Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Московский государственный областной университет

В.В. КУЗОВКИН

ПСИХОТЕХНИКА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Монография

Информационно-издательское управление
МГОУ
Москва
2014

УДК 159.9.07 – 057.87 (075.8)
ББК 88.37я73
К-89

Печатается по решению кафедры психологического консультирования, учебно-методической комиссии факультета психологии и Редакционно-издательского совета МГОУ

Рецензенты:
доктор психологических наук, профессор МГОУ ***Т.П. Скрипкина*;**
кандидат психологических наук, доцент МГУ им. Ломоносова ***А.Г. Лидерс***

Кузовкин, В.В.

К–89 **Психотехника личностного роста: монография** / В.В. Кузовкин. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 264 с.
ISBN 978-5-7017-2225-3

В монографии излагается материал теоретико-методологического и научно-практического характера, основанный на идеях школы Выготского-Леонтьева, психотехнического подхода в психологии, гуманистической психологии и призванный способствовать развитию у психологов стойких представлений о психологии и психотехнике личностного роста. Личностный рост в работе представлен как основной концепт практической психологии в целом и консультативной психологии как научно-практической отрасли психологического знания в частности. Особое внимание уделено сущности, структуре, критериям, возможностям исследования личностного роста, а также вопросам его активизации в ходе целенаправленного применения таких психотехнических методов, как индивидуальное и групповое клиентоцентрированное консультирование, тренинг личностного роста.

В монографии представлено психотехническое описание тренинга личностного роста и конкретного квазиэкспериментального исследования его эффективности, на примере которого показаны возможности исследования личностных изменений, происходящих с участниками тренинговой группы.

Монография предназначена для студентов-психологов, обучающихся в магистратуре и бакалавриате по направлению «Психология» (профиль подготовки «Психологическое консультирование»), а также для психологов и других специалистов, которые интересуются проблемой личностного роста в рамках своей профессиональной деятельности и своего собственного личностного самосовершенствования.

Материалы монографии могут быть использованы при преподавании дисциплин в рамках направления 030300.62 «Психология» «Практико-ориентированное вхождение в профессию», «Основы консультативной психологии», «Психология личностного роста и психического здоровья личности», «Теория консультативной психологии», «Основные психотерапевтические школы и направления психотерапии», «Практикум по психологическому консультированию», а также направления 030300.68 «Психология» – «Психотехническая методология в современной психологии», «Теория и практика клиентоцентрированного консультирования и психотерапии», «Групповые формы психологической работы (с практикумом)» и др.

ISBN 978-5-7017-2225-3

УДК 159.9.07 – 057.87 (075.8)
ББК 88.37я73
© Кузовкин В.В., 2014
© Московский государственный областной университет, 2014
© Оформление. ИИУ МГОУ, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 7

Глава 1.
Психотехническая теория личностного роста

1.1. Введение в психотехническую теорию 14
1.2. Личностный рост как основной концепт консультативной психологии и психотехнической практики 32
1.3. Феноменология личностного роста 39
1.4. Психологическая структура личностного роста 68
1.5. Критерии личностного роста 82

Глава 2.
Психотехническая практика личностного роста

2.1. Теоретико-методологические аспекты психотехнической практики 105
2.2. Клиентоцентрированное консультирование как психотехнический метод активизации личностного роста клиентов 125
2.3. Групповое клиентоцентрированное консультирование как психотехнический метод активизации личностного роста клиентов. 135
2.4. Психотехническое описание тренинга личностного роста 143

Глава 3.
Экспериментальное исследование эффективности тренинга личностного роста

3.1. Организация экспериментального исследования эффективности тренинга личностного роста 173
3.2. Результаты экспериментального исследования эффективности тренинга личностного роста 179

Заключение 196

Список литературы 200

ПРИЛОЖЕНИЕ 211

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Монография задумывалась давно, еще в 2003-2004 годах сразу после защиты диссертационного исследования, но не хватало времени на ее завершение. С другой стороны, то время которое волей судьбы было отпущено, прошло не зря, т. к. многие аспекты диссертационного исследования были переосмыслены, но какие-то остались и более того стали моими убеждениями.

Данная монография охватывает суть моего нынешнего мышления, основанного на опыте и инсайтах, полученных в ходе более 20 лет работы в качестве: во-первых, практического психолога, исповедующего гуманистические принципы и использующего в своей практике, в большей степени, индивидуальное и групповое клиентоцентрированное консультирование и психотерапию, тренинги личностного роста; во-вторых, исследователя процесса и результатов психологического консультирования и психотерапии, тренинговой работы, нацеленных на активизацию личностного роста клиентов; в-третьих, преподавателя и супервизора.

Я не питаю каких-либо иллюзий по поводу предлагаемых мной новшеств в психологии личностного роста и психотехнике его активизации, как представляющих какую-либо особую «истину», сколько-нибудь выходящую за современные рамки. В большей степени эта монография является многоплановой систематизацией знания, накопленного в зарубежной и отечественной психологии, имеющей отношение к такой тематике как личностный рост и его активизация посредством разработанных в культуре психотерапевтического сообщества психотехнических методов.

Я очень во многом согласен с утверждением М. Кана, согласно которому наука не может представлять ничего другого, кроме серий моделей, более или менее полезных при решении частных проблем. В данной книге я представил такую модель, надеясь, что она будет содействовать прогрессу в понимании тех механизмов, которые заложены в любом воздействии, осуществляемом представителями любого направления консультирования и психотерапии, тренинговой практики.

Хотелось бы выразить благодарности тем людям, благодаря которым эта монография появилась на свет.

В течение многих лет я работал в разных вузах Москвы, в большей степени на руководящих должностях (начальника цикла подготовки военных психологов, заведующего кафедрой, деканом факультета в ряде вузов), где встречался и работал со многими замечательными коллегами-психологами, чьи идеи обогащали мое мышление.

Прежде всего, я благодарен А.Г. Асмолову, который согласился стать моим научным руководителем и мудро сопровождал процесс написания мной кандидатской диссертации по психологии, Б.С. Братусю и А.У. Харашу, которые выступили моими оппонентами на защите диссертации, и высказавшими интересные замечания и пожелания по моей работе, которые, в свою очередь, были учтены в данной монографии. Более того, я безмерно благодарен А.У. Харашу, который, в свое время, приобщал меня к групповой клиентоцентрированной психотерапии. К большому сожалению, Адольф Ульянович ушел из жизни, но светлая память о его наставничестве всегда остается в моем сознании.

Это благодарности А.Н. Гусеву за дружескую поддержку на всех этапах моего научного пути, за консультации по планированию и статистической обработке экспериментального исследования эффективности тренинга личностного роста; И.Е. Жмурину и Н.А. Скоробогатовой за совместную поисковую активность в области исследования процесса и результатов консультирования и психотерапии, тренинговой практики, в т. ч. направленных на личностный рост клиентов, приведшую к большему пониманию возможностей использования различного рода экспериментальных планов и статистической обработки результатов.

Свою благодарность я также адресую моим учителям В. Криндачу, Л. Осиповой, Е. Улитовой, которые помогли приобщиться к практике гуманистической психотерапии в рамках моего обучения в Высшей школе гуманитарной психотерапии (я закончил ее в 1997 году), и которые дали путевку в жизнь в статусе практикующего психолога-психотерапевта.

Я считаю себя приверженцем школы клиентоцентрированной психотерапии и консультирования, и осознаю свой долг перед основателем этого направления К. Роджерсом (ушел из жизни в 1987 году). А также перед многими уважаемыми авторами, которых я знаю лично по нашему взаимодействию (В.В. Колпачников, А.С. Кочарян, Р. Ли, А.Б. Орлов, Ж.-М. Рандин и др.), а других только лишь по их трудам (в основном это зарубежные авторы), которые развивали и развивают данное направление, осознавая его самобытность. Я благодарен им за такое опосредованное развитие моего профессионального мышления и профессионально-личностного роста, становление моей профессиональной идентичности как клиентоцентрированного консультанта.

Особая благодарность – ученику и коллеге К.Роджерса Роберту Ли, который был гостем факультета психологии Высшей школы экономики (по личному приглашению В.В. Колпачникова) и принял мое приглашение на участие в Левитовских чтениях в апреле 2012 года в секции

кафедры психологического консультирования факультета психологии МГОУ и выступившим с интересным докладом. Тогда в личном общении он поддержал мою идею, связанную с пониманием того, что теория, разработанная К. Роджерсом, это, скорее, не теория личности, а теория личностного роста, осуществляемого в процессе консультирования и психотерапии, либо в других межличностных отношениях. Эта идея теперь разрабатывается в рамках моей докторской диссертации.

Не могу не выразить отдельно благодарность моему украинскому коллеге А.С. Кочаряну – руководителю Мастер-школы клиент-центрированной психотерапии (г. Харьков) за постоянную продуктивную полемику по проблемам клиентоцентрированного подхода в психотерапии, осуществляющуюся как на конгрессах, организуемых Профессиональной психотерапевтической лигой (президент В.В. Макаров), так и в личном общении. Эта полемика является развивающей и часто ведет либо к пересмотру мной каких-то положений, либо утверждению в каких-то позициях.

Моя благодарность тем моим ученикам, которые переняли от меня любовь к консультативной практике, особенно клиентоцентрированной психотерапии и тренингам личностного роста, к исследованию эффективности этих методов. Которые, кроме того, в нашем совместном поиске развивали теорию и практику этих методов, и исследовательскую практику. Мне также повезло в том, что у меня было некоторое количество полных энтузиазма студентов и слушателей, чей консультационный опыт и инсайты умножали мой собственный опыт в качестве клиентоцентрированного консультанта и ведущего тренинги личностного роста.

Я благодарен моей профессиональной судьбе за богатые возможности работы с клиентами, представляющими широкий спектр трудностей личностного роста, с которыми им приходилось сталкиваться в жизни, и которые они смогли преодолеть благодаря нашей совместной работе, как в индивидуальном, так и групповом клиентоцентрированном консультировании и психотерапии, в тренингах личностного роста.

Особую признательность я выражаю рецензентам, по достоинству оценивших данный труд: А.Г. Лидерсу и Т.П. Скрипкиной.

Я благодарен руководству МГОУ за возможность выпуска этой монографии.

Я благодарен моей семье, и, прежде всего, моей жене Кузовкиной Наталье, которая терпеливо сносит мои научные изыскания, давая возможность ими заниматься, иногда в ущерб вниманию, которое бы могло бы быть уделено ей.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в отечественной психологической науке продолжает утверждаться традиция, в основе которой вера в человека, в его способность максимально реализовать свой потенциал как личности. В этой связи современная отечественная личностно-ориентированная психология, опираясь на общепсихологическую идею саморазвития, стремиться оперировать понятиями, адекватно отражающими гуманистическую сущность человека. Она обращается к таким понятиям и категориям как «самосознание», «саморазвитие», «самореализация», «самоактуализация», «личностный рост», «Я-концепция» и др., которые подчеркивают, прежде всего, внутреннюю сущность человека, характеризуют его как субъекта собственного развития, т. е. как субъекта познания, деятельности, общения и своего собственного жизненного пути.

В теоретических исследованиях и психологической практике, и даже в законодательных документах мы все чаще сталкиваемся с термином «личностный рост» (далее – ЛР), ранее вызывавшим оскомину у «академических» психологов. Данный термин нашел свое место в системе не только психологического, но и гуманитарного знания в целом.

Настоящее исследование направлено на формирование системы представлений у психологов о проблеме ЛР с целью дальнейшего использования ими этих знаний, как в собственной практической деятельности, так и для собственного самосовершенствования, как в ходе подготовки к профессиональной деятельности, так и в ситуациях непосредственного выполнения ими функциональных обязанностей. Особенно это ценно, когда мы говорим о том, что основным инструментом работы практического психолога является его *личность*. В связи с чем, особенно важным является рассмотрение ***узкого аспекта актуальности заявленной темы исследования***.

Так, в Федеральном Государственном образовательном стандарте третьего поколения направления подготовки «Психология» (далее – ФГОС ВПО), в отличие от предыдущих двух, в определении требований к результатам освоения основной образовательной программы *бакалавров психологии* предполагается в рамках организационно-управленческой деятельности обладание выпускником такой компетенцией, как способность и готовность к «реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп». А в определении задач профессиональной деятельности у *магистров психологии* в рамках практической деятельности определена такая практическая задача, как

«индивидуальное консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации и планирования карьеры, личностного роста».

К сожалению, в ФГОС ВПО ничего не говорится о ЛР самих специалистов-психологов. С одной стороны, это дает возможность творчески подходить к решению задачи активизации ЛР специалиста, которого готовит вуз, с другой стороны, каждый преподаватель, каждый организатор учебного процесса может по-своему, иногда ошибочно, подходить к пониманию того, какие личностные компетенции должны быть развиты у выпускника, чтобы быть успешным в профессиональной деятельности.

Такая ситуация, когда проблеме личностных компетенций уделяется небольшое внимание, вызывает недоумение: мы опять можем «наступить на те же грабли», когда обучение направлено на профессиональную ситуацию и цели, но исключает возможности самого обучаемого, т. е. обучение не предусматривает развитие его личностных способностей, не способствует ЛР специалиста-психолога. Такое абстрактное обращение к личности порождает достаточно типичную ситуацию: студенты усваивают некоторые знания, умения, навыки, которые часто так и остаются невостребованными в реальной психологической практике. Результаты этого проявляются в стремлении выпускников ориентироваться на образцы и эталоны профессионального поведения специалиста-психолога, что, в конечном итоге, приводит к утрате личностного смысла деятельности и снижению интереса к профессиональной деятельности.

Мы же считаем, что не может не вызывать сомнение тот факт, что для того чтобы профессионально решать задачи в заданном в ФГОС ВПО ключе и реализовывать названные выше компетенции, психолог должен сам обладать системой знаний о ЛР, навыками диагностики как уровня своего ЛР, так и своих клиентов, планирования его, как на протяжении своего жизненного пути, так и обратившегося за психологической помощью человека, способами побуждения (мотивирования) себя (и других) к самосовершенствованию. А также способами активизации ЛР и управления им в процессе непосредственного оказания психологической помощи клиентам посредством индивидуального или группового психологического консультирования (психотерапии) или тренинговой работы.

Соответственно перед системой образования, в рамках которой реализуется подготовка психологов-практиков, стоит задача решения проблемы ЛР, т. к. сама личность специалиста является инструментом

его работы не только как практического психолога, но и преподавателя психологии, который также должен обладать необходимыми личностными качествами, способностями, делающими их деятельность продуктивной.

Таким образом, с одной стороны, есть потребность в развитии у психологов представлений о проблеме ЛР для профессиональной деятельности и самосовершенствования; с другой стороны, недостаточно систематизированы знания по данной проблеме не только с точки зрения диагностики уровня ЛР, планирования его на протяжении жизненного пути, способов побуждения (мотивирования) к самосовершенствованию, но и с точки зрения способов активизации его и управления им.

Исходя из вышесказанного, для совершенствования системы подготовки практических психологов необходимы исследования, в рамках которых актуальным становится определение понятия ЛР, его структуры и критериев для того чтобы операционализировать этот феномен для проведения диагностики, в том числе процессуальной, и концептуализации психотехнических воздействий, направленных на разрешение трудностей ЛР или его активизацию.

Актуальность исследования с широкой точки зрения представляется следующим образом. Методологические вопросы и прикладные задачи ЛР составляют одну из центральных проблем современной психологической науки. При этом нет единства мнений относительно феноменологии и того, что образует структуру, и каковы критерии ЛР. Теоретическое и терминологическое разнообразие в исследованиях этого процесса приводит к необходимости выявления его онтологических представлений как особого самодеятельного образования, т. е. необходима ***психотехническая теория ЛР***, на основе которой можно будет определить наиболее эффективные психотехнические методы активизации ЛР и разработать наиболее эффективные программы построения этого процесса.

Определение содержания ЛР, его структуры и критериев как научная проблема и прикладная задача, диктуют необходимость рассмотрения подходов к ЛР в отечественной и зарубежной психологии с тем, чтобы в дальнейшем появилась возможность как использования на научной основе уже существующих методов и зарекомендовавших себя как эффективных, так и разработка новых психотехник активизации и эффективного управления данным процессом. При этом, уже зарекомендовавшие себя, могут получить новое звучание, благодаря акценту, который может быть сделан не на диагностических характеристиках

человека, а на представлениях о трудностях ЛР, не на медицинскую модель видения человека, обратившегося за психологической помощью, а на личность, столкнувшуюся с трудностями жизнедеятельности, барьерами ЛР, с которыми человек не может справиться самостоятельно, а с минимальной помощью психолога-консультанта, осуществляющего как индивидуальную, так и групповую психологическую работу, направленную на активизацию ЛР у клиента.

С нашей точки зрения проблема активизации ЛР может быть решена путем использования различных психотехнических методов. Такие психотехнические методы как клиентоцентрированная психотерапия и консультирование К. Роджерса, психосинтез Р. Ассаджиоли, гештальт-терапия Ф. Перлза, психодрама Я. Морено, трансактный анализ Э. Берна, современная психоаналитическая психотерапия и консультирование в большей степени способствуют решению задачи активизации ЛР. Думается, что и другие психотехнические системы способны построить свою практику, направленную на ЛР клиента, а не только на преодоление симптомов и расстройств поведения.

Мы также считаем, что эффективным средством активизации ЛР могут являться специально создаваемые для этой цели ***групповые психологические тренинги***, нацеленные на развитие личностных способностей его участников. Такие тренинги могут иметь одно общее название – ***тренинг личностного роста*** (далее – ТЛР), но в который будут включаться самые разнообразные психотехнические приемы, разработанные в различных школах практической психологии, которые и обеспечат позитивные изменения характеристик самоактуализирующейся личности путем актуализации в ситуации тренинга структурных компонентов (процессов) ЛР (самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, и самоактуализацию).

В нашей работе для осмысления их возможностей с точки зрения активизации ЛР, будут представлены близкие нам по духу индивидуальное и групповое клиентоцентрированное консультирование, а также ТЛР.

Проблема ЛР отражена во многих литературных источниках. Однако эта литература требует постоянного систематического обобщения, ввиду появления новых знаний, разработки новых методов, приемов. Имплицитно или эксплицитно вопросам исследования феноменологии, структуры и критериев ЛР уделяется большое внимание в работах как зарубежных, так и отечественных авторов.

Так, например, *динамическое направление* в зарубежной психологии представлено работами А. Адлера, З. Фрейда, Э. Фромма, К. Хорни,

Э. Эриксона, К.Г. Юнга и мн.др.; *экзистенциально-гуманистическое* – работами Р. Ассаджиоли, Э. Берна, Дж. Бьюдженталя, А. Маслоу, Я. Морено, Р. Мэя, Г. Олпорта, Ф. Перлза, К. Роджерса, В. Франкла, Э. Шострома и мн.др.

Несмотря на то, что сам термин «личностный рост» не использовался известными психологами, чьи работы определяли пути становления отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и др.), тем не менее, каждый из них в большей или меньшей степени затрагивал данную проблематику.

В последние двадцать лет в отечественной психологии, в связи с возросшей ролью практической психологии, появилось некоторое количество диссертационных исследований (Л.Н. Иванова, В.В. Кузовкин, О.В. Немеринский и др.), научных и научно-популярных книг и брошюр (Н.Р. Битянова, Н.И. Козлов, В.В. Кузовкин, О.В. Немеринский, Д. Рамендник и др.), статей в различных сборниках и журналах (В.А. Ананьев, С.Л. Братченко, В.В. Кузовкин, А.Г. Лидерс и др.), в которых в прямой постановке рассматриваются некоторые аспекты ЛР.

Однако большинство авторов термину «личностный рост» предпочитает термины «самоактуализация» (Е.В. Андриенко, К.А. Абульханова-Славская, Е.И. Горячева, и др.), «самореализация» (Л.А. Коростылева, Д.А. Леонтьев, и др.), «самосовершенствование» (Н.М. Гаджиева, Л.П. Гримак, Ю.М. Орлов и др.), «самоосуществление» (А.Г. Асмолов), «работа личности» (М.Ш. Магомед-Эминов), которые, как правило, используются в их работах как синонимы ЛР.

В настоящее время в распоряжении психологов-практиков оказалось также весьма обширное количество разнообразной литературы, отражающей, так или иначе, психотехническую практику решения задач по активизации ЛР. В их числе, прежде всего, работы таких зарубежных авторов как Р. Ассаджоли, Э. Берна, Дж. Бьюдженталя, М. Джеймса и Д. Джонгварда, Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордона и М. Лебо, Г. Лейтц, К. Роджерса, Ф. Перлза, Ф. Саммерса, В. Франкла, К. Хорни, И. Ялома и мн.др. Отечественная психотехническая практика представлена работами Н.Р. Битяновой, Ф.Е. Василюка, Н.М. Гаджиевой, В.В. Кузовкина, А.Г. Лидерса, О.В. Немеринского, М. Папуша, А.С. Прутченкова, Д. Рамендник, О.К. Романенко, и мн. др.

Различные авторы, в том числе перечисленные, уделяют внимание разным составляющим психотехнической практики: например, анализу ситуаций, возникающих в процессе психологического консультирования, или в группе тренинга во время и после упражнения (игры). Однако, как правило, авторы упускают методологическое обоснование

предложенных методов воздействия, т. е. методология (философия) практики, без которой невозможно развитие практической психологии, в частности психотехнической практики ЛР, остается без внимания у большинства авторов.

Данная работа нацелена, в какой-то степени на ликвидацию этого пробела.

Таким образом, потребности практики в ЛР, с одной стороны, и опыт успешного использования психотехнических методов для решения этой проблемы, с другой стороны, диктует необходимость разработки и методологического обоснования специальных методов, нацеленных на активизацию ЛР людей, а также их экспериментальных проверок на предмет их эффективности.

Недостаточная концентрированность, да и разработанность в психологии личности проблемы ЛР, а также вопросов, связанных с методологическим обоснованием и психотехническим обеспечением активизации ЛР, позволяет сформулировать направленность исследования: выявление сущности понятия ЛР, его структуры и критериев; методологическое и теоретическое обоснование психотехнической практики ЛР; методическое обоснование нескольких из возможных психотехнических методов решения проблемы активизации ЛР – индивидуального и группового клиентоцентрированного консультирования, ТЛР, а также психотехническое описание и описание экспериментального исследования последнего.

Методологическую основу исследования составляют принципы отечественной психологической науки: единства сознания и деятельности, единства внешней и внутренней сторон деятельности, деятельностного опосредования психических явлений и процессов, системности, детерминизма, развития; методологические принципы психотехники в культурно-исторической психологии (А.Г. Асмолов, Ф.Е. Василюк, Л.С. Выготский, В.В. Кузовкин, В. Олишкевич, А.А. Пузырей и др.), а также принципы зарубежной гуманистической психологии (прежде всего А. Маслоу, К. Роджерс и др.). За базовую модель психологической структуры ЛР взята структура, предложенная Н.Р. Битяновой в рамках теории деятельности. Основным психотехническим подходом к активизации ЛР выступает клиентоцентрированный подход К. Роджерса, имеющий высокий научный и практический потенциал для объяснения, происходящего с личностью клиента в ходе его взаимодействия с консультантом. Данный подход выступает также базовой моделью построения системы знания о ЛР. Касаясь методологического и теоретического обоснования психотехнической практики ЛР, необходимо

заметить, что здесь нами делается попытка интеграции методологических принципов отечественной психологии, в первую очередь школы Выготского-Леонтьева, и принципов гуманистического направления в западной психологии.

Данная работа является качественно переработанным текстом диссертационного исследования автора, исходя из современных представлений о проблеме ЛР и его активизации посредством психотехнических средств, в том числе представлений самого автора монографии. При этом представленное исследование эффективности ТЛР не потеряло своей актуальности и сейчас как пример того, как могут осуществляться экспериментальные исследования эффективности тренинговых воздействий. Кроме того, как показывают наши исследования эффективности ТЛР, производимые каждый раз при его проведении, результаты которой не опубликованы, эффекты, достигнутые участниками описанных групп в диссертационном исследовании, и изученные в последующих исследованиях с помощью тех же исследовательских методов, примерно идентичны.

ГЛАВА 1.
ПСИХОТЕХНИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

1.1. Введение в психотехническую теорию

Для того чтобы представить психотехническую теорию ЛР, как часть еще пока формирующейся общей психотехнической теории, описать ряд психотехнических методов, существующих и работающих в нашей культуре, и направленных на активизацию ЛР, необходим небольшой экскурс в историю вопроса, связанного с проблемой взаимоотношения академической и практической психологической науки и, на основе развития этой проблемы, – возникновение психотехнической теории. Т. е. для начала мы должны в общих чертах уяснить общее состояние психотехнического знания, основные тенденции его развития, чтобы затем выйти на эффективное направление поиска и рефлексии психотехнического опыта разрешения проблемы активизации ЛР, и, соответственно, выйти на новые горизонты психотехнической деятельности.

Анализ работ отечественных историков психологии [напр., 62; 119; 120 и др.] позволяет сказать то, что всю историю развития современной психологической науки можно рассматривать как движение от познания законов функционирования духовного мира личности к их практическому использованию в интересах самой же личности и общества. Но только на рубеже XIX – XX веков проявилась социальная потребность в превращении психологии из науки, нейтральной к целям человеческой деятельности, но обладающей средствами ее регуляции, в орудие преобразования этой деятельности.

Идея комплексного психологического обеспечения различных видов деятельности на научной основе восходит к работам «психотехников», относящимся к началу XX века.

Термин «психотехника» был введен в научный оборот гамбургским психологом **В. Штерном** в 1900 г. в его книге «О психологии индивидуальных различий (идеи дифференциальной психологии)». Он определил психотехнику как прикладную психологию, которая берется за решение задач общественной жизни, обращенных в будущее; здесь психологические знания выступают в роли конструктивных инструментов воздействия на поведение людей, для предсказания их будущих

действий и результативности этих действий, для создания, воспитания, развития качеств личности, умений и навыков [119].

В последующем, разделяя штерновскую трактовку понятия психотехники, **Г. Мюнстерберг** уточнил задачи психотехники и наметил общие принципы, важные для всех сфер жизни, и основные направления ее развития. Общие методологические основы психотехники как направления прикладной психологии были представлены в его труде, вышедшем в 1914 г. – «Основы психотехники» [113].

В работе Г. Мюнстерберг назвал психотехникой всю совокупность идей о практическом приложении психологии к задачам культуры. В ней впервые отчетливо ставится задача практического использования выводов психологической науки о закономерностях человеческой психики, поведения людей в социуме, общения, индивидуальных и социальных особенностях представителей различных социальных групп в связи с конкретной практической деятельностью (включая наиболее близкие к нашему исследованию области воспитания и психотерапии).

Г. Мюнстерберг четко определяет то, что психотехника не тождественна с прикладной психологией, однако составляет одну ее половину. Он разделяет прикладную психологию на психологию культуры, характер задач которой – «объяснительный с устремлением в прошлое», и психотехнику, характер задач которой – «практически жизненный, обращенный в будущее», т. е. о психотехнике можно говорить тогда, «когда речь идет о достижении какой-либо относящейся к будущей цели».

Г. Мюнстерберг выделял два возможных пути определения практических задач: первый путь – путь приложения к практике уже изученных в общей, экспериментальной психологии или каких-то других направлениях знаний и методов. Не отвергая первый, Г. Мюнстерберг считал, что более плодотворным является путь, «исходной точкой которого служат сами задачи», т. к. из ориентированности практической психологии на задачи общественной жизни возможно появление принципиально нового предметного поля для исследования. Но для этого нужны особые методы и своеобразная методология исследований и практики.

Сравнивая теорию психотехники и теоретической академической психологии (не обозначенной практическими задачами), Г. Мюнстерберг подчеркивал необходимый научный характер психотехники, ее опору на теоретические знания. Однако, по его мнению, предметное содержание этого знания должно строиться не на основе творчества отдельных ученых-теоретиков, а согласно познавательным требованиям практической задачи.

На вопрос, нужна ли психотехнике психологическая теория, Г. Мюнстерберг определенно отмечал ее необходимость, и аргументировал это тем, что только та психология, которая интересуется причинными связями (каузальная психология), может быть пригодна для этой функции, иначе ее советы, практические разработки не будут отличаться от советов шарлатанов и практиков.

Выделяя специальную научную психотехническую теорию, предметное содержание которой определено практическими задачами культуры, Г. Мюнстерберг говорил и о теории более высокого уровня, пока не существующей, но единой для всех направлений психотехники, которая, по его мнению, рассматривалась бы безотносительно к предметным областям психотехники, но выступала бы как основа многих ее направлений. Эта психотехническая теория, согласно Г. Мюнстербергу, должна признать принцип детерминированности психических явлений и со стороны мозга, нервной системы, и со стороны внешней среды, внешних по отношению к человеку воздействий, со стороны задач, которые человек осуществляет. При этом психические явления человека должны быть представлены в психотехнике как объекты исследования, доступные изучению стороннего исследователя, а не как субъективные феномены, доступные только самонаблюдению. Таким образом, будущая теория психотехники, по замыслу Г. Мюнстерберга, должна вобрать лучшие достижения современной психологии, быть описательно-объяснительной, эмпирической, сравнительной, пользующейся данными физиологии и, наконец, экспериментальной.

Здесь хотелось бы сделать небольшую ремарку по поводу того, какой же должна быть, например, ***консультативная психология***, как научно-практическая область психологического знания, психотехническая по своей сути, если она желает быть, по замыслу современных ей психологов, признанной отраслью психологического знания, более того, имеющей статус ВАКовской специальности [131][1]. А в рамках нее психотехническая теория и практика личностного роста. Да, именно такой, какой представлял психотехническую теорию Г. Мюнстерберг. С одной лишь важной поправкой: она должна соединять в себе как возможности исследования психических явлений человека как объектов, доступных изучению стороннего исследователя, так и исследование

[1] В журнале «Консультативная психология и психотерапия» в № 1 за 2012 год опубликовано письмо В.А. Петровского Председателю Высшей аттестационной комиссии с просьбой принять к рассмотрению вопрос о возможности внесения в перечень научных специальностей ВАК (отрасль «Психологические науки») новой научной специальности – **«Консультативная психология»**.

субъективных феноменов, доступных, при этом не только самонаблюдению испытуемых, но и наблюдению самим исследователем, который осуществляет его, находясь в самой ситуации исследования. Т. е., говоря современным языком, она должна соединять в себе и качественные, и количественные методы исследования [35].

Зарубежная психотехника дала толчок развитию отечественной психотехнике. В 20-30-е годы XX века в России практическая психология в виде педологии и психотехники создала первые организационные формы соединения психологической науки с различными видами практической деятельности людей. Собственно в то время в учебных заведениях, на ряде предприятий страны, в военной организации были созданы своеобразные психологические службы в виде лабораторий, центров, кабинетов и др.

Наиболее ярким представителем психологической науки того времени, разделявшим мнение о главенстве психологической практики, психотехники, был **Л.С. Выготский**, который отмечал в своей работе «Исторический смысл психологического кризиса» [44], что развитие прикладной психологии во всем ее объеме – главная движущая сила кризиса психологии в его последней фазе.

Как и в прошлом, которое очень четко описывает Л.С. Выготский, отношение академической психологии к прикладной до сих пор остается полупрезрительным. Но для Л.С. Выготского как методолога нет никакого сомнения в том, что «ведущая роль в развитии психологии принадлежит прикладной психологии: в ней представлено все прогрессивное, здоровое, с зерном будущего, что есть в психологии; она дает лучшие методические работы» [35, с. 84]. Так и для практического психолога нынешнего поколения, действительно занимающегося практической деятельностью и на этой основе разрабатывающего новые методологические воззрения на место практической психологии в психологической науке, совершенно ясно, что без психотехнической теории академическая психология не может эффективно развиваться.

Три взаимосвязанных между собой момента предлагает Л.С. Выготский для объяснения своей позиции.

Первый из них – ***практика***. Исходя из того, что многими сферами деятельности накоплен огромный психологический опыт «по сознательному регулированию и организовыванию психики», то это дает возможность психологической науке перестроить свои принципы и усвоить, ввести в науку накопленный тысячелетиями опыт и навыки в этом направлении. Согласно Л.С. Выготскому, мы можем тогда говорить о том, что что-то изменилось в академической психологии, когда она

именно практикой сможет подтвердить истинность своего мышления и когда она стремится не столько объяснить психику, сколько понять ее и овладеть ею. При таком подходе «практика входит в глубочайшие основы научной операции и перестраивает ее (психологию – К.В.) с начала до конца; практика выдвигает постановку задач и служит верховным судом теории, критерием истины; она диктует, как конструировать понятия и как формулировать законы» [35, с. 84].

Второй момент – ***методология***. Именно практика, по словам Л.С. Выготского, требует философии, т. е. методологии науки. И именно практическая психология создает «железную методологию». И от методологии психотехники, т. е. от философии практики можно ожидать разрешения проблем психологии. Противоречия психологической методологии, переносясь на почву практики, могут получить свое разрешение.

Третий момент связан с ***реформирующей ролью психотехники***. Психотехника рассматривается Л.С. Выготским как односторонняя психология, толкающая к разрыву с прежней академической психологией и в тоже время оформляющая новую реальную психологию, которая «привела бы к подчинению и овладению психикой, к искусственному управлению поведением». Т. е. развитие прикладной психологии, приводящее к перестройке всей методологии психологической науки на основе принципа практики, ведет к полному разрыву и отделению двух психологий, что, в конце концов, должно «закончиться по линии практики» [35, с. 84].

К сожалению, не вдаваясь в исторические аспекты этого процесса, в 30-е годы XX века стремление максимально использовать рекомендации практической психологии при организации различных видов человеческой деятельности на научной основе, закончилось уничтожением практической психологии, психотехники в нашей стране, они на десятилетия были преданы забвению, как и труды самого Л.С. Выготского.

Проблема психотехники или применения практической психологии к решению конкретных задач деятельности с новой остротой возникла с середины 80-х годов XX века. Начиная с конца 80-х – начала 90-х годов за короткий срок в стране возникли и предложили достаточно широкий спектр психологических услуг различного типа психологические службы: индивидуальное консультирование и психотерапия, детская игровая психокоррекция, семейное консультирование и др. Штатные психологи работают в школах, в консультационных центрах, в службах занятости, в кадровых органах и т. п. Тем самым любой гражданин получил возможность преодолевать те или иные психологические

затруднения не только за счет своих психологических знаний, но и обращаясь за консультацией и поддержкой к специалисту-психологу.

Возврат к психологической практике в корне изменил ситуацию в психологии и привел к созданию новой сферы профессиональной деятельности и нового типа специалиста – ***психолога-практика***. В этом случае, в отличие от прикладной психологии, положение психолога в исследуемых им ситуациях принципиально меняется, т. к. он получает объект исследования в свое полное распоряжение. По оценке Ф.Е. Василюка, «с появлением самостоятельных психологических служб, собственно психологической практики принципиально меняется социальная позиция психолога. Он сам формирует цели и ценности своей профессиональной деятельности, сам осуществляет необходимые воздействия на обратившегося за помощью человека, сам несет ответственность за результаты своей работы. И это резко изменяет и его отношение к людям, которых он обслуживает, и его отношение к самому себе и участвующим в работе специалистам другого профиля, и, главное, сам стиль и тип его профессионального видения реальности» [39, с. 18].

Если раньше психолог оказывал помощь другим, «базовым специалистам» – военным, педагогам, управленцам, медикам и т. д. – в решении их задач, то теперь у него появилась возможность строить свою деятельность по своим нормам и правилам, и, более того, быть ответственным за свою деятельность.

Соответственно, появление современной психологической практики приводит к качественному изменению и самой психологической теории. В ее составе, по словам Ф.Е. Василюка, начинает формироваться особая ***психотехническая теория***. А сам Ф.Е. Василюк, стоя на концептуальных позициях психотехников прошлого, становится ведущим методологом этой теории в настоящем.

Ф.Е. Василюк [38] отмечает, что наступили необычные времена и для ***психологов-исследователей***. Если раньше результаты их работы использовались для написания других научных работ на их базе, либо практиками других профессий, то теперь пользователем становится критичный, требовательный, смотрящий с позиции реального опыта практической психологической работы, профессионал. Ожидания психолога-практика заключаются в том, что «исследовательская, теоретическая психология должна реализовывать такой методологический подход, который бы позволил бы научно изучать не психику испытуемых, а *опыт работы с психикой*, прежде всего опыт профессиональной психологической работы, позволял бы черпать темы из этого опыта, создавать

понятия и модели, описывающие и объясняющие опыт, формулировать результаты в виде, возвращаемом и конвертируемом в опыт. Чтобы продуктивно развиваться, психологическая теория должна включиться в контекст психологической практики и сама включить эту практику в свой контекст. Двумя словами: психологическая теория должна реализовывать психотехнический подход» [38, с. 32].

Ф.Е. Василюк считает важным отчетливо осознавать тот факт, что только своя психологическая практика может стать краеугольным камнем психологии, как главный философский принцип всей психологии. И в то же время возникает потребность в психологической теории для практики, т. к. психолог-практик, обращаясь к существующим отечественным психологическим концепциям, не находит руководства к действию и средств научного понимания своих действий. Психолог-практик ждет от теории ответов на волнующие его вопросы: в чем смысл, цели, например, психологического тренинга, консультирования и т. д.? какова зона его компетентности? как достигать нужных результатов? почему те или иные действия приводят именно к такому результату, какие внутренние механизмы срабатывают при этом? и др. [39]

Ф.Е. Василюк [39] называет основные отличительные признаками психотехнической теории. К ним относятся:

– практичность теории как выражение ее направленности не на внешний по отношению к исследователю объект, а на «работу-с-объектом»;

– ценностная ориентация на критерии истины, добра, красоты, святости, пользы и т.п., в отличие от критериев объективности, характерных для академической психологии;

– адресность психотехнической теории, обращенной к психологу-практику как ее «внутреннему персонажу» и релевантной его внутреннему опыту;

– субъектность познания, обусловленная заинтересованностью всех участников психотехнической практики (и психолога, и клиентов) в качестве процесса и результатах своей деятельности;

– гибкость и многообразие методических средств, обеспечивающих создание оптимальных условий для самопознания и самораскрытия, как клиента, так и самого психолога;

– личностный характер получаемого в результате взаимодействия знания как знания не о чем-то внешнем по отношению к исследователю, а знания о том, что «присутствует во мне или в чем присутствую Я»;

– метод объединяет участников психотехнической ситуации, и сам становится предметом исследования изнутри.

