, участников педагогического процесса или коммуникации.
2. «Запуск» работы мысли: «Что я делаю? Что в данный момент происходит? А как надо делать?»
3. Оценка своего интеллектуального, эмоционального состояния и состояния своих партнеров по общению. (Идентификация по оценке движений глаз, жестов, адекватности реакций.)
4. Инсайт (внезапное решение, неожиданная, творческая мысль: «знаю, как надо...» или «пока не знаю, но думаю...»).
5. Принятие решения (в педагогическом процессе – изменение тона и темпа речи, характера высказываний, формы работы, позы, выражения лица и глаз, жестов).

6. И, наконец, педагогическая импровизация.

Остановимся вкратце на последнем. В качестве основы технологии педагогической импровизации взяты отдельные положения В. Харькина и А. Гройсмана.

Объективные критерии импровизации – внезапность, сиюминутность, новизна, публичность, педагогическая значимость.

Педагогическая импровизация имеет интуитивный характер, но ее основы вполне реальны: общекультурные и психолого-педагогические знания, умения и навыки, прежде всего в области педагогического творчества; наличие творческой доминанты у преподавателя, а также специальные умения и навыки импровизирования.

Готовность к педагогической импровизации зависит от:

- знания предмета и методики его преподавания;
- умения применять знания по педагогике и психологии;
- умения распределять и концентрировать внимание;
- уровня развития воображения;
- творческого самочувствия;
- навыков эффективной коммуникации;
- владения речью и всем психофизическим аппаратом;
- развитой интуиции;
- умения перевоплощаться (эйдетизм);
- умения мгновенно и адекватно анализировать ситуацию;
- умения мгновенно принимать решения;
- умения сиюминутно и публично реализовывать принятое решение;
- умения органично переходить от экспромта к запланированному.

Ясно, что импровизация является высшим уровнем профессионализма педагога.

Для овладения навыками педагогической импровизации необходимо участвовать в специальных тренингах личностного развития, развития навыков деловой коммуникации (5,9).

Основное содержание и структура развивающих тренинговых занятий по саморегуляции и саморазвитию личности представлено в схеме №1.

Схема №1. Структура и содержание тренингов по саморазвитию личности

Тема	Цели	Психотренинг и упражнения
Психодиагностика уровня развития личности	Овладение техникой самопознания; овладение методиками диагностики личностных и профессиональных качеств педагога	«Самопрезентация» «Список презентаций» «Я – концепция» ~
Анализ жизненных целей и потребностей личности, формирование деловой целеустремленности	Пояснение потребностей и целей личности; разработка краткосрочных и долгосрочных целей; формирование уверенности в достижении поставленных целей; овладение методикой лич-	«Определение личностного плана» «Планирование» «Идеальная модель»
Диагностика и развитие ценностно-мотивационной сферы	Исследование индивидуальных жизненных ориентацией; рефлексия и коррекция жизненных и профессиональных ценностей; развитие мотивациями успеха.	Методика Рокича «Круг субличностей»
Развитие уверенности в себе, независимости, самостоятельности в действиях и суждениях	Выявление сильных сторон личности, развитие умения опираться на них; формирование положительной самооценки.	«Сильные стороны» «Враги» «Уверенность в себе»
Развитие творческого потенциала личности	Выявление творческого потенциала; овладение техникой творческого самочувствия.	«Анализируй собственные мысли» «Влияние на действительность» «Превращение слова в быль»
Развитие решительности, настойчивости, эмоциональной устойчивости к	Развитие умения преодолевать трудности в различных жизненных ситуациях; развитие эмоциональной устойчивости	«Осознание жизненных кризисов» «Тумба-юмба»
Развитие эффективной коммуникации	Овладение методикой исследования коммуникативных навыков;	«Чтение мыслей» «Сила слова» «Проект» ~

Содержание обучения в ходе развивающих тренингов необходимо группировать по следующим основным направлениям:

1. Формирование субъекта саморазвития: отладка процесса мотивации и целеполагания: проработка целей саморазвития (уточнение, прояснение, описание признаков достижения), конкретизация задач, смысловое обоснование цели, планирование; актуализация процессов самоидентификации; достижение позитивного самовосприятия;
2. Повышение аутосензитивности: снижение порогов чувствительности (абсолютных и дифференциальных) к собственным психическим процессам и эмоциональным состояниям, ценностно-смысловым оттенкам, характерологическим проявлениям, смысложизненным ориентациям;
3. Повышение инструментальной гибкости в развиваемой области: размягчение привычных стереотипных сценариев поведения, расширение диапазона готовых идей и доступных приемов – арсенала активно используемых средств саморазвития;
4. Обучение средствам управления психическими состояниями в развиваемой области: фиксирование состояний произвольности – непроизвольности поведения в развиваемой области, формирование навыков произвольного управления за счет первоначальной экстерииоризации формируемого действия и дальнейшей интериоризации его во внутренний план;
5. Усиление общего личностного потенциала на базе развиваемого навыка: укрепление «личностной силы», центрирование Я как центра управления саморазвитием, обозначение перспектив дальнейшего личностного роста.