Все указанные черты призваны показать главное отличие психотехнической теории от традиционного психологического знания. Оно состоит в том, согласно Ф.Е. Василюку, что в данном случае в качестве общего предмета выступает «метод, ограняющий и созидающий пространство психотехнической работы-с-объектом» [39, с. 27]. Это обусловлено тем, что именно ***метод выступает центральным звеном в системе взаимодействия психолога-практика с клиентом***. И в зависимости от того, что и как он делает, формируется понимание того, что и как происходит в этот момент в психике и клиента, и психолога. В итоге психотехническая теория обогащается обобщениями особого рода, которые уже по своему происхождению представляют собой универсальные «способы совместной деятельности», например, по преодолению психологических затруднений или активизации личностного роста.

Нельзя не сказать еще об одной работе в развитии идей психотехнического подхода, которая тоже может претендовать на роль программной по данному подходу – работа **А.А. Пузырея** «Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и современная психология» [135], которая вышла шестью годами раньше, чем статья Ф.Е. Василюка. Эта работа по своим задачам носит методологический характер и дает ориентиры для построения «новой психологии», по мысли Л.С. Выготского – «методологии психотехники» или «философии практики», т.е. дисциплины, способной детально и эффективно отвечать на запросы практики. В качестве объекта исследования «новой психологии», по мнению А.А. Пузырея, «мы должны брать не естественные процессы функционирования психического аппарата, а системы психотехнических действий», то есть психологическую практику, действия «по трансформации, преобразованию этого аппарата» [135, с. 87].

Чтобы операционализировать эту практику в конкретной исследовательской деятельности, А.А. Пузырей вводит понятие ***психотехнического действия как единицы анализа психической реальности***. Психотехническим действием он называет любое «действие по овладению и изменению психики с помощью применения специальных искусственных знаковых средств» [135, с. 86]. Заметьте, насколько последнее близко к содержательному пониманию термина Ф.Е. Василюка «психотехническая работа-с-объектом».

Проиллюстрируем некоторые аспекты психотехнического подхода на примере такой психотехнической системы, как ***клиентоцентрированное консультирование и психотерапия***. Особенно хотелось бы на этом примере раскрыть последние положения обоих обозначенных выше авторов. Эти положения являются очень важными для по-

нимания того, как психотехнический подход может быть использован в исследованиях консультативного процесса, при этом независимо от избранного метода воздействия, что делает данный подход довольно-таки универсальным инструментом объяснений того, что происходит в этом процессе.

Так основатель клиентоцентрированного консультирования и психотерапии **К. Роджерс** следующим образом представляет свое видение отношения теории и практики. В своей работе «Клиентоцентрированная терапия» [139] он говорит о том, что первоначально ориентированная на клиента терапия подвергалась критике ввиду отсутствия связной теории личности. Однако эта критика, согласно К. Роджерса, представляется нелепым искажением места теории в развитии науки. По его мнению, необходимость теории отпадает, если отсутствуют требующие объяснения явления. Если говорить о психотерапии, то теория терапии не нужна, если не наблюдаются видимые изменения, которые требуют объяснения. С появлением этих изменений появляется необходимость обобщающей теории, способной помочь понять, что произошло, и помочь выдвинуть гипотезы, которые могут быть проверены в последующей практике. К. Роджерс, таким образом, заключает: «первичны именно явления, а не теория» [139, с. 25]. Т. е. во главу угла опять-таки ставится практика.

Анализ работ К. Роджерса, а также сопоставление его идей с идеями идеологов психотехнического подхода Ф.Е. Василюка и А.А. Пузырея, позволяет утверждать, что особый интерес представляет то, что клиентоцентрированное консультирование и психотерапия может рассматриваться как исследовательский метод, что является не особо привычным для слуха, например, академического психолога, но должно быть понятно практическому психологу, «исповедующему» психотехнический подход.

Как утверждает Ф.Е. Василюк в своей программной работе, *общим предметом классической академической теории* является фрагмент, выделенный методом из объекта исследования, ограненный и ограниченный этим методом. А *общим предметом психотехнической теории* является сам метод, ограняющий и созидающий пространство психотехнической *работы-с-объектом* [39].

Можно сказать, что предметом теории клиентоцентрированного консультирования и психотерапии является не объект (психика, сознание, личность и пр., даже ЛР), а сама чувственная психологическая *работа-с-объектом*, как личная практика психолога, которая приводит к изменению объекта, а сам метод клиентоцентрированного консультирования и психотерапии объединяет участников психотехнической

ситуации, и сам же становится предметом исследования. Главным в идее метода является то, что исследование органически включается в практическое действие и ориентируется, говоря словами А.А. Пузырея, «на получение такого знания об объекте изучения, которое позволяло бы строить форму практики, с необходимостью предполагающую непрерывное получение знания о ней, ее исследование в качестве необходимого условия самого ее существования!» [135, с. 100].

К. Роджерс своей долгой и кропотливой работой создал все необходимые условия для того, чтобы разработанный им метод воздействия стал и исследовательским методом. Как раз создание им «Шкалы процесса психотерапии» подтверждает это. Более подробно о шкале можно прочитать в одной из книг К. Роджерса [143, с. 130–166].

В нашей работе мы решили по-новому взглянуть на то, что нам предложил К. Роджерс в плане той теории, которую он разрабатывал. Это, скорее всего, не теория личности, и даже не практическая теория личности, но психотехническая теория и практика ЛР.

Хотелось бы обратить внимание на ошибку, которую часто допускают при изучении практики клиентоцентрированного консультирования и психотерапии: представленные 7 стадий в «Шкале процесса психотерапии» являются не стадиями процесса психотерапии, а стадиями изменений, которые происходят с клиентом в процессе ее прохождения. Это те критерии, по которым мы можем оценивать состояние ЛР клиента, которое изменяется благодаря тем отношениям, которые складываются в ходе взаимодействия между психотерапевтом и клиентом. Эти отношения обозначены К. Роджерсом, как помогающие, а в литературе их маркируют как «триада К. Роджерса», и они рассматриваются как необходимые и достаточные условия для терапевтических личностных изменений. К ним К. Роджерс относил конгруэнтность, безусловное позитивное отношение и эмпатическое понимание [141; 143].

Становление психологической практики на современном этапе во многом предрешило формирование такой отрасли психологического знания, как **психотерапевтическая и консультативная психология**, которая рассматривается нами *как теория и практика выявления психогенно обусловленных психологических проблем и трудностей личностного роста, расстройств психического здоровья и их преодоления с использованием средств профессиональной психологической помощи* [85].

Данное определение появилось в рамках дисциплин «Консультативная психология и психотерапия» и «Практикум по психологическому консультированию и психотерапии», которые автору в свое время пришлось разрабатывать в 2002 году и вести на факультете психологии в

одном из институтов г. Москвы на протяжении 8 лет. В основе определения лежали: идеи, высказанные В.В. Макаровым в книге «Избранные лекции по психотерапии» [107], П.А. Корчемным и А.Н. Харитоновым – в коллективном учебнике «Психологическая психотерапия в условиях воинской деятельности» [81], в разработке которого автору монографии также пришлось участвовать в качестве разработчика одной из глав; наработки в области терапевтической и консультативной психологии М.А. Гулиной [56], консультативной психологии и психологического консультирования А.Н. Елизарова [61], психотехнического подхода Ф.Е. Василюка [38; 39; 41] и др.; а также идеи и наработки в области теории и практики психотерапии и психологического консультирования таких зарубежных авторов, как А. Айви и М. Айви, С. Глэдинг, А. Маслоу, Р. Нельсон-Джоунс, К. Роджерс и мн.др. [7; 48; 109; 110; 115; 139; 140].

Консультативная психология изучает различные аспекты процесса психологического консультирования, имеющего дело, как правило, с такими психологическими проблемами человека, которые не выходят за рамки нормы, но создают определенные трудности в жизнедеятельности человека, его ЛР. А ***терапевтическая психология*** сосредотачивается на изучении процесса немедицинской психотерапии, направленной на преодоление расстройств психического здоровья. При этом не исключается направленность на ЛР.

В статье «Новое имя. Новый статус. Новые задачи» [43], посвященной переименованию журнала «Московский психотерапевтический журнал» в «Консультативную психологию и психотерапию», Ф.Е. Василюк и Е.Н. Корнева, авторы статьи, обозначают основной вектор движения в обозначенной предметной области (психологической практике), который описывают формулой: ***от психологического консультирования к консультативной психологии***. При этом, по мнению авторов, ***психологическое консультирование*** идентифицирует себя по виду практической деятельности психолога, а ***консультативная психология*** определяет себя как отрасль психологии среди других отраслей – педагогической, психологии развития и др.

Авторы обозначают «целый ряд измерений», которым выражается процесс интеграции психологической практики с исследовательской психологией:

1. Практика настойчиво предлагает темы психологических исследований, задает их актуальность.

2. Психологическая практика, сам консультативно-психотерапевтический процесс все чаще становится объектом психологических исследований объекта исследования.

3. Стали появляться диссертационные работы, в которых в качестве исследовательских методов используются те или иные приемы психотерапии (например, А.Н. Молостова изучает процесс творческого мышления с помощью методов индивидуального консультирования).

4. Необходимость научной рефлексии психологической практики стимулирует методологические изыскания в области качественных исследований, и, таким образом, новая интеграции психологии требует серьезных парадигмально-методологических инноваций (появление работ по качественным методам исследования Н.П. Бусыгиной, А.М. Улановского, О.Т. Мельниковой и Д.А. Хорошилова и др.).

В традиционной советской психологии своей психотерапевтической и консультационной практики не было создано. В настоящее время остро стоит вопрос создания (институционализации) и психологической практики, и соответствующих ей психотехнических концепций личности и ЛР. Или, в крайнем случае, адаптация уже имеющихся и пришедших к нам из-за рубежа к условиям отечественной действительности. Более того, могут по-новому зазвучать наработки, сделанные в нашей отечественной психологии личности, развернув их к практике. Как утверждает М. Папуш, нам нужна практическая теория личности [127].

В отечественной психологической практике последнего времени появляются работы практической направленности, использующие теоретическую базу таких отечественных концепций как культурно-историческая теория Л.С. Выготского, и развитой на ее основе теории деятельности А.Н. Леонтьева. Такое происходит не потому, что это дань моде, а потому, что, говоря словами Ф.Е. Василюка, «отечественная психологическая традиция в лице культурно-исторической школы Л.С. Выготского является психотехнической по своему изначальному замыслу, по своему методологическому «генотипу» [38, с. 33].

А.Б. Холмогорова и В.К. Зарецкий высказывают свое мнение по поводу того, что хотя Л.С. Выготский не был психотерапевтом, «исследователям и практикам, *работающим в идеологии оказания психологической помощи как содействию развитию*, а не только устранения симптомов, могут оказаться весьма полезны некоторые понятия, разработанные Л.С. Выготским применительно к проблемам психологии и педагогики развития» [162, с. 113]. Данные авторы особый акцент делают на значении понятия «зона ближайшего развития» для организации психотерапевтического процесса, содействующего развитию.

Хотя последняя мысль не нова: мы в нашем диссертационном исследовании [83], в развитии идей Ф.Е. Василюка, характеризуя культур-

но-историческую психологию Л.С. Выготского как психотехническую по своей сущности, рассматривали теоретико-методологические аспекты ТЛР, как психотехнического метода активизации ЛР через идеи и понятия, которыми оперировал сам Л.С. Выготский, в т.ч. и через понятие «зона ближайшего развития».

Или Г.С. Абрамова говорит о том, что теория Л.С. Выготского дает возможность анализировать ситуацию психологического консультирования как ситуацию профессиональной деятельности психолога. Она предлагает учитывать следующие положения, которые в ее работе подробно раскрываются: «единицей психической жизни человека является переживание; переживания структурируются знаками; знаки опосредуют решение человеком задач; задачи возникают во взаимодействии с другим человеком как содержание «зоны ближайшего развития»; взаимодействие с другим человеком приводит к качественным изменениям в его психической реальности; качественные изменения существенно перестраивают содержание переживаний человека» [2, с. 43].

Но сосредоточиться хотелось бы на другом: идеи и понятия, введенные Л.С. Выготским, действительно несут в себе «эвристический потенциал» [162, с. 113] для понимания того, например, каков ***психологический механизм воздействия***, содействующий, в нашем понимании, ЛР. Этот механизм известен всем уважающим свою профессию психологам: ***«интериоризация-экстериоризация»***. И он, применимо к процессам, происходящим в ТЛР, конечной целью которого является активизация ЛР каждого участника группы, описан также в нашей диссертации. А в диссертации Т.В. Зайцевой [63] этот механизм представлен при рассмотрении психологического тренинга как инструментального действия (терминология также Л.С. Выготского). Хотелось бы заметить, что обе диссертации были выполнены под руководством А.Г. Асмолова – основателя историко-эволюционного подхода в психологии личности, исследователя и продолжателя идей Л.С. Выготского.

Исследования, проведенные в рамках обозначенных выше диссертаций, тот вклад, который был сделан их авторами и руководителем в развитие психотехнического подхода, где очень уместным является использование в качестве теоретической базы культурно-исторической теории Л.С. Выготского и теории деятельности А.Н. Леонтьева для объяснения явлений, происходящих в процессе целенаправленного психотехнического воздействия (мы еще в работе вернемся к этой проблематике).

Возникновение психотехнической теории дает возможность по-новому взглянуть на проблему содержания обучения психологии.

Здесь тоже есть ряд тенденций, на который хотелось бы обратить внимание и связанных все с той же проблемой взаимоотношений академической психологии и психологической практики.

По мнению Ф.Е. Василюка, появление психологической практики привело к настоящему «***схизису»*** между отечественной научно-психологической традицией и бурно растущей практикой. Ранее в статье 1996 года [38], и, возвращаясь опять к вопросу, в своем диссертационном исследовании [40] 2007 года, Ф.Е. Василюк убедительно демонстрирует, что академическая психология и практика оказания психологической помощи живут как бы в параллельных мирах. Он утверждает, что у них разные институции, авторитеты, способы экономического существования, и системы образования. Академическая психология и практическое образование ведут себя так, будто не нуждаются друг в друге, так вроде практик может работать и без теории, главное – выучить набор методик. Следствием такого заблуждения является дисгармония, и даже «расщепленность» в психологическом образовании.

Однако в выше представленной статье Ф.Е. Василюка и Е.Н. Корневой 2010 года, мы видим уже меньшую категоричность в описании ситуации, связанной с взаимодействием академической и практической психологиями на современном этапе. Авторы называют нынешнюю фазу развития фазой «интеграции», характерной чертой которой является процесс ***«академизации»*** психологической практики.

Вряд ли можно согласиться с подобным заявлением: не все вопросы еще решены в этой интеграции. Но о некоторых позитивных сдвигах можно сказать.

Что мы можем наблюдать. Только небольшой штришок. Если ранее традиционно содержание учебных курсов составляло содержание общей психологии и ее прикладных сфер, и такое знание изначально было рассчитано на мировоззрение обучаемого, но практически ничего не давало его профессиональному мышлению и деятельности. Сейчас же положение начинает меняться. В ФГОС ВПО 3-го поколения подготовки, например, бакалавров психологии, мы можем наблюдать возвращение психологии блока практики, при этом, в отличие от предыдущего ГОС ВПО, практически ориентированные дисциплины, в том числе дисциплина «Основы консультативной психологии» представлена в блоке базовых дисциплин, обязательных для изучения, а не по выбору вуза или студента. Действительно большой прорыв!

В заключение данного параграфа хотелось бы остановиться еще на ряде авторов, которые, по нашему мнению, внесли свой вклад в разви-

тие психотехнической теории и практики, без которых наш исторический экскурс был бы неполным.

Теория и практика психотехники, в т.ч. психотехники ЛР, пополнилась исследованиями **А.Г. Асмолова** в области культурно-исторической теории Л.С. Выготского и практическим применением их результатов в области образования. В результате внедрены новые формы образования и успешно функционирует психологическая служба школы. В частности, вариативное образование, по А.Г. Асмолову, которое понимается как «процесс, направленный на расширение возможностей компетентного выбора личностью жизненного пути и на саморазвитие личности» [16, с. 242]. Основой поиска системы инновационных технологий, расширяющих возможности развития личности, представляется течение в современном образовании, обозначаемое термином «педагогика развития» [17].

Не менее важны в плане построения психотехнической теории работы в области смыслотехники, начатые А.Г. Асмоловым совместно с Б.С. Братусем и получившие свое логическое продолжение в исследованиях психологии смысла Д.А. Леонтьева.

С точки зрения А.Г. Асмолова, работа со смысловыми образованиями пронизывает психологическую практику, особенно в области воспитания и развития личности. По его мнению «психологическим объектом воспитания являются смысловые образования личности» [17]. В основе такой работы лежит принцип деятельностного опосредования (используемый в практике восстановительного воспитания), а также открыто-диалогическое общение как стимулятор созревания смысловых образований и роста личности. В вышеуказанных исследованиях предложен проект системы приемов воспитания и коррекции, которые могут быть объединены под общим именем смыслотехники.

Д.А. Леонтьев в своей монографии «Психология смысла» [98] представил стройную теорию психологии смысла и предложил практическое применение смыслотехники как метода смысловой саморегуляции и технологии воздействия на личность. Смысловая реальность представлена в работе во всем многообразии ее форм, проявлений, закономерностей, аспектов анализа, рассмотрена в своем развитии, в движении; также сформулированы методические принципы ее изучения и преобразования, что открывает возможности для превращения концепции смысловой реальности в инструмент конкретной работы практического психолога.

Определяя место психотехники как практической психологии личности, **М.П. Папуш** [127] противопоставляет ее академической.

Основное отличие между двумя психологиями – практической и академической – состоит в самой установке, направленности науки. Так, академическая психология, по его мнению, обращается к личности с познавательной точки зрения, делая ее предметом отстраненного, «объективного» изучения, что, отмечает М.П. Папуш, не может соответствовать практической направленности психологии личности. При этом он отмечает, что некоторый опыт академической психологии может быть заимствован практической психологией личности. Основной принцип, касающейся взаимодействия академической и практической психологией личности, заключается, по мнению М.П. Папуша в том, что «психология личности должна быть, прежде всего, практической» [127, с. 16].

М.П. Папуш, подчеркивая значимость практической психологии личности, выделяет два подхода к ее реализации: психотехнологический и психотехнический. Понимая, вслед за М.В. Папушом, технологию как такое «применение научных знаний к преобразованию объектов» [127, с. 18], в результате которого получается определенный, заранее запланированный продукт, мы также отмечаем ее манипулятивный характер. Так, убеждения представителей психотехнологического подхода, говоря словами К. Роджерса, «относительно личности другого человека, в частности клиента, сводятся к представлению о нем как об объекте, который необходимо подвергнуть диагностике и анализу, который нужно анатомировать, об объекте, которым можно манипулировать и распоряжаться по своему усмотрению» [139, с. 38–39].

Психотехнический подход, в свою очередь, ставит акцент на самой ситуации взаимодействия людей, на коммуникации между ними, предполагая совершенно другой вид отношений – отношение человека с человеком. Такое взаимодействие невозможно осуществлять без принятия и всестороннего учета целостности человеческой личности. Убеждения представителей психотехнического подхода развиваются «в направлении принятия значимости и ценности любого человека и уважения его личности» [139, с. 40].

Тем самым, основное различие двух упомянутых подходов, по нашему мнению, состоит не в использовании тех или иных методов или технологий воздействия, а самим характером (гуманистическим или манипулятивным) этого воздействия, притом, что оба подхода направлены на создание позитивных изменений в человеке или группе людей.

Примером построения психотехнической теории через практику могут служить психотехнические методики, разработанные **Н.В. Цзеном, Ю.В. Пахомовым** и представленные в их работе «Психотехнические игры в спорте» [167]. Эти методики сложились внутри самого спорта как ра-

бочие инструменты тренера и спортивного психолога, используя накопленный опыт практических занятий с тренерами и спортсменами – опыт совместных поисков, смелых экспериментов, анализа выступлений спортсменов и их переживаний. Н.В. Цзеном был внесен основательный вклад в научное понимание вопросов практического применения выводов психологической науки к решению задач психологического обеспечения спортивной деятельности. Выделяя внутреннюю, психическую, сторону спорта, лежащую «за пределами трехмерной схемы (физическая, техническая, тактическая подготовка) и образующую своеобразное четвертое измерение», он искал пути и средства ее активного преобразования, изменения и управления. Практическая психология, по его мнению, может быть успешно применена в целях развития у человека психических свойств в соответствии с требованиями конкретного вида деятельности, эмоционального настроя отдельного спортсмена и спортивной команды на полную реализацию всех имеющихся возможностей, оптимизации процесса общения и взаимодействия людей, снятия чрезмерного или неактуального напряжения и усталости и т. д. Его поиски увенчались развернутой программой психотехнических способов, средств, приемов психотехнического воздействия, которые применяются сегодня не только в спортивной деятельности, но и в других областях психологической практики.

М.А. Гулина пишет об отсутствии в настоящее время адекватной «теории практики» в современной отечественной психологии, о необходимости научной интеграции отечественного и зарубежного опыта психологической (психотерапевтической и консультативной) помощи, создания общей теории психологической помощи. Ее работа содержит в себе попытку интеграции различных направлений практической психологии и является еще одним кирпичиком в строящемся здании «теории практики». Двигаясь по пути развития взглядов вышеназванных авторов, М.А. Гулина постулирует определяющую роль психологической практики. По ее мнению, в психологической теории всегда должен присутствовать психотехнический компонент, то есть «*терапевтическая* психологическая теория должна отвечать на вопросы не только «что?» и «почему?», но и «как?» [56, с. 8].

Еще один современный автор, который работает в области психотехнического направления в психологии – **В.И. Олешкевич** [120; 121], рассмотревший в своей работе историю развития психоанализа как «новой психотехнической культуры» в Европе. Он считает, что «в исходных идеях психоанализа уже содержались многие идеи последующих видов психотерапий и психотехник». Психотехнику В.И. Олешкевич понимает очень широко, как «элемент культуры, организующий производство

и воспроизводство сознания в этой культуре», то есть это всякая человеческая деятельность по формированию и изменению психики. Из психотерапии, пишет В.И. Олешкевич, рождается новая массовая психотехника; «из техники лечения неврозов, психологической теории личности психотерапия превращается в психотехнически организованный образ жизни. Так на наших глазах рождается новая психотехническая культура». В.И. Олешкевич формулирует психотехнический подход к психологии, сущность которого выражается следующим тезисом: «В основе психологической деятельности и психологических представлений лежит психотехника, инициирующая эту деятельность и производящая эти представления». Более того, он предлагает радикально изменить взгляд на соотношение академической теории и психологической практики, утверждая, что «представление о том, что психологическая практика развивается на основе «научной психологии» не соответствует в полной мере действительности. Наоборот, психотехника является базой, основой, порождающей структурой для психологии, в том числе и академической» [121, с.13]. Таким образом, у В.И. Олешкевича снова звучат идеи о первичности психологической практики, высказанные еще Л.С. Выготским.

*****

Теперь, когда мы рассмотрели в общих чертах состояние психотехнической теории, становится понятной необходимость рассмотрения специальных психотехнических теорий, направленных на решение конкретных задач. Ведь чем больше знаний будет представлено через призму психотехнической теории, тем быстрее будет выстроена общая психотехническая теория.

Одной из задач таких культурных знаний как практическая психология личности и консультативная психология является разработка проблемы ЛР, в рамках которой должна найти разрешение проблема активизации ЛР психотехническими методами. Разрешение этой проблемы мы видим в теоретическом исследовании феноменологии ЛР, его структуры и критериев, представленных различными школами как отечественной, так и зарубежной психологии, и психотехнических методов, которые наработала зарубежная психологическая практика для практического решения данной проблемы.

1.2. Личностный рост как основной концепт консультативной психологии и психотехнической практики

Проблемой развития личности занимаются многие как зарубежные, так и отечественные психологи. Но в общей психологии и психологии личности более узкий аспект этой проблемы – ЛР – не получил должной целостной разработки. В отечественной психологической науке такое стало возможным, по нашему мнению, ввиду существующего в течение долгого времени разрыва между психологической практикой и общепсихологической академической теорией. Этот термин до сих пор употребляется в качестве синонима понятия «развитие личности». Как в отечественной, так и зарубежной литературе встречаются, например, такие понятия как «саморазвитие», «самосовершенствование», «самореализация», «самоактуализация», «самоосуществление», «развитие потенциала личности», «психическое здоровье», «жизненный путь личности», «индивидуализация», «работа личности».

Это обусловило ряд трудностей в исследованиях проблемы ЛР, таких как сравнительный анализ результатов работы и выводов исследователей, представляющих различные психологические школы, создание эффективных универсальных средств диагностики, создание психотехнических методов, приемов и средств активизации и управления ЛР, преодоления трудностей ЛР, а также исследования их эффективности.

В последние 20 лет в отечественной психологии появилось некоторое количество диссертационных исследований [66; 83; 117 и др.], книг и брошюр [25; 116; 133; 136], статей в различных сборниках и журналах [9; 32; 34; 77; 85; 102], в которых в прямой постановке рассматриваются некоторые аспекты ЛР. В то же время ЛР до сих пор не является самостоятельным предметом изучения.

Мы сделали попытку систематизации знания о ЛР в своем диссертационном исследовании в 2003 году. Однако оно не стало доступным для осмысления сообществу психологов. Об этом говорит ряд работ о ЛР, вышедших уже после его защиты, где ссылок на него нет. И где, с нашей точки зрения, либо ошибочно, либо размыто трактуется тематика ЛР. А психологи-практики продолжают чаще всего обращаться к диагностическим категориям из МКБ-10 или DSM-4, а не к той терминологии, которая может быть использована психологами благодаря введению в обиход профессионального мышления психолога-практика такого ***концепта как личностный рост***.

Достойные попытки систематизировать исследовательскую сторону ЛР посредством привлечения диагностического инструментария

были сделаны Д.А. Леонтьевым и его учениками, что было в обобщенном виде представлено в книге «Личностный потенциал: структура и диагностика» [103]. Правда термин ЛР в данной книге фактически отсутствует, но инструментарий, представленный в ней, может войти в арсенал практического психолога и психолога-исследователя для изучения проблем ЛР, и, особенно, для исследования эффективности психотехнических методов, направленных на активизацию ЛР.

В предыдущем параграфе мы дали наше определение психотерапевтической и консультативной психологии, где она рассматривалась как теория и практика выявления психогенно обусловленных психологических проблем и трудностей личностного роста, расстройств психического здоровья и их преодоления с использованием средств профессиональной психологической помощи.

Соответственно в поле нашего зрения попадают два феномена (или две проблемы), с которыми имеет дело практический психолог: психическое здоровье (далее – ПЗ) и ЛР.

Актуальность обращения к проблеме ПЗ и ЛР обусловливается рядом положений. Обозначим их.

1. В России в связи с пролонгированным реформированием социальной, экономической, политической системы, усилилось влияние негативных социально-психологических факторов на отдельного человека, семью, группы людей, произошел рост числа психических расстройств, отклонений, модификаций девиантного поведения, нарушений процесса ЛР.

2. В общественных отношениях происходят изменения в сторону их гуманизации и демократизации. Обращение к личности, индивидуальной психологии становится приоритетным во многих сферах жизни, деятельности, науки. Отсюда ПЗ и ЛР становятся важнейшими ценностными ориентирами, глубоким личностным смыслом каждого гражданина России.

3. Чтобы оказывать эффективную, адекватную и наиболее успешную психологическую помощь, используя различные методы консультирования и психотерапии, необходимо иметь глубокие знания в понимании сущности проблемы, как ПЗ, так и ЛР, и практически разбираться в выявлении уровней, критериев ПЗ, нормального развития людей, ЛР, как ориентиров, на которые равняется психолог-практик при оказании воздействия.

Однако нам бы хотелось сконцентрировать свое внимание на проблеме именно ЛР. И вот почему (ниже представлено личное мнение ав-

тора монографии, которое может не совпадать с мнением других специалистов).

Во-первых, хотя при определении различными авторами сущности и критериев и ПЗ, и ЛР, не оставляет мысль, что это, фактически, синонимы, тем не менее между тем и другим феноменом есть едва уловимая, но существенная разница, которая заключается в том, что ПЗ это некое состояние, в котором может прибывать человек, а ЛР – это процесс, который сопровождает личность на всем ее жизненном пути. К этой идее нас подвели размышления в рамках нашего диссертационного исследования [83], тем не менее, не высказанные в самой рукописи.

Во-вторых, когда говорится о ПЗ, то, чаще всего, путь к пониманию этого феномена лежит через нездоровье. Так поступают идеологи психиатрии, психоанализа и др. направлений психотерапии. Но есть другая точка зрения, наиболее яркими представителями которой в отечественной психологии является Л.С. Выготский, а зарубежной – К. Роджерс и А. Маслоу и др.

Д.А. Леонтьев акцентирует наше внимание на том, что Л.С. Выготский противопоставлял глубинной психологии личности, занимающуюся изучением болезни, патологии и плохой адаптации, «вершинную», в которой акцент делался «на сущностных специфических человеческих свойствах, на их развитии, на их проявлении в отношении с миром» [101, с. 52] .

К. Роджерс и А. Маслоу считали, что в природе каждого человека заложены потенциальные возможности для позитивного роста. Оба они являются представителями гуманистической психологии, которая возникла в 40-50-х годах, как «третья сила» в противовес уже сложившимся к тому моменту направлениям в психологии – бихевиоризму и психоанализу. Речь о психологии, целью которой явилось изучение *здорового, способного к творчеству и полноценному функционированию* человека. Следовательно, терминология, которая применялась в данном направлении, не могла не отличаться от терминологии, применяемой в других направлениях психотерапии.

Так А. Маслоу принадлежит введение нового понятия вместо понятия «психологическое здоровье», которое более объективно отражает, по его мнению, сущность растущей, самоактуализирующейся личности. Это понятие – «полная человечность». А вместо понятия «невроз» (психологическое нездоровье) А. Маслоу предлагает ввести понятие «снижение человечности». Более того невроз рассматривается им «как неудача личностного роста». Предложение введения подобного рода терминов стало вынужденным ввиду убежденности А. Маслоу в изуче-

нии самоактуализирующихся психически здоровых людей в качестве основы для более универсальной психологической науки [109].

Известно, что К. Роджерс в первые годы своего профессионального становления задавался вопросом: «Как я могу лечить этого человека, помогать ему или изменять его?», а в последующем он перефразировал этот вопрос: «Как создать такие отношения, которые этот человек мог бы использовать в своем личностном росте?» [143, с. 37]

Таким образом, К. Роджерс, уйдя от медицинской модели психотерапии и нозологического видения проблем людей, стремился, говоря словами А.Б. Орлова, «предельно психологизировать психотерапевтическую практику (критика медицинской модели, медицинской диагностики и медицинского видения человека как пациента, превращение пациента в клиента, а затем в человека)», а также стремился «сместить центр психотерапевтической проблематики с лечения, избавления от симптомов и адаптации на исцеление как обретение целостности человека со всем его потенциалом, как его самореализации». А.Б. Орлов утверждает, что «К. Роджерс пересматривает не только содержание и цели психотерапевтической практики, но и представление о ее основном средстве, в качестве которого в человекоцентрированном подходе выступает фасилитация личностного роста» [124].

Кстати появлению термина психологическое консультирование мы обязаны в большей степени К. Роджерсу [48], который утверждал, что психологическая помощь нужна не только невротикам, психотикам, но и людям здоровым. И, в принципе особо не разделяя термины «психотерапия» и «психологическое консультирование», предложил уходить психологу от медицинской терминологии и ввел особую терминологию проблем (а не болезни) человека, не зависимо от нозологии и впервые вместо термина «пациент» использовал для определения человека, нуждающегося в психологической помощи, термин «клиент» [139].

К сожалению, в последнее время наблюдается тенденция, когда психологи пытаются примерять к себе медицинские модели видения человека, ставят диагнозы и интерпретируют симптомы и выстраивают стратегии психотерапии, исходя из этого. Мы предполагаем, что это связано с отсутствием стандартов подготовки психологов-консультантов.

В-третьих, Б.С. Братусь часто в своих выступлениях перед аудиторией говорит о соотношении таких понятий, как «психическое здоровье» и «личностное нездоровье», т. е. можно быть психически здоровым и личностно больным.

Так вот во времена сменяющих друг друга реформ, когда не все установлено нормами, когда люди сами для себя определяют «что такое

хорошо, а что такое плохо», можно увидеть как раз вот этот феномен «личностное нездоровье», когда человек имея все необходимое для психического здоровья, и, прежде всего, для удовлетворения ментальных потребностей, не чувствует себя счастливым. Он не видит смысла своего существования, его ценности не позволяют ему быть гармоничной, продуктивно-развивающейся личностью [7], полноценно функционирующим человеком, живущим «хорошей жизнью» [143], обладающего высокой степенью человечности [109].

Таким образом, чтобы справиться с проблемой сохранения ПЗ необходимо не только достижение состояния ПЗ и пребывания в нем. Необходимо нечто большее: нахождение в процессе постоянного ЛР.

Мы утверждаем, что если человек на протяжении своей жизни обладает способностью постоянного осмысления, смыслового оправдания своего бытия, способен строить адекватные способы реализации смысловых устремлений, способен раскрыть и реализовать свои потенциальные возможности, планировать и претворять в жизнь цели и планы, с помощью которых воплощаются в действительность жизненные ценности, когда он стремится к принятию и осуществлению себя как индивидуальности на протяжении жизненного пути в содеятельности с другими людьми, находится в гармонии с социумом и миром в целом, только тогда он сам себе сможет сказать, что он гармоничная, продуктивно-развивающаяся личность, полноценно функционирующий человек с высокой степенью человечности, находящийся постоянно в процессе и потоке жизни.

По нашему мнению, в связи с вышесказанным, более продуктивным является использование психологами термина «личностный рост» в противовес «психическое здоровье». А то, что возникает на пути ЛР и мешает его осуществлению целесообразно обозначать как ***«трудности личностного роста»***, которые могут быть преодолены посредством немедицинской психотерапии и психологического консультирования.

К последней мысли нас подводят идеи, высказанные в литературе независимо друг от друга рядом ученых: П.А. Корчемным и А.Н. Харитоновым, Е.А. Спиркиной, Е.Е. Сапоговой и др.

Так П.А. Корчемный и А.Н. Харитонов пишут о том, что многообразие проблем в пределах ПЗ необходимо определять как личностные трудности и ссылаются на своего коллегу В.М. Крука, который дает определение этому термину: «***личностная трудность*** – это обусловленная особенностями предшествующего развития фиксированность человека на непреодолимой ограниченности жизненной самореализации, сопровождающаяся неудовлетворенностью и стремлением ее разрешить» [81, с. 27].

Степень осознавания неудовлетворённости и стремления преодолеть личностную трудность, по утверждению П.А. Корчемного и А.Н. Харитонова, может быть разной. Они подчеркивают, что личностные трудности не обусловлены в полной мере профессиональной подготовленностью, компетентностью, но, безусловно, влияют на них, обнаруживаясь окружающими как некоторые неконструктивные особенности человека. В большей мере и отчетливее они проявляются в общении с определенными людьми (в том числе с близкими), в особенностях поведения и реагирования в реально складывающихся жизненных ситуациях. Поэтому в психологическом консультировании мы сталкиваемся, прежде всего, с людьми, испытывающими трудности в повседневной жизни. Спектр проблем поистине широк: трудности на работе (неудовлетворенность работой, конфликты с коллегами и руководителями, возможность увольнения), неустроенность личной жизни и неурядицы в семье, плохая успеваемость в школе, недостаток уверенности в себе и самоуважения, мучительные колебания в принятии решений, трудности в завязывании и поддержании межличностных отношений и т. п. [81].

С нашей точки зрения все их можно определить как ***трудности ЛР***.

Если традиционно в нашей стране было принято под психотерапией подразумевать форму лечения психических нарушений, то, на что справедливо обращает наше внимание Е.А. Спиркина, психотерапия на Западе в своем спонтанном развитии давно перешагнула эти узкие рамки. Знания и методы, накопленные в ней первоначально в процессе лечения психических и психосоматических нарушений, позволили психотерапии в наше время стать средством ЛР и достижения зрелости, средством помощи человеку разобраться с философскими и экзистенциальными проблемами, средством повышения образования, средством достижения поведенческих изменений. Поэтому материал, накопленный в рамках различных психотерапевтических направлений на Западе, после конструктивного анализа и оценки может использоваться в практике психологического консультирования, конечно только не с лечебной целью. Е.А. Спиркина замечает, что необходимым условием использования в психологическом консультировании методов западной психотерапии является грамотное овладение ими [61, с. 6].

Или Е.Е. Сапогова говорит о том, что консультирование ориентировано на ***клинически здоровую личность***, столкнувшуюся в повседневной жизни с психологическими трудностями и проблемами. «Как правило, – пишет Сапогова, – речь идет о здоровых людях с адекватным поведением, но в определенных обстоятельствах, ставящих перед

собой необходимые им цели изменения, развития личности и поведения. Даже в случаях замедленного развития, невроза, культурной депривации, бедности, болезни, инвалидности, преклонного возраста и т. д. консультант все равно ориентируется на ***здоровые стороны личности*** человека независимо от степени нарушения» [148, с. 20]. Акцент в работе, следовательно, делается на ***философии отношений*** между консультантом-психотерапевтом и клиентом, принципиально опирающейся не на категорию ***здоровья/болезни***, а на категорию ***психического ресурса личности***, актуализируемого для изменений и развития.

Как ни странно, но Е.Е. Сапогова не употребляет понятие ЛР, но имплицитно оно пронизывает ее рассуждения.

Таким образом, ЛР рассматривается нами как целевой ориентир в психологическом консультировании и психотерапии здоровых людей, но имеющих определенные жизненные трудности в профессиональной, семейной, сексуальной и личной сфере, которые могут быть обозначены как трудности ЛР. Само же понятие «личностный рост» требует сущностного наполнения. На чем ниже в последующих параграфах мы и сосредоточим наше внимание.

Но в заключение параграфа мы хотели определить, что представляет ЛР как концепт, как для любой психотехнической теории и практики, так и конкретно для консультативной и психотерапевтической психологии, и непосредственно для психологического консультирования, немедицинской психотерапии, тренинговой практики, при условии, что использующий его психолог, признает его как основной для развертывания его профессионального мышления и, на этой основе, своей практики.

Соответственно, пользуясь тем определением концепта, которое дает в своей работе Г.А. Берулава [24], определим, что же представляет собой ***ЛР как концепт***.

Г.А. Берулава определяет концепты как «интерпретаторы смыслов, формы обработки субъективного опыта путем подведения его под определенные категории и классы, основные единицы хранения и передачи информации, достаточно гибкие и изменяющиеся с ростом знания».

Тогда, если говорить о таком концепте как ЛР, то он являет собой форму обработки субъективного опыта психологов-консультантов, которая рассматривается как единица, с помощью которой в свернутом виде храниться информация (заархивированная), и которая в любой момент может быть развернута во взаимодействии с клиентом в виде неких гипотез, которые дают возможность размышлять над проблемой клиента, его жизненными трудностями, при этом эти размышления мо-

гут быть довольно-таки гибкими, т.к. включают в себя контекст и опыт самого практического психолога и клиента. Из-за всего этого происходит и рост психотерапевтического знания. Таким образом, совершенствуется ***концептуализация*** как базовый навык психолога.

Далее мы сделаем попытку ЛР как единицу, с помощью которой в свернутом виде храниться информация, развернуть. Нам предстоит исследовать сущность ЛР, его структуру и критерии, представленные различными школами как отечественной, так и зарубежной психологии, а также возможности его диагностического исследования и управления им.

1.3. Феноменология личностного роста

В отечественных психологических словарях и учебниках до определенного времени отсутствовало толкование термина «личностный рост». Однако ЛР как особый объект эмпирического исследования в современной психологии представлен рядом работ гуманистической ориентации. В литературе отсутствуют точные сведения, указывающие на авторство введения термина данного термина. Традиционно оно связывается с именем К.Роджерса, хотя идеи ЛР содержатся в работах представителей ***глубинной психологии*** З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, К. Хорни, Э. Эриксона, ***экзистенциально-гуманистического направления*** Э. Фрома, Г. Олпорта, А. Маслоу, Ш. Бюллер, Дж. Бьюдженталя, Ф. Перлза, Р. Ассаджиоли, Р. Мэя, В. Франкла, Э. Берна, Я. Морено и мн. др.

В рамках данной работы представляется возможным кратко рассмотреть основные подходы к проблеме ЛР в зарубежной и отечественной психологии.

Представления о личностном росте в зарубежной психологии. Анализ теоретических воззрений З. Фрейда позволяет говорить о его обращении к проблематике ЛР. Хотя, по мнению современников З. Фрейда, наличие у человека побудительного мотива к росту категорически им отрицалось, что было обусловлено отсутствием «веры в человечество» [165]. З. Фрейд считал, что стремление к самосовершенствованию проистекает из «нарциссических» желаний к самовозвеличиванию и превосходству над другими.

Однако, по нашему мнению, уже сам З. Фрейд при работе с невротическими пациентами наметил направления гармонизации, совершенствования личности. Так, в контексте известной структурной модели З. Фрейда [156; 157], где личность проявляется в динамическом

взаимодействии трех ее структур: разумное начало (Эго), несущее в себе адаптивную функцию, неконтролируемое бессознательное (Ид) и интериоризированная система запретов (Супер-Эго), – можно сказать, что растущая личность стремится к равновесию между всеми этими тремя структурами, не позволяя одной из них доминировать над остальными.

Еще одна тенденция заключается в том, что цель психоанализа З. Фрейда состояла в том, чтобы освободить ранее недоступный бессознательный материал так, чтобы с ним можно было работать сознательно. Если этот материал становится доступным, энергия высвобождается и может быть использована Эго на более здоровые цели. Таким образом, с помощью психоанализа люди могут быть освобождены от страданий, которые они тем или иным способом сами себе приносят, и могут осуществлять свой ЛР.

Рассматривая подход к проблеме ЛР в психоанализе, нельзя не остановиться также на ранних взглядах основателя трансактного анализа **Э. Берна**, как психоаналитика. В своей книге «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» [21] Э. Берн постулирует следующее: так как первичные стремления к созиданию и уничтожению в своей природе неизменны, то рост или изменение человеческой личности состоит в изменении способов снятия этих напряжений. По мере роста человека на протяжении жизни, согласно Э. Берна, его нервная система берет на себя управление все новыми видами действий, что открывает новые пути для удовлетворения его ИД. Он переживает стадии наслаждения ртом, потом кишечником и мочевым пузырем, затем телом и далее половыми органами. Пока, наконец, не наступает возраст силы и зрелости, когда становятся достижимыми конечные цели – взрослая половая деятельность и агрессия. Т.е., говоря словами Э. Берна, «личность нормального человека растет и меняется по мере того, как он учится новыми методами удовлетворять свое либидо и мортидо, пользуясь новыми органами и способностями, которыми он научился управлять, и покидая прежние, менее эффективные пути. В этом росте ему содействует Принцип Реальности, помогая постоянно бороться с постоянно навязываемыми ему менее эффективными, а подчас и опасными попытками искать удовлетворения на старых путях» [21, с. 89].

Э. Берн в своих предположениях открывает взгляд на энергию роста личности. Он говорит о том, что стремление к росту, существующее не только в теле человека, но и в психике, может происходить от либидо, направленного внутрь, а может оказаться, что либидо лишь один из аспектов энергии роста, т. е. решение проблемы «кто этот «возница», ради которого Эго, СуперЭго и Ид поддерживают тонкое равновесие

напряжений, позволяет человеку расти и развиваться» [21, с. 98], остается у Э. Берна без ответа.

Современные взгляды психоаналитиков на проблему самосовершенствования, ЛР значительно отличны от взглядов начала века, предложенных З. Фрейдом. Так в психоаналитической практике на сегодня различаются психоаналитическая психотерапия, кратковременная психоаналитическая симптоматическая психотерапия, поддерживающая психотерапия и психоанализ как таковой, который представляет собой, как считает В.И. Олишкевич, кропотливую совместную работу аналитика и пациента над совершенствованием личности и качества жизни последнего. Это последнее направление, безусловно, интересно в контексте проблематики ЛР. Не меняя методы психоанализа, современные аналитики меняют взгляд на идею и главную задачу психоанализа: пациент должен отказаться от вытеснения того, что он отстранил от себя, и начать принимать себя таким, какой он есть, целиком, принимать себя всего полностью и сознавать свою цельность. Основной метод психоанализа – метод свободных ассоциаций – уже рассматривается как необычное принуждение пациента к свободному самораскрытию. «Это принуждение, – пишет В.И. Олишкевич, – к свободным высказываниям, принуждение против сокрытия части себя, против вытеснения и подавления собственной психической энергии. Таким образом, – это борьба за энергетическое освобождение пациента, за рост его внутренней силы (ЛР – К.В.). Можно сказать, что метод свободных ассоциаций – это метод организации внутренней свободы» [121, с. 52].

Взгляды современных представителей данного направления на проблему ЛР мы можем найти в таких теориях как Эго-психология, психоанализ отношений и теории объектных отношений. И в этом плане книга Ф. Саммерса «За пределами самости: Модель объектных отношений в психоаналитической терапии» [147] может оказаться достойным путеводителем в осмыслении проблемы ЛР и того как она представлена в современной психоаналитической теории и практике.

В частности **Ф. Саммерс** в рамках теории объектных отношений ЛР представляет в терминах ***развития самости***, а само такое развитие «рассматривается как творческий процесс, включающий реализацию врожденного потенциала и формирование отношений с объектами» [147, с. 75]. Идея реализации самости охватывает развитие широкого спектра врожденных психологических способностей, сочетание которых для каждого индивида уникально. «От того, насколько индивид способен реализовать свой внутренний потенциал, – пишет Ф. Самерс, – зависит его психическое благополучие, а развитие его врожденных

способностей напрямую связано с его отношениями с объектом» [147, с. 76]. Если окружающая среда реагирует на развивающегося ребенка отрицательно, то процесс реализации самости искажается и вступает в конфликт с объектными отношениями. Если не удастся скорректировать подобный конфликт в ходе дальнейшего развития, то это может воспрепятствовать реализации внутреннего потенциала.

Соответственно, цель психоаналитической терапии уже взрослого человека с его подавленным потенциалом состоит в том, чтобы «раскрыть потенциал самости и помочь его реализации» [147, с. 106]. Сущность позиции психоаналитика заключается в том, что его основными целями являются поиск потенциала пациента и адаптация его потребности в создании новых форм отношений. А «сущность терапевтического процесса состоит в умении терапевта сделать себя доступным и в способности пациента использовать аналитика для высвобождения своего подавленного потенциала» [147, с. 139]. Пациент «использует аналитика для создания новых форм взаимодействия с миром» и тогда «сможет насладиться радостью освобождения и преодоления себя» [147, с. 139].

Саммерс утверждает, что «личностный рост продолжается всю жизнь, поэтому пациент сможет пользоваться аналитическими объектными отношениями для создания новых форм взаимодействия еще долго после того как отдельные изменения, происшедшие в ходе анализа, померкнут в его памяти» [147, с. 140].

Проведенные теоретические исследования различными авторами [47; 90; 106; 158; 166 и др.] творчества двух наиболее выдающихся теоретиков и практиков, разошедшихся с З. Фрейдом и избравших путь создания своих собственных оригинальных теоретических систем, К. Юнга и А. Адлера, и проведенный нами анализ ряда их работ [5; 6; 170; 171; 172] подтверждают то, что они уделяли большое внимания проблеме ЛР.

Так, самая заметная черта аналитической психологии **К. Юнга**, помимо концепции коллективного бессознательного и его архетипов, – это внимание, которое он уделяет характеру развития личности. Развитие личности рассматривается им как поступательный динамический процесс, как эволюция на протяжении всей жизни. К. Юнг полагает, что люди постоянно прогрессируют или стараются прогрессировать от менее совершенного к более совершенному. По К. Юнгу, человек постоянно приобретает новые умения, достигает новых целей и реализует себя все более полно. По его мнению, конечная жизненная цель – это полная реализация «Я», т. е. становление единого, неповторимого и целостного индивида. С точки зрения К. Юнга, каждый индивидуум об-

ладает тенденцией к индивидуации или саморазвитию. Индивидуация, согласно К. Юнгу, – это динамичный и эволюционирующий процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций. Итог осуществления индивидуации, очень непросто достигаемый, К. Юнг называл самореализацией. Самореализация предполагает сознательную реализацию человеком своей уникальной психической реальности, максимально полную, завершенную дифференциацию, развитие, гармоничное сочетание и выражение всех аспектов целостной человеческой личности.

Концепция творческого Я является главным конструктом индивидуальной психологии **А. Адлера**, подчиняющий все остальные концептуальные идеи. В этой концепции воплотился активный принцип человеческой жизни, который А. Адлер вывел из самой жизни: жизнь невозможно представить без непрерывного движения в направлении роста и развития.

Он полагал, что чувство неполноценности («комплекс неполноценности»), свойственное лицам с физическими недостатками, избалованным родителями, отверженным, является источником всех устремлений к саморазвитию, росту и компетентности и может вести либо к защите от жизни, либо к самоутверждению. Сильное чувство неполноценности или комплекс неполноценности может затруднить позитивный рост и развитие. Однако более умеренное чувство неполноценности может побудить индивидуума к конструктивным усилиям и достижениям.

А. Адлер вводит также термин «стремление к превосходству», а в своих последних работах как синоним использовал термин «стремление к самосовершенству». По А. Адлеру, стремление к превосходству является врожденным и человек никогда от него не освободиться, т. к. это стремление и есть сама жизнь. Тем не менее, это стремление надо воспитывать и развивать, если человек хочет реализовать свой потенциал. Цель превосходства может быть как позитивной, так и негативной. Если она включает общественные заботы и заинтересованность в благополучии других, – она развивается в конструктивном и здоровом направлении. Она принимает форму стремления к росту, к развитию умений и способностей, к работе ради более совершенного способа жизни. Однако некоторые люди борются за *личное* превосходство; они пытаются достичь ощущения превосходства посредством господства над другими, а не становясь более полезными другим. Борьбу за личное превосходство А.Адлер характеризует как невротическое извращение, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса, не приносящее признания и удовлетворения личности.

А. Адлер полагал, что каждый индивидуум в жизни вырабатывает специфическую жизненную цель, которая формируется в раннем детстве и служит сосредоточением его стремлений и достижений. По А. Адлеру уникальный способ, выбранный каждым индивидуумом для следования своей жизненной цели – это стиль жизни, который включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые взятые в совокупности, определяют неповторимую картину существования индивидуума. А. Адлер утверждал, что стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности. Эта творческая сила отвечает за цель жизни человека, определяет метод достижения данной цели и способствует развитию социального интереса.

Индивидуация К. Юнга и универсальное стремление к превосходству, открытое А.Адлером, в дальнейшем нашли свое отражение в концепциях других авторов, например, самореализации К. Хорни, самоактуализации К. Гольдштейна и А. Маслоу, актуализирующейся тенденции К. Роджерса и др. [149].

Многие идеи социокультурной теории **К. Хорни** [163; 164; 165] непосредственно связаны с проблемой ЛР. Каждый человек, с точки зрения К. Хорни, обладает собственным личностным потенциалом развития, конструктивная реализация которого позволяет индивиду достигать цели, добиваться успехов, преодолевать трудности и постепенно становиться тем, кем он может и хочет стать. К. Хорни говорит о том, что все люди содержат в себе конструктивное здоровое ядро, которое стремится к самореализации и способно противостоять враждебному и манипулирующему внешнему миру. Потому для нее невроз – это особая форма самоотречения и отчуждения. Но и в этом случае человеческий потенциал остается сохранным и способным к реализации. Под самореализацией К. Хорни понимает «не только развитие каких-либо специальных способностей или талантов, которые у него, возможно, подавлены и никак не используются, но и, что еще важнее, развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих внутренних принуждений» [165, с. 284].

Одним из важных постулатов теории К. Хорни является концепция идеализированного Я, которая концентрирует внимание на феномене образа себя. Идеализированное Я соответствует во многом образу, который скорее отражает некие социальные амбиции, навязанную систему ценностей общественного устройства, отчуждающие индивида от своих внутренних стремлений и препятствующие процессу самореализации. Преодолеть эти негативные тенденции, по К. Хорни, можно путем рас-

крытия Идеализированного Я и развертывания тенденции к самореализации. ЛР начинается тогда, когда место Идеализированного Я занимает Реальное Я [164].

Создатель эпигенетической концепции развития личности **Э. Эриксон** также обращается к проблеме ЛР. В центре его теории находится понятие «идентичности Я» («эго-идентичности»). ЛР, по Э. Эриксону, осуществляется благодаря приобретению внутреннего единства, ощущения собственной идентичности после преодоления очередного *кризиса* на этапах развития. При этом каждый кризис Э. Эриксон рассматривает не как катастрофу или мучительный конфликт противоположных тенденций, а как поворотный момент в жизни, возникающий вследствие достижения определенного уровня психологической зрелости и предъявляемых индивиду социальных требований [11; 158; 169].

По мнению исследователя теории Э. Эриксона Р. Бернса, процесс формирования идентичности Я напоминает самоактуализацию по К. Роджерсу, т.к. он характеризуется динамизмом кристаллизующихся представлений индивида о себе, которые служат основой постоянного расширения самосознания и самопознания. Наряду с новообретенным чувством самоидентичности должно существовать некоторое здоровое смешение идентичности, и только тогда будет открыта возможность дальнейшего развития идентичности, а, следовательно, дальнейшего ЛР. При этом внезапное осознание неадекватности существующей идентичности Я вызывает замешательство, которое предполагает дальнейшее исследование, направленное на поиск новой идентичности, новых условий личностного существования. Кроме того, как и самоактуализация идентичность никогда не достигает завершенности и не является чем-то неизменным, что может быть использовано как готовый инструмент личности [23].

Э. Фромм, автор концепции гуманистического психоанализа, также обращается к проблеме ЛР в своих теоретических воззрениях на человека как социального существа [160].

По нашему мнению, для Э. Фромма проблема ЛР связана с понятием свободы, рассматриваемое им в негативном («свобода от») и позитивном («свобода для») аспектах. Э. Фромм утверждал, что увеличение «свободы от» ведет к отчуждению, в результате которого человек «утрачивает свою самость», обретая свободу, лишается защищенности [159].

В отличие от негативной, позитивную свободу человек может приобрести, *реализуя* свою личность, будучи самим собой. При этом, существуя независимо, он не изолирован, но напротив, соединен с миром,

другими людьми, природой. Таким образом, человек может быть свободен, но не одинок, критичен, но не подавлен сомнением, независим, но неразрывно связан с человечеством. При этом Э. Фромм полагает, что реализация своего Я достигается не только усилиями мышления. Позитивная свобода состоит в творческой спонтанной активности целостной личности человека, которая может проявляться в эмоциональной, интеллектуальной жизни человека и в его воле. Позитивная свобода, по Э. Фромму, как реализация личности подразумевает безоговорочное признание уникальности индивида и предполагает, что человек является центром и целью своей жизни; что развитие его индивидуальности, реализация его личности – это высшая цель, которая не может быть подчинена другим, якобы более достойным целям [159].

Хотя выше представленные авторы в своих теориях и практическом их применении обращались к проблеме ЛР, однако, ряд авторов экзистенционально-гуманистической направленности создавали свою теорию и практику непосредственно для решения проблем ЛР. К ним относятся логотерапия В. Франкла, гештальттерапия Ф. Перлза, психосинтез Р. Ассаджиоли, психодрама Я. Морено, трансактный анализ Э. Берна, клиентоцентрированная психотерапия К. Роджерса, экзистенциальный подход Дж. Бьюдженталя. Весомый вклад в развитие того же психотехнического подхода к проблеме ЛР внесли, конечно же, теории представителей гуманистического направления в психологии Г. Олпорта, Ш. Бюллер и А. Маслоу. Теоретические взгляды представителей экзистенциально-гуманистического направления в психологии существенно развивают, взаимодополняя друг друга, представления о ЛР.

Создатель логотерапии и экзистенциального анализа **В. Франкл**, обращаясь к проблеме ЛР, рассматривает стремление к поиску и реализацию собственного смысла жизни как врожденную мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и личностного развития [154]. Иными словами говоря, ЛР, согласно В. Франклу, – это обретение человеком личностного смысла.

У В. Франкла стремление к смыслу отличается от самоактуализации. Он утверждает, что человеческое существование в сущности скорее самотрансцендентно, нежели самоактуализировано. Люди внутри себя имеют много потенциальных возможностей, но их полная реализация возможна в процессе самотрансценденции, выхода за приделы себя. При этом люди могут актуализировать себя только в той мере, в какой они посвящают себя осуществлению цели своей жизни. Самоактуализация

не будет достигнута, если она становится самоцелью, но может быть лишь сопутствующим эффектом самотрансценденции [155].

Поиск человеком смысла и ценностей вызывает внутреннее напряжение, которое, по В. Франклу, является необходимым условием психического здоровья и, по нашему мнению, является также условием ЛР. В. Франкл полагает, «что душевное здоровье основывается на определенной степени напряжения, напряжения между тем, что человек уже достиг, и тем, что он еще должен осуществить; или тем, что он есть и тем, чем он должен стать» [155].

Содержательной стороной ЛР, по мнению основателя гештальт-терапии **Ф. Перлза** [128; 129], является достижение целостности личности путем интеграции. ЛР рассматривается им как ритм формирования и завершения гештальтов, что характеризуется происходящими процессами возникновения и удовлетворения потребностей, обусловленных правильным взаимодействием «фигуры» и «фона»: возникшая у субъекта потребность осознается, становясь «фигурой», удовлетворяется и уходит в «фон». Сознавая свои потребности и оперируя ими, личность совершенствуется и становится способной к поддержанию здорового контакта со средой.

Контакт со средой – одно из ключевых условий ЛР в системе Ф. Перлза. Здоровый контакт сопровождается и обеспечивается свободным сознаванием чувств, инициирующих контакт. «Находясь в здоровом контакте, люди уважают мнение другого, свой и чужой вкус, несут ответственность каждый за себя и оживляются по поводу возникающих разногласий. Здоровый организм через противоречия и противоположности обогащается и развивается. Контакт ведет к волнению, возбуждению, переходу на другой уровень общения, к развитию отношений и росту каждой личности» [144].

Ф. Перлз различает понятия *само*реализации и реализации своего *образа* как концепции того, каким человек *должен* быть. Внешний идеал, по мнению Ф. Перлза, является источником внутренних и внешних конфликтов, препятствующих здоровому развитию человека. А быть самим собою, осуществлять свое Я, реализовать свои потребности, наклонности, способности – это путь гармоничной, здоровой личности [128; 129].

Р. Ассаджиоли [19; 20] в рамках своей концепции психосинтеза поднимает проблему ЛР в терминах «самореализации», характеризуя ее как повышение сознательности и расширение сознания. Он предлагает различать две ее разновидности: *самоосуществлении и самопостижение*. Самоосуществление рассматривается им как психологический рост и

созревание. Говоря же о самопостижении, речь идет о постижении себя, «о нашем личном «я», которое следует рассматривать всего лишь как отражение подлинного Я, проекцию духовного Я на поле личности» [20, с. 30].

По мнению Р. Ассаджоли, самоактуализация может быть достигнута на разных уровнях и не обязательно включать в себя так называемый духовный уровень. При этом понятие «духовный» Р. Ассаджоли употребляет в широком значении, т. е. не как только религиозный опыт, но любые состояния сознания, любые психический функции и формы психической деятельности, ценность которых превышает средний уровень. А все что связано с содержанием сверхсознательного Р. Ассаджоли относит к понятию «духовное развитие», которое он определяет как радикальное преобразование «нормальных» черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности [19; 20].

По мнению **Я. Морено**, ЛР происходит через принятие и изменение ролей, в которых человек вступает в отношения с другими людьми и миром, самоактуализируется. Тем самым, именно роли являются «непосредственно осязаемыми аспектами того, что называется «Я». Психодрама Я. Морено основана на том, что человек обладает естественной способностью к игре и, исполняя различные роли, получает возможность экспериментировать с реалистичными и нереалистичными жизненными ролями, творчески работать над собственными проблемами и конфликтами, т. е. любой поступок или действие индивида рассматривается во многом через призму принятой им роли. Фундаментальным качеством человека Я. Морено определял способность творить, а ее необходимым условием считал спонтанность как некую форму энергии, которая познается только через ощущения и которую нельзя накапливать и сохранять т. к. она поглощается в единый миг творения, уступая последующему проявлению спонтанности. Отсутствие спонтанности для него означало эмоциональное нездоровье, а, следовательно, целью психотерапии становилось «обучение спонтанности» с помощью разнообразных психодраматических техник [73; 92; 111] .

Э. Берн, создатель концепции трансактного анализа, имел позитивный взгляд на человеческую природу, полагая, что в каждом ребенке скрывается «принц» или «принцесса». Однако действовать ниже своих реальных возможностей вынуждают сообщения, содержащие пренебрежение, получаемые от близких людей (родителей) уже в самом начале жизни. Такая запрограммированность «ранними решениями», ранее необходимыми, но теперь бесполезными стереотипами, является

препятствием для ЛР. Поэтому основной рабочей задачей трансактного аналитика, по Э. Берну, является оказание помощи природе посредством удаления преград для эмоционального и психического развития человека, при этом человек становится способным расти в правильном направлении. Рост личности достигается, согласно Э. Берна, посредством реконструкции личности на основе пересмотра жизненных позиций, достижения личностью автономии, осознания непродуктивных стереотипов поведения, мешающих принятию адекватных настоящему моменту решений, формирования новой системы ценностей, исходя из собственных потребностей и возможностей [22; 115].

Один из создателей диспозиционного направления в теории личности **Г. Олпорт**, стремился к выявлению таких аспектов человека, как потенциал ЛР, преодоление себя, самореализация, рассматривая каждое наличное состояние личности в перспективе ее будущих возможностей, борьба за реализацию которых характеризует активность личности [166].

Г. Олпорт предположил, что характеристика личности не ограничивается набором диспозиций (индивидуальных черт-мотив человеческого поведения), а существует единый принцип организации установок, оценок, мотивов, ощущений, склонностей индивида. И он, определяет его как *проприум*, который представляет собой позитивное, творческое, стремящееся к росту и развивающееся свойство человеческой природы, т. е. это не что иное, как самость. Г. Олпорт полагал, что проприум охватывает все аспекты личности, способствующее формированию чувства внутреннего единства. Это некая организующая и объединяющая сила, назначение которой – формирование уникальности человеческой жизни. Исходя из этой идеи, Г. Олпорт рассматривает сущность личности как находящейся в процессе непрерывного изменения и становления (личностного роста). Он полагал, что реализация стремления к самосовершенствованию требует обобщенного чувства самости, которое приходит лишь в зрелости, когда все аспекты «Я» уже сформировались [122; 166].

В работах **Ш. Бюллер** подчеркивается интенциональная природа ЛР. По ее мнению, в основе человеческой природы лежит интенция (намерение), которая может и не осознаваться самим человеком, но определяет выбор и реализацию жизненных целей. Зачастую лишь один раз в жизни, в самом ее конце, человек способен осознать глубинную суть своих прежних ожиданий и оценить, насколько они исполнились [50].

Хотя, по мнению Ш. Бюллер, такие понятия как самоактуализация и самоосуществление принципиально сходны по смыслу, она все-таки разводит их, отмечая некоторые различия. Самоосуществление, в ее по-

нимании, – это не только реализация личностного потенциала, своего рода итог человеческой деятельности, направленной на выявление своей индивидуальности, но еще и процесс развития, который в разные периоды жизни человека выступает по-разному. Одним из условий самоосуществления Ш. Бюллер считает наличие адекватных жизненных целей. При этом человек достаточно хорошо знает себя, свои возможности, чтобы поставить перед собой трудные, возвышенные, но реализуемые цели [104].

Экзистенциально-гуманистический подход **Дж. Бьюдженталя** [33; 36; 37] – один из современных, продолжающих активно развиваться в настоящее время подходов к психотерапии, в котором имплицитно содержится особый взгляд его автора на процесс ЛР. Фундаментальным условием ЛР, по представлению Дж. Бьюдженталя, является осуществление человеком внутреннего поиска, сущностью которого является переживание своего *существования, на основе чего и возможно конструирование собственной личностной идентичности*. Он считает, что люди стремятся актуализировать свой потенциал, «чтобы дать действительную жизнь тому, что в противном случае останется в бездействии» [36, с. 217]. В ходе ЛР важнейшей движущей силой является интенциональность человека. Дж. Бьюдженталь вводит также понятие «заботы» как внутреннего ориентира, задающего направление и содержание ЛР [36; 37].

Содержательную сторону процесса ЛР Дж. Бьюдженталь понимает как движение от «объективации» внутреннего опыта, то есть отстранению от себя, к субъективности. Погружение в субъективность и расширение самоосознания является, по его мнению, главным путем движения к подлинности, экзистенциальной идентичности, становлению человека таким, каков он на самом деле есть [36].

Мы считаем, что взгляды одного из основателей и ведущих психологов гуманистического направления в психологии **А. Маслоу** [108; 109; 110] наиболее полно раскрывают проблему ЛР. Поэтому многие как зарубежные, так и отечественные авторы [49; 99; 106;158; 166 и др.] обращаются непосредственно к его творчеству для исследования проблемы ЛР и самоактуализации, где выделяют ряд аспектов, в русле которых А. Маслоу вел свои исследования. По нашему мнению, наиболее удачный подход представлен Д.А. Леонтьевым. Он выделяет пять аспектов изучения самоактуализации А. Маслоу, которые дают также полное представление о проблеме ЛР. Они следующие: а) исследование самоактуализирующихся личностей; б) теория человеческой мотивации; в) самоактуализация как механизм и процесс развития личности; г) пре-

дельные переживания как эпизоды самоактуализации; д) по ту сторону самоактуализации: теория метамотивации и ценностей Бытия [99].

А. Маслоу подчеркивает, что ЛР – естественный и необходимый процесс, осуществляющийся посредством работы самоактуализации. Самоактуализация подразумевает длительную, постоянную вовлеченность в работу роста и развития способностей до максимально возможного, и включает выбор достойных творческих задач. В своих рассуждениях в книге «Новые рубежи человеческой природы» [109] А. Маслоу вообще приходит к мысли о том, что понятие креативности (творческой способности человека) и понятие здоровой, самоактуализирующейся, полностью человечной личности могут оказаться одним и тем же.

А. Маслоу [109] описывает восемь путей, которыми индивидуум может самоактуализироваться в терминах реального поведения и реальной процедуры. Это не последовательно выстроенные ступени процесса, а, скорее, размышления А. Маслоу о самоактуализации.

1. Прежде всего, А. Маслоу считает, что самоактуализация означает раскрытие своей человеческой сущности, предполагающей то, что «человек отдается переживаниям полностью, живо, самозабвенно, целиком сосредотачиваясь на них», т. е. это моменты повышенного сознавания и интенсивного интереса. Эти моменты А. Маслоу называет моментами самоактуализации.

2. Исходя из рассуждений А. Маслоу, если жизнь человека рассматривать как процесс различных выборов как прогрессивных (выбор роста), так и регрессивных (выбор защит, безопасности, боязни), то самоактуализация означает решение в пользу личностного роста в каждом конкретном выборе.

3. А. Маслоу говорит о том, что смысл разговора о самоактуализации возникает тогда, когда существует «та самость, которая актуализируется». Под самостью он понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Прислушаться к голосу внутренних импульсов означает дать проявиться этой самости, она независима от мнений и точек зрения других.

4. Крупным шагом на пути к самоактуализации, по мнению А. Маслоу, – является честность и принятие ответственности за свои действия. Он рекомендует «смотреть внутрь себя в поисках многих ответов», что предполагает принятия ответственности на себя. Принимая ответственность на себя, человек «актуализирует себя».

5. А. Маслоу рассматривает самоактуализацию не только как конечное состояние индивида, а также как постоянный как можно более полный процесс актуализации своих потенций. Это означает исполь-

зование своих способностей и разума настолько, насколько человек может. «Самоактуализация требует работы, направленной на то, чтобы хорошо делать то, что человек хочет делать».

6. Обозначенные А. Маслоу первые пять шагов к самоактуализации обеспечивают «лучший жизненный выбор». Человек, осуществляющий эти шаги, обнаруживает, что эти выборы наиболее органичны для него. Человек научается верить своим суждениям и инстинктам, и действовать в соответствии с ними во всех сферах жизни – как в таких серьезных проблемах жизни, как брак или профессия, так и в области искусства, музыки, пище и т. д.

7. Одним из аспектов самоактуализации, по А. Маслоу, являются пиковые переживания. Это состояния, которые вызваны интенсивными, вдохновляющими событиями, например, чувством любви, когда человек функционирует наиболее полно, более свободен от внутренних конфликтов и способен конструктивно использовать свою энергию. Для среднего человека пиковое переживание – это как бы мимолетная самоактуализация.

8. Дальнейший шаг самоактуализации предполагает выявление своих «защит» и отказ от них. К традиционному психоаналитическому перечню А. Маслоу добавляет еще два типа защит: десакрализация и «комплекс Ионы». Десакрализация – это обеднение собственной жизни посредством отказа относиться к чему-нибудь с глубокой серьезностью и вовлеченностью. «Комплекс Ионы» – это склонность человека сомневаться в своих способностях и отказ от попыток реализации своего потенциала.

А. Маслоу рассматривает ЛР как последовательное удовлетворение человеком все более высоких уровней психологических потребностей и описывает ряд возникающих феноменов, связанных с базовым удовлетворением, в ряду которых он называет также «стремление к самоактуализации, к самоосуществлению, к развитию и полной реализации своих возможностей и, как следствие, чувство личностного роста, зрелости, здоровья, личностной автономии» [108, с. 125].

Основатель клиентоцентрированной психотерапии **К. Роджерс** [138;139; 140; 141; 142; 143] внес своими работами значительный вклад в психологию ЛР. Его обширные исследования касались сущности, характеристик, направления, целей и природы этого процесса, а также условий его актуализации и осуществления в процессе психотерапии. Основными составляющими концепции ЛР К. Роджерса являются: положение об определяющей роли опыта в существовании личности; положение об изначально позитивной, социализированной, рацио-

нальной, реалистичной природе человека и стремлении к актуализации этой природы; понятия внутриличностных образований, таких как «Я-концепция», «Я-идеальное» и др. и представления о взаимодействии между ними (конгруэнтность, процесс организмической оценки); выделенные К. Роджерсом терапевтические условия, способствующие ЛР, представления о его структуре, направлении движения и критерии («возможные конечные пункты»).

Тем не менее, в доступных нам работах, К. Роджерс не дает точного определения ЛР. Обобщая, можно определить сущность ЛР по К. Роджерсу, как процесс становления человека «все более собой» (более полноценно функционирующей личностью, «своим организмом»), идущий по направлению от возможной внутренней разобщенности со своим внутренним опытом, «организмическое» восприятие которого затруднено искажающим влиянием «Я-концепции», к «конгруэнтности» – состоянию, когда потенциально любой внутренний опыт свободно осознается как собственное «Я» и человек полноценно переживает подлинность своего индивидуального бытия как процесса самоактуализации [83; 84; 85].

Говоря о ЛР, нельзя не остановиться на работах представителей такого направления психотерапии как нейро-лингвистического програмирования (НЛП). Родоначальники НЛП – **Д. Гриндер, Р. Бэндлер, Л. Камерон-Бэндлер, Д. Делозьер** не обращались на прямую к проблеме ЛР, но анализ литературных источников дает нам возможность утверждать, что имплицитно таковая проблематика пронизывает всю их теорию и практику. Их последователи больше преуспели в решении проблемы ЛР, создавая уникальные технологии и руководства по самосовершенствованию (например, разработанный Л. Камерон-Бэндлер, Д. Гордоном и М. Лебо в рамках НЛП эмпринт метод [69]).

На основе изучения поведения людей, НЛП создает эффективные модели способов мышления, поведения и коммуникации, что приводит к успешному результату в любой деятельности, а тем самым, к активизации ЛР. На основе анализа литературы можно сказать, что ЛР в понимании представителей НЛП будет заключаться в расширении карты мира, т. е. в расширении способностей и возможностей, способов поведения и действий по более эффективному разрешению той или иной проблемы, достижению той или иной цели.

Представления о личностном росте в отечественной психологии. В последние годы, в связи с возросшей ролью практической психологии у нас в стране, отечественные психологи, которые занимаются исследованиями личности и психологической психотерапией, стали все чаще

прибегать к гуманистическим представлениям о личности в своих работах, а вместе с ним к понятию «личностный рост». В тоже время они не отрекаются и от богатого наследия советской психологии по этой проблематике [25; 65; 83; 85; 100 и др.]. Поэтому далее мы попробуем проследить, на каких теоретико-методологических позициях основывались представления о ЛР (т. е. о психологическом феномене, обозначаемым таким образом) в отечественной психологии. Несмотря на то, что сам термин «личностный рост» не использовался известными психологами, чьи работы определяли пути становления отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев и др.), тем не менее, каждый из них в большей или меньшей степени затрагивал данную проблематику.

Естественно, что такая постановка вопроса неизбежно приводит нас к вопросу о сущности личности, закономерностях ее развития, о том, как они мыслились нашими соотечественниками-психологами.

В 20-е годы нашего столетия в развитии отечественной психологической науки начал формироваться принципиально новый методологический подход к психологии вообще и к проблеме личности в частности, отправным пунктом которого является признание марксистского представления о личности как особом *качестве*, которое индивид приобретает в системе общественных отношений.

Согласно культурно-исторической теории **Л.С. Выготского**, природные свойства индивида являются лишь предпосылками, условиями формирования личности, человек же становится человеком в собственном смысле слова благодаря присвоению общественно-исторического опыта, зафиксированного в языке и выработанных обществом формах социального поведения. Л.С. Выготскому принадлежит открытие механизма *интериоризации*, благодаря которому отношения, существовавшие сначала между людьми, переходят во внутренний план сознания человека в процессе его *социализации* и становятся его собственными качествами (переход от интерпсихического к интрапсихическому). Здесь необходимо отметить один важный момент: в процессе переноса внешних отношений во внутренний план этот внутренний план как раз и формируется. Сознание, эта специфически человеческая форма отражения действительности, по Л.С. Выготскому, есть продукт социального развития человека. Однако с какого-то момента сознание, будучи продуктом, одновременно начинает играть роль определяющего фактора в ходе дальнейшего развития, человек начинает сам регулировать свои взаимоотношения с окружением на основе усвоенных им социокультурных норм [44; 45].

Рассмотренные закономерности, сформулированные в отношении сознания, прямым образом переносятся в сферу проблематики личности. Формируясь путем интериоризации, личность рассматривается как новообразование, опосредованное социальными условиями жизни индивида. Приобретенные социокультурные нормы в структуре личности представлены в символической, *превращенной* форме – в виде значений, смысловых образований, ценностей.

Таким образом, у Л.С. Выготского, чьи идеи в дальнейшем определили пути становления отечественной психологии, постулирована общественно-историческая природа личности. Источником ее развития считается социальная среда, в которой непосредственно протекает жизнедеятельность человека, а среда эта определяется конкретной исторической ситуацией и в целом историей развития человечества. «Личность – это современница эпохи и сверстница поколения» [104].

Взгляды Л.С. Выготского получили свое продолжение и развитие в теории деятельности А.Н. Леонтьева и деятельностном подходе С.Л. Рубинштейна. Только посредством деятельности, считали они, человек приобщается к жизни других людей, присваивает их культуру, привычки, навыки, приемы обращения с орудиями труда. Деятельность является основанием для формирования и развития психики, а значит и личности как психического образования [94; 145].