Проведение аутопсихологического тренинга (вне зависимости от конкретных целей, задач контингента) с необходимостью включает три основных этапа:

1. подготовки;
2. проведения цикла занятий;
3. анализа и оценки опыта тренинга и его эффективности.

Остановимся подробнее на каждом из них.

На предварительном этапе предстоит составить программу тренинга с учетом заказа (что подлежит совершенствованию) и специфики профессиональной деятельности предполагаемых участников тренинга.

Группа формируется по принципам:

- гетерогенности: разный пол, возраст, степень знакомства;
- проблемности (для специализированного тренинга): отбор участников в специализированную группу производится на основе предварительного тестирования и индивидуального собеседования в ходе которых подтверждается наличие конкретной личностно-профессиональной проблемы и желание ее скорректировать (незнание технологий карьерного роста, заниженная самооценка, неумение работать в условиях дефицита времени и др.).
- Общее количество челнов группы не должно превышать 12 человек.

- Ведущий должен не допустить в тренинговую группу лиц, особенности характера которых могли бы отрицательно повлиять на других участников (невротизм, замкнутость, раздражительность, истероидность и др.).
- Каждый участник должен дать согласие на работу в группе тренинга.

Цикл групповых занятий рассчитан на 10-20 академических часов, средняя продолжительность каждого занятия 3,5-4 часа. Меду занятиями предпочтительны непродолжительные перерывы (1-2 дня).

Основной этап проведения тренинга включает цикл групповых занятий, предполагающих:

- реализацию и дальнейшую конкретизацию программы;
- анализ каждого занятия, краткую запись;
- конструирование гипотез относительно участников тренинга, проверка их «реальностью группы», первичная обработка данных, полученных при проведении в группе диагностических методик;
- построение соответствующей стратегии и тактики по отношению к группе и отдельным ее участникам.

Применение тех или иных методов аутопсихологического тренинга зависит, прежде всего, от зада тренинга. Однако для создания в тренинговой группе (независимо от ее целей и направленности) атмосферы доверия, открытости, настроенности на саморазвитие необходимо провести первое типовое установочное занятие, рассчитанное на 2 часа.

Мозг человека имеет неограниченную власть над телом. Научившись направлять мысленную энергию в нужное русло, можно творить чудеса с собственным телом, контролировать уровень собственного здоровья, жизненную силу, степень физического и психического развития, профессионально-личностный рост.

Когда мы учимся управлять стрессами и психическими напряжениями, ежедневно возникающими в нашей жизни, мы стараемся свести к минимуму отрицательное воздействие волнений и раздражений. В результате влияние всех жизненных передряг на организм значительно снижается, и замкнутый круг, когда «стресс создает новый стресс», разрывается.

Большинство из нас считают, что психологические перегрузки являются следствием серьезных жизненных передряг, кризисов, вызывающих бурю эмоций. Это неправильно. Ежедневные волнения, раздражения, психические всплески, повторяющиеся снова и снова – вот основные причины, разрушающие нашу психику и оказывающие губительное воздействие на тело. Когда обиды, возмущения и другие отрицательные эмоции становятся вашими постоянными попутчиками, вы подвергаетесь непрерывному воздействию стресса. Эти, по выражению профессора Селье, «стрессоры», подтачивают ваше психическое и физическое здоровье. Методы релаксации (методика релаксации Г. Бенсона), аутогенная, идеомоторная тренировки являются одним из средств психорегуляции личности, но в качестве нового, интересного средства контроля, стрессовых состояний человека выступают трансцендентальные технологии, которые основываются на синтезе наук, культур и искусств, соединенном с психотерапевтическими духовными практиками (-арт, музыка, -драма, -танц, -библио, сказкотерапия, воспитание творчеством, искусство развития интуиции, подсознательных сил). Выдвигаемые нами технологии коренным

образом отличаются от западноевропейских технологических систем инновационного плана, в основе которой лежат общечеловеческие ценности – любовь и свобода. Транс-синтез предполагает объединение таких блоков, как живопись – музыка – педагогика; психология – хореография – оратория – буффонада – документалистика – драма (1).