«Человек становится личностью, вступив в общественные отношения с другими людьми», – писал **А.Н. Леоньев** [91, с. 108], т. е. осознав себя частью общества. В основе становления и функционирования личности лежит процесс иерархизации мотивов, побуждающих человека к деятельности. У зрелой личности формируется иерархия, в которой главенствуют социально значимые мотивы, соответствующие интересам и ценностям данного общества. Естественно, что процесс развития личности непосредственно связан с развитием деятельности, т. к. только в деятельности возможна трансформация мотивационной сферы [94; 95; 145].

Итак, мы кратко рассмотрели базовые научные представления о личности и ее развитии в отечественной психологии. Необходимо отметить, что в СССР существовало несколько научных психологических школ, которые изучали личность. Они все разделяли базовые положения об общественно-исторической и деятельностной природе личности. Однако в их теориях есть различия, заключающиеся в постановке акцентов на разные категории, которые считаются главными в объяснительном аппарате теории данной школы. Так, например, в школе В.Н. Мясищева и Б.Г. Ананьева в качестве основной вводится категория

отношения; Д.Н. Узнадзе акцентирует внимание на понятии установки; А.Н. Леонтьев, как уже говорилось, во главу угла ставит категорию деятельности. Но эти теоретические различия незначительно проявляются на уровне методологического анализа, которого мы придерживаемся в настоящей работе.

Рассмотрим возможные следствия из базовых представлений о развитии личности в советской психологии, конкретизирующие феноменологию ЛР. Проблема саморазвития и роста личности в советской психологии рассматривалась в свете марксистко-ленинской методологии и имела практическое значение, тесно пересекаясь с проблемами педагогики и воспитания. Существовавший государственный подход, ставивший своей целью ***формирование «нового человека»***, образ которого выступал для развивающейся личности в качестве «идеальной формы» (термин Л.С. Выготского), т. е. фактором, задающим направление развития. Это результат вмешательства политики в воспитание. В.Г. Асеев указывал на то, что чаще всего саморазвитие, самосовершенствование личности, механизм ее развития направляется воспитанием, где детерминация находится «извне» – в системе объективных обстоятельств, в общественной ситуации [14].

В 80-е годы в постсоветском обществе начали смещаться акценты во взглядах на человека и общество. Во многом обусловленный этим гуманистический прорыв в отечественной психологии утверждал несводимость понятия «человек» к понятию «общество». «Возвращение к человеку» со стороны психологии, как практической, так и фундаментальной выразилось в повышении исследовательского и практического интереса к таким специфически человеческим феноменам, как самосознание, творчество, любовь, ответственность, к проблемам полноценного развития человеческих возможностей, личностного и социального роста, гуманизации общения между людьми во всех сферах социальной жизни. В организационном плане реальным «прорывом» было создание в 1990 году Советской Ассоциации Гуманистической Психологии, одной из задач которой была разработка такой теоретической базы, которая смогла бы сочетать гуманистическую направленность с элементами научной концепции личности в советской психологии по принципу разумной эклектики [96].

Д.А. Леонтьев указывает на то, что отечественные школы психологии, которые почти не занимались непосредственно разработкой гуманистической проблематики в силу причин ненаучного характера, тем не менее, сохраняли открытость по отношению к ней. Свидетельствует об этом, например, в деятельностном подходе подчеркивание исклю-

чительной специфики сознания в человеке, несводимости его закономерностей к закономерностям функционирования психики животных. Поэтому многие современные отечественные психологи, развивающие гуманистическую позицию, представляют в то же время деятельностный подход, раскрывая новые заложенные в нем возможности. Так же обстоит дело и с остальными школами, в русле представляемых ими подходов также сформировались гуманистически ориентированные концепции [96].

Наиболее близкой современным отечественным психологам оказалась экзистенционально-гуманистическая психология, которая отстаивает точку зрения о неадаптивном характере развития человека, о том, что направление его развития определяется исключительно выборами, которые он делает. Ключевой момент теории – отсутствие предзаданности в развитии человека – утверждает позицию личности как субъекта своего развития [97].

Гуманизация подходов к личности послужила причиной введения в обращение среди психологов понятия «личностный рост». В основном он употребляется в связи с консультативной, психотерапевтической и тренинговой практикой [25; 83; 85; 102; 116; 117; 133 и др]. В объяснении этого феномена используется понятие стремления к самореализации как одной из ведущих движущих сил развития личности. Творческая самореализация заключается в раскрытии и развитии своих способностей, своей сущности. Содержание понятия сущностных сил в российской психологии разъясняется через положения марксистской философии, но с которой был снят идеологический налет, приписывающий ей функцию универсального и единственно верного учения [100].

С этих позиций под сущностными силами человека Д.А. Леонтьев понимает «его универсально-деятельные способности, содержательно определенные и наполненные конкретно-историческим содержанием, или, что то же самое, это конкретно-исторические общественные отношения, облеченные в форму деятельных способностей людей, реализующих эти отношения» [100, с. 161]. Сущностные силы формируются в процессе деятельностного, практического освоения мира субъектом, на основе природных или родовых сил – задатков. Опредмечивание своих сущностных сил (способностей) личности в ее социальной деятельности, полагания себя в продуктах своей деятельности и в личностных вкладах в других людей, по мнению Д.А. Леонтьева, и есть процесс самореализации. Такое понимание самореализации позволяет навести мост между ортодоксальной гуманистической психологией и деятельностной парадигмой [100].

В своей индивидуальной жизни человек может творчески подходить к решению жизненных задач – способом, позволяющим в полной мере раскрыть, говоря словами Д.А. Леонтьева, «свои сущностные силы, подлинно человеческие способности и внести свой оригинальный, индивидуальный вклад в ценности общества, в совершенствование общественных и межличностных отношений, в обогащение духовного мира человека» [100].

Определяя ЛР как содержательную сторону личностного развития, в котором личность выступает активным субъектом этого процесса, и который направлен на саморазвитие и самосовершенствование, мы можем сказать, что понимание ЛР применимо к достигшей определенного уровня развития личности, когда она способна осознанно регулировать процесс своего развития в соответствии с собственными интересами, ценностями, мотивами. Однако этот процесс не обязательно осознается, человек может изменяться опосредованно, через свое окружение, а значит, через формирование собственной среды развития.

Так, в саморазвитии личности, согласно **Д.И. Фельдштейна** [153], выделяются два направления: первое связано с необходимостью воспроизводства себя в соответствии с условиями и уровнем развития общества, а второе обусловлено индивидуально-самостоятельным поведением, в котором выражаются самобытные черты личности, связанные с развитием самосознания, рефлексивных способностей личности, формирование которых зависит от богатства отношений человека с окружающей средой, с другими людьми и от содержания его деятельности. Тогда становление личности проходит по двум путям: *социализация*, когда человек овладевает общественным опытом, присваивает его, делает своим достоянием, и *индивидуализация* – приобретение им в ходе онтогенеза все большей самостоятельности, автономности. Переломным моментом в процессе индивидуализации является упомянутое выше «подлинное рождение личности». «Растущий человек, – пишет Д.И. Фельдштейн, – становится личностью в той мере, в какой у него формируются социальные качества, определяющие его как общественное существо, члена конкретного общества, сознательного, общественно ответственного субъекта» [153, с. 15]. «Самореализация, «осуществление» человека как личности, – по Д.И. Фельдштейну, – заключается в развертывании оптимальной способности воспроизводства способностей человеческого рода, развития этих способностей при потребности постоянно выходить за существующие пределы, разрывая возможности воспроизводства, достигая наиболее полного воплощения в индивидуальной форме своей родовой социальной сущности общественного существа» [153, с. 15].

Какой же аспект психологической реальности обозначается понятием «личностный рост» в гуманистическом направлении, рассматриваемым нашими современными авторами? Обычно в работах, где используется понятие «личностный рост», авторы ограничиваются «рабочим» определением, которое реализуется в конкретных методиках, для решения практических задач [25; 34; 66; 83; 84; 116; 117, 136].

Как считает **О.В. Немиринский**, термин «личностный рост» является более узким и специфичным по отношению к развитию личности и отражает в первую очередь содержание развития личности. Отвечая на вопрос о том, что именно растет в личности в ходе ее развития, О.В. Немиринский называет личностные способности (не путать с операциональными навыками) а, следовательно, именно они определяют ЛР. Он подчеркивает, что в отличие от черт или структурных характеристик личности способности имеют безусловную ценность для личностного развития, так как они однозначно увеличивают свободу выбора и тем самым однозначно обогащают личность. Таким образом, как заключает О.В. Немиринский, ЛР есть содержательный аспект развития личности, касающийся последовательного приобретения человеком ряда личностных способностей [116; 117].

В своей работе «Психология личностного роста» **Н.Р. Битянова**, давая определение ЛР, также апеллирует к понятию «развитие личности». При этом понятие «личностный рост», по ее мнению, является более узким, поскольку «в понятие развития включается не только рост, но и другие виды изменений» [25, с. 7] (подтверждение последнего тезиса мы находим у Л.И. Анцыферовой [13]: она различает прогрессивные и регрессивные преобразования в структуре развития). Далее у Н.Р. Битяновой мы видим указание на то, что ЛР должен рассматриваться «через явление саморазвития как непрерывного процесса, в рамках которого человек приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, мужественно и последовательно защищать свои взгляды, воспринимать жизнь во всей своей красе» [25, с. 7]. Т. е. в этом ракурсе личность выступает как активный субъект процесса собственного развития.

Л.Н. Иванова, обобщая мнения современных исследователей ЛР, говорит, что общепризнанным феноменом, характеризующим этот процесс, являются «факты позитивных изменений человека в реально осуществляемой активности, побуждаемые и интегрируемые интересами и потребностям профессионально значимого самосовершенствования» [66, с. 55]. И далее Л.Н. Иванова дает рабочее определение ЛР как

«процесса формирования и переформирования персональных средств мыследеятельности, интегрируемых мотивационным отношением саморазвития личности, в эффективные формы личностной самоорганизации» [66, с. 63].

Отечественные психологи **С.Л. Братченко, М.Р. Миронова** понимают ЛР как освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализацию и развитие всех основных личностных атрибутов, присущих зрелой личности: интенциональности, автономности, динамичности, целостности, конструктивности, индивидуальности. При этом, по их мнению, для полноценного ЛР необходимо взаимодействие личности с собственным внутренним миром а также принципиально важным для человека является признание и уважение его внутреннего мира другими людьми [34].

С.Л. Братченко, М.Р. Миронова говорят о том, что «личностный рост не тождествен продвижению человека по «лестнице возрастов», а определяют его, как сложный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике и имеющий всегда индивидуально-своеобразную траекторию. Т.е. если есть необходимые *условия*, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении личностной зрелости» [34, с. 43].

Д.М. Рамендик [136] отмечает, что ЛР человека заключается в постоянном, неуклонном развитии его личностного потенциала.

Личностный потенциал, по мнению Д.М. Рамендика, – это комплекс психологических свойств, дающий человеку возможность принимать решения и регулировать свое поведение, учитывая и оценивая ситуацию, но, исходя, прежде всего, из своих внутренних представлений и критериев.

Д.М. Рамендик указывает, что ЛР зависит, прежде всего, от усилий самого человека, но только их недостаточно. Полноценный ЛР возможен лишь в том случае, если человек опирается на доброжелательное участие окружающих, если он добивается признания и уважения его внутреннего мира другими людьми, по крайней мере, «значимыми людьми». Личностный потенциал тесно связанный с «Я-образом» формируется в совместной деятельности с другими людьми [136].

Д.М. Рамендик пишет, что «личностный рост способствует формированию целостной личности, у которой нет неразрешимых противоречий между стремлениями, желаниями и возможностями между требованиями жизни и морали, между реальностью и планами и т. п. Это не значит, что такая личность не переживает кризисов. Они возможны и неизбежны, поскольку всегда сохраняются различия между

«Я-реальным» и «Я-идеальным». Но личностный рост дает человеку важное средство преодоления кризисов – личностный смысл, ощущение внутренней осмысленности (а не внешней обусловленности!) всех своих мыслей, чувств и действий» [136, с. 35].

Д.М. Рамендик указывает, что ЛР важен для человека не просто сам по себе, а как способность формировать свою жизненную стратегию. Жизненная стратегия – это жизненная программа, «сценарий» о счастье, который есть у каждого человека; это система ценностей и целей, реализация которых, согласно представлениям человека, позволяет сделать его жизнь наиболее успешной. В качестве основных показателей эффективности стратегии жизни человека выступают не конкретные достижения, а удовлетворенность жизнью и психическое здоровье [136].

Если Д.М. Рамендик [136] ЛР определяет через неуклонное развитие личностного потенциала, то **Д.А. Леонтьев** и его ученики [103], не употребляя понятие «личностный рост», свою коллективную монографию «Личностный потенциал: структура и диагностика» посвятили глубокой проработке понятия «личностный потенциал».

«Личностный потенциал, с точки зрения Д.А. Леонтьева, – это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации» [103, с. 8].

Таким образом, если личностный потенциал, по Д.А. Леонтьеву, является «интегральной системной характеристикой индивидуально-психологических особенностей личности», а ЛР, по Д.М. Рамендик, не что иное как неуклонное развитие личностного потенциала, то напрашивается вывод о том, что в систематическом виде представленные в монографии составляющие личностного потенциала, а также созданная методология его эмпирического изучения и диагностики, открывает новый путь для исследователей проблем ЛР. Как это можно сделать? Это задача, которую могут начать решать заинтересованные в реализации новых возможностей, открытых коллективом авторов под руководством Д.А. Леонтьева.

Автор монографии в своем диссертационном исследовании «Психотехнический подход к активизации личностного роста в подготовке офицеров запаса», проведя теоретический анализ проблемы ЛР в зарубежной и отечественной психологии, на основании этого, предложил рабочее определение ЛР, как в широком смысле понимания этого процесса (в плане активизации его на всем жизненном пути личности), так и в узком (при искусственной организации его в процессе психотехнического воздействия) [83].

Личностный рост в широком понимании представляет собой психологический процесс, который заключается в раскрытии и реализации индивидом своих потенциальных возможностей, развитии личностных способностей, и претворении в жизнь целей и планов, с помощью которых воплощаются в действительность жизненные ценности, принятии и осуществлении себя как индивидуальности на протяжении жизненного пути в содеятельности с другими людьми, социумом и миром в целом.

Личностный рост в узком понимании представляет собой активизацию субъекта по обретению способностей, присущих самоактуализирующейся личности на основе задействования механизмов самопознания, самопобуждения, планирования профессионального и личностного роста и самореализации.

Термин «личностный рост», представленный в диссертации в широком понимании внесен в Большой психологический словарь 2010 года под редакцией Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко [84].

Мы уже указывали на то, что большинство отечественных психологов [10; 46; 53; 54; 55; 58, 77; 78; 79; 80; 100; 125 и мн. др] предпочитают использовать термины либо «самореализация», либо «самосовершенствование». При этом они употребляют их в значении, которое, как правило, не противоречит значениям рассматриваемых выше понятий, т. е. «самореализацию» и «самосовершенствование» можно рассматривать как синонимы «личностному росту».

Так, специалист в области самореализации личности **Л.А. Коростылева** периодически наравне с термином «самореализация» использует термин «личностный рост». Она определяет самореализацию как «осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, сотворчества, содеятельности с другими людьми (ближним и дальним окружением), социумом и миром в целом» [77, с. 4; 79, с. 8]. Развивая свои идеи в своей монографии, Л.А. Коростылева пишет, что «самоактуализация предполагает сбалансированное и гармоничное развитие различных аспектов личности путем приложения адекватных

усилий, направленных на раскрытие генетических, индивидных и личностных потенциалов. В самом общем виде самореализация как процесс реализации себя – это осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый данный момент времени». [79, с. 52]. Кроме того, Л.А. Коростылева утверждает то, что самореализация достигается при наличии у человека побудительного мотива для ЛР.

Или ЛР в трактовке известного отечественного автора в области социально-психологического тренинга **Ю.М. Орлова**, употребляется в терминах «самосовершенствования». Самосовершенствование состоит, прежде всего, в изживании отрицательных переживаний и приобретении опыта радости и внутренней свободы, это «правильное использование опыта жизни». Необходимым компонентом самосовершенствования Ю.М. Орлов называет чувство удовлетворенности, способность быть довольным тем, что мы имеем, и тем, что мы делаем здесь и теперь, что приводит к приобретению жизнью такого качества как подлинность, истинность. С другой стороны, Ю.М. Орлов представляет ЛР как развитие способностей, самореализацию, реализацию задатков, присущих человеку от рождения [125].

М.Ш. Магомед-Эминов, развивая деятельностный подход А.Н. Леонтьева, в своей трансформативной теории [105], обращается к проблеме ЛР. Он вводит понятие эквивалентное, по нашему мнению, понятию «личностный рост» – «работа личности», и определяет *работу личности* как «жизненные процессы, в которых происходит становление личности как самоидентичности, как единства многообразия связей, как целостности, выполняющей связующую, управляющую, регулирующую функцию» [105, с. 254]. Работа личности, согласно М.Ш. Магомед-Эминова, сочетает в себе два основных внутренне связанных вида работы: самоутверждение (усвоение, онтизацию) и самоотторжение (очуждение, деонтизацию). *Работа самоутверждения* открывается «как делание чего-то своим, делание самого себя» [105, с. 350]. Это не борьба с собой, «истощающая» личность, а придание личности цельности, завершенности. «Работа самоутверждения, – пишет М.Ш. Магомед-Эминов, – может идти в разных направлениях: 1) как актуализация в себе самости; 2) как развитие исходных предпосылок или потенций; 3) как воплощение себя в определенном образце» [105, с. 358]. *Работа самоотторжения* представляет собой отчуждение нечто в самом себе, отторжение, устранение того, что обнажилось и открылось в себе как неприемлемое, освобождение от него.

Анализ литературных источников позволяет сказать, что проблема ЛР в отечественной психологии неразрывно связана с таким аспектом изучения личности, как ***жизненный путь личности***.

Так, по мнению Н.Р. Битяновой [25], взгляд с точки зрения жизненного пути личности дает возможность увязать в единое целое следующие проблемы непосредственно связанные с проблемой ЛР:

– ценностных ориентаций, которые выступают как осознание личностью собственных выборов и предпочтений, как жизненный путь личности;

– профессиональной ориентации, как профессиональной судьбы в жизненном пути личности и профессиональных перемен;

– проблему, рассматривающую жизненный путь личности не как простую совокупность сфер труда, семьи и т. д., а как оптимистическое или пессимистическое восприятие будущего в зависимости от социальных перспектив, как преодоление кризисов, разрешение жизненных противоречий.

Проблема жизненного пути решалась многими отечественными психологами, среди которых такие как С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Л.И. Абульханова-Славская, Е.И. Головаха, Л.А. Корыстылева и др. [3; 4; 8; 18; 25; 52; 79; 145 и др.]

Более продуктивный подход к идее жизненного пути личности, по нашему мнению, разрабатывался в отечественной психологии **С.Л. Рубинштейном**. Для С.Л. Рубинштейна жизненный путь – это, прежде всего, движение человека вверх, к высшим, более совершенным формам, к лучшим проявлениям человеческой сущности, а не движение от рождения к смерти [4; 145].

По его мнению, жизненный путь необходимо представлять как целое, а не как сумму жизненных событий, отдельных действий, продуктов творчества. Разделяя жизнь на отдельные этапы, С.Л. Рубинштейн считал, что каждый из них играет важную роль как для следующего этапа, так и для жизненного пути в целом, но, не предопределяя его фатальной неизбежностью [4; 145].

С.Л. Рубинштейном намечается концепция личности как субъекта жизни. Он назвал личность субъектом, т. к. именно человек связывает все аспекты жизни, принимая решения в тех или иных ситуациях. Концепция субъекта дала возможность раскрыть деятельностную сущность личности и несла в себе идею об индивидуально активном человеке, т. е. о человеке, строящем условия жизни и свое отношение к ней. При этом С.А. Рубинштейн предложил в качестве основного понятие жизненных отношений личности, назвав среди них три: отношение к предметному миру, к другим людям, к самому себе [145].

В идее изменения жизни, в понимании ее условий как задач, требующих от человека определенных решений, – в этом ценность подхода С.Л. Рубинштейна для понимания исследуемой нами проблемы ЛР.

Определенный вклад в рассмотрение проблемы жизненного пути личности принадлежит **Б.Г. Ананьеву**. По его мнению «*жизненный путь* человека – это история формирования и развития личности в определенном обществе, *современника* определенной эпохи и *сверстника* определенного поколения» [8, с. 86]. Однако для Б.Г. Ананьева основной характеристикой жизни является возраст, т. е. возрастные стадии онтогенеза. Б.Г. Ананьев считал, что онтогенез с его последовательностью фаз выступает как объективный фактор жизненного пути человека. И хотя Б.Г. Ананьев в своей концепции жизненного пути ввел понятие социальных достижений личности, стремясь подчеркнуть индивидуальность человека, и выделил несколько периодов жизни, которым соответствуют эти достижения, все же не учел собственно личностную периодизацию. «Ему не удалось, – по мнению К.А. Абдульхановой-Славской, – раскрыть индивидуальный аспект жизни потому, что он не обратился к изучению активности самой личности, которая и формирует собственную, неповторимую жизненную линию» [4, с. 38].

А.Г. Асмолов рассматривает жизненный путь личности, как путь становления ее индивидуальности [17; 18]. При этом основное внимание фокусируется на проблемно-конфликтных ситуациях, в которых и проявляется индивидуальность личности через ее активность по преобразованию самой ситуации, и ведущая к саморазвития личности как субъекта деятельности. В неопределенной ситуации, сталкиваясь с проблемой выбора между различными мотивами и ролями, когда необходима ориентировка личности в сложной системе ее смыслообразующих мотивов и личностных смыслов, «личность особенно рельефно проявляется как субъект деятельности» [17, с. 508] и, по нашему мнению, личностно растет.

Важным моментом для самоосуществления индивидуальности на жизненном пути, согласно А.Г. Асмолову (для нас – росту личности) является то, каким образом личностью осуществляется выбор тех или иных социальных ролей и апробирование личностью себя в различных ролях. Самоосуществление, ЛР достигается через сознательные выборы личностью социальных ролей, т. е. «личность овладевает ролью и использует роль как инструмент, как средство для перестройки своего поведения в различных ситуациях» [17, с. 512]. Говоря о проявлениях личности как субъекта деятельности в плане преобразования себя, А.Г. Асмолов включает в них те преобразования, «которые личность своими поступ-

ками и деяниями вносит в смысловую сферу других людей, в культуру, в общественное производство» [15, с. 90]. При этом он ссылается на концепцию «личностных вкладов», разработанную А.В. Петровским и В.А. Петровским (1982). Согласно ей, активность личности производит изменения не только в себе, но и в других людях, осуществляясь в их деяниях, тем самым, происходит персонализация личности, продолжение ее в других людях. Обобщая, можно сказать, что не самоактуализация в понимании зарубежных гуманистических психологов, а актуализация себя в других представляет собой, по мнению А.Г. Асмолова, основной путь развития индивидуальности личности, а, по нашему мнению, основной путь ЛР.

Таким образом, творческая природа личности как субъекта деятельности на жизненном пути в процессе ЛР проявляется, говоря словами А.Г. Асмолова «в процессах личностного выбора, постановки новых целей, овладения различными критическими ситуациями, в преобразовании других и себя...» [15, с. 90].

Развивая идеи С.Л. Рубинштейна, весомый вклад в развитие проблемы жизненного пути личности внесла **К.А. Абульханова-Славская** [4]. Личность, по ее мнению, не просто изменяется на протяжении жизненного пути и проходит разные возрастные этапы, а в качестве субъекта жизни выступает как ее организатор, в чем и проявляется, прежде всего, индивидуальный характер жизни.

Центральным понятием в ее концепции, представленной в ее труде «Стратегия жизни» является понятие «жизненная стратегия», непосредственно связанное с понятием «личностный рост».

К.А. Абульханова-Славская называет три основных признака стратегии жизни человека. Первым из них является то, что человек выбирает основное направление (жизненную линию) и способ жизни (жизненную позицию), определяет ее главные цели, этапы их достижения и соподчинение этих этапов. Таким образом, стратегия возникает первоначально как замысел жизни, ее смысл, идеальный план, что в последующем требует реализации на практике. Однако, реализуя на практике свой замысел, человек сталкивается с противоречиями между тем, чего он хочет и тем, что предлагает ему жизнь. Соответственно, вторым признаком стратегии жизни является решение противоречий жизни и достижение человеком своих жизненных целей и планов. Учитывая то, что ценность жизни человека состоит в интересе, увлеченности, удовлетворенности и новом поиске (что является продуктом определенного способа жизни и индивидуальной стратегией жизни), третий признак стратегии жизни «состоит в творчестве, в созидании ценностей своей

жизни, в соединении своих потребностей со своей жизнью в виде ее особых ценностей» [4, с. 8].

Органично дополняют и развивают концепцию жизненного пути личности, предложенной К.А. Абульхановой-Славской, работы Л.А. Коростылевой, Е.И. Головахи и др.

Так, **Л.А. Коростылева** описывает субъективные стратегии самореализации в основных сферах жизнедеятельности (профессиональная сфера и сфера личной жизни), ведущие как к прогрессивной, так и к регрессивной самореализации, в зависимости от действия мотивационно-смыслового механизма личности. Прогрессивная модель самореализации предполагает реализацию субъектом потребностей, устремлений, замыслов и планов, направленных на дальнейшее развитие себя и окружающей действительности. Регрессивная модель самореализации носит неконструктивный и явно неадекватный характер. Однако значительное влияние на характер и успешность самореализации, согласно Л.А. Коростылевой, оказывает предшествующий опыт, определяющий структуру жизненного мира индивида и включающий помимо субъективного личного опосредованный опыт других людей. Негативный жизненный опыт препятствует и даже деформирует процесс самореализации и дальнейший жизненный путь, что проявляется в выборе неадекватных стратегий. В контексте жизненного пути субъект ставит определенные жизненные задачи, проблематизируя окружающий мир (что также обусловлено актуализацией субъективного опыта, его структурой и содержанием), и определяет последующий вектор активности по их разрешению. Поэтому процесс активизации ЛР, по нашему мнению, должен быть сопряжен с самопознанием и осмыслением тех ресурсов личности, которые, в том числе, заложены в опыте каждого человека [80].

Для того чтобы ЛР как процесс был эффективным и приносил удовлетворение личности, он должен планироваться. В этой связи представляют интерес исследования Е.И. Головахи.

Е.И. Головаха [52] предметом своего исследования определяет будущее человека в масштабе жизненного пути. Ядро жизненной перспективы и соответственно представлений человека о своем будущем составляют ценностные ориентации, жизненные цели и планы, играющие регулятивную и интегративную функции. Е.И. Головаха определяет цели и планы, как соответственно конечные и промежуточные события определенного этапа жизни. Цели – более масштабные и несколько менее хронологически определенные события, чем планы, которые «являются средствами осуществления жизненных целей, их конкрети-

зацией в хронологическом и содержательном аспектах, они определяют порядок действий, необходимых для реализации жизненных целей, как основных ориентиров жизненного пути в будущем» [52, с. 256].

Фактором, обуславливающим движение от события к событию, являются, согласно Е.И. Головахи, ценностные ориентации личности, из которых человек выбирает те, что наиболее тесно увязаны с его доминирующими потребностями и в последствие становятся ее ведущими жизненными ценностями. Ввиду того, что ценностные ориентации не имеют такой определенности как хорошо сформированные цели и планы, они выполняют более гибкую регулятивную функцию. Поэтому, «важнейшей предпосылкой успешной самореализации человека в будущем является согласованная, непротиворечивая система ценностных ориентаций, которая лежит в основе формирования содержательно и хронологически согласованных жизненных целей и планов» [52, с. 262].

Таким образом, проблема жизненного пути личности является фундаментальной для исследования проблемы ЛР особенно в той части как выбор стратегии ЛР, его планирование, использование ранее накопленного опыта и др.

Проведенный нами анализ зарубежной и отечественной психологической литературы, показывает, что проблема ЛР одна из самых сложных и, по сути, постоянно актуальных в зарубежной и отечественной психологической науке. При этом существующие подходы к ЛР различаются не только теоретическими и терминологическими установками, но и тем, что в них служит предметом и целью исследования и психотехнического управления. Практически все работы связанные с изучением личности человека направлены не только на выявление конкретных закономерностей, определенных изменений на разных возрастных этапах, но и на раскрытие общих принципов ЛР. В то же время в психологии до сих пор остаются недостаточно теоретически проработанными и экспериментально изученными процессуальные характеристики, психологические механизмы, т. е. структура процесса ЛР. На этом и сосредоточим наше внимание.

1.4. Психологическая структура личностного роста

Одной из задач работы является рассмотрение различных подходов к выявлению структуры ЛР как в рамках отечественной, так и зарубежной психологии.

Для начала полезной может оказаться некоторая классификация способов конструирования структуры ЛР в рамках различных подходов. Такую классификацию мы попытаемся дать.

Анализ соответствующей литературы позволяет нам выделить два способа выявления и задания структуры ЛР.

Первый способ дает представление о структуре ЛР в ***широком смысле*** и позволяет рассматривать ее как ряд ступеней (этапов) в процессе жизненного пути личности, на которые подразделяется процесс ЛР. Происходящие на всех ступенях ЛР процессы детально представлены в литературе. В небольшом объеме нашей работы мы не можем детально остановиться на них и лишь обозначим некоторые подходы.

Одним из примеров является подход **В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева**, которые рассматривают ЛР через последовательное освоение и принятие человеком духовного опыта человечества, «как становление Человека в индивиде». Соответственно, они представляют структуру ЛР в виде уровней или ступеней «человеческой реальности», таких как 1) *личностное* (целостное), 2) *индивидуальное* (единично-уникальное) и 3) *универсальное* (родовое) бытие человека, предпосылкой и основой которых «является душевная жизнь человека, его субъективность» [150].

В работах **Б.С. Братуся** также просматриваются уровни ЛР, но строятся они на другом основании, а именно в зависимости от «преобладающего способа отношения к другим людям и соответственно самому себе». Становление личности рассматривается им как «движения по смысловой вертикали» (системы личностных смыслов). Б.С. Братусь выделяет базовый, нулевой или «доличностный» уровень, и четыре уровня «смысловой вертикали» (четыре состояния системы иерархии мотивов), которая являет собой «стержень личности». К личностным уровням причисляется *эгоцентрический, группоцентрический, просоциальный (гуманистический) и духовный (эсхатологический)* [29; 31].

Если уровни смысловой сферы составляют вертикаль системы смысловых отношений, отмечает Б.С. Братусь, то степени присвоенности их личностью (ситуативная, устойчивая, личностно-ценностная) составляют горизонталь этой системы. Задавая подобную координатную сетку, Б.С. Братусь отмечает, что «сказанное вовсе не означает, что личности можно строго классифицировать, раз и навсегда расставить по определенным ступеням. Обычно все четыре уровня, так или иначе, присутствуют, сочетаются в каждом, и в отдельные моменты, хотя бы ситуативно, побеждает один уровень, а в какие-то – другой» [29, с. 294].

Другими примерами подобного подхода в отечественной психо-

логии, представляющими интерес для нашего исследования, являются подходы Л.А. Коростылевой и М.Ш. Магомед-Эминова.

Так, **Л.А. Коростылева** представляет модель самореализации (ЛР – К.В.), которая может применяться для анализа в основных сферах жизнедеятельности на протяжении жизненного пути личности. Эта модель представлена следующими этапами: *самоопределение* и *выбор*, *становление*, дальнейший *рост* и *развитие* [80].

М.Ш. Магомед-Эминов выделяет четыре этапа развития личности, на которых меняется характер работы личности (ЛР – К.В.): *становление*, *развитие*, *индивидуация*, *самоактуализация* [105].

В зарубежной психологии первый способ выявления и задания структуры ЛР характерен, например, для К. Юнга, Ф. Перлза, Э. Эриксона, Г. Олпорта, Ш. Бюллер, и др.

В подходе **К. Юнга** выделяется его оригинальная трактовка структуры ЛР, который, как мы уже выяснили прежде, он обозначает широким термином «индивидуация». Эта структура у него представлена в виде последовательности стадий процесса движения к личностной целостности и внутренней свободе. Этот процесс включает в себя развитие оси «эго-самость» и интеграцию различных частей личности: эго, персоны, тени, анимы и анимуса и других бессознательных архетипов. Образно структура ЛР по К. Юнгу может быть представлена как спираль, в которой человек продолжает сталкиваться на каждом новом витке с теми же вопросами, но на новом уровне, в более тонкой форме [158; 170].

Модель ЛР, разработанная в гештальт-терапии **Ф. Перлзом**, так же может быть отнесена к первому способу описания структуры ЛР. Она представляет собой последовательность из пяти уровней функционирования человеческого организма, называемых уровнями «структуры невроза». Первый уровень – *уровень клише*, второй – *уровень социальных ролей и игр*. На первых двух уровнях человек ведет себя таким образом, будто бы является кем-то, кем на самом деле не является. Третий уровень – *уровень тупика*, или фобического избегания. Он характеризуется, прежде всего, ощущением внутренней пустоты, сопровождающейся значительной фрустрацией и желанием уклониться, перекладывая ответственность на других и манипулируя другими. Четвертый уровень, называемый Ф. Перлзом *уровень смерти* или *уровень внутреннего взрыва,* выражается в переживании позитивной дезинтеграции личности, что связано с постепенным ослаблением защит и избавлением от «фантома личности». На пятом уровне, *уровне внешнего взрыва*, происходит интеграция личности, человек начинает контролировать ранее недоступную ему собственную энергию. Тем не менее, пишет Ф. Перлз, «абсолютной интеграции не бы-

вает. Интеграция не может быть полной, полного взросления не бывает. Это продолжающийся, непрерывный процесс» [129, с. 70].

В рамках первого способа структура ЛР четко просматривается в различных теориях развития личности. Особый интерес для нашего исследования представляют теории Ш. Бюллер, Э. Эриксона, Г. Олпорта, в которых на первое место выдвигаются положения об этапах, которые должен пройти ребенок, затем подросток, юноша и взрослый человек, прежде чем достичь вершин ЛР. На каждом из этих этапов происходит качественное преобразование внутреннего мира человека и радикальное изменение его отношений с окружающими людьми, в результате чего он как личность приобретает нечто новое, характерное именно для данного этапа развития и сохраняющееся у него в течение всей жизни.

Ш. Бюллер в связи с формированием и достижением человеком целей рассматривает пять фаз жизненного цикла, которые в свою очередь могут быть представлены нами как ступени, по которым человек поднимается к вершинам ЛР [50; 104].

По мнению **Э. Эриксона,** развитие личности продолжается всю жизнь, фактически до самой смерти человека. Сам этот процесс он называл процессом формирования идентичности и выделял 8 основных этапов в развитии идентичности, которые мы рассматриваем как ступени и структурные компоненты ЛР. При этом в каждой стадии есть период кризиса, во время которого формирующие ее силы и способности развиваются и проверяются. В идеале личность выходит из каждого кризиса, обогащенная чувством внутреннего единства, обладающая более ясными суждениями и большей способностью действовать эффективно [11; 169].

Г. Олпорт выделял семь различных аспектов «самости», так называемые проприотические функции, которые на протяжении всей жизни с детства до зрелости участвуют в развитии проприума, а, следовательно, в становлении личности и ее росте: от *ощущения своего тела, самоидентичности и чувство самоуважения* к *расширению границ самости* и *понимания образа себя,* далее к *рациональному управлению самим собой,* после чего формируется *проприотивное стремление.* Сутью последнего, по утверждению Г. Олпорта, является постановка человеком перед собой перспективных целей, поиск путей разрешения намеченных задач, ощущение того, что жизнь имеет смысл. При этом Г. Олпорт считал, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления (ЛР – К.В.) [166].

Первый способ описания структуры ЛР представляет для нашего исследования интерес в том плане, что в нем этот процесс рассматри-

вается как поступательный, длящийся в течение всего жизненного пути человека. Ведь ЛР – понятие широкое, охватывает все многообразие жизни человека на протяжении всех отпущенных ему лет, начиная от рождения и кончая смертью. Ввиду этого в психологии ЛР возраст является одной из фундаментальных категорий. С позиций диалектического подхода каждая стадия, каждый уровень развития, каждая выделенная различными авторами ступень ЛР имеют непреходящее значение для всестороннего развития психики человека и вносят в него свой бесценный вклад. Говоря словами Л.И. Анцыферовой, «каждая стадия развития характеризуется своими уникальными психологическими новообразованиями, которые, включаясь в состав генетически позднейших стадий, отнюдь не растворяются в них, а, наоборот, существенно обогащаются, ибо новая, более сложная система наделяет своим системным качеством формы психики, поведения, деятельности, возникшие на предшествующих стадиях. При этом, чем полноценнее развиваются генетически ранние формы психики, тем более богатые потенции создаются для последующего ее прогресса» [13, с. 9].

Второй способ описания структуры ЛР состоит в выделении «сквозных» структурообразующих его характеристик, которые необходимо присутствуют на любой стадии процесса личностного роста. При этом необходимо различать ситуацию, когда задаются *условия* ЛР, не составляющие, однако, его структуру, и ситуацию, когда задаются такие механизмы и образования, которые одновременно являются условиями ЛР, и составляют его структуру. С помощью второго способа мы приходим к операционализации ЛР и рассматриваем его структуру в ***узком смысле***.

Характерным примером указанного выше второго способа описания структуры ЛР может служить подход **Н.Р. Битяновой**, которая выделяет такие составляющие структуры ЛР, как 1) самопознание, 2) самопобуждение, 3) программирование профессионального и личностного роста и 4) самореализация [25].

Этот подход чрезвычайно интересен тем, что, задавая структуру ЛР как систему механизмов, которые одновременно а) осуществляют процесс ЛР и б) освоение и преобразование которых составляет сам процесс ЛР или, по крайней мере, неотъемлемую составляющую этого процесса. Он позволяет непосредственно перейти к практическому его осуществлению и разработке соответствующих практических методик и рекомендаций, что особенно важно в рамках практической психологии, психотехники.

Ряд авторов органично дополняют своими взглядами на ЛР концепцию Н.Р. Битяновой.

Представляет интерес точка зрения на структуру ЛР **Л.П. Гримака** [55] как представителя медицинской ветви психологического знания. Для него «самосовершенствование человека как самоорганизующейся и самопрограммирующейся личности возможно только при одном условии – непременном развитии самосознания» [55, с. 294]. Самосознание определяется в этом случае как центральный связующий элемент структуры ЛР и включает в себя три тесно взаимосвязанных компонента: самопознание, самоконтроль, самосовершенствование. *Самопознание*, по Л.П. Гримаку, складывается из *самонаблюдения* и *самооценки*. *Самонаблюдение* имеет две стороны, первая – направлена вовне, человек соотносит результаты своей практической деятельности с общественными интересами и целями. Вторая – направлена внутрь, здесь самонаблюдение выступает как средство познания человеком собственной психики. *Самооценка* позволяет оценивать свое духовное и физическое состояние, свои отношения с другими людьми, «человек сверяет ход своих мыслей с внутренними и внешними ситуационными и жизненными ориентирами» [55, с. 295]. Самооценка является непременным условием реализации двух важных элементов структуры личностного роста: самоконтроля и самосовершенствования. «Именно в способности человека к самоконтролю, – считает Л.П. Гримак, – обнаруживается уровень его социального развития» [55, с. 296]. *Самоконтроль* – это самоуправляемое поведение, осуществление которого призвано держать человека в рамках общественных требований и связано с постоянным преодолением противоречий между личными желаниями и социальными обязанностями, моральными нормами, общепринятыми в данном обществе. «Таким образом, самоконтроль представляет собой определенное ограничение личного в пользу общественного и является главным условием *самосовершенствования*» [55, с. 296].

Взгляды Л.П. Гримака на структуру ЛР дополняет и развивает **Н.М. Гаджиева** [46]. «Для того чтобы человек мог понять себя, контролировать и регулировать свои действия, развивать свой внутренний мир, – пишет она, – он должен владеть рефлексией. Рефлексия включает в себя самонаблюдение и самоанализ» [46, с. 30]. По ее мнению, знание о себе и других приходит к человеку только через рефлексию того, что ежеминутно происходит с ним, но этот процесс у современного человека в значительной мере подавлен, поэтому личность нуждается в психотехнических приемах, позволяющих сосредоточиться на самом себе и воздействовать на себя. Соответственно, структура ЛР, по Н.М. Гаджиевой, может быть выражена в определенных способах и принципах *самопознания*, *самоконтроля* и *саморегуляции*, реализуемых через такие психо-

технические приемы и способы самовоздействия как релаксация (физическое и психическое расслабление, концентрация (сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности), визуализация (создание внутренних образов в сознании человека, активизация воображения), самовнушение (создание своего собственного положительного образ и постоянного укрепления его с помощью слов, обращенных к себе). Еще один способ, новый для европейской культуры, как считает Н.М. Гаджиева, но исповедуемый тысячелетиями в странах Востока – познание себя с помощью медитативного мышления.

В рамках второго способа определения структуры ЛР наибольший интерес представляют взгляды представителя гуманистического направления зарубежной практической психологии – Р. Ассаджиоли. В психосинтезе **Р. Ассаджиоли** [20] структура ЛР представлена четырьмя стадиями процесса достижения гармоничной внутренней интеграции, которые идут в следующем порядке: 1) глубокое постижение своей личности 2) контроль над различными ее элементами; 3) постижение своего истинного Я – выявление или создание объединяющего центра; 4) психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг нового центра.

Глубокое постижение своей личности, по Р. Ассаджиоли, начинается с погружения в «преисподнюю низшего бессознательного», чтобы выявить темные силы – «фантазмы», «унаследованные или усвоенные в младенчестве мыслеобразы, которые нас тихо преследуют или над нами тихо властвуют, страхи, которые нас сковывают, конфликты, которые расточают нашу энергию» [20, с. 15]. Исследуя также области среднего и высшего бессознательного, человек обнаруживает в себе неизвестные прежде способности, свое истинное призвание и потенциальные возможности.

Вторая стадия – *контроль над различными элементами своей личности*, заключается разотождествлении себя и элементов личности, эмоций, которые властвуют над человеком, комплексов и мыслеобразов. Метод разотождествления, по Р. Ассаджиоли, основан на принципе: над нами властвует все, с чем мы себя отождествляем и имеет две фазы:

а) разложение вредных комплексов и мыслеобразов на элементы;

б) управление высвобождаемыми энергиями и их использование.

Необходимо установить «психологическую дистанцию» между нами и комплексами. «Это не значит, – пишет Р. Ассаджиоли, – что энергию, присущую их проявлениям, следует подавлять или сдерживать; нужно лишь управлять ею, переводя ее в конструктивное русло» [20, с. 18].

Третья стадия – *постижение своего истинного Я* (выявление или создание объединяющего центра), теоретически, осуществляется путем расширения осознания до превращения его в «Я», но это, считает Р. Ассаджиоли, трудно осуществить. Люди, которые не могут постичь свое истинное «Я» в его чистой сущности, могут создать идеальный образ совершенной личности, соответствующий их масштабу, стадии развития и психологическому опыту, а затем начать практически воплощать его в жизнь.

Четвертая стадия – *формирование или перестройка личности вокруг нового центра* и есть собственно психосинтез, также имеющий несколько стадий и характеризующейся осознанностью и целенаправленностью. После того, как идеальная форма (программа) определена, начинается практический психосинтез, построение новой личности как таковое. Эта работа может быть разделена на три части:

а) использование всех имеющихся в распоряжении энергий;

б) развитие недостающих или недостаточно развитых для достижения цели сторон личности;

в) согласование и соподчинение различных психических функций и энергий, создание устойчивой структуры личности.

Р. Ассаджиоли указывал, что вышеупомянутые стадии и методы тесно взаимосвязаны и прохождение их не предполагает строгой последовательности определенных периодов и фаз.

Сопоставляя выявленные два способа описания структуры ЛР, заметим следующее. Первый способ, задавая ступенчатую структуру ЛР, нуждается в дополнениях в виде выявления и описания механизмов восхождения человека по этим ступеням, перехода его с одной ступени на другую, тогда как второй способ, указывая эти механизмы, требует выявления качественных изменений, происходящих в процессе ЛР, описанием которых занимается первый способ. При этом первый способ на практике может служить скорее задачам диагностики уровня развития личности, тогда как второй – задачам активизации процесса ЛР, построения соответствующих тренингов и программ, направленных на активизацию ЛР. Как то, так и другое чрезвычайно важно для практической психологии и требует более подробного исследования.

Мы подробнее остановимся на втором подходе к описанию структуры ЛР, позволяющем операционализировать этот процесс, и перейти к его практической реализации в ходе, например, тренинговой практики.

Раскрытие разных уровней ЛР через призму социального развития приводит нас к обращению в построении его структуры к теоретической модели, базирующейся на деятельностно-личностном подходе, разрабо-

танной Н.Р. Битяновой [25], фиксирующей, прежде всего, особенности ЛР социально ответственной позиции растущего человека, его потребностно-мотивационной сферы. Мы считаем, что из всех подходов к операционализации ЛР, к определению его структуры базовым может рассматриваться именно этот подход, как претендующий на завершенность.

Обозначим подтверждение последней мысли следующим. Н.Р. Битянова, например, рассматривая механизмы и структуру ЛР, одним из компонентов называет самореализацию. А в работах, например, Е.В. Андриенко, Л.А. Коростылевой [10; 79] самореализация рассматривается как процесс. Понятно, что без сопутствующих этому процессу других механизмов активизации ЛР, таких как самопознание, самопобуждение, планирование личностного роста и др., невозможен и сам процесс самореализации. Или К.А. Абдульханова-Славская в своей работе «Стратегия жизни» [4] рассматривает теорию вопроса по проблеме самосовершенствования в процессе жизненного пути, обращая особое внимание на стратегическое планирование жизни. Подход же Н.Р. Битяновой включает процесс планирования в структуру ЛР.

Рассмотрим более подробно структуру ЛР, предложенную Н.Р. Битяновой, наполнив нашими представлениями ее составляющие и соответствующие им средства и приемы.

1. Самопознание. Предпосылкой успешной активизации ЛР, является уяснение человеком для себя своих возможностей, сильных и слабых сторон, т. е. необходимо самопознание. Процесс самопознания характеризуется также осознанностью мотивов жизнедеятельности, ценностных ориентаций, наличием у человека собственных взглядов и отношений, собственных моральных требований и оценок, делающих его относительно устойчивым и независимым от чуждых его собственным убеждениям воздействий среды.

Самопознание, согласно Н.Р. Битяновой, включает в себя следующие основные приемы: самосознание, самонаблюдение, самоотношение, самоанализ, самооценку.

Самосознание проявляется в непрерывном движении от менее полного знания о себе к более полному знанию, через его уточнения, углубления и т. д. Основным условием, определяющим непрерывность изменения знания о себе, является динамизм самой реальной действительности и взаимодействие с другими людьми. Взаимодействуя и общаясь с людьми, человек выделяет сам себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, выступает для самого себя как «Я», противостоящее «другим» и вместе с тем неразрывно с ним связанное.

Самонаблюдение предполагает умение человека фиксировать в памяти результаты наблюдений за своей жизнедеятельностью — поведением, мыслями и переживаниями. Его необходимо отличать от таких явлений, как самосозерцание, самолюбование, «самокопание». Для развития самонаблюдения нужны сознательные усилия, оно так же зависит от наблюдательности как свойства личности. Важно отметить, что в процессе ЛР и профессионального совершенствования часто появляется некоторое отставание представления о себе от реальных изменений собственной личности, незаметно для самого человека проявляются элементы деформации личности под влиянием жизненных обстоятельств или специфики профессиональной деятельности.

Таким образом, информация, полученная путем самонаблюдения, должна быть подвергнута *самоанализу*, как средству самопознания для выяснения причинно-следственной связи между 1) особенностями личности и 2) поведением и деятельностью. Ведущий способ самоанализа – анализ результатов и содержания своей жизни и профессиональной деятельности, где особенно следует обратить внимание на:

– сопоставление поставленных задач с тем, что достигнуто;

– сопоставление не столько количественных, сколько качественных показателей за определенные промежутки времени;

– выяснение, почему возникли какие-либо расхождения, ошибки, недостатки, какие личностные качества и способности повлияли на это;

– анализ мнений товарищей и руководителей (начальников), сопоставление с собственным мнением; следует помнить, что со стороны видно лучше, особенно если это видно многим;

– сравнение себя с товарищами, при этом следует сравнивать не с тем, кто заведомо слабее, а с лучшим;

– анализ своих сильных и слабых сторон (возможно на основе составления письменной самохарактеристики) [72].

Самоанализ может проводиться в форме самоотчета (следящего или периодического), например, в форме личного дневника. В дневнике можно сравнивать во времени как реализуется самопознание и ЛР [126].

Важным элементом техники самопознания является критическая *самооценка*, подразумевающая мысленное взвешивание личностных качеств, способностей и своих усилий в ЛР, сопоставление себя с окружающими. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения. От ее адекватности зависит взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка значи-

тельно влияет на эффективность деятельности человека и на его дальнейший ЛР.

Углубляя понимание самооценки Р. Бернс [23] представляет ее в виде «Я-концепции», выделяя три ее модальности: «Реальное-Я», как представление о том, каков Я на самом деле; «Идеальное-Я», как представление о том, каким бы Я хотел быть; «Зеркальное-Я» как представление о том, как меня воспринимают другие. От гармоничного соотношения всех трех модальностей «Я-концепции» будет зависеть продуктивность самооценочных установок человека.

Таким образом, проведенное изучение литературных источников, наш личный опыт организации процесса самопознания, например студентов-психологов-консультантов дает возможность утверждать, что использование отдельных приемов техники самопознания позволяет не только изучить себя, но и сделать определенные выводы, позволяющие скорректировать образ своего «Я».

2. Самопобуждение. Для того чтобы заниматься личностным самосовершенствованием, необходимо захотеть это делать, для чего и служат психотехники самопобуждения. Самопобуждение предполагает умение использовать приемы, способствующие внутреннему побуждению к профессиональному и ЛР.

Здесь Н.Р. Битянова выделяет основные приемы: самокритика, самостимулирование, волевые приемы (самоприказ, самообязательство, самопринуждение).

Самокритика – осознание недостатков собственного актуального уровня ЛР, осознание и личностное признание несовершенства своих личностных качеств и способностей. Такое отношение формирует в внутреннюю убежденность в необходимости постоянной целеустремленной работы над собой.

Формой самопобуждения может явиться и *самостимулирование*. Оно предполагает формирование положительной установки на ЛР в процессе жизнедеятельности. Самостимулирование – это рациональное убеждение самого себя в необходимости развивать внутреннюю культуру через преодоление возникающих трудностей для достижения поставленной цели.

К *волевым приемам* можно отнести самоприказ, самообязательство и самопринуждение.

Самоприказ как сознательно данная себе установка на самосовершенствование обязательно включает в себя эмоциональные компоненты личности. Исследования этого приема показали, что в результате выполнения самоприказа, произнесенного вслух, в течение двух недель

вырабатывалась привычка автоматически, услышав свой приказ, подчиняться ему [70].

Регулярное выполнение человеком самоприказа способствует мобилизации воли, ее развития в процессе самосовершенствования личности.

Действенность самоприказа особенно повышается, когда есть специальная установка на выполнение *самообязательств*. Самообязательства выполняют важнейшие побудительные, регулирующие и организующие функции в деятельности по личностному самосовершенствованию. Самообязательства, сформулированные в виде правил, являются связующим звеном между внешними требованиями к личности и ее внутренними требованиями к себе.

Формой самопобуждения может явиться и *самопринуждение*. Самопринуждение под силу только человеку с развитыми волевыми качествами, т. к. приходится преодолевать себя, бороться с самолюбием, признавать свои ошибки, свои недостатки.

3. Программирование профессионального и личностного роста. Переход от потребности к реальной деятельности по самосовершенствованию предполагает формулирование целей и задач, определение путей, средств и методов этой деятельности. Это может осуществляться в самых разных формах, что зависит от уровня зрелости личности и именно здесь крайне необходима помощь практического психолога.

Процесс профессионального и ЛР включает становление самосознания, формирование системы ценностных ориентаций, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа самоактуализирующейся личности и личности профессионала.

Одним из простых приемов психотехники программирования является постановка целей и составление плана личностного и профессионального роста, которые заключается в уяснении и конкретизации результатов, которые должны быть достигнуты в процессе работы над собой.

При постановке целей следует:

– ставить задачу развития имеющихся и формирования новых профессиональных и личностных качеств и способностей;

– нацеливать себя на преодоление отрицательных качеств, привычек;

– ставить перед собой частные, конкретные цели в зависимости от индивидуальных особенностей;

– добиваться внутреннего, личностного принятия поставленных целей;

– исходить из результатов самопознания;

– стремиться ставить перед собой сложные, но посильные задачи.

Разработкой программ заканчивается подготовительный этап организации ЛР, и следующий механизм позволит реализовать намеченное.

4. Самореализация. Н.Р. Битянова отмечает три основных элемента техники самореализации: первый включает приемы организационно-управленческого характера, второй – направлен на интеллектуальное развитие, третий – на саморегуляцию психических состояний.

При реализации программы в повседневной жизни могут возникнуть трудности, связанные с отсутствием конкретных приемов, а так же по причине психологической инертности самого человека. Приемы, организационно-управленческого характера позволяют контролировать и отслеживать деятельность по ЛР, что позволяет исправить отклонение. Ситуативное самоуправление – ведущее средство борьбы с указанными трудностями, причем основная нагрузка ложится на самопобуждение к преодолению трудностей. Самоуправление – это сознательное подчинение своего поведения установленным нормам и требованиям к личности. Каждый человек, так или иначе, управляет собой. Ситуативное самоуправление позволяет совершенствовать систему произвольной регуляции поведения.

Личностные качества и способности могут формироваться, изменяться только в результате многократных повторений тех или иных состояний, действий, ситуаций, поэтому важнейшим средством ЛР являются *самоупражнения*. В этих целях, прежде всего, следует:

– шире использовать для самоупражнения весь круг типичных, повторяющихся ситуаций в жизни;

– для формирования любого из качеств и способностей выполнять целые серии упражнений, начиная с более простых задач, постепенно наращивая их сложность, скорость выполнения, усложняя условия;

– использовать разработанные в науке упражнения и тренировки, изложенные в соответствующей литературе [68; 137].

Самоконтроль служит средством постоянной оценки и учета достигнутого уровня профессионального и ЛР, соотнесения актуального состояния с желаемым, что помогает вносить корректировки в программу. Для этого необходимо:

– проводить самоконтроль регулярно и систематически;

– учитывать соответствующие результаты или изменения программы письменно;

– корректировать программу сразу же после обобщения записок учета состояния дел;

– коррекцию проводить с учетом выполнения в конечном итоге поставленной перспективной общей цели [126; 146].

В основе *интеллектуального развития* лежат приемы по управлению своим вниманием, памятью, мышлением.

Самоуправление мышлением в наибольшей степени способствует интеллектуальному развитию личности. Умственное развитие предполагает самостоятельное корректирование своей мыслительной деятельности, исправление ее недостатков. При этом усилия личности направлены как бы вглубь себя, на беспристрастный анализ и оценку самого процесса мышления.

Существуют специальные тренировки и упражнения по управлению вниманием, памятью, мыслительной деятельностью, которые описаны в соответствующей литературе [20; 68; 137 и мн. др.].

Важным элементом техники самореализации выступают приемы *регулирования психических состояний*.

Психическая саморегуляция – регуляция различных состояний и поведения, осуществляемая с помощью самовнушения. Обучение саморегуляции осуществляется с помощью специального метода, именуемого «психорегулирующая тренировка». Прежде всего, это аутогенная тренировка и нервно-мышечная релаксация, направленные на релаксацию, самовнушение, снятие напряжения [70; 93; 114; 130].

Исходя из вышеизложенного, самореализация – это процесс постоянного развития и практической реализации возможностей человека. Ни один человек не может претендовать на роль полностью развитой и зрелой личности. Самореализация – непрерывный процесс, и в то же время цель, к которой необходимо стремиться.

Таким образом, анализ отечественной и зарубежной литературы свидетельствует об отсутствии единого представления о психологической структуре ЛР, а также способах и средствах его активизации. При этом выделение тех или иных составляющих этой структуры зависит от тех исходных научно-методологических оснований, которых придерживается тот или иной автор. Однако вследствие единства рассматриваемого предмета различные его описания не столько входят в противоречие, сколько дополняют друг друга, отражая своим многообразием многогранность проблемы ЛР.

1.5. Критерии личностного роста

Процесс ЛР вызывает ряд сложностей при реализации на практике, так как это невидимый процесс, проходящий интрапсихически, результат его чаще отсрочен во времени, и его никак нельзя измерить. Именно поэтому перед нами стоит задача снабдить психолога необходимыми знаниями о критериях личностного роста и тем самым актуализировать у него представление о целях (результатах) управления этим сложным психическим процессом.

Проблема критериев ЛР – таких характеристик человека, по которым можно было бы судить о степени его психологического развития, впервые была поставлена в рамках гуманистического направления психологии А. Маслоу [108] в 60-е годы прошлого века. С тех пор и в России, и за рубежом разные исследователи периодически обращались к этой теме, но, несмотря на это и на сегодняшний день как не существует четкого понятия «личностный рост», так и не существует четко выделенных и общепринятых критериев личностного роста. Настоящий параграф представляет собой попытку проанализировать и представить представления различных зарубежных и отечественных авторов – теоретиков и практиков о данной проблеме.

Рассмотрим более подробно те критерии, которые выделяются зарубежными авторами, т. к. именно они носят в большей степени практический характер.

Пытаясь перейти от «обыденного» понимания самоактуализации к «научному определению», **А. Маслоу** [108] провел эмпирическое исследование с целью выявить характерные особенности (критерии) самоактуализирующейся личности. Не претендуя на строгое соблюдение требований валидности, надежности и репрезентативности, А. Маслоу выделил в качестве таких критериев следующие:

1. *Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с ней*. Такие личности видят действительность такой, какая она есть. Не позволяют страху повлиять на свою оценку. Без труда обнаруживают фальшь и нечестность в личностных взаимоотношениях. Ожидания, тревоги, стереотипы, ложный оптимизм и пессимизм не искажают их восприятия. Они не боятся проблем, которые не имеют однозначных решений, приветствуют сомнения, неопределенность, поиск.

2. *Принятие себя, других, мира*: особенно подчеркивается, что самоактуализирующейся личности не чуждо ничто человеческое (животное). Важно то, что они видят и принимают себя, реальность такими как есть и негативное, и позитивное.

3. *Спонтанность, простота, естественность* (мыслей, побуждений, поведения). Они соблюдают ритуалы условностей, но с добрым юмором и максимальным изяществом.

4. *Сосредоточенность на проблемах внешнего порядка в противовес эгоцентрическим тенденциям.* Это «способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частностей, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе», с точки зрения вечности.

5. *Отстраненность; потребность в уединении*, т. е. «способность к самостоятельным решениям, самоуправлению, к тому, чтобы быть сильным, активным, ответственным, решительным субъектом своих действий, а не куклой в руках других людей», а также способность спокойно и безболезненно переносить одиночество.

6. *Автономность, независимость от культуры и среды; воля и активность*, что предполагает опору на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития, высокую систему самоуправления и «свободу воли».

7. *Непосредственность оценок, свежий взгляд на вещи.* Рассматриваемая категория людей обладает способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом, ощущая новизну, умением радоваться жизни, ценить прекрасное.

8. *Вершинные и мистические переживания.* Такие люди испытывают сильные волнения, моменты высокого напряжения, а также расслабления, умиротворения, блаженства и толкования. Они чувствуют большую гармонию с миром, выходят за пределы своего “Я”.

9. *Чувство общности с человечеством.* Такие люди сострадают, симпатизируют и любят человечество. Им присуще стремление помочь другим улучшить себя.

10. *Глубокие межличностные отношения.* В них проявляется способность полностью забыть о себе, о своих нуждах, слиться с близким человеком, раствориться в нем, стать его частью.

11. *Демократическая структура характера.* Самоактуализирующийся человек освобожден от предрассудков в общении с другими людьми, уважает всех людей, независимо от ранга, статуса, с готовностью учится у других, не проявляя стремления к превосходству.

12. *Умение отличать средство от цели, добро от зла.* Такие люди придерживаются правовых и этических норм. Они умеют получать удовольствие от самого процесса деятельности, а не от достижения цели.

13. *Философское доброжелательное чувство юмора.* Их юмор состоит из высмеивания реальных человеческих недостатков. Но это не смех

превосходства или враждебный смех, способствующий причинению вреда другому.

14. *Способность к творчеству* как естественный способ выражения потребностей личности к живому восприятию всего нового. При этом творчество не зависит от того, чем человек занимается.

15. *Сопротивление насильственным культурным влияниям, трансценденция культуры.* Самоактуализирующиеся личности не принимают безоговорочно ту культуру, к которой они принадлежат, достаточно критично относясь к ней, выбирая из нее хорошее и отвергая плохое, ощущая себя в большей степени представителями человечества в целом, чем представителями одной страны.

А. Маслоу писал, что в основании ценностей самоактуализирующегося человека лежит его философское отношение к жизни, его самопринятие, самодостаточность. Одним из следствий такого отношения к жизни, к миру А. Маслоу называет свободу воли: «в чем бы не состоял выбор, он делает его легко и свободно» [108].

Э. Фромм в своей работе «Иметь или быть» [160] дает описание «нового человека», весьма схожего по своим характеристикам с самоактуализирующейся личностью по А. Маслоу. Э. Фромм рассматривает «нового человека» через призму своей концепции «социального характера», которая, в том числе, связана с проблемами саморазвертывания внутренних потенций человека ради полноценной и творческой жизни [159].

Эти характеристики, по нашему мнению, могут рассматриваться как критерии ЛР. Э. Фромм выделяет следующие качества, которые входят в структуру характера «нового человека» [160, с. 176–178]:

– готовность отказаться от всех форм обладания ради того, чтобы в полной мере быть;

– чувство безопасности, чувство идентичности и уверенности в себе;

– полная независимость и отказ от вещизма для плодотворной деятельности, направленной на служение людям и радость, получаемая от этого;

– ощущение себя на своем месте;

– любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях;

– стремление умерить, насколько возможно, свою алчность, ослабить чувство ненависти, освободиться от иллюзий;

– отсутствие идолопоклонства в жизни;

– способность к любви наряду со способностью к критическому, реалистическому мышлению;

– освобождение от нарциссизма;

– понимание высшей цели жизни: всестороннее развитие человека и его ближних;

– развитое воображение, как предвидение реальных возможностей положить конец невыносимым условиям жизни;

– стремление не обманывать других, но и не быть обманутым;

– все более глубокое и всестороннее самопознание;

– ощущение своего единения с жизнью, стремление понять природу и жить в гармонии с ней;

– свобода, как возможность быть самим собой, а не как произвол;

– понимание зла и разрушения, как следствия неправильного развития;

– понимание того, что не всем дано достичь совершенства по вышеназванным пунктам, и в тоже время отсутствие амбициозного стремления достичь цели, т. к. подобные амбиции выражают, но только поиному, алчность и ориентацию на обладание;

– счастье всевозрастающей любви к жизни, независимо от того, что уготовано судьбой.

Э. Шостром [168] эмпирическим путем установил характеристики человека-манипулятора: ложь (фальшь и мошенничество), неосознанность (апатия и скука), контроль (закрытость и намеренность) и цинизм (безверие), – и в противовес выдвинул следующие основные критерии *актуализирующейся личности*:

– *честность* (прозрачность, искренность, аутентичность), как способность быть честным в любых чувствах, какими бы они не были;

– *осознанность* (отклик, жизненаполненность, интерес), как способность самостоятельно сформировать свое мнение о произведениях искусства, о музыке и о всей жизни в целом;

– *свобода* (спонтанность, открытость), как свобода выражать свои потенциалы и быть хозяином (субъектом) своей жизни;

– *доверие* (вера, убеждение), как глубокая вера в других и себя, стремление установить связь с жизнью и справиться с трудностями здесь и теперь.

В трансактном анализе, исходя из представлений человека о себе, о своей жизни, о способах реализации своей жизни всех людей разделяют на *Выигрывающих* и *Проигрывающих*. Выигрывающий – это тот, кто аутентично (подлинно) смотрит и реагирует на все как личность и как член общества, проявляя доверие, заботу, ответственность и искренность. Проигрывающий – это тот, кому не удается быть аутентичным. Под термином «Выигрывающий» не следует понимать человека, который заставляет кого-то проигрывать [59].

Термин «Выигрывающий» может быть взят нами как ключевой для раскрытия критериев ЛР. А стремление стать Выигрывающим является, по нашему мнению, мотивирующим фактором на пути к ЛР.

М. Джеймс и Д. Джонгвард в своей работе «Рожденные выигрывать» [59] представляют характеристику Выигрывающих. Мы же попытаемся ее структурировать. Итак, к критериям ЛР в транзакционном анализе относятся характеристики Выигрывающих, которые включают в себя:

1. *Аутентичность*, как возможность быть собой. Аутентичный человек умеет оставаться самим собой, не стремясь создать приятный, вызывающий или соблазнительный образ, не соответствующий действительности. Выигрывающие в представлениях о себе исходят из существующих реалий, правильно учитывая собственные достоинства и собственные недостатки.

2. *Независимость*, при том в течение долгого времени. И даже если возникают препятствия, Выигрывающие не теряют веру в себя. Они могут восхищаться и уважать других людей, но они никогда не зависит от них полностью и никогда не испытывают благоговения перед другими.

3. *Самостоятельность мышления*. Выигрывающие не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания, способны отделять факты от мнений и, прислушиваясь к мнению других, приходят к своим собственным заключениям.

4. *Ответственность за собственную жизнь*. Выигрывающие не разыгрывают из себя беспомощного и не играют в обвинителя. Выигрывающие свободны от догм и ложных авторитетов, поскольку сами для себя достаточно авторитетны.

5. *Реагирование на все адекватно ситуации*. Реакции Выигрывающих зависят от посланного сообщения, но при этом оберегаются значимость, благополучие и достоинство других людей.

6. *Правильное использование своего времени*. Выигрывающие адекватно реагируют на события и правильно используют свои способности и свое время. Выигрывающие живут и действуют по принципу *здесь и теперь,* делая своевременные выводы после неизбежных для каждого человека промахов и падений.

7. *Понимание своих чувств и ограничений*. Выигрывающие осознают, когда они раздражены, и могут выслушать другого, когда тот раздражен. Они могут влиять на других и поддаваться влиянию, способны любить и быть любимыми.

8. *Непосредственность*. Выигрывающие умеют быть искренними и непосредственными, получая удовольствие от работы, природы, еды,

секса. Они как без чувства ложной скромности радуются собственным достижениям, так и без чувства зависти радуются достижениям других.

9. *Забота о других.* Выигрывающие – это полнокровные и жизнеспособные люди, которые не ограничиваются только собственными интересами. Состояние общества, положение страдающих и слабых для Выигрывающих часто более важны, чем собственная жизнь. Они живут для того, чтобы сделать мир лучше.

Формирование Выигрывающих и Проигрывающих начинается в раннем детстве, когда от полной зависимости ребенок (подросток) пытается перейти к полной независимости, а затем, по мере получения жизненных уроков, с приобретением зрелости – к независимости.

В юнгианской психологии выделяются конечные продукты индивидуации, которые могут служить нам, как критерии ЛР. По мнению последователя творчества К. Юнга, **К. Ламберта**, это, во-первых, образование и специализация индивидуальной натуры, дифференцирующейся от общей коллективной психологии; во-вторых, чувство сильной и универсальной солидарности с коллективными нормами; в-третьих, обретение психологической индивидуальности как индивидуального отдельного неделимого единства или целостности, являющейся «уникальным выражением в особенных и личных границах того общего, что человек разделяет с коллективом» [90, с. 82].

Наблюдатель снаружи, согласно К. Ламберта [90, с. 83], может различить критерии индивидуации в другом человеке по следующим признакам:

– поведение его не ощущается как фрагментированное противоречивыми конфликтами и расщеплениями;

– он воспринимается прибывающим в контакте с собой, какой он есть на самом деле (но не как просто подражающим другим), способным с психологической точки зрения воспринимать других такими, каковы они есть на самом деле;

– он видится подлинным во всех своих поступках как целостный человек (никогда как слишком покладистый или явно самонадеянный, или слишком неуверенным в себе);

– он свободен от навязчивой потребности быть высоко «индивидуальным» и «особенным»;

– его уверенность в себе и судьба не основаны на подавлении тревоги или сомнений;

– он имеет прочное чувство способности к выживанию и поэтому может чувствовать относительную безопасность в разнообразных ситуациях и различных социальных условиях.

Э. Эриксон [169] в своих представлениях об идентичности выделяет следующие ее аспекты, которые, по нашему мнению, также могут служить критериями ЛР:

1. *Индивидуальность* – сознательное ощущение собственной уникальности и собственного отдельного существования.

2. *Тождественность и целостность* – ощущение внутренней тождественности, непрерывности между тем, чем человек был в прошлом и чем обещает стать в будущем; ощущение того, что жизнь имеет согласованность и смысл.

3. *Единство и синтез* – ощущение внутренней гармонии и единства, синтез образов себя и детских идентификаций в осмысленное целое, которое рождает ощущение гармонии.

4. *Социальная солидарность* – ощущение внутренней солидарности с идеалами общества и подгруппы в нем, ощущение того, что собственная идентичность имеет смысл для уважаемых данным человеком других людей и что она соответствует их ожиданиям и восприятию.

С критериями ЛР в гештальт-терапии **Ф. Перлза** неразрывно связаны понятия зрелости и здоровья. Здоровый индивид характеризуется расширенной сферой самосознания и более углубленным осознаванием, как собственного Я и своих отношений с миром, так и объективного мира. Он осуществляет свободные контакты, открытые и прямые. Это хорошо интегрированный человек, который способен жить в заинтересованном контакте со своим обществом, не будучи поглощенным им, но и не отчуждаясь от него. Такой человек опирается на себя самого, т. к. понимает отношения между собой и обществом. Он чувствует контактную границу между собой и обществом и оставляет себе то, что принадлежит ему. Это целостная личность, обладающая способностью к адекватному реагированию на *ситуацию*, не прибегая к различным механизмам защиты. Он свободно осуществляет "контакт-уход", осознает внешнюю и внутреннюю зоны, удовлетворяет свои потребности и развивается. Он знает о собственной способности выбирать средства удовлетворения потребностей, когда потребности возникают. Он способен принять на себя ответственность за свои чувства, действия и жизнь в смысле самостоятельного ее изменения. При достижении зрелости у человека отпадает необходимость манипулировать другими людьми для удовлетворения своих желаний т. к. все стороны жизни он может обеспечить себе сам в открытом общении [128; 129; 132; 144; 158].

Критерии ЛР, в представлениях **Г. Олпорта**, также как и в гештальт-терапии связаны со зрелостью личности. Г. Олпорт заключал, что психологически зрелый человек характеризуется следующими чертами:

наличием у него широких границ «Я», способностью к теплым, сердечным социальным отношениям; демонстрированием эмоциональной неозабоченности и самоприятия, реалистичностью восприятия, опыта и притязаний, способностью к самопознанию и чувством юмора; обладанием цельной жизненной философией [166].

К. Роджерс высказал идеи о критериях ЛР, выраженных им в характеристиках «полноценно функционирующего человека», живущего «хорошей жизнью». Термин «полноценно функционирующий» используется К. Роджерсом для обозначения людей, которые используют свои способности и таланты, реализуют свой потенциал и движутся к полному познанию себя и сферы своих переживаний. «Хорошую жизнь» К. Роджерс определяет с точки зрения своего опыта работы с людьми как процесс (а не состояние бытия – К.В.) «движения по пути, избранному человеческим организмом, когда он внутренне свободен для движения в любом направлении, причем основные качества этого процесса являются, безусловно, универсальными» [143, с. 191].

К. Роджерс [143, с. 191–201] определил следующие основные личностные характеристики, общие для полноценно функционирующих людей:

1. *Открытость опыту*. Человек становится полностью открыт для переживаний, способен слышать себя, открыт любым своим чувствам и может свободно, без искажения и отрицания жить своими чувствами, свободно осознавая их.

2. *Стремление жить настоящим*, т. е. бытие «здесь и теперь». Это выражается в том, что, скорее «Я» человека и его личность возникают из опыта, а не опыт, искажаясь, преобразуется, чтобы соответствовать заранее заданной жесткой структуре «Я», т. е. воспринимается каждый раз как уникальный.

3. *Доверие своему организму. П*олноценно функционирующие люди могут доверять своей цельной организмической реакции на новые ситуации, не опираясь на социальные нормы, чьи-то суждения, или на свое прошлое поведение.

4. *Свобода выбора в жизни.* Полноценно функционирующие люди в состоянии делать свободный выбор в социально-детерминированных условиях и отвечать за него.

5. *Творчество*. Продукты творчества и творческий образ жизни присущ полноценно функционирующим людям, ввиду их восприимчивой открытости миру и способности формировать новые отношения с окружающими, не будучи конформистами.

6. *Полнота жизни*. «Процессу хорошей жизни, – утверждает К. Роджерс, – свойственны широта и богатство в отличие от «урезан-

ной жизни», которой живут большинство из нас. Быть частью процесса значит быть вовлеченным в иногда пугающее, а иногда приятное переживание более чувственной жизни, с более широким диапазоном, разнообразием и богатством» [143, с. 200].

Конгруэнтность, по К. Роджерсу, выступает основным и главным критерием ЛР. Он определяет ее как степень соответствия между сообщаемым, испытываемым и наличным для опыта. Высокая степень конгруэнтности означает, что сообщение (то, что я выражаю), опыт (то, что объективно происходит в моем поле) и сознавание (то, что я замечаю) более или менее одинаковы. Мои наблюдения и наблюдения кого-то со стороны будут соответствовать друг другу. Конгруэнтность следует понимать и как адекватное восприятие себя (своих чувств, мыслей, возможностей), и других, и окружающего мира вообще; это честность перед другими, честность перед самим собой. Только в этом случае человек способен осознать свою неправильную приспособляемость, и становится возможным его стремление к реальности [139; 158].

Р. Мэй [112], характеризуя здоровую, полноценно функционирующую личность, опирается на следующие критерии:

– *свобода личности*, и связанная с нею ответственность за свои поступки, решения и за конечный итог своей жизни. При этом главным свойством, определяющим личность и равнозначным свободе, является наличие творческих возможностей;

– *индивидуальность*, которая предполагает обретение своего истинного «Я» и обретение мужества стать этим «Я», т. е. это способность принять себя и быть самим собой;

– *социальная интегрированность*, предполагающая готовность принять на себя социальную ответственность, найти мужество, освободиться от неотступного чувства неполноценности, направить стремление в социально полезное русло;

– *духовность*, заключающаяся в освобождении от патологического чувства вины и способности достойно принимать и делать устойчивым то духовное напряжения, которое присуще природе человека.

Подход **К. Хорни** к определению критериев самоактуализирующейся личности, представлен в ее работе «Невроз и развитие личности» [164]. Она особое место придает принятию пациента себя таким, каков он есть, со своими трудностями, а также принятие им своей работы над собой в качестве интегральной части жизненного процесса. При этом эта работа, по К. Хорни, затрагивает все, что входит в самореализацию и может, по нашему мнению, служить критериями личностного роста. По мнению К. Хорни, самореализация затрагивает три жизненные сферы: саму лич-

ность, социум, работу. Таким образом, критерии самореализуемой личности она классифицирует по отношениям к себе, к другим людям и к работе.