Уникальность трансцендентальных технологий заключается в том, что в каждом человеке независимо от возраста и уровня подготовки пробуждается художественный талант, развиваются художественные способности. Целостность духовно-творческого проявления личности, положительное напряжение душевных сил способствуют снятию отрицательной энергии, внутренней зажатости, высвобождению вдохновения, высоких порывов души, глубинных творческих возможностей человека, что в целом позитивно сказывается на эмоциональном состоянии личности. Привнесение в педагогику новых средств – романа, поэзии, музыки, драмы, живописи, философии, психологии, психотерапии – помогает создавать не только желаемые образцы педагогического искусства, достигнутые для освоения как учащимися высшей и средней школ, так и педагогами всех направлений и специализаций, но и способствует психорегуляции организма человека, его саморазвитие и творческую реализацию.

Итак, аутопсихологическая компетентность определяется как готовность и способность к целенаправленной психической работе по изменению личностных черт и поведенческих характеристик. Это умение личности развивать и использовать собственные психические ресурсы, создавать благоприятную для деятельности ситуацию путем изменения своего внутреннего состояния за счет приобретения, закрепления, контроля знаний, умений и навыков, преодоления непредвиденных обстоятельств, создания волевой установки на достижение значимых результатов.

Аутопсихологическая компетентность является результатом внутренней деятельности, направленной на творческое саморазвитие личности, самостроительство, самопреобразование и самосозидание. Собственные подструктуры личности, психически процессы и качества становятся объектом психологической работы.

Таким образом, рефлексивные и трансцендентальные технологии органично вписываются в структуру развивающего модуля программы аутопсихологических тренингов, что в целом способствует формированию субъекта саморазвития; повышение ауто-сензитивности; повышение профессиональной гибкости; обучение средствам управления психическими состояниями в развиваемой области и усиление общего личностного потенциала на базе развиваемого навыка.

Литература

1. Азаров Ю. Проникая в тайники души // Высшее образование в России. 1999. №4.
2. Деркач А.А. Акмеологические резервы развития творческого потенциала личности. М., 2001.
3. Жданов О.И. Практическая психология и аутопсихотерапия. М., 1999.
4. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб., 2002.
5. Ситников А.П., Деркач А.А., Елшина И.В. Аутопсихологическая компетентность руководителей: прикладные технологии. М., 1994.

6. Собчик Л.Н, Введение в психологию индивидуальности. М.: Ин-т прикладной психологии, 1998.
7. Степанова Л.А. Акмеологические методы диагностики и развития аутопсихологической компетентности государственных служащих. М., 2000.
8. Степанова Л.А. Развитие аутопсихологической компетентности: овладение акмеологическими технологиями. М., 2001.
9. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1988.

Psychological-Educational Techniques of Autopsychological Competence Development in Educators

Sokolova I. Yu.

PhD in Education

The article describes the essence of the autopsychological competence, its role in the professional and personal growth of an educator. The characteristics of psychological-educational technologies of personality's autopsychological competence are presented, such as: reflexive, transcendental, psychological training.

Keywords: educator's expertise, autopsychological competence, technological module, educational improvisation, psychological training, reflexive and transcendental technologies.

References

1. Azarov Ju. Pronikaja v tajniki dushi // Vysshee obrazovanie v Rossii. 1999. №4.
2. Derkach A.A. Akmeologicheskie rezervy razvitija tvorcheskogo potenciala lichnosti. M., 2001.
3. Zhdanov O.I. Prakticheskaja psihologija i autopsihoterapija. M., 1999.
4. Romek V.G. Trening uverennosti v mezhlichnostnyh otnoshenijah. SPb., 2002.
5. Sitnikov A.P., Derkach A.A., Elshina I.V. Autopsihologicheskaja kompetentnost' rukovoditelej: prikladnye tehnologii. M., 1994.
6. Sobchik L.N, Vvedenie v psihologiju individual'nosti. M.: In-t prikladnoj psihologii, 1998.
7. Stepanova L.A. Akmeologicheskie metody diagnostiki i razvitija autopsihologicheskoy kompetentnosti gosudarstvennyh sluzhawih. M., 2000.
8. Stepanova L.A. Razvitie autopsihologicheskoy kompetentnosti: ovladenie akmeologicheskimi tehnologijami. M., 2001.
9. Czen N.V. Psihotrening: igry i uprazhnenija. M., 1988.