По отношению к себе означает стремление:

– к более ясному и глубокому переживанию своих чувств, желаний и убеждений;

– к большей способности открывать собственные ресурсы и использовать их для достижения позитивных целей;

– к более ясному восприятию собственного направления в жизни, с принятием на себя ответственности за себя и свои решения.

По отношению к другим означает стремление:

– к подлинным чувствам в отношениях с другими;

– к уважению других людей как индивидуумов с их собственными правами и их собственным своеобразием;

– к развитию духа взаимности (взамен использования других в качестве средства к достижению цели).

По отношению к работе означает:

– что сама работа становится важнее, чем удовлетворение гордости и тщеславия;

– стремление к осознанию и развитию своих особых талантов и к большей продуктивности.

Кроме того, К. Хорни в своей работе «Наши внутренние конфликты» [163], формулируя терапевтические цели для пациента, определяет их в терминах личности. При этом эти цели для нее являются элементами, на которых основывается душевное здоровье, что также мы определяем как критерии личностного роста.

Во-первых, *способность принимать ответственность на себя*, подразумевает ощущение «себя в жизни активной, ответственной за свои поступки личностью, способной принимать и осуществлять решения» [163, с. 232].

Во-вторых, связанная с предыдущей целью, *внутренняя независимость*. Здесь подразумевается не только ясная осознанность собственной иерархии ценностей и приоритетов, но и уважение ценностей других людей, их индивидуальности и умение считаться с другими в обыденной жизни.

В-третьих, цель определяется в терминах *спонтанности чувства*. Спонтанность предполагает способность, как открытого эмоционального выражения чувств, так и способность их сознательного контроля.

Таким образом, мы рассмотрели представления некоторых зарубежных психологов о критериях ЛР. Заметим, что наиболее полно и систематизировано они представлены у А. Маслоу и К. Роджерса. Многие

критерии у различных авторов перекликаются между собой и скорее дополняют, чем противоречат друг другу.

В западной психологии были попытки замерить, оценить количественно степень роста личности (например, Э. Шостром является автором опросника личностных ориентаций POI, и др.). Однако в целом существует тенденция выделять критерии ЛР чисто эмпирическим (качественная оценка) путем.

Взгляды современных отечественных психологов на критерии ЛР в общих чертах сопоставимы с рассматриваемыми нами выше идеями зарубежных авторов. Однако в воззрениях многих авторов, так или иначе, сказывается культурно-историческая теория и деятельностный подход (личность формируется в деятельности и т. д.). Более того, большинство авторов не употребляет термин «личностный рост», предпочитая более распространенные термины «психическое здоровье», «прогрессивное развитие личности», «личностное развитие» и др.

Довольно-таки полный перечень критериев ЛР мы находим в статье **Г.С. Никифорова,** представленной в коллективном труде петербургских авторов [118]. В ней перечисляются критерии психического здоровья, распределенные в соответствии с видами проявления психического: свойства, состояния, процессы. Они следующие:

1. *Среди свойств личности:* оптимизм, сосредоточенность (отсутствие суетливости), уравновешенность, нравственность (честность, совестливость и др.), адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в себе, умение освобождаться от затаенных обид, неленность, независимость, естественность, ответственность, чувство юмора, доброжелательность, терпеливость, самоуважение, самоконтроль.

2. *В сфере психических состояний:* эмоциональная устойчивость, зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями, свободное проявление чувств, сохранность оптимального самочувствия.

3. *Из психических процессов:* адекватность психического отражения, восприятия самого себя; способность концентрации внимания на предмете; удержание информации в памяти; способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность, знание себя, дисциплина ума.

Особое значение среди критериев здоровой личности придается степени ее интегрированности, гармоничности, консолидированности, а также таким составляющим ее направленности как духовность, приоритет гуманистических ценностей, ориентация на саморазвитие, обогащение своей личности.

Б.С. Братусь, рассматривая проблему психического здоровья личности, предлагает ряд условий и одновременно критериев ЛР, подчеркивая, что при определении критериев речь идет не о состоянии, а о тенденции, т. е. «о движении, полном риска». Таким образом, названные ниже критерии определяют дальнейшее общее направление пути растущей личности, а не цель, которую необходимо достигнуть. Итак, критериями ЛР, по Б.С. Братусю [28, с. 50; 30, с. 76], являются:

– отношение к другому человеку как к самоценности, как к существу, олицетворяющему в себе бесконечные потенции рода «человек»;

– способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализаций вышеназванного отношения к человеку;

– творческий, целетворящий характер жизнедеятельности;

– потребность в позитивной свободе;

– способность к свободному волепроявлению;

– возможность самопроектирования будущего;

– вера в осуществляемость намеченного;

– внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлым и будущим поколениями;

– стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни.

Л.И. Анцыферова постулирует то, что критериями прогрессивного развития личности (ЛР – К.В.) по мере ее становления являются растущая целостность, интегрированность ее психологической организации, усиление взаимосвязей различных свойств и характеристик, накапливающиеся новые потенции развития и расширяющиеся, а главное, углубляющиеся связи личности с окружающим миром, обществом, другими людьми. Растущая многоуровневость отношений человека к миру – один из важных критериев. При этом Л.И. Анциферова предполагает, что свободный и легкий переход от одного уровня функционирования к другому, способность функционировать определенное время на более простом уровне, требующем меньшего психологического сопряжения, и вновь без особых усилий возвращаться на более высокий уровень – является залогом психического здоровья личности [12].

Исходя из того, что психологическое развитие, ЛР зависит от образа жизни индивида, опосредованно определяющийся через его психологический стиль жизни, Л.И. Анциферова [12] дает характеристику типу психологического жизненного стиля, способствующего полноценному и гармоничному развитию личности. Многие психологические характеристики такого типа личности, по мнению Л.И. Анциферовой, выявлены в исследованиях самоактуализирующихся личностей А. Маслоу.

Она же приводит лишь несколько характеристик, которые, по нашему мнению, могут служить критериями ЛР:

– творчество, созидательность, реализующиеся без чрезмерных усилий;

– общение с другими осуществляется легко, без повышенной уязвимости, обидчивости и боязни критики;

– отсутствие боязни при пересмотре и корректировке своих жизненных планов и перспектив;

– оценки и мнения других воспринимаются адекватно и сопоставляются с собственными;

– отсутствие амбивалентности в чувствах по отношению к окружающим;

– присущее чувство ответственности за собственную жизнь, которая воспринимается как результат свободного выбора.

Согласно **С.Л. Братченко** и **М.Р. Мироновой**, если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости. Именно эти изменения – их содержание, направленность, динамика свидетельствуют о ЛР и могут выступать его критериями. По мнению авторов, эти изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром (интраперсональные критерии), так и с внешним миром (интерперсональные критерии) [32; 34].

Среди интраперсональных критериев авторами выделяются:

– принятие себя: отношение к себе как к личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору;

– открытость внутреннему опыту переживаний (свобода от искажающего влияния защит и способность прислушаться к своей внутренней реальности);

– понимание себя (способность увидеть и услышать себя подлинного);

– ответственная свобода (внутренний локус оценивания);

– целостность (конгруэнтность, сохранение и защита целостности, которой человек обладает изначально);

– динамичность (постоянное развитие и становление).

Интерперсональные критерии:

– понимание других (свобода от предрассудков и стереотипов);

– принятие других (такими, какие они есть);

– социализированность (открытость и естественность в контактах, способность жить с другими в максимально возможной гармонии);

– творческая адаптивность (готовность смело и открыто встречать

жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя «творческую адаптацию к новизне конкретного момента).

Анализ работы **Д.М. Рамендик** «Тренинг личностного роста» [136] позволил выделить критерии ЛР, по которым можно судить об изменения, происходящих как во внутреннем мире человека, так и в его взаимоотношениях с внешним миром. Суть этих изменений состоит в том, что человек постепенно освобождается от искажающего влияния психологических защит, становится способным доверять воспринимаемой информации, а не «фильтровать» ее с целью защиты своего «Я-образа» и может жить «настоящим. Изменения, происходящие при ЛР:

– человек становится более открытым для новой внешней информации и, одновременно, лучше понимает себя, свои чувства и переживания;

– он может здраво оценить свои возможности и взять на себя ответственность за то, что от него зависит, а также планировать свою жизнь именно как свою, а не в соответствии с чужими, навязанными извне стереотипами;

– более полное восприятие реальности, жизнь «с открытыми глазами», позволят такому человеку лучше понимать других, принимать их такими, какие они есть, освобождаться от иллюзий и предрассудков;

– человек, личность которого растет, стремиться не просто к общению, а к взаимодействию, в контактах с другими он становится все более естественным, но при этом более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия. Все эти показатели дополняют друг друга.

Согласно **Л.А. Коростылевой**, критериями ЛР могут служить характеристики продуктивных субъективных стратегий самореализующейся личности. Самореализующаяся личность порождает адекватные субъективные стратегии самореализации. У такой личности события, представленные в образе мира, имеют позитивную окраску, ей присущ активный жизнетворческий характер. Такие люди находят опору в себе, в своем жизненном опыте, в общении с близкими людьми. Их жизнетворческий характер обусловлен позитивной эмоционально оценочной компонентой, включающей в себя веру в собственные возможности, отношение к положению (например, кризис) как ко временному. Для решения проблемы привлекается видоизменяющийся, трансформирующийся в процессе реализации индивидуальный опыт, что расширяет поле возможных выборов [79; 80].

Как уже было сказано ранее, **О.В. Немиринский** [116; 117] понимает ЛР как последовательное приобретение человеком ряда личност-

ных способностей, которые могут выступать и в качестве критериев ЛР. Единицей индивидуального ЛР О.В. Немиринским принято *разрешение личностной проблемы*. В свою очередь личностная проблема определяется им как «противоречие между желанием достижения определенной личностной способности и некоторым внутренним барьеров на пути к реализации этого желания». О.В. Немиринский подчеркивает, что одна способность не может быть обретена без предварительного наличия другой. Им дается периодизация развития (приобретения) личностных способностей в контексте терапевтической динамики группы (гештальт-терапии):

I стадия – стадия знакомства и единения, соответствующая способность – *причастность к социальному целому*.

II стадия – самовыражения и ответственности, соответствующая личностная способность – *индивидуальность* (личная свобода).

III стадия – близости и любви, успешное прохождение этой стадии формирует *способность к любви* (служению), понимаемую как бескорыстное служение другим людям, дарение части своей жизни, времени, сил, материального состояния другим людям.

IV стадия – безусловное принятие своей уникальной целостности и любовь к себе, формируется *экзистенциональное самопринятие*.

О личностных способностях, но в контексте теории деятельности ведут речь Л.И. Божович и К.А. Абульханова-Славская.

Так, **Л.И. Божович** выделяет два основных критерия сформировавшейся личности (в том числе самоактуализирующейся, личностно растущей – К.В.). *Первый критерий* – способность преодолевать собственные непосредственные побуждения ради чего-то другого. Здесь речь идет об иерархии мотивов, социальных по своему происхождению. *Второй критерий* – способность к сознательному руководству собственным поведением на основе осознанных мотивов-целей и принципов. И в первом и во втором критерии речь идет о способности к опосредованному поведению, но во втором случае подчеркивается именно сознательное опосредование, что предполагает наличие самосознания как особой инстанции личности. При просто опосредованном поведении человек может не отдавать себе отчет в том, что именно заставило поступить его так или иначе, в том числе и вполне нравственно. В своей основе опосредованное поведение может иметь стихийно сложившуюся иерархию мотивов, и даже «стихийную нравственность» [26].

Такой подход к критериям ЛР выводит нас на представление личности, согласно самой Л.И. Божович, как действительно высшей интегративной системы, некоторой нерасторжимой целостности. Не менее

важным является формирование у человека так называемой «вторичной» мотивации, которая обеспечивается связью поставленных человеком целей с его высшими чувствами, которые и сообщают целям непосредственную побудительную силу [27].

Согласно **К.А. Абульхановой-Славской** [4], человек стремится к оптимальному согласованию внешних и внутренних условий своей деятельности, разных уровней своей активности – начиная от психической и кончая социально-психологической. Показателем оптимальности является продуктивность деятельности: при оптимальном согласовании происходит возрастание, умножение психической и личностной активности. Что способствует одновременно развитию и совершенствованию самой личности, обуславливает ее переход на качественно новый уровень деятельности. Соответственно, К.А. Абульханова-Славская выделяет следующие способности, присущие совершенствующейся личности:

– способность саморегуляции – способность непротиворечиво соединять все уровни регуляции деятельности, это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активирующая позиция субъекта, способность соотносить свои возможности и индивидуальные особенности с характером решаемых задач;

– способность (желание и умение) соотносить свои цели и действия с целями и действиями других людей, на основе установления определенных отношений с ними (умение мобилизовать активность не только в желаемом, но и в нужном направлении, проявить инициативу, решительность и дисциплинированность одновременно);

– способность отделить оценку своей личности от оценки своих действий, способность прислушиваться к критике;

– способность взаимодействовать с другими людьми, прийти на помощь;

– способность признания и утверждения в другом человечности, признание права другой личности на самовыражение (и утверждение в ней всего лучшего);

– способность гуманно относиться к другому человеку, строить и отстаивать отношения, достойные обоих;

– способность избегать, нивелировать давление ситуации, способность разрешать противоречие между этическим идеалом и тем, как поступают другие и др.

В.И. Слободчиков и **Е.И. Исаев** [150] считают, что способности выступают определяющей категорией человека как субъекта, они есть свойства или качества человека, делающие его пригодным к успешно-

му выполнению определенной деятельности. Далее авторы обращаются к понятиям, отражающим факт включенности субъекта в социальные связи и отношения, описывающие человека как социокультурную реальность – так называемые психологические образования личности. Мы считаем, что степень их выраженности (развития) может выступать своеобразным критерием ЛР:

– личностные ценности – освоенные индивидом общественные и групповые ценности, преломляясь через призму индивидуальной жизнедеятельности, входят в психологическую структуру личностных ценностей, или ценностных ориентаций личности;

– самостоятельность и ответственность поведения;

– моральность и нравственность;

– совесть – способность личности осуществлять нравственный самоконтроль; связано с понятием «нравственности» (ориентации на самостоятельно принятые абсолютные принципы и ценности);

– личное (честное) слово и кодекс чести, связанные с понятием моральности (ориентации на честные, исторически конкретные оценки других, сообщества), понимаемые как своего рода обязательства нести и выполнять правила того сообщества, которому человек принадлежит;

– достоинство личности – способность отстоять свою позицию, действовать самостоятельно и ответственно.

М.Ш. Магомед-Эминов дает критерии сознательной личности, которая проходит становление благодаря такому процессу как работа личности (термин идентичный термину «личностный рост» – К.В.). Быть сознательной личностью, по М.Ш. Магомед-Эминову, означает быть самоуправляемой, самодетерминированной личностью, осуществляющей самостоятельные, активные и сознательные поступки. Такая личность «способна стоять на собственных ногах, быть самой собой, но не исключая других, а с ними и через них» [105, с. 342].

Возможности психологического исследования ЛР. Как видно, в отечественной психологии не сформировалось четкого и ясного представления о критериях ЛР (отчасти по причине, что нет еще и принятого всеми определения личности, а так же определения ЛР). Кроме того, выделяемые критерии затруднительно использовать на практике как таковые из-за отсутствия соответствующих формализованных методических средств их измерения, оценки.

Однако отечественными психологами Л.Я. Гозманом, М.В. Кроз, М.В. Латинской [51] была предпринята попытка адаптации опросника POI Э. Шострома, претендующего на измерение самоактуализации личности. Самим Э. Шостромом опросник был создан на основе идей,

выдвинутых А. Маслоу, К. Роджерсом, Ф. Перлзом и др. гуманистическими психологами.

Тест («Самоактуализационный тест») состоит из 2 основных и 12 дополнительных шкал, имеющих свои названия и измеряющие различные способности, присущие самоактуализирующейся личности. Показатели этих шкал выступают в качестве критериев ЛР, с помощью которых можно оценивать как актуальный уровень ЛР до психотехнического воздействия, так и после него.

Основными шкалами являются:

Шкала Компетентности во времени измеряет уровень способности субъекта жить настоящим, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т. е. видеть свою жизнь целостной.

Шкала Поддержки соответствует локусу контроля, измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от внешнего воздействия.

Дополнительные шкалы представлены следующими показателями:

Шкала Ценностных Ориентаций – в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующимся личностям.

Шкала Гибкости Поведения – степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, способность быстро и точно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкала Сензитивности к Себе – в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо рефлексирует их.

Шкала Спонтанности – способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства.

Шкала Самоуважения – способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

Шкала Самопринятия – степень принятия себя таким, как есть.

Шкала Представлений о Природе Человека – способность субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную и не считать дихотомии «мужественность – женственность», «рациональное – эмоциональное» и т. д. антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала Синергии – способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей таких как «игра» и «работа», «телесное» и «духовное».

Шкала Принятия Агрессии – способность принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы.

Шкала Контактности – способность к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми.

Шкала Познавательных Потребностей – степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала Креативности – выраженность творческой направленности личности.

Сделанный ранее промежуточный вывод о новых путях исследования проблем ЛР, открытых коллективом авторов монографии «Личностный потенциал: структура и диагностика» [103], позволяет в данном параграфе обратить внимание будущих исследователей на те составляющие личностного потенциала, которые могут стать критериями для исследования ЛР, а практических психологов – на открывающиеся возможности тренингов личностного роста, программы которых могут быть нацелены на развитие этих составляющих.

На основании теоретического анализа и обзора эмпирических исследований Д.А. Леонтьевым и его учениками, соавторами монографии, был очерчен круг эмпирически измеряемых конструктов разного уровня, имеющих отношение к личностному потенциалу, вот некоторые из них, т. к. их перечень довольно-таки велик, как и методик, их измеряющих: личностная автономия (Э. Деси, Р. Райан), осмысленность жизни (В. Франкл, Дж. Крамбо), жизнестойкость (С. Мадди), готовность к изменениям (Д. Леонтьев, Д. Сапронов), толерантность к неопределенности (Д. Мак-Лейн), ориентация на действие (Ю. Куль), особенности планирования деятельности (Е. Мандрикова), временная перспектива личности (Ж. Нюттен, Ф. Зимбардо) и др. В подготовленную ими тестовую батарею вошли психометрические методики, измеряющие соответствующие конструкты: опросник каузальных ориентаций (Э. Деси, Р. Райан / адапт.: Д. Леонтьев, О. Дергачева), тест СЖО (Д. Леонтьев), опросник жизнестойкости (С. Мадди / Д. Леонтьев, Е. Рассказова), опросник MSTAT-I (Д. Мак-Лейн / Е. Луковицкая), опросник «Контроль за действием» (Ю. Куль / И. Васильев, С. Шапкин, В. Кобанов), опросник структурирования деятельности (Е. Мандрикова) и методика ZTPI (Ф. Зимбардо / А. Сырцова) и мн.др. [103].

Ввиду того, что внутриличностная конгруэнтность К. Роджерсом рассматривалась как показатель личностного благополучия, условие для осуществления позитивных личностных изменений, ЛР, то в качестве инструмента исследования показателей конгруэнтности Я-концепции по отношению к Я-идеальному могут быть использованы такие диагностические методики как модифицированный Л.Н. Собчик вариант теста интерперсональной диагностики Т. Лири – «Диагностика межличностных отношений» (ДМО), Q-сортировка, семантический дифференциал и др. С помощью этих тестов выявлялся

уровень способности принимать себя таким, как есть, как внутриличностная конгруэнтность.

Таким образом, мы считаем, что ЛР – это непрерывный процесс, представляющий собой последовательное приобретение человеком ряда способностей, присущих самоактуализирующейся личности, которые могут выступать его критериями и которые могут быть диагностированы различными тестовыми методиками. Более того сами психотехнические методы могут и должны рассматриваться как методы исследования процесса активизации ЛР.

Выводы по 1 главе

Проведенный анализ психологической литературы, отражающей общее состояние психотехнического знания, основные тенденции его развития, а также системный анализ проблемы ЛР, позволяет сделать следующие выводы.

1. Экскурс в историю вопроса, связанного с проблемой взаимоотношения академической и практической психологической науки, и, на основе развития этой проблемы, возникновение психотехнической практики, нуждающейся в психотехнической теории, рассмотренное в общих чертах общее состояние психотехнического знания, основные тенденции его развития, позволяют утверждать, что психотехнический подход, имеющий все основания стать парадигмой отечественной консультативной психологии, как научной отрасли психологического знания, в целом психологической практики, должен найти свое обоснование на различных уровнях его осмысления: в первую очередь, начиная с описания различных методов психотерапии и консультирования, тренинговых методов, использующихся отечественными психологами, как исследовательских методов. Более того, позволяет выйти на эффективное направление поиска и рефлексии психотехнического опыта разрешения проблемы активизации ЛР, а точнее разработки методологии практики этой проблемы.

2. Проблема ЛР составляет одну из центральных проблем современной психологической науки. Отражая содержательную сторону развития личности, ЛР является не только понятием, но и категорией психологической науки: это и объект изучения, и процесс, и состояние развивающегося субъекта, и качество личности здорового человека. Можно утверждать, что ЛР является одним из основных концептов психотехнической теории и практики.

2. Тема ЛР достаточно широко представлена в работах зарубежных и отечественных авторов. Большинство авторов в своих работах вообще не употребляют термин «личностный рост», но он имплицитно присутствует в их взглядах. Однако темы, поднимаемые различными авторами в диссертационных исследованиях, монографиях, книгах, статьях по проблемам самоактуализации, самореализации, саморазвитию, развитию потенциала личности, индивидуализации личности, жизненного пути и т. д., относятся непосредственно к проблеме ЛР и являются ее составляющей.

3. Каждый из авторов разрабатывал свои представления о ЛР в рамках различных методологических направлений и в контексте стоящих перед человеком жизненных задач. Однако представленный в работе *персонологический подход*, говорит о том, что выявленные в работе представления зарубежных и отечественных психологов о ЛР, его структуре, критериях и способах достижения вершин ЛР, не противоречат, а скорее дополняют друг другу, преодолевая односторонность подходов: личностная составляющая ЛР, рассматриваемая, как правило, зарубежными авторами, дополняется «социализированностью» в понимании процесса развития личности отечественных и некоторых зарубежных авторов.

4. Существующие представления о ЛР имеют, как правило, практическую направленность, т. е. в основном базируются на психотерапевтической или консультативной практике, существующей в той или иной психологической школе. При этом существующие подходы к ЛР различаются не только теоретическими и терминологическими установками, но и тем, что в них служит предметом и целью исследования и психотехнического воздействия. Однако в качестве определяющего процесс ЛР в зарубежной психологии, как правило, берется тезис об исходной разобщенности внутриличностных элементов, которые приводятся к интеграции в ходе процесса психотерапии или иными психотехническими методами. А общим для всех понятий, которые используют различные отечественные авторы в понимании ЛР, является то, что они, так или иначе, связаны с мотивационной сферой личности, с ее ценностными ориентациями, обнаруживающими себя в осуществляемых субъектом выборах в процессе его деятельности и, следовательно, с развитием самого субъекта. Поэтому целью и критериями ЛР у зарубежных авторов выступает, прежде всего, общий момент интеграции личности, а у отечественных – сформированность соответствующих мотивов, ценностных ориентаций и целевых установок. Приобретение же личностных способностей (критерии ЛР) является в этом случае средством

достижения, либо результатом интеграции или сформированности смысловой сферы личности.

5. В рамках различных подходов выделяется два способа классификации структуры ЛР. **Первый способ** – рассмотрение структуры ЛР как ряда ступеней в процессе жизненного пути личности, на которые подразделяется этот процесс. Он дает представление о структуре ЛР в *широком смысле*. **Второй способ** состоит в выделении «сквозных» структурообразующих его характеристик, которые необходимо присутствуют на любой стадии процесса роста личности. При этом задаются такие механизмы и образования, которые одновременно и являются условиями ЛР, и составляют его структуру. С помощью второго способа мы приходим к операционализации ЛР и рассматриваем его структуру в *узком смысле*.

6. Из всех рассмотренных подходов к операционализации ЛР, к определению его структуры, базовым и претендующим на завершенность, может рассматриваться подход Н.Р. Битяновой, разработанный в русле деятельностного подхода. Предложенные ею такие структурные компоненты ЛР как самопознание, самопобуждение, программирование личностного роста, самореализация, и соответствующие им различные психотехнические приемы и способы целенаправленного воздействия, примененные на практике, способствуют достижению конкретной цели: активизации ЛР.

7. Критерии ЛР могут рассматриваться как ***личностные способности***. Представления о критериях ЛР зависят от теоретических воззрений создателя той или иной психотехнической системы, психотехнического метода. Знания о критериях ЛР позволяет актуализировать у психолога-практика, осуществляющего работу по активизации ЛР у своих клиентов, представление о целях (результатах) психотехнического воздействия.

8. С учетом проведенного анализа литературы, отражающей представления как зарубежных, так и отечественных психологов о критериях ЛР мы, в свою очередь, хотим обозначить наш приоритет в выделении их для нашей собственной практики. Многоплановые исследования К. Роджерса исходов и эффектов консультирования и психотерапии, позволяют утверждать, что выявленные им представления о сущности ЛР, выделенные критерии ЛР, могут рассматриваться как характеристики, на основе которых можно планировать психотехнические воздействия для развития тех личностных способностей, которые они подразумевают.

9. При осмыслении взглядов как зарубежных, так и отечественных авторов на проблему ЛР, стала возможной продуктивная компиляция

положений гуманистического и практиковавшихся в отечественной психологии подходов, что позволило нам предложить рабочее определение ЛР как в широком смысле понимания этого процесса (в плане активизации его на всем жизненном пути личности), так и в узком (при искусственной организации его в процессе психотехнического воздействия).

10. Определение содержания ЛР, его структуры и критериев как научной проблемы и прикладной задачи дают возможность разработки технологии эффективного управления данным процессом, и позволяет психологу-практику, исходя из своих представлений, разрабатывать психотехнические методы, приемы и средства активизации ЛР. Таким образом, мы можем говорить о том, что различные подходы к проблеме ЛР являются теоретической базой для построения психотехнической практики ЛР.

ГЛАВА 2.
ПСИХОТЕХНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

2.1. Теоретико-методологические аспекты психотехнической практики

Различные авторы уделяют внимание разным составляющим психотехнической практики. Так, например, анализу ситуаций, возникающих в процессе психологического консультирования, групповой работы посвящено достаточно много работ в современной литературе. При этом часто опускается проблема разработки методологии (философии) практики, без которой невозможно развитие, психологической практики вообще и, в частности, консультативной психологии. Психологическая практика, по замечанию Ф.Е. Василюка «не может рассчитывать на академическую теорию», ей необходима особая теория, которую он называет «психотехнической» [39, с. 20].

Тем самым, актуальным для нас становится рассмотрение вопросов в общеметодологических и частно-теоретических аспектах психотехнической практики, направленных на активизацию ЛР.

Анализ литературных источников, наш практический опыт использования различного рода психотехнических методов позволяет сказать, что решению задачи оказания психологической помощи, нуждающимся в ней людям, в большей степени способствуют такие психотехнические методы как клиенто-центрированная терапия К. Роджерса, психосинтез Р. Ассаджиоли, гештальт-терапия Ф. Перлза, психоаналитические техники, разработанные в рамках психоанализа З. Фрейда, бихевиоральное направления психотерапии, рационально-эмоциональное консультирование А. Эллиса, нейро-лингвистическое программирование Д. Гриндера и Р. Бэндлера, групповой психологический тренинг и мн. др. В арсенале каждого из них находится большое количество психотехнических приемов, упражнений, которые, в зависимости от теоретических воззрений создателя того или иного метода, его представлений о сущности, структуре и результатах процесса оказания психологической помощи, фокусируют свое внимание на той или иной стороне личностного развития. Но с большой долей уверенности мы можем констатиро-

вать, что все они имеют ключевую и ведущую идею, объединяющую их: стремление помочь индивиду в его ЛР путем устранения ограничений, комплексов, приобретения новых личностных качеств и способностей, навыков, пересмотра ценностей, актуализации потенциала; это идея изменения, саморазвертывания трансформации личностного Я на основе нового опыта и готовности к восприятию нового опыта, ведущего к ЛР.

Кроме того, в качестве определяющего в этих подходах берется тезис об исходной разобщенности внутриличностных элементов, которые приводятся к интеграции в ходе процесса психотехнического воздействия (психотерапии, психологического консультирования, тренинговой практики). Поэтому главной целью в этих направлениях выступает общий момент интеграции личности. Приобретение ***личностных способностей*** является в этом случае средством достижения, либо результатом этой интеграции. Отношения с социумом сами по себе в этих подходах отходят на задний план или, опять же, используются как инструмент для интеграции личности.

Следует также отметить, что в нашем понимании каждый психотехнический метод предполагает встречу двух людей, либо одного человека с группой людей, принимающих социальные роли «психолога-консультанта» («психолога-психотерапевта», «ведущего группу», «тренера», «фасилитатора» и т.д.) и «клиента» (хотелось бы акцентировать внимание – не «пациента») («участника группы»), с целью достижения определенных положительных изменений в образе жизни клиента, актуализации и обретения личностных способностей или активизации ЛР.

Независимо от разницы представлений различных авторов мы полагаем, что главной чертой всех психотехнических методов является то, что они организуются по единой методологической схеме, которую мы считаем адекватной для понимания операционализации процесса любой психотехнической практики. Эта схема начала разрабатываться на факультете психологии МГУ им. М.В. Ломоносова и предложена нами в развернутом и дополненном виде. Она представляет собой этапы работы со структурой **ориентировочной деятельности** в ходе диалогического общения в ситуации как группового (групповое консультирование, психологический тренинг и т. д.), так и индивидуального психотехнического воздействия (психологическая психотерапия, психологическое консультирование).

Ниже мы сделаем попытку обоснования этой методологической схемы.

Внешне любая психотехническая практика, психотехнический метод представляет собой особым образом организованное общение,

которое направляется и контролируется консультантом или ведущим группу.

Однако, наблюдая только за внешней стороной деятельности клиента (группы), далеко не всегда можно понять и реконструировать смысл усилий консультанта (руководителя группы) и того, что происходит с клиентом (каждым участником группы) в процессе этого общения, целью которого является активизация ЛР клиента (каждого участника группы). Для этого и необходима психотехническая теория, которая сможет объяснить процессы, происходящие в консультировании.

Являясь сторонниками культурно-исторической теории Л.С. Выготского и теории деятельности, разрабатываемой в рамках школы А.Н. Леонтьева, мы будем в основном исходить из этих теорий, используя их в качестве объяснительного принципа построения наших размышлений [45; 65; 94; 95].

Касаясь теоретико-методологического аспекта психотехнической практики, необходимо заметить, что нами будет сделана попытка частичной интеграции методологических принципов отечественной психологии, в первую очередь, как уже было сказано, школы Выготского-Леонтьева и принципов гуманистического направления в западной психологии, представителями которого являются К. Роджерс, А. Маслоу и др.

Согласно основным положениям культурно-исторической теории, разработанной **Л.С. Выготским**, психическое развитие состоит в ***интериоризации*** (перенос во внутренний план) человеком структуры его внешних, ***социально-символических*** (то есть совместных с другими людьми и опосредованных знаковыми средствами) ***отношений***. При этом прежняя структура ***психических функций*** как ***«натуральных»*** (данных природой) изменяется – опосредуется интериоризованными ***знаками.*** В итоге психические функции становятся ***«культурными».*** Так, овладевая знаками, человек приобщается к культуре. И тогда основными составляющими его внутреннего мира оказываются ***значения*** (обобщения, познавательные компоненты сознания) и ***смыслы*** (эмоционально-мотивационные компоненты). Внешне это проявляется в том, что психические функции приобретают ***осознанность и произвольность***. Тем самым интериоризации выступает и как ***социализация*** [134].

В ходе интериоризации структура внешней деятельности трансформируется и «сворачивается», с тем, чтобы вновь трансформироваться и «развернуться» в процессе ***экстериоризации,*** когда на основе психической функции строится «внешнее» социальное отношение (взаимодействие с другими: успешное или нет). В качестве универсаль-

ного «орудия», изменяющего психические функции, выступает ***языковой знак – слово***. Тем самым, психические процессы человека получают свое объяснение как ***вербальные и символические*** по своей сути. Всякая психическая функция, согласно Л.С. Выготскому, в своем развитии проходит две стадии: первоначально она существует как форма взаимодействия между людьми и лишь позже – как полностью внутренний процесс. Это обозначается как переход от ***интерпсихического*** к ***интрапсихическому*** [134].

Важным моментом в концепции Л.С. Выготского является его отношение к проблеме связи развития и обучения. Л.С.Выготский настаивает на том, что обучение должно «вести за собой» развитие. В связи с этим им было введено в психологическую науку понятие ***«зоны ближайшего развития»*** (ЗБР), выражающее внутреннюю связь обучения и развития. Общий смысл понятия «зоны», по Л.С. Выготскому, состоит в том, что на определенном этапе своего развития обучаемый (в нашем случае клиент или участники группы) может решать некоторый круг задач под руководством обучающего и в сотрудничестве с более умными сотоварищами (в нашем случае это психолог-консультант или руководитель группы и участники группы), а не самостоятельно. Задачи и действия, выполняемые обучаемым первоначально под руководством и в сотрудничестве, как раз и составляют «зону» его ближайшего развития, поскольку затем они будут выполняться им вполне самостоятельно. А то, что обучаемый уже знает и умеет, и потому делает самостоятельно, без помощи обучающего (или других), характеризует ***уровень его актуального развития*** [45].

Опираясь на идеи культурно-исторической теории, **А.Н. Леонтьев** выдвинул и детально разработал общепсихологическую концепцию деятельности, использовав в качестве системообразующей такую интегральную категорию, как ***«предметная деятельность»*** [134].

По мнению А.Н. Леонтьева сознание представляет собой не какой-то статичный образ, а ***процесс*** порождения и функционирования психического отражения. При этом внешняя предметная деятельность человека и внутренняя психическая деятельность его сознания имеют принципиально ***единое*** (но не тождественное) строение. Соответственно, можно говорить об определенных переходах внешнего во внутреннее (психическое) и наоборот. Таким образом, автором концепции признается зависимость психического отражения объективной реальности от ее места в структуре деятельности человека [134].

Здесь хотелось бы обратиться к взглядам гуманистических психологов, и в частности К. Роджерса, которые объясняют сказанное

А.Н. Леонтьевым, исходя из феноменологической теории, и постулируют следующее: материальная или объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени. При этом субъективное восприятие и переживания не только представляют собой личную реальность человека, но также образуют основу для его действий. Каждый человек реагирует на события в соответствии с тем, как он субъективно воспринимает их (исходя из личностных особенностей, уровня воспитанности, ситуации и т. д.) [см. 166].

В этом случае основными характеристиками деятельности, уже согласно А.Н. Леонтьеву, являются ***предметность*** и ***субъектность***. *Предметность* указывает на то, что объекты внешнего мира не непосредственно воздействуют на человека, а лишь по мере преобразования в процессе деятельности. *Субъектность* деятельности находит свое выражение в том, что человек всегда привносит в окружающий мир нечто свое: свой опыт, свои цели и мотивы, придает деятельности свой неповторимый ***личностный смысл*** [134].

Общий принцип, которым руководствовался А.Н. Леонтьев в своем подходе и который весьма важен для нашего понимания методологических основ психологической практики, может быть сформулирован так: *внутренняя, психическая деятельность возникает в процессе интериоризации внешней, практической деятельности и имеет принципиально тоже строение*.

Таким образом, важнейшим следствием из данного положения является следующее: изучая практическую деятельность, мы постигаем и закономерности психической деятельности (как клиент действует в тех или иных ситуациях жизни, профессиональной деятельности, межличностного взаимодействия); управляя организацией практической деятельности, мы управляем организацией внутренней, психической деятельности (мы можем изменить субъективный устоявшийся взгляд на существующую в сознании клиента реальность).

Отмечая значимость теоретико-методологических основ психотехнической практики, направленной на активизацию ЛР клиента (участника группы) мы переходим к описанию того, как вышеупомянутые теории объясняют происходящие в процессе индивидуального и группового консультирования (психотерапии), тренинговой работы (далее – ***психотехническая практика***).

Как мы отмечали прежде, результатом и целью психотехнической практики является развитие ***личностных способностей***, являющихся показателями ЛР. Основным тезисом культурно-исторической теории,

применимо к личностным способностям, по нашему мнению, является утверждение о том, что они имеют «опосредованную» структуру, а в качестве средства их развития выступают особые знаковые системы, которые вырабатываются в истории, фиксируются в культуре, передаются от поколения в поколение, например, благодаря системе обучения и воспитания, и присваиваются каждым отдельным индивидом в ходе психологического развития с помощью особого рода инструментов преобразования – психотехнических приемов и средств.

Так, например, психологическое консультирование, как и любой другой вид оказания психологической помощи, нами рассматривается как особая форма психотехнической практики, процесс обучения[2], представляющего собой особым образом организованную деятельность, своеобразную форму культурного сотрудничества между консультантом и клиентом (руководителем и участниками группы), сотрудничества, в процессе которого активизируется рост личности с помощью и при участии консультанта (руководителя) и клиента (всей группы в целом) при использовании особых психотехнических приемов, техник и средств. При этом достигаются заранее ожидаемые психотехнические эффекты – эффекты изменения, трансформации самосознания личности и т. д.

Этим своеобразным культурным сотрудничеством между участниками консультативного процесса (группы и ее руководителем), которое является центральным моментом в обучении в процессе консультации (групповой работы) наряду с тем, что воздействия производятся как со стороны самого консультанта (руководителя группы), так и организованной им ситуации взаимодействия и общения (группы на каждого участника в отдельности в определенной системе), объясняется быстрое развитие ***«неспонтанных»*** (термин Л.С. Выготского) ***личностных способностей*** (способностей, которые получают развитие в ходе обучения в ситуации консультирования (групповой работы)). При этом уровень их развития выступает как «зона ближайших возможностей» [45] в отношении ***«житейских (спонтанных)»*** (термин Л.С. Выготского) ***способностей*** (те способности, которые присутствуют в опыте клиен-

[2] Здесь необходимо сделать небольшую ремарку по поводу термина «психологическое консультирование как процесс обучения». Обратимся в этом вопросе к идеям К. Роджерса, который утверждает, что в целом психотерапию (в нашем случае консультирование) можно охарактеризовать как процесс научения, где клиент познает новые грани своей личности, находит и осваивает новые способы взаимоотношений с окружающими, приобретает новые способы поведения. К. Роджерс также, ссылаясь на Л. Шаффера, утверждает, что «психотерапия есть не что иное, как обучающий процесс, в ходе которого человек приобретает способность обращаться к самому себе приемлемым способом и контролировать свое собственное поведение» [139, с. 79].

та (каждого участника группы)), проторяя им путь. Таким образом, использование «житейских» способностей, которыми клиент (участник группы) спонтанно овладевает с помощью своего жизненного опыта, соответствует уровню его актуального развития, а использование «неспонтанных» личностных способностей, которыми он овладевает в процессе обучения в консультативном процессе (группе) с помощью консультанта (руководителя группы и других участников), совместно с ним (ними) – зоне его ближайшего развития.

Как всякая ценная идея, понятие ЗБР имеет большое практическое значение для психологии развития личности вообще и в частности для консультационного процесса. ЗБР в консультации (групповой работе) может являться критерием в диагностике уровня ЛР клиента (участников группы). Отражая область еще не созревших, но уже созревающих личностных способностей, ЗБР дает представление о внутреннем состоянии, потенциальных возможностях личности клиента (участников группы) и на этой основе позволяет консультанту (руководителю группы) строить научно обоснованные прогнозы в отношении клиента (каждого участника группы) и планировать психологические воздействия на них. ЗБР здесь может быть использована как показатель индивидуальных особенностей клиента (различий участников группы). Ведь каждый клиент (участник группы) входит в ситуацию консультирования (группу) со своим уровнем развития и имеет различную «скорость продвижения» на пути к ЛР, разрешения проблем.

Базируясь на кардинальных положениях, разрабатываемых в отечественной психологической науке, и, прежде всего, в научной школе, Л.С. Выготского – А.Н. Леонтьева, можно также выразить мысль о том, что путь от первого знакомства с новыми сторонами действительности, новыми сторонами и формами поведения, которые дают толчок развитию «неспонтанных» способностей, до того момента, когда эти способности делаются собственностью клиента (участника группы), есть сложный внутренний психический процесс, включающий в себя ***ориентировочную деятельность*** для овладения предлагаемыми консультантом (руководителем группы) ситуациями, собственное участие по овладению деятельностью и, в конце концов, действительное освоение деятельности, ведущее к развитию новообразований в виде новых личностных способностей. И в момент, когда происходит собственное участие по овладению деятельностью с целью развития личностных способностей, процесс их развития не заканчивается, а только начинается. И продолжается уже за пределами консультативного процесса (группы) в реальной ситуации жизнедеятельности.

В начале каждой развертываемой в процессе консультации (групповой работы) ситуации консультантом (руководителем группы) создается ***ориентировочная основа действия***, т. е. система представлений клиента (каждого участника группы) о цели, плане и средствах осуществления предстоящего действия. Так создается мотивация на освоение психотехнического действия. И для каждого клиента (участника группы) освоение того или иного действия носит свой, может даже отличный от других, ***личностный смысл***.

Консультант (ведущий группу) имеет дело с реальностью трансформации или преобразования личностной организации клиента (каждого участника группы) с помощью особого рода инструментов или органов – действий, которые можно назвать, зная мышление Л.С. Выготского и его метод выделения «единиц» анализа и используя термин, введенный А.А. Пузыреем [135], – ***психотехническими действиями***. Тогда психологическую консультацию (групповую работу) мы можем рассматривать как ***систему психотехнических действий***, а само психотехническое действие является той единицей психологического анализа, с которой мы можем иметь дело при анализе ситуаций, возникающих в консультации (группе) при ***психотехническом описании*** процесса консультирования (группового процесса).

Психотехническое описание, согласно А.А. Пузырея, представляет собой описание объекта с точки зрения задач, средств и способов «его направленной трансформации посредством и внутри самого исследования объекта». Психотехническое описание нацелено «не на фиксацию законов естественной жизни объекта, но – на фиксацию условий возможности направленного его преобразования во что-то другое». И если еще больше упростить понимание психотехнического описания, то можно сказать, что «психотехническое описание – это описание объекта с точки зрения системы психотехнического действия» [135, с. 98].

Такое описание дает возможность проследить трансформацию личностных характеристик клиента (участников группы) посредством системы психотехнических действий, организованных консультантом (ведущим).

Действия самого консультанта (ведущего) рассматриваются как особого рода органы для совершения психотехнической работы, организации психотехнического действия. Но понимание этого было бы совсем не полным, если бы было так, что эти действия влияли на клиента (участника тренинга) сами по себе, производя свой психотехнический эффект благодаря своей собственной конструкции. Тогда эти действия рассматривались бы клиентом (участниками группы), как приятное

время препровождение. Для этого есть еще один орган-действие, который мы определяем как ***рефлексию*** произведенного действия, каждой консультационной сессии (занятия), всего процесса консультирования (группового процесса) в целом, в результате которого усиливается понимание психотехнического действия или психотехнической деятельности в целом в процессе консультирования (групповой работы). Это не «объясняющее» понимание, произведенное консультантом (ведущим) и которое устраняет тайну психотехнического действия и как бы создает иллюзию его полной прозрачности, которую требует рациональное сознание. Это понимание, доставляемое самоанализом каждым клиентом (участником группы) произведенного на него психотехнического воздействия и проговаривание результатов самоанализа при обсуждении, организуемом консультантом (руководителем группы) после каждого воздействия, каждой проведенной сессии (занятия) и перед началом каждой сессии (каждого занятия), а также по завершении консультационных встреч (окончании группового процесса).

Можно пойти дальше в наших рассуждениях, навеянных изучением работы А.А. Пузырея [135], и настаивать на том, что все же решающим для ЛР оказывается не столько даже содержание психотехнического действия и даже консультативного процесса (группового процесса) в целом (сами по себе они является лишь искусственным органом для личностной организации в контексте совершения некоторой «работы личности» [105]); и даже не самоанализ этих психотехнических воздействий, обеспечивающий понимание смысла происходящего и как бы стыковки воздействия с личностной организацией клиента (участника группы), а, прежде всего, план самой работы личности, те переживания, по отношению к которым психотехнические действия, пусть и усиленные их анализом, являются только построением пространства, где может быть активизирован ЛР и развертываться дальнейшее личностное самосовершенствование.

Признавая вслед за представителями школы Выготского-Леонтьева роль деятельности в развитии личности, мы задаемся вопросом: каким образом организованная деятельность в консультационном процессе (группе) осуществляет свои развивающие функции? На основе анализа литературных источников и анализа экспериментальных фактов можно сделать вывод, что центральную роль здесь играют ***ориентировочные компоненты***. Поэтому консультанту (руководителю группы) важно не просто производить какие-то воздействия на клиента (участников группы), выстраивать какую-то деятельность в целом, а специально строить ее ориентировочную часть. Консультант (руководитель группы) должен

четко представлять, что именно и с помощью каких конкретно психотехнических способов, приемов и средств клиент (участники группы) выделяют в процессе консультации (групповой работы), как это отражается в их психике и насколько влияет на развитие тех или иных личностных способностей. Именно благодаря ориентировке клиент (участники группы) развивают новые личностные способности и выделяют для себя новое содержание в действительности и тем самым приобретают новые средства для построения собственной деятельности в реальных условиях жизнедеятельности с учетом этого содержания.

Здесь развитие ориентировки характеризуется следующими закономерностями:

1. Первоначально она имеет внешнюю, материальную, развернутую форму и благодаря этому консультант (руководитель группы) имеет большие возможности для ее построения. Для этого он выбирает определенные психотехнические средства воздействия (культурные орудия), апробированные ранее, которые выстраиваются в определенной системе в процессе консультирования (реализации программы групповой работы), и которые задают возможность развития личностных способностей как общественно выработанных эталонов-критериев, лежащих в основе ориентировки и средства-мерки (например, положительное подкрепление со стороны консультанта (руководителя группы), обратная связь от участников группы), с помощью которых осуществляется сличение эталонов и отражаемых критериев.

2. Впоследствии внешние действия с внешними предметами, предложенные в рамках психотехнических приемов и средств воздействия со стороны консультанта (по программе группового процесса), сокращаются, автоматизируются и ***интериоризируются***, при этом действия переходят в умственный план, а эталоны – в содержание памяти, и ориентировка становится, по сути, операцией в структуре целостного действия. Такого рода ориентировки превращаются в один из психических процессов, необходимых для актуализации той или иной личностной способности в различных ситуациях жизнедеятельности за пределами консультации (группы): так, если они направлены на внешние признаки объектов – в восприятие, на существенные связи между предметами – в мышление, на смысл последствий совершаемых действий – в высшие эмоции и т. д.

3. Далее ориентировки могут отрываться от текущей деятельности, приобретать относительную самостоятельность и собственную логику развития и, в частности, предвосхищать практические действия, обеспечивая тем самым их регуляцию. Мы уже имеем дело с рядом новообразований-личностных способностей, получивших развитие в процессе

консультации (групповой работы) и готовых к дальнейшему совершенствованию их уже за его пределами.

При такой организации жизнедеятельности в ситуации консультирования (в групповом процессе) происходит переориентировка клиента (участников группы) на новые ценности: прежние ценности, например, какие-либо узколичные интересы, постепенно девальвируются, а слабо развитые, но имеющие непреходящее значение, постулируемые в гуманистическом обществе и направленные, прежде всего, на других людей – становятся более привлекательными, так как клиенту (участникам группы) открывается в них новый личностный смысл – их полезность для других, а также значительность в них их собственной роли. Такое превращение осмысленных внешних социальных требований во внутренние мотивы поведения происходит постепенно. Первоначально внешние требования срабатывают лишь при наличии консультанта (руководителя группы) в ситуации консультационного взаимодействия, поощрениях с его стороны в виде похвалы, либо негативном подкреплении в виде замечаний или отсутствия положительной обратной связи с его стороны. В дальнейшем по мере все более полного раскрытия клиентом (каждым участником группы) общественной и затем личной значимости достигаемого им результата он начинает все больше ориентироваться не на положительные или отрицательные подкрепления со стороны консультанта (руководителя), а именно на этот результат. Особое значение здесь отводиться апробированию полученных знаний, навыков, умений, развитых новых личностных способностей за пределами консультационных сессий (групповой работы) в реальных жизненных ситуациях.

Ввиду вышесказанного встает вопрос о необходимости кратко остановиться на основных структурных компонентах деятельности, знание о которых и возможности их выделения делают происходящее в консультационном процессе (группе) обоснованным. Эти знания важны как для самого консультанта (руководителя группы), так и для клиента (участников группы). Ведь каждый клиент (участник группы), в возникающих в процессе консультирования (группового процесса) субъект-субъектных и субъект-объектных отношений, имеет дело с такими понятиями, как результат своего действия или деятельности в целом, как план своего действия, как средства и способы его выполнения и др. При этом клиент (каждый участник группы) в большинстве случаев ориентирован на конкретный желаемый результат при взаимодействии с консультантом (руководителем, в целом с группой и ее отдельными членами), а также самим собой в ситуациях консультации (группового процесса), а в последующем с другими людьми за его пределами.

Итак, структурная сетка компонентов деятельности, согласно деятельностному подходу, разрабатываемому в школе А.Н. Леонтьева, включающая в себя предмет, потребность, мотив, цель, задача, средства, способы, результат, может быть наложена на реальность организованного взаимодействия между консультантом (руководителем группы) и клиентом (участниками группы) и наполнена конкретным содержанием. Причем содержание структурных компонентов деятельности консультанта (руководителя группы) и клиента (участника группы) будут различны. Однако схема анализа любой деятельности может быть описана в виде вопросов, предложенных Г.С. Абрамовой [1]:

1. Какой ***цели*** достигает человек благодаря данному действию?

2. Анализировал ли он ***условия*** ее достижения, то есть, ставил ли перед собой ***задачу***?

3. Зачем человек ставит эти задачи? Какие у него ***мотивы***? Что его побуждает к постановке этих задач и определенных целей?

4. Достаточно ли у человека самокритичности для корректировки своих ***действий*** при достижении цели?

5. Достаточно ли воли и выдержки, чтобы цели окончательно достигнуть?

Ответы на эти вопросы позволяют в ситуации консультирования (группового процесса), как консультанту (руководителю группы), так и клиенту (участникам группы) осуществлять планирование, исполнение и контроль своих действий, что делает их действия более осмысленными.

Обращаясь опять к проблеме ЗБР в консультативном процессе, хочется отметить, что состояние ЛР клиента (каждого участника группы) может быть определено и в дальнейшем контролироваться, по меньшей мере, с помощью двух его уровней – уровня актуального развития и ЗБР. Каждый клиент (участник группы), принадлежит к определенной возрастной группе с уже завершенным циклом личностного развития и имеющим свой потенциал для дальнейшего ЛР. Но динамика дальнейшего ЛР у различных клиентов (а в группе у различных участников группы) совершенно разная.

Одни продвигаются в обучении в консультативной ситуации (группе) с помощью консультанта (руководителя и других участников группы) быстрее и эффективнее, другим же необходимо больше времени на осознание тех процессов, которые происходят в процессе консультирования (группового процесса). Иногда такое осознание может прийти уже за пределами консультации (группы). Это говорит о том, что путь к дальнейшему ЛР с точки зрения ближайших возможностей развития

у каждого клиента (участника тренинга) различен. Поэтому в процессе консультаций консультанту (руководителю группы) необходимо учитывать не только уже завершенные циклы ЛР, не только имеющиеся новообразования возраста, но и те, которые только созревают и развиваются.

Поэтому мы можем принять то обстоятельство, что клиент (участник группы) до прохождения им (ими) консультирования (группы) уже обладает каким-либо набором личностных способностей («спонтанные» способности), либо обладал ими. Но в меру каких-либо обстоятельств жизнедеятельности (дистресс), их активизация стала затруднительной, и неразвитость каких-либо личностных способностей или затруднений в их активизации приводят человека к осознанию того, что он стал менее успешен, например, в новых условиях деятельности или осваиваемая им деятельность требует развития новых личностных способностей, и ему необходима помощь специалиста. При этом он может наблюдать успешную деятельность в сходной ситуации другого человека, который обладает набором необходимых для этого способностей. Следовательно, клиент (участник группы) уже имеет то, что он должен осознать и то чем он должен овладеть в процессе консультационного взаимодействия (группового процесса).

После всего сказанного можно с большой долей вероятности утверждать, что обучение в процессе консультирования (группового процесса), говоря словами Л.С. Выготского, «вращается, как вокруг оси, вокруг основных новообразований» [45] возраста клиента (участников группы) и создает у каждого из них ЗБР, т. е. вызывает у них к жизни, пробуждает и приводит в движение целый ряд внутренних процессов ЛР, которые еще пока являются для них возможными только в сфере взаимоотношений и сотрудничества с консультантом (руководителем и другими участниками группы), но которые, проделывая внутренний ход развития, рано или поздно становятся затем внутренним достоянием клиента (каждого члена группы). То, что клиент (участник группы) сегодня делает с помощью консультанта (руководителя группы и других участников группы), завтра сумеет сделать самостоятельно за пределами консультационного процесса (группы). Таким образом, ЗБР поможет консультанту (руководителю группы) определить динамическое состояние ЛР клиента (каждого участника группы), учитывающее не только уже достигнутое, но и находящееся в процессе созревания и развития.

Консультативный процесс (групповой процесс) раскрывает в каждом клиенте (каждом участнике группы) возможности собственного ЛР, расширяет горизонт их сознания, устанавливает для каждого ЗБР и тем самым вновь помещает в новую точку ЛР. И этот процесс может быть

долгим, т. к. он не может быть прерван. Процесс ЛР сопровождает человека всю его жизнь. Психологическое воздействие дает лишь отправные ориентиры для этого процесса.

Трудно рассчитывать на глубокие и при этом на одинаковые личностные изменения клиентов по результатам консультации (прохождения одной группы). Поэтому мы говорим об активизации ЛР, а не достижении его в процессе консультирования (группового процесса). Но, тем не менее, происходит смена внутренних установок клиента (каждого участника группы), расширяются его знания, и появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Процесс консультации (групповой процесс) позволяет снимать стереотипы и решать личностные проблемы клиента (участников группы), формировать и развивать новые личностные способности, что ведет к повышению степени самоактуализации, и повышения эти носят у каждого клиента (участника группы) *индивидуальный характер*.

Дополняя наши рассуждения и развивая их дальше хочется привести слова Л.С. Выготского: «...общий закон развития состоит в том, что осознание и овладение свойственны только высшей ступени в развитии какой-либо функции. Они возникают поздно. Им необходимо должна предшествовать стадия неосознанного и непроизвольного функционирования данного вида деятельности сознания. Чтобы овладеть, надо располагать тем, что должно быть подчинено нашей воле» [45, с. 202].

Следовательно, опираясь на то, чему каждый клиент (участник группы) уже научен, консультант (руководитель группы) организует его деятельность по осознанию и овладению новыми сторонами действительности, новыми сторонами и формами поведения, давая толчок развитию новообразований в виде «неспонтанных» способностей.

Согласно Л.С. Выготскому, психологическое развитие (с нашей точки зрения – ЛР) «состоит не столько в развитии и совершенствовании отдельных функций, сколько в изменении межфункциональных связей и отношений, в зависимости от которого стоит уже и развитие каждой частичной психологической функции. Сознание развивается как целое, изменяя с каждым новым этапом свое внутреннее строение и связь частей, а не как сумма частичных изменений, происходящих в развитии каждой отдельной функции» [44, с. 200]. Поэтому правильнее будет говорить, по нашему мнению, об изменениях образа жизни клиента (участника группы) в условиях конкретной жизненной ситуации с учетом всех его индивидуальных особенностей и обретенных личностных способностей, а не о полном решении его проблем. Поэтому консультант (руководитель группы) остается удовлетворенным, когда име-

ет место так называемый «частичный успех» – определенный успех в осознанной клиентом (участником группы) проблемной области. Такой «частичный успех» на фоне возникновения новых личностных способностей и усовершенствования старых позволяет надеяться, что подобные изменения произойдут и в других областях.

Здесь мы также придерживаемся взглядов К. Роджерса, который выделяет как особенность цель своего подхода к решению проблемы ЛР. Клиентоцентрированная терапия преследует цель не решить отдельную проблему, а помочь клиенту «вырасти» таким образом, чтобы он сам смог справиться с существующей, а также последующими проблемами, будучи уже более независимой, целостной, интегрированной личностью. Если клиент «сможет обрести достаточную целостность, чтобы решить какую-то одну проблему, являясь <...> личностью независимой, ответственной, ясно мыслящей и хорошо организованной, то на этом уровне он сможет решить и все свои новые проблемы» [140, с. 36].

В продолжение нити наших рассуждений важно вспомнить о поставленном в теории Л.С. Выготского вопросе о соотношении развития и обучения. Л.С. Выготский предлагал рассматривать обучение как структурный и осмысленный процесс, «так как процесс структурообразования признается первичным, возникающим не в результате выучки, а являющимся предпосылкой всякого обучения, это последнее с самого начала <...> приобретает осмысленный структурный характер. Основным свойством всякой структуры является ее независимость от образующего ее элемента, от конкретного материала, на котором она образована, и возможность ее переноса на любой другой материал» [44, с. 213–214]. Так, если в процессе организованного обучения в консультации (в группе) клиент (участник группы) усваивает какое-либо умственное действие, образуя при этом какую-либо структуру, то мы можем говорить о том, что тем самым консультант (руководитель группы) открыл для его ЛР возможность в дальнейшем не только воспроизводить данную структуру, но дал ему гораздо большие возможности и в области других структур. Говоря словами Л.С. Выготского, «один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии» [44, с. 214].

Исходя из этого, обучение в консультационном процессе (групповом процессе) может дать в личностном развитии клиента (участника группы) больше того, что содержится в его непосредственных результатах. Консультант (руководитель группы), воздействуя на одну сферу внутренней деятельности клиента (участника группы), видоизменяет и перестраивает и другие. Так воздействия на когнитивную сферу внутренней деятельности клиента (участника группы) ведут к изменениям,

например, на поведенческом уровне. Обучение в консультационном процессе (групповом процессе) может иметь для ЛР участника отдаленные, а не только ближайшие последствия.

Таким образом, выступая носителем и проводником социального опыта, который должен освоить клиент (участники группы), ключевая роль в активизации ЛР принадлежит консультанту (руководителю группы).

Понимая это, мы совершенно особым образом начинаем смотреть на те действия, которые консультант (руководитель группы) осуществляет в процессе консультирования (группового процесса).

Основной задачей консультанта (руководителя группы) во время работы, а особенно на его первых консультационных сессиях (групповых занятиях), является создание самых благоприятных условий для активной самостоятельной и продуктивной работы клиента (каждого участника группы) над собой.

Консультанту (руководителю группы) не следует подчеркивать свое превосходство над клиентом (остальными участниками группы), ссылаясь на свой жизненный опыт, наличие специальных знаний и профессиональной подготовки. Консультант (руководитель группы) должен помогать клиенту (группе в целом и каждому участнику в отдельности) в работе над собой.

Существенным для консультанта (руководителя группы) является следование гуманистическим принципам психологического воздействия [140; 142], когда необходимо показать клиенту (участникам группы) его безусловное принятие клиента (каждого участника группы), т. е. проявить способность не обращать внимание на агрессивность клиента (отдельных участников группы), резкость его (их) высказываний, умение проявить в этой ситуации терпимость, понимание и доброжелательность. Это поощряет клиента (участников группы) на еще более смелое поведение, способствует укреплению доверия, а значит и обсуждению личностно значимых, актуальных проблем.

Значимость роли консультанта (руководителя группы) определяется его функциями: организация процесса консультирования (группового процесса), презентация желательной модели поведения и предоставление информации клиенту (участникам группы).

Понимание же предметного содержания деятельности консультанта (руководителя группы) дает ему возможность решать вопрос о том, что имеет для клиента (участника группы) наибольшее значение для его ЛР в конкретный момент его жизни, и позволяет более эффективно планировать свои воздействия на клиента (как на группу в целом, так и на конкретных ее членов).

Рассмотренные выше вопросы, позволяют теперь вернуться к заявленной в начале параграфа ***методологической схеме***. Предложенная методологическая схема этапов как индивидуального, так и группового процесса оказания психологической помощи в целом совпадает со взглядом Т.В. Зайцевой, которая с точки зрения теории деятельности описала следующих три ключевых этапа психологического воздействия в рамках любой теоретической парадигмы: 1) выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения; 2) построение модели идеального поведения во внешнем плане; 3) модификация поведения в сторону максимального приближения к эталону и закрепление его во внутреннем плане [63; 64]. Однако мы решили дополнить и расширить ее, полагаясь на наши представления по данному вопросу.

Мы утверждаем, что методологическая схема этапов процесса оказания психологической помощи также как и у Т.В. Зайцевой совпадает с представлениями об экстериоризации – интериоризации, опосредованном овладении своим поведением (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) и может выглядеть следующим образом.

1. ***Установление терапевтического контакта (рапорта), субъект-субъектных диалогических отношений.*** Общение служит основным условием интериоризации, поэтому для успешного прохождения дальнейших этапов необходимы субъект-субъектные, диалогические отношения, в которых общение принимает наиболее продуктивную форму. Общение с консультантом (руководителем группы) воспринимается клиентом (участником группы) как общение со значимым другим, через которого только и возможно усвоение и присвоение нового общественного опыта. Более умелый другой объективирует будущую деятельность, организует ее усвоение, что в свою очередь зависит от успешности взаимоотношений консультанта (руководителя группы) и клиента (участника группы), что во многом определяющих и весь процесс консультирования или групповой работы. Здесь важной задачей консультанта (руководителя группы) является формирование у клиента (участника группы) адекватной мотивации и установок на изменение себя, что определяется также глубиной и искренностью установленного контакта. Уже на данном этапе складывается первичная ориентировка клиента (участника группы) в самом консультанте (руководителе группы), как в значимом другом, определяющая его ориентировку в себе, являющаяся предметом действий консультанта (руководителя группы) на следующих этапах.

2. ***Экстериоризация структуры ориентировочной деятельности клиента.*** Здесь происходит прояснение проблемной ситуации

клиента (каждого участника группы), выявление «запроса», первичная ориентировка в системе условий и уровне ЛР клиента (участника группы). Экстериоризация, в нашем случае, должна пониматься не как объективация, то есть вынесение структуры ориентировочной деятельности в какой-либо форме вовне и делание ее доступной консультанту (руководителю группы) для анализа и психотехнического воздействия (что, в принципе, считается крайне затруднительным или вообще невозможным), но как процесс, в котором самому клиенту (каждому участнику группы), в первую очередь, открывается содержание и форма структуры его ориентировочной деятельности (становится доступно сознанию то, что ранее находилось в свернутой, неосознаваемой форме, выражаются эмоции, которые были подавлены и т. д.). Используя термин А.Н. Леонтьева, этот этап представляет собой «вопредмечивание», означающее выведение ранее интериоризированного действия из внутреннего плана обратно во внешний. На этом этапе происходит «выведение из внутреннего плана во внешний неконструктивных элементов и моделей поведения» [63, с. 14], препятствующих ЛР, негативно влияющих на деятельность, личную жизнь клиента (участника группы).

3. *Переориентировка, т. е. ориентировка в структуре ориентировочной деятельности*, когда клиент (каждый участник группы) по-новому осмысляет экстериоризированные структуры, переживает на чувственном уровне и переоценивает собственный опыт. «Человек всегда сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, – пишет Ф.Е. Василюк, – но процессом переживания можно в какой-то мере управлять – стимулировать его, организовать, направлять, обеспечивать благоприятные для него условия, стремясь к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности» [41, с. 12].

4. *Трансформация экстериоризированных структур для последующей интериоризации*. В процессе совместной практической деятельности консультанта (руководителя группы) и клиента (участников группы), при использовании культурных опосредующих орудий совершаются психотехнические действия. Консультант (руководитель группы) каждый раз вместе с клиентом (участниками группы) выстраивает «модели идеального поведения во внешнем плане» [63, с. 14] с учетом особенностей клиента (каждого участника группы). При этом клиентом (каждым участником группы) ставятся и реализуются внешние цели и одновременно начинают ставиться и реализовываться внутренние цели, позволяющие управлять собой и своим поведением по-новому. Происходит первоначальный процесс интериоризации, заключающий-

ся в приобретении знания о том, как нужно использовать определенные культурные орудия, – ***процесс овладения***.

5. *Интериоризация* – переход новой структуры ориентировочной деятельности во внутренний план, который приводит, в частности, к изменению жизнедеятельности клиента (участника группы) и, возможно, к разрешению проблемной ситуации, что ведет к ЛР. Говорить об устойчивых изменениях в поведении клиента (каждого участника группы) можно тогда, когда он «не просто *овладел*, но и *присвоил* новые формы поведения» [63, с. 15]. Механизм опоры на искусственное орудие, по А.Н. Леонтьеву, вращивается внутрь и необходимость во внешних опосредующих инструментах отпадает (привычка действовать по-новому, при этом более эффективно, чем прежде).

6. *Верификация («проверка жизнью»)* достигнутых изменений, которая, в сущности, уже выходит за рамки процесса консультирования (группового процесса), но является необходимой частью психотехнической практики. На данном этапе клиент (каждый участник группы) остается один на один с проблемой действовать в реальном мире на основе новых, интериоризированных форм поведения. Именно на этом этапе проявляется обобщенность ориентировки субъекта, успешное решение задач в разнообразных жизненных ситуациях. Эффективность поведения во многом будет зависеть от того, насколько клиент (участник группы) может сам создавать новые средства решения реальных задач, а не оставаться на одном и том же уровне, т. е. ЛР не прекращается, а продолжается в заданном консультантом (руководителем группы), совместно с клиентом (участником группы) направлении.

Следует отметить, что все вышеперечисленные этапы происходят во временной протяженности не последовательно, сменяя друг друга, а накладываясь, друг на друга и пересекаясь. Мы можем только говорить о преобладании того или иного процесса (этапа) в данном конкретном промежутке времени.

В заключении параграфа хотелось бы обозначить ряд утверждений о том, что психотехнические методы имеют общие методологические черты психотехнической системы, предложенной Ф.Е. Василюком [39]. Для всех названных, а также рассматриваемых в монографии психотехнических методов в качестве общих методологических черт психотехнической системы можно выделить то, что:

– *во-первых*, каждый из них имеет свои ценностную позицию и установки в контексте основных гуманистических ценностей; например, клиент (клиент-участник группы) понимается как полноправная личность, наделенная полной мерой ответственности за собственную

жизнь, присутствует позитивный взгляд на природу человека, как стремящегося к ЛР и др.;

– *во-вторых*, в каждом из них мы наблюдаем «диалогически «совокупный субъект» [39, с. 23], «образующий общее «поле» [39, с. 24], в котором психолог-практик, независимо от используемого метода, занимает заинтересованную личностную позицию, стремится к эмоциональному уникальному контакту, рассматривает практику в контексте собственного ЛР, а его клиенты (участники группы) рассматриваются как равнозначные партнеры, включенные в психотехническую ситуацию; основным средством работы признается личность консультанта (руководителя группы), который является необходимым условием ЛР клиента (К. Роджерс, например, выделил три условия, необходимые для ЛР – эмпатия, конгруэнтность и безусловное положительное отношение консультанта к клиенту [143];

– *в-третьих*, в каждом из них сам процесс и процедуры, отличаются гибкостью, незапрограммированностью, стремлением к уникальному реагированию на уникальную ситуацию; практически для каждого клиента создается своя, уникальная техника, в рамках которой выделяются конкретные психотехнические приемы, способствующие экстериоризации, переструктурированию и интериоризации структуры ориентировочной деятельности клиента (наглядные примеры - техника «горячего стула» в гештальт-терапии, анализ субличностей в психосинтезе, «отзеркаливание» и активное слушание клиента в клиентоцентрированном подходе и т. д.);

– *в-четвертых*, в каждом из них используются знания разного типа (в зависимости от теоретических воззрений автора метода), но это внутренние, личностные знания, знания всем человеческим существом («организмические» знания), предметом которых является то, с чем психолог-практик находится в непосредственном живом контакте, с чем он может внутренне эмоционально отождествиться; интуиция психолога, раппорт и создают благоприятные условия для получения и применения именно таких знаний;

– *в-пятых*, предметом теории каждого из них является не объект (психика, сознание, личность, ЛР и пр.), а сама чувственная психологическая *работа-с-объектом*, как личная практика психолога, которая приводит к изменению объекта; т. е. это *теория практики*, где предметом теории и объектом исследования являются, говоря словами А.А. Пузырея, «не естественные процессы функционирования психического аппарата, а системы психотехнических действий, т. е. действия по трансформации, преобразованию этого аппарата, в частности, по

обеспечению процессов развития этого аппарата или – по изменению его функционирования» [135, с. 87];

– *в-шестых*, исходя, в т.ч., из предыдущего высказывания А.А. Пузырея, в каждом из них сам метод объединяет участников психотехнической ситуации, и сам же становится предметом исследования;

– *в-седьмых*, каждый из них, являясь работающим, эффективным психотехническим методом, из живого опыта выводит *центральный предмет*, который концентрирует в себе идею и потенциал какой-то психологической традиции, является, с одной стороны, конструктивным принципом создания метода и методик, с другой – объяснительным принципом, научно объясняющим механизм действия метода и методик, а главное, который способен сформировать практический метод воздействия, являющийся в то же время оптимальным эмпирическим методом исследования этого предмета.

2.2. Клиентоцентрированное консультирование как психотехнический метод активизации личностного роста клиентов

Индивидуальное психологическое консультирование является одним из самых востребованных видов работы практического психолога и активно применяется во всех психологических школах.

В рамках данной работы мы остановимся на клиентоцентрированном консультировании (далее – КЦК), как неоднократно доказавшем свою эффективность психотехническом методе активизации ЛР.

Психологические механизмы активизации ЛР. К. Роджерс в результате своей психотерапевтической и консультативной практики пришел к пониманию, что КЦК направлено на большую независимость и целостность личности. «Человек, – пишет К. Роджерс, – а не проблема ставиться во главу угла. Цель клиентоцентрированного консультирования – не решить отдельную проблему, а помочь индивиду «вырасти» настолько, чтобы он сам смог справляться с существующей, а также с последующими проблемами, будучи уже более интегрированной личностью» [140, с. 40].

К. Роджерс [140] выделил основные положения КЦК, которые становятся понятными, когда целью взаимодействия ставится активизация ЛР клиента. Они сводятся к следующему.

1. Сам клиент, по мнению К. Роджерса, всегда стремится к внутреннему росту, здоровью и адаптации. Роль психолога-консультанта заклю-

чается в том, чтобы использовать это стремление и направить клиента по нужному пути. Базовая установка, которой руководствуется консультант, как определяет К. Роджерс, сводится к тому, что он решает действовать, исходя из предположения о том, что человек имеет достаточно ресурсов и возможностей, чтобы конструктивно проработать все аспекты собственной жизни, какие только доступны для его осознания (блокированного защитами, у К. Роджерса описано их две – искажение восприятия и отрицание). Это означает создание такой ситуации межличностного взаимодействия, в которой любой материал может попасть в поле зрения клиента и стать доступным его осознанию, а также ситуации, в которой консультант демонстрирует свое безусловное принятие клиента как человека, который способен самостоятельно строить свою жизнь.

Мы приходим к выводу, что консультант во взаимодействии с клиентом действует, исходя из этого предположения таким образом, чтобы всегда быть готовым увидеть те моменты, которые противоречат этому предположению, равно как и те, которые его подтверждают.

2. К. Роджерс обращает наше внимание на то, что в КЦК акцент делается больше на эмоциональных аспектах, чем на интеллектуальных. Большинство проблем приспособления не связаны с ошибками знания. Знания не являются действенным фактором, поскольку они блокируются эмоциональным удовлетворением, которое возникает у человека в связи с дезадаптацией.

Исходя из этого, клиентоцентрированный консультант в максимальной степени направляет свои усилия непосредственно на мир эмоций и чувств, и не пытается осуществлять эмоциональную реорганизацию клиента на основе интеллектуализации проблемы клиента. Эти эмоциональные факторы довольно быстро открываются клиенту и консультанту, если в процессе их взаимодействия консультант принимает все выражаемые клиентом чувства и затем следует за ними.

3. КЦК, как указывает К. Роджерс, больше опирается на непосредственную конкретную ситуацию (по принципу «здесь и теперь»), а не на прошлый опыт индивидуума. Важнейшие эмоциональные паттерны клиента (немотивированная бдительность, «взрывная» реакция, притупленность эмоций, агрессивность, общая тревожность, приступы ярости и т. д.), которые используются для функционирования психики, и которые по его ощущениям требуют серьезного рассмотрения, обнаруживаются в уже существующих способах приспособления, в том числе в ситуациях консультирования, так же как и в его прошлом опыте.

4. КЦК, считает К. Роджерс, не подготовка к изменениям клиента, это и есть само изменение. Терапевтический сеанс – это сам по себе опыт

роста, процесс роста личности. Здесь индивид учиться понимать себя, осуществлять значимый для него, независимый выбор, успешно строить отношения с другим человеком уже на другом, более зрелом уровне.

Опираясь на подход К. Роджерса, *к психологическим механизмам* активизации ЛР клиентов можно отнести создание консультантом во время терапевтического взаимодействия так называемых «необходимых и достаточных условий», ввиду которых психика клиента начинает работать в заявленном выше направлении.

К. Роджерс пришел к выводу, что установки консультанта имеют большее значение, чем его техника. Условия, необходимые для «психотерапевтического изменения личности», создаются, если консультант способен продемонстрировать три существенных качества: «конгруэнтность», т. е. подлинность, реальность, свободу от фасада; «эмпатию», т. е. понимание мира, как его видит клиент, и возможность донести это понимание до клиента; «безусловное позитивное отношение», т. е. признание личности клиента и уважение к нему, независимо от его проблем или степени антисоциальности [143].

К. Роджерс предложил шесть необходимых и достаточных условий для того, чтобы начали осуществляться конструктивные изменения в личности клиента. И изложил их в статье «Необходимые и достаточные условия терапевтических личностных изменений» [141].

1. Клиент и консультант должны находиться в психологическом контакте. К. Роджерс постулировал, что не состоится позитивного изменения в личности клиента, если нет хотя бы минимального уровня взаимосвязи его с консультантом.

2. Клиент находится в состоянии несоответствия (инконгруэнтности), страдания, он уязвим и тревожен. Это объясняется К. Роджерсом как несоответствие между действительным переживанием опыта человека и выражением этого переживания, произошедшим так, чтобы не входить в конфликт с его Я-концепцией.

3. Консультант гармоничен или интегрирован. Это означает, что внутри отношений консультант является до глубины самим собою, с его реальным опытом, представляемым с полным осознанием себя.

4. Консультант проявляет безусловное позитивное принятие по отношению к клиенту. Консультант видит в клиенте самостоятельную личность, имеющую право на собственные чувства, переживания, опыт. У клиента должна создаться уверенность в том, что его понимают и принимают без каких-либо условий.

5. Консультант проявляет эмпатическое понимание внутреннего мира клиента и стремится передать это клиенту. Консультант должен испы-

тывать эмпатию по отношению к клиенту, что свидетельствует о том, что он воспринимает внутренний мир переживаний клиента так, как если бы он был его собственным, но, как пишет К. Роджерс, «без потери ощущения «как если бы». Это состояние, «когда консультант ясно видит мир клиента и свободно ориентируется в нем, когда он может выразить и свое понимание того, что известно клиенту, и те смыслы клиентского переживания, которые сам клиент едва осознает» [141, с. 15].

6. Должна произойти передача клиенту эмпатического понимания и конгруэнтности, сообщаемые консультантом клиенту. Данное условие, по К. Роджерсу, заключается в том, что клиент хотя бы в минимальной степени воспринимает принятие и эмпатию, которые консультант испытывает по отношению к нему.

К. Роджерс отмечал, что процесс конструктивного личностного изменения обеспечен и никакие другие условия не являются необходимыми, если шесть указанных условий существуют в течение некоторого периода времени [141].

Наряду с триадой фасилитирующих установок (*безусловное позитивное принятие, конгруэнтность и эмпатическое понимание*) в своих последних работах К. Роджерс рассматривает новые интуитивные, духовные аспекты своей психотерапевтической практики. Так, в своей последней публикации «Клиентцентрированный/Человекоцентрированный подход к психотерапии» он писал: «когда я ближе всего к моему внутреннему, интуитивному Я, когда я каким-то образом соприкасаюсь с неизвестным во мне, когда, возможно, я нахожусь в отношении с клиентом в слегка измененном состоянии сознания, тогда все, что бы я ни делал, оказывается целительным. Тогда просто мое *присутствие* освобождает и помогает <...> В такие моменты, кажется, что мой внутренний дух вышел вовне и прикоснулся к внутреннему духу другого человека <...> Имеют место существенный и очевидный рост, исцеление, энергия» [138, с. 72].

В целом К. Роджерс в своей последней статье подтверждает гипотезу о влиянии фасилитирующих условий на поведение и личностные особенности человека.

Таким образом, К. Роджерс пришел к выводу, что, изначально клиентоцентрированный подход – это способ существования, который выражается в установках и поведении, создающих климат, способствующий ЛР и развитию. Клиентоцентрированный подход помогает человеку развивать его возможности и способности, а также стимулирует конструктивные изменения в других людях. По мнению К. Роджерса, этот подход придает силы индивиду, и, как показывает опыт, если эта личная сила ощущается, она используется в целях личной или социаль-

ной трансформации. Человекоцентрированный способ бытия в психотерапии ведет к процессу самоисследования и самораскрытия клиента и в конечном итоге – к конструктивным изменениям в его личности и поведении. Так как терапевт проживает эти условия в отношении с клиентом, он становится спутником клиента в этом путешествии к сущности «Я» [138].

Психотехническая сторона деятельности клиентоцентрированного консультанта. Однако, с нашей точки зрения, когда клиентоцентрированный консультант уходит от понимания того, что есть и психотехническая сторона его деятельности, он тем самым лукавит, т. к. в любой человеческой деятельности всегда присутствует некий алгоритм действий, ведущий при использовании определенных средств и способов, к достижению цели, в данном случае к активизации ЛР клиента.

Говоря в целом, можно сказать, что вклад К. Роджерса в технику как индивидуальной так и групповой клиентоцентрированной психотерапии и консультирования, в том числе их структурирования, *парадоксален*. Фактически, его взгляды претерпевали изменения: первоначально он говорил о ***методе***, затем об ***установках терапевта***, и, наконец, о ***терапевтических отношениях*** как ключевом аспекте в терапевтическом процессе.

В своих последних работах, в ответ на растущую популярность и зачастую механическое применения отражающих утверждений, К. Роджерс подчеркивал, что техника имеет малую ценность, не будучи частью установок терапевта [139].

По мнению ряда исследователей, и с ними нельзя не согласиться, такое представление К. Роджерса и фактически отказ развивать теорию техники его последователями привели к задержке в дальнейшей разработке технических аспектов в рамках клиент-центрированной традиции. И, более того, с нашей точки зрения, отвадило многих психологов-практиков от освоения метода.

Но, как утверждает К.В. Ягнюк [174], сердцевиной любого метода консультирования является концепция терапевтического воздействия, которая содержит указания для действий консультанта и критерии их оценки, то есть выполняет важную регуляторную функцию по преобразованию намерений и гипотез консультанта в стратегию целенаправленных психотехнических действий.

Посему, с нашей точки зрения, когда речь идет о КЦК, упускать из виду их *методические аспекты*, является малопродуктивным.

В основу методических аспектов КЦК, как средства активизации ЛР можно принять типичные стадии терапевтического процесса, рас-

смотренные К. Роджерсом и средства воздействия, которые используются в ходе прохождения клиентом совместно с терапевтом этих стадий.

К. Роджерс в своей книге «Консультирование и психотерапия» [140] делает удачную попытку представить *консультирование как «**структурированное**, свободное от предписаний взаимодействие, которое позволяет клиенту достичь осознания самого себя настолько, что это дает ему возможность сделать позитивные шаги в свете его новой ориентации»*. Это структурированное взаимодействие представлено через описание отдельно и в определенном порядке следующих 12 этапов. При этом сам К. Роджерс укладывает их в 4-е стадии процесса: начало терапии, стадия эмоционального высвобождения, стадия достижения инсайта и заключительная фаза терапии.

К. Роджерс отдает себе отчет, что в процессе, где так много нюансов, любая попытка свести его к определенным этапам или элементам влечет за собой гораздо больше субъективизма и некоей приближенности, нежели объективности и точности, и подчеркивает, что терапия – единый процесс, в котором определенные этапы могут накладываться друг на друга и в котором все они взаимосвязаны. Но они следуют приблизительно в том порядке, который представлен в книге.

Понятие ***«структурирование»*** означает внесение в процесс психотерапии организации и порядка. Однако проблема заключается не в количестве этапов (представления о них формирует у психотерапевта образ процесса, т. е. последовательность действий, и являются внутренней работой психотерапевта). А в том, в какой степени консультант должен структурировать работу непосредственно для клиента: недостаточное структурирование усиливает тревогу клиента и подавляет его спонтанные реакции, мешает установлению терапевтических отношений, а слишком строгое определение рамок работы увеличивает зависимость клиента от терапевта [86].

Хотелось бы обозначить и другие возможности структурирования взаимодействия психотерапевта и клиента, чтобы направить тех, кто изучает процесс КЦП в «нужное русло». Так, например, Дж. Иган [67] рассматривает технология базисной эмпатии как коммуникативного навыка, а Ф.Е. Василюк [42] – технологию применения эмпатических реплик. Ю. Джендлин [60] описал шесть шагов процесса фокусирования. Барретт-Леннард [173] описывает цикл эмпатического реагирования, включающего следующие фазы: фаза предварительных условий; фаза эмпатического резонанса; фаза выражения эмпатии; фаза получения эмпатии; фаза обратной связи. Данный перечень можно было бы продолжить.

С нашей точки зрения, умение структурировать процесс, с одной стороны является важным навыком, с другой, он должен нарабатываться в процессе освоения техники КЦП и далее совершенствоваться в процессе получения психотерапевтического опыта непосредственно во взаимодействии с клиентом и носить подсознательный характер [86].

Психологически средства активизации ЛР в клиентоцентрированном консультировании. Консультативный процесс можно определить как фасилитацию у клиента ЛР, за счет создания необходимых и достаточных условий терапевтических личностных изменений, создаваемых консультантом. Техники же КЦК служат способами выражения и коммуникации принятия, уважения, понимания, способами сообщить клиенту, что консультант пытается создать внутреннюю систему координат за счет совместного с клиентом мышления, чувствования и исследования.

Существует ряд способов установления и поддержания терапевтических отношений. Техники не могут использоваться осознанно, поскольку это означало бы неискренность, неистинность психотерапевта. Поэтому их освоение должно осуществляться, но их применение должно войти в привычку действования на интуитивном уровне. Не задумываться над тем, что я сейчас должен сказать клиенту, а действовать, следуя организмической интенции.

К психологическим средствам активизации ЛР относим те приемы и методы, которые использует консультант во время терапевтических взаимоотношений.

Одним из основных психологических средств в КЦК является ***эмпатизирование***. Последователь К. Роджерса **Г. Ванершот** в статье «Эмпатия как совокупность микропроцессов» [71, с. 52–77] утверждает, что эмпатизирование – это процесс взаимодействия между двумя людьми, в ходе которого человек, проявляющий эмпатию, постоянно готов настраиваться на другого.

Также Г. Ванершот обращает наше внимание на эмпатическое понимание клиента, говоря о том, что консультант в процессе КЦК использует различные коммуникативные средства, которые имеет в своем распоряжении человек: вербальные и невербальные (наблюдение, слушание, настраивание, говорение и т.д.). При этом важно, что эмпатизирующий консультант обращается не только к когнитивным возможностям клиента, но и включает его телесное ощущение. Консультант старается быть реально ощутимым для клиента и установить с ним подлинный контакт. Для этого эмпатически слушающий консультант постоянно побуждает клиента раскрываться не только для него, но также

для самого себя. Тем самым консультант приглашает клиента стать в большей степени самим собой.

Таким образом, эмпатизирующий консультант, согласно Г. Ванершота, предлагает клиенту не «теплое гнездо», чтобы тот в нем согрелся, но скорее понимающее отношение, в котором, с одной стороны, проявляет уважение к его уникальности, а с другой стороны – постоянно призывает его расти.

К. Роджерс в книге «Консультирование и психотерапия» [140] довольно подробно описывает способы, с помощью которых консультант может управлять процессом беседы, чтобы помочь клиенту выразить именно те установки, которые он может раскрыть с пользой для себя. Поэтому, консультант, по мнению К. Роджерса, «должен быть по-настоящему профессионалом, чтобы дать выход высвобождению, позволить клиенту отреагировать на ключевые моменты своей ситуации» [140, с. 143].

К. Роджерс считает, что одним из средств активизации ЛР в терапевтическом взаимодействии является ***эмоциональное высвобождение.***

«Самый верный путь к выявлению значимых проблем и конфликтов, – пишет К. Роджерс, – являющихся весьма болезненными, а также к тем сферам, на которые консультирование могло бы оказать конструктивное воздействие, заключается в том, чтобы следовать за паттернами чувств клиента по мере их свободного выражения» [140, с.143].

Одно из самых сложных реакций в процессе консультирования, это ***реакция на чувства вместо реакции на смысловое содержание.*** Видимо, самое трудное, чему нужно научиться в процессе консультирования, как излагает К. Роджерс, – это искусство чутко воспринимать и реагировать на выражаемые чувства клиента, в отличие от внимания исключительно к смысловому аспекту информации [140].

К. Роджерс отмечает, когда консультант чутко *отзывается на выражаемые клиентом установки*, *признает и проясняет чувства*, беседа становится клиентоцентрированной и материал, который впоследствии возникает, эмоционально созвучен проблеме клиента. Если консультант реагирует только на смысловое содержание, ход беседы подчиняется исключительно интересам консультанта. В самом худшем случае, как добавляет К. Роджерс, такой процесс отбора ведет к блокированию высвобождения чувств [140].

К. Роджерс отмечает, что когда консультант реагирует на смысловой аспект идей, которые выражает клиент, он переключает реагирование на интеллектуальные пути, которые сам же и выбирает. Он блокирует высвобождение эмоциональных установок и стремится неограниченно

определять и решать проблемы на уровне своего собственного восприятия, которое, как правило, не является подлинным восприятием клиента. Если же консультант продолжает внимательно следить не только за содержанием, которое констатируется, но и за чувствами, которые проявляются в ходе беседы, и отзывается в основном на последние, это приносит клиенту удовлетворенность. Удовлетворенность от того, что клиент ощущает себя глубоко понятым, что позволяет ему и впредь быть открытым в выражении эмоций. И это наиболее эффективным и непосредственным образом, по мнению К. Роджерса, приводит к эмоциональным истокам его проблемы, связанной с приспособлением [140].

Следующее психологическое средство в консультировании считается ***реагирование консультантом на негативные эмоции***. Консультант помогает клиенту, если они возникают осознанно выразить свои враждебные установки, направленные на других, на самого себя или на консультанта. К. Роджерс указывает, что в такие моменты, когда консультант помогает *осознанно привнести всю полноту чувств*, не принимая чью-либо сторону, он наиболее эффективен. В таком случае ему следует, как думает К. Роджерс, рассматривать свои функции в качестве зеркала, которое показывает клиенту его подлинную сущность, дает ему возможность с помощью этого нового восприятия осознать самого себя. К. Роджерс отмечает, что окажет более *искреннюю поддержку*, если поможет человеку открыто встретить эти чувства, признать их таковыми, какие они есть на самом деле, и допустить их существование. Тогда клиенту не требуется доказывать, что он ни на что не годен или что он ненормален, он уже способен – и делает это на самом деле – рассматривать себя более адекватно и находит в себе больше позитивных качеств [140].

Консультанта не должно беспокоить то, как пишет К. Роджерс, что проявляемые чувства могут быть прямо противоположными по отношению друг к другу (*амбивалентные чувства*). Зачастую именно эти противоположные чувства составляют суть наиболее значимых противоречий, являющихся источниками конфликта [140].

По мере того как выражаются чувства, утверждает К. Роджерс, консультант сдерживает себя от *чрезмерной идентификации с клиентом* и одобрения, точно так же как сдерживает себя от критики и неодобрения, тогда клиенту становится легче выразить и другие, в том числе и противоречивые чувства, которые могут препятствовать принятию каких бы то ни было четких решений в отношении разрешения проблем [140].

К. Роджерс считает, что если в терапевтической ситуации клиент проявляет свои позитивные или негативные эмоции по отношению к

консультанту и к самой ситуации консультирования, то консультант должен по-настоящему признать и принять тот факт, что эти эмоции направлены не на него лично, а на опыт консультирования и зависят от того, что испытывает в данный момент клиент – удовольствие или боль [140].

Использование пауз (молчания), что довольно часто используются в консультировании, может быть одной из техник. К. Роджерс разъясняет, что на первой беседе длинные паузы скорее всего приведут к смущению и растерянности клиента, нежели принесут пользу. На последующих сеансах, если в целом между клиентом и консультантом установлен хороший контакт, *молчание консультанта* может стать довольно *эффективным приемом* [140].

В ходе КЦК, как признает К. Роджерс, клиент испытывает эмоциональное освобождение от тех чувств и ощущений, которые до этого момента подавлялись им, что углубляет степень осознания основных элементов его жизненной ситуации и способствует более открытому и спокойному признанию своих собственных чувств. В ходе этого анализа он, кроме того, более ясно видит свою ситуацию и начинает сознавать взаимосвязи между различными ее элементами. Это прочная основа для достижения ***инсайта*** [140].

Мы попытаемся рассмотреть, как консультант стимулирует развитие инсайта.

К. Роджерс отмечает, что *переориентация и самотрансформация* основная цель и задача консультанта. Основной способ говорит К. Роджерс, подводящий *клиента к достижению инсайта*, – это тот, который скорее требует от консультанта *максимальной сдержанности*, нежели чрезмерной активности. *Основной метод* заключается в том, чтобы *способствовать проявлению установок и различных эмоций клиента* [140].

По мнению К. Роджерса, *основная цель* консультанта – *помочь клиенту снять с себя всякую защиту*. Отбросить убеждения в том, что якобы некоторые установки или отношения не должны выставляться напоказ. Отказаться от любых страхов по поводу того, что консультант может начать критиковать или приказывать. Если такая цель достигнута, то клиент сможет свободно взглянуть на всю ситуацию в целом, исходя из ее реальности, не чувствуя необходимости оправдываться или защищаться. Тогда он сможет четко и ясно воспринимать отношения и осознать до этого момента скрытые внутренние импульсы [140].

Существуют и другие приемы и способы, которые, по-видимому, способствуют развитию и углублению самопонимания клиента, и они, несомненно, заслуживают нашего внимания.

При определенных обстоятельствах допускается ***интерпретация*** некоторых данных, полученных консультантом от клиента. Когда интерпретация всецело опирается на утверждения клиента и когда она является простым объяснением того, что клиент уже осознал для себя, то такой подход может быть вполне успешен [140].

К. Роджерс утверждает, что инсайт и самопонимание наиболее эффективны, когда они возникают спонтанно. Если консультанту удалось создать для клиента атмосферу свободы, чтобы тот мог ясно взглянуть на себя и свои проблемы, наиболее ценный тип инсайта будет развиваться по собственной инициативе клиента. Консультант может способствовать этому процессу, переформулируя уже достигнутый инсайт, уточняя новые аспекты понимания, которые возникли у клиента [140].

К. Роджерс сообщает, что при завершении любого успешного терапевтического курса имеет место здоровое чувство потери и сожаления, которое вполне естественно и до некоторой степени взаимно. Консультант должен осознавать эти позитивные эмоции по отношению к себе, но в большинстве случаев должен быть разумным и закончить сеансы на терапевтической, а не на социальной основе. Обычно завершение консультирования сопровождается чувством потери для обеих сторон, но вместе с тем взаимным признанием того, что независимость – еще одна позитивная ступень к зрелости. Даже если в ходе консультирования не было достигнуто успеха, как правило, можно завершить работу достаточно конструктивным способом [140].

На последних сеансах довольно часто становится ясно, что клиент принял необычную структуру терапевтической ситуации и осознает, как он использовал ее для своего собственного роста [140].

К. Роджерс пришел к выводу, что клиентоцентрированное взаимоотношение высвобождает движущие силы так, как это невозможно ни при каком другом типе взаимодействия. С нашей точки зрения, описанные средства и способы способствуют этому.

2.3. Групповое клиентоцентрированное консультирование как психотехнический метод активизации личностного роста клиентов

Отсутствие целостных руководств, имеющаяся разрозненная литература по групповому клиентоцентрированному консультированию (группам встреч) (далее – ГКЦК), наш личный опыт проведения групп, которым можно делиться, и осмысление эффективности этих групп, в

результате проведенных экспериментальных исследований [87], обозначили актуальность приведенного ниже текста.

Изначально необходимо предположить, что для преодоления трудностей ЛР и активизации этого процесса одним из успешных психотехнических методов может оказаться КЦК в ее групповом варианте.

Обратим внимание, что подавляющая часть трудностей ЛР связана с взаимоотношениями между людьми. Поэтому преодоление их более продуктивно в масштабе группы, а не терапевтических отношений сугубо между консультантом и клиентом (на это указывают К. Роджерс, Д. Кори, Н. Хоббс, Р. Кочунас, А.Б. Орлов, В.В. Кузовкин).

К. Роджерс утверждал, что ЛР возможен только в условии социальных отношений, которые обеспечивают человеку обратную связь относительно проявлений его личности, т. е. во взаимодействии с другими людьми. В его работах изменения, происходящие с клиентами, представляются в виде последовательности стадий изменения межличностных отношений в ходе консультирования. При этом концепция основной встречи базируется на вере в возможность позитивного конструктивного ЛР в атмосфере безоценочного позитивного принятия, эмпатии и конгруэнтности. Психотерапевт создает эти условия. А что касается других участников группы, то в развивающемся взаимодействии, при хорошей организации данного процесса, они начинают усваивать те паттерны поведения, которые демонстрирует консультант. Тогда сами участники группы становятся психотерапевтами друг для друга: оказание помощи друг другу становится психотерапевтичным [142; 161].

Наравне с созданием необходимых и достаточных условий для личностных изменений участников группы, важным фактором эффективности группового процесса является ***структурирование*** работы группы психотерапевтом (особенно важным является то, как начинать и заканчивать процесс групповой работы, каждой сессии). Развитие тематики как необходимое условие развития группы – еще одни важный аспект, учет которого позволяет делать процесс групповой работы более эффективным. Наличие тем для обсуждения в группе и их эмоциональность и значимость для участников группы – показатель доверия группе и возможности изменений, которые могут произойти в результате их обсуждения.

Рассмотрим, что же представляет собой ГКЦК в глазах ученых-практиков (К. Роджерс, Н. Хоббс, А.Б. Орлов, В.В. Кузовкин).

Групповая психотерапия является одной из основных техник, которую использовал К. Роджерс. Он писал: «Более 35 лет в центре моей профессиональной жизни были консультирование и психотерапия ин-

дивидов. И почти 35 лет назад я понял, что и в группе можно достичь не менее эффективных изменений в установках и поведении. С тех пор мой интерес к группе никогда не ослабевал» [142, с. 3]. Это слова из его книги «О групповой психотерапии», вышедшей в 1970 году.

К. Роджерс задается вопросом: «что же толкает людей в группы психотерапии?». Отвечая на него, он говорит о том, что «видимо, психологический голод – человек что-то ищет, чего никак не может найти ни среди сотрудников, ни среди единоверцев, тем более среди однокашников, ни, как это не прискорбно, среди членов своей семьи. Это голод по теплым, тесным и искренним взаимоотношениям, при которых можно выражать непосредственные переживания и эмоции, не подавляя и не «обрабатывая» их, можно делиться радостями и печалями, можно пробовать и закреплять какие-то новые формы поведения – словом, при которых тебя понимают и принимают таким, какой ты есть, а отсюда появляется возможность развития» [142, с. 17].

Н. Хоббс обращает наше внимание на ряд интересных особенностей, характеризующих ГКЦК. Правда он в главе «Группоцентрированная психотерапия» [161], написанной им по просьбе К. Роджерса, и которую сам К. Роджерс включил в свою книгу «Клиентоцентрированная психотерапия» [139], как мы видим по названию главы, называет по-своему ГКЦК.

Во-первых, Н. Хоббс обращает наше внимание на сходства и различия между индивидуальным и групповым КЦК. Во-вторых, рассматривает процесс группового консультирования, включая сюда некоторые подробности организации и процедуры, каковы особенности первого этапа развития группы, как развивается группа в дальнейшем и расписывает концепцию темы. В-третьих, представляет нам роль группового консультанта и характеризует членов группы как терапевтов. В-четвертых, очень подробно рассматривает особенности процедуры отбора членов группы [161].

Ввиду ограниченности нашей работы по объему, мы не будем конкретизировать обозначенные моменты. Хотя надо отдать должное тому, что все предложенное Н. Хоббсом дает нам многоплановую картину того, что может предложить нам ГКЦК как средство активизации ЛР клиентов-участников группы.

Отметим лишь, что Н. Хоббс обозначает главную цель группцентрированной психотерапии, которая заключается в том, «чтобы найти наиболее эффективные способы работы с этими многочисленными, по существу, нормальными людьми, считающими, что жизнь утратила смысл, молча борющимися с собственными проблемами, расходующи-

ми на это слишком много сил и имеющими огромный потенциал, чтобы отреагировать на помощь» [161].

В этом плане, согласно Н. Хоббсу, групповое консультирование предлагает весьма важную для терапевтического процесса возможность: в группе индивид может оказать помощь и получить ее взамен. Акт предоставления помощи сам по себе является терапевтическим опытом. А консультанту, по утверждению Н. Хоббса, следует понять и принять следующий факт: опыт понимания и принятия несколькими людьми, которые тоже честно делятся своими чувствами в процессе общего поиска более удовлетворяющего стиля жизни, является значительно более эффективным. Став членом группы, человек обучается давать и получать эмоциональную поддержку и формирует новое, более зрелое поведение [161].

Наш опыт работы с группами представляет наглядный пример этому. Сопоставляя этот опыт с тем, что предлагает нам в своей работе Н. Хоббс, мы каждый раз наблюдаем, как члены группы учатся быть неплохими терапевтами. Выступая в качестве терапевта, они, прежде всего, учатся у лидера, перенимая его установки и ощущая разумность и полезность того, что он делает.

Если следовать Н. Хоббсу, то действительно можно проследить процесс от первого до последнего занятия, и увидеть развитие таких поведенческих характеристик, как терпимость, принятие, что сопровождается уменьшением таких проявлений, как интерпретация, оценка и критика. В результате участники группы ощущают меньшую потребность в искажении опыта и могут отвечать более точно, меньше прибегая к защитам. А в нашем последнем опыте ведения группы с людьми с пищевой зависимостью, испытывающих тревожные состояния, является снижение в результате прохождения ими группы, тревожности до оптимального уровня и выбор курса на самосовершенствование, реализацию своего потенциала и адекватное разрешение своих проблем, а не их «заедание» [87].

Рассмотрим еще один взгляд на сущность ГКЦК.

А.Б. Орлов в статье «Человекоцентрированный подход в психотерапии: на пути к homo totus» [124] говорит о том, что психотерапевтическая практика в русле человекоцентрированного подхода К. Роджерса включает не только индивидуальную, но и *групповую работу*. А.Б. Орлов использует тот термин, который использовал К. Роджерс, называя ГКЦК группой встреч (от англ. encounter group).

«Группа встреч, – пишет А.Б. Орлов, – особый вид групповой психологической работы, фокусирующейся не столько на групповом про-

цессе как таковом и не на процессе развития навыков межличностных взаимодействий, сколько на поиске аутентичности (подлинности) и открытости в межличностных взаимоотношениях <...> Главные параметры межличностных взаимодействий в группе встреч: концентрация на чувствах и переживаниях, осознание самого себя, чувство ответственности, самораскрытие, фокусировка на происходящем “здесь и теперь”» [124].

В группе встреч ведущий или, как еще его принято называть, фасилитатор (от англ. facilitate – способствовать, стимулировать) проявляет эмпатию (сочувствие) по отношению к переживаниям членов группы, не использует оценочных суждений, практикует самораскрытие, что способствует постепенному возникновению в группе атмосферы доверия, что, в свою очередь, способствует свободе исследования, осознания и выражения членами группы личностно значимых фрагментов своего индивидуального опыта, своих мыслей и чувств [124].

Психотерапевт, как правило, не использует запланированные процедуры и упражнения, для того, чтобы структурировать процессы групповой динамики, преодолеть сопротивление участников раскрытию личностных установок и включить в групповой процесс всех членов группы. Как отмечает А.Б. Орлов, основной акцент в работе группы встреч делается на самоисследовании участников группы, поиске ими аутентичности, на искренности и открытости в выражении чувств и переживаний, благодаря чему постепенно складывается атмосфера принятия и самопринятия в общении, которая воспринимается участниками группового процесса как теплая, поддерживающая и личностно безопасная. Все это помогает участникам групповой работы углубляться в собственный опыт, исследовать как позитивные так и негативные его стороны, осознавать и принимать их [124].

Основу методических аспектов ГКЦК в качестве эффективной психологической помощи составляют особенности организации и стадии процесса ГКЦК, а также средства воздействия, которые используются в ходе прохождения участниками группы совместно с консультантом этих стадий. Однако ввиду ограниченности рамками работы мы не можем представить эти аспекты полно. Таковое является темой отдельной статьи. Обратим лишь внимание на некоторые важные моменты.

В доступной нам литературе особенностям организации процесса группового консультирования в целом, и, в частности, ГКЦК уделяется крайне мало внимания. В большей степени различные авторы более подробно рассматривают стадии самого процесса консультирования (в зависимости от направления). Однако надо отдавать себе отчет в том,

что эффективность групповых форм психологической работы во многом зависит от того как будет организован процесс, предваряющий сам процесс консультирования.

В этом плане наибольший интерес вызывает книга Р. Кочюнаса «Психологическое консультирование и групповая психотерапия» [82], где автор очень подробно рассматривает организационный период, а также некоторые важные аспекты оргнизационного переиода отражены в статье Н. Хоббса [161].

Что касается стадий процесса ГКЦК, то сам К. Роджерс, в результате многолетней практики в области групповой психотерапии, пришел к выводу, что каждая группа проходит 15 стадий своего развития. Он описал их в своей книге «О групповой психотерапии» [142] и назвал ***жизнью группы***. Однако, по утверждению Р. Кочюнаса, их можно свести к 4–5 наиболее важным.

Так сам Р. Кочюнас выделяет и рассматривает очень подробно 4 основные стадии развития группы: ***начальную***, которой свойственны поиск стиля работы, структуры, конкретизация личных целей, большая зависимость от терапевта; ***переходную,*** на которой решаются вопросы доминирования во взаимоотношениях и возникает особенно много конфликтов как между участниками, так и с терапевтом; ***продуктивную,*** когда через решение конфликтов участники движутся к заботе о гармонии взаимоотношений, когда они ради сплоченности группы отказываются от некоторых индивидуальных потребностей, когда ведется глубокий и зрелый анализ самих себя и взаимных отношений; и ***завершающую***, на которой происходит консолидация группового опыта, оценка ее эффективности и эмоциональная подготовка к расставанию [82].

Можно заметить, что подход к выделению стадий развития группы А.Б. Орлова наиболее близок к подходу самого К. Роджерса. А.Б. Орлов считает, что полноценное самораскрытие во взаимоотношениях членов группы возможно только после того, как группа приобретет определенный опыт и пройдет через основные этапы группового процесса, и сводит их компактно к шести стадиям: 1 этап – знакомство участников группы и ощущение фрустрации из-за отсутствия структуры; 2 этап – первые попытки самораскрытия и личностное сопротивление этому, описание прошлых, более безопасных событий и чувств; 3 этап – открытое выражение негативных переживаний; 4 этап – выражение любых переживаний, возникающих “здесь и теперь”; 5 этап – попытки исследования личностно значимых тем и проявления самопринятия; 6 этап – основная встреча [123].

Ввиду ограниченности по объему представляемого в монографии материала мы не можем описать подробно все подходы, но заинтересованные в том, чтобы разобраться и утвердиться в правильном проведении подобной психотерапии, поможет обращение к источникам, где освещен данный процесс [75; 82; 88; 123; 124; 142; 161; 175].

Единственное, на что хотелось обратить внимание: как и в индивидуальном КЦК важно не в количество этапов, а то, в какой степени консультант должен структурировать работу непосредственно для клиента.

Опыт ведущих отечественных и зарубежных консультантов, наш личный опыт организации процесса ГКЦК позволяет утверждать, что важнейшей составляющей структурирования взаимодействия консультанта и клиентов-участников группы в ГКЦК – правильное его начало и окончание. Это известная истина, т. к. прогнозировать в терапии то, что произойдет в середине процесса, вряд ли возможно. А вот как начинать и заканчивать саму психотерапию, каждую сессию и применяемые техники и приемы – возможно. Мы знаем, чего хотим добиться, запуская процесс, и знаем, как его завершить, чтобы он принес пользу каждому участнику группы. А что будет происходить в ходе самого процесса, зависит от индивидуальных особенностей участников группы, мастерства самого консультанта, реагирующего на ход их действий, мыслей, чувств, установок.

Начиная очередную сессию, можно: дать возможность клиентам-участникам группы рассказать, как достигнутые результаты удается применить в своей жизни и высказать мысли, возникшие между встречами; обсудить оставшиеся с прошлой сессии проблемы, особенно желательно высказать все сохранившие актуальность и интенсивность чувства, так как это может помешать настоящей работе; кратко поделиться тем, чего они ждут от сегодняшней групповой сессии и т. д.

Важно не только хорошо начать сессию, но и завершить ее. Необходимо выделить необходимое количество времени в конце сессии на то, чтобы каждый участник группы мог высказать, что ему понравилось или не понравилось на прошедшей сессии, что хотелось бы обсудить в следующий раз и т. п. Заканчивая сессию, можно: попросить участников группы коротко рассказать, о чем они узнали или чему научились во время сессии; попросить их высказать чувства, с которыми они завершают сессию; спросить какие темы, вопросы или проблемы хотелось бы обсудить им в следующий раз; обобщить то, что происходило во время сессии.

Если к окончанию встречи остается незаконченным что-либо важное, можно предложить участникам группы высказать чувства, а про-

должение перенести на следующую сессию. Консультанту следует обратить внимание на возможные манипуляции отдельных участников группы, когда в последнее мгновение кто-то из них начинает говорить о чем-то очень значимом для него, чтобы продолжить сессию.

Участники группы обычно заканчивают групповую сессию с неодинаковым чувством завершенности/незавершенности. Желательно, чтобы преобладало чувство завершенности, однако не всегда можно добиться этого. Работу можно закончить, оставляя некоторые вопросы без ответов. Было бы ошибочно думать, что завершать сессию необходимо с хорошими и приятными ощущениями. В таком случае не будет предлога думать о происходящем на сессиях между встречами.

Теперь поговорим о ***средствах воздействия***.

Существует ряд средств установления и поддержания терапевтических отношений. К ним, как и в индивидуальном КЦК, относятся, прежде всего: эмпатизирование, эмоциональное высвобождение, реагирование психотерапевтом на позитивные и негативные эмоции и др. Кроме того, сама группа становится терапевтическим средством и формирует собственный импульс с гораздо большим терапевтическим эффектом, нежели когда усилия предпринимаются психотерапевтом в одиночку [141; 161] .

Завершая рассуждения о методических аспектах ГКЦК, хотелось бы отметить, несколько перефразируя слова К. Роджерса, высказанные им в книге «Консультирование и психотерапия» [140]: ГКЦК – не подготовка к изменению клиента-участника группы, это и есть само изменение. Групповой консультативный сеанс – это сам по себе опыт роста, процесс роста личности. Позитивное изменение в психотерапевтических отношениях возрастает, когда каждый участник группы воспринимает ГКЦК, как направление личностного изменения – это возрастающее осознание своего внутреннего опыта, способность позволить своим внутренним переживаниям течь и меняться, поведение, которое конгруэнтно внутреннему опыту. Здесь каждый клиент-участник группы учится понимать себя, осуществлять значимый для него независимый выбор, успешно строить отношения с другими людьми уже на другом, более зрелом уровне и таковое способствует принятию себя, других и ведет к позитивным личностным изменениям каждого участника группы.

2.4. Психотехническое описание тренинга личностного роста

Ввиду того, что главным в идее любого психотехнического метода, говоря словами А.А. Пузырея, «является то, что исследование должно быть непосредственно и органично включено в практическое (психотехническое) действие» [135, с. 99], то в дальнейшем в нашем исследовании становиться актуальным психотехническое описание ТЛР. Мы выше уже обращались к понятию «психотехническое описание», согласно А.А. Пузырея, которое представляет собой описание объекта с точки зрения задач, средств и способов «его направленной трансформации посредством и внутри самого исследования объекта», т. е. с точки зрения «системы психотехнического действия» [135, с. 98].

По нашему мнению, в дальнейшем в исследовании должен быть представлен параллельный анализ содержания деятельности руководителя занятий, с одной стороны, и динамика изменений психологических характеристик на уровне отдельно взятого участника ТЛР, которые он приобретает или изменяет как субъект деятельности вследствие как своего собственного развития, так и в результате деятельности ведущего тренинга, организующего психотехническое действие, направленное на активизацию ЛР, с другой стороны. Взгляд с этих позиций на технологию проведения тренинга может дать некоторое психологически объемное представление об ее целевом и инструментальном содержании, хотя, конечно, и не окончательное.

Анализ ситуаций, возникающих в группе во время и после упражнения или игры, заслуживают отдельного обсуждения. Такого рода обсуждениям уделяется чрезвычайно мало внимания в литературе. Поэтому данная глава имеет целью заполнить, в некотором роде, этот пробел, и фокус внимания будет направлен именно на анализ ситуаций, возникающих в группе во время и после упражнений, а не на том, что происходит на определенных стадиях развития группы.

Итак, ниже будет дано психотехническое описание содержания деятельности ведущего ТЛР в различных ситуациях в группе во время и после упражнений, и динамики изменения психологических характеристик участников группы на личностном уровне.

Для психотехнического описания группового психологического тренинга, направленного на активизацию ЛР, будут использованы примеры из проведенного цикла занятий по программе ТЛР на военной кафедре факультета военного обучения при МГУ им. М.В. Ломоносова со студентами, проходящими учебные сборы, как завершающий этап военного обучения. В этом цикле занятия проводились со студентами 4

курса экономического факультета, проходящими военное обучение по программе подготовки их к профессиональной деятельности военного психолога. Группа состояла из 16 человек. Всего было проведено 4 занятия, каждое продолжительностью 6 часов, общее время цикла – 24 часа. Занятия проводились 2 раза в неделю, в течение 2-х недель в одном и том же помещении. Данная группа была одной из экспериментальных групп, участвующих в экспериментальном исследовании эффективности ТЛР для активизации ЛР будущих специалистов-военных психологов.

Цели и задачи ТЛР. Цикл занятий по программе ТЛР[3] (Приложение 1) направлен на активизацию ЛР студентов, выявление каждым своего потенциала в жизни и профессиональной деятельности, и развитие личностных способностей, присущих самоактуализирующейся личности. Он был нацелен на решение следующих задач:

– развитие адекватного понимания самого себя и осуществление коррекции самооценки;

– развитие умения и потребности в познании других людей;

– прояснение и развитие потребностно-мотивационной сферы, корректировка ценностных ориентаций;

– планирование ЛР, формирование жизненных планов, планов служебной карьеры;

– развитие потенциала ЛР и способности преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях;

– формирование личностно-значимых качеств и способностей будущего военного психолога.

Итак, переходим к рассмотрению технологии проведения ТЛР.

Подготовка ТЛР. Важным элементом технологии проведения ТЛР является его подготовка. Она состоит из двух этапов. *На первом этапе* проводится групповая беседа, в ходе которой рассказывается о задачах, сроках, продолжительности встреч. Собравшиеся принимают решение об участии в тренинге или отказываются в силу каких-либо причин. *На втором этапе* проводятся индивидуальные собеседования с теми, кто твердо решил участвовать в занятиях. В ходе собеседования уточняются мотивы участия.

Главной задачей подготовки тренинга является то, чтобы в группу попали действительно мотивированные участники, а не случайные люди. Опыт ведения групп показал, что при следовании программы, часть участников, изначально недостаточно мотивированных, отсеи-

[3] В основе данной программы лежит ТЛР, разработанный Н.Р. Битяновой [25], но качественно переработанный и осмысленный с точки зрения процедуры психотехнического описания.

вается в процессе первых занятий. Однако когда стоит задача работать с группой, в которой невозможно собрать только участников мотивированных на процесс в тренинге, тогда мотивация должна быть сформирована в процессе тренинга. Это очень трудоемкий, но выполнимый процесс.

Особенности деятельности руководителя ТЛР. Прежде чем давать психотехническое описание проведения ТЛР, хотелось бы остановиться на центральной фигуре тренинга – ведущем. Чем должен заниматься ведущий, какую позицию занимать в той или иной ситуации?

Основной задачей ведущего во время ТЛР, а особенно на его первых занятиях, является создание самых благоприятных условий для активной самостоятельной и продуктивной работы каждого участника над собой. Ведущий должен четко усвоить, что во время тренинга он не учитель, который должен «научит жить», а он помогает каждому участнику самому изучать себя и других людей, научиться понимать свои чувства, контролировать свои мысли и поступки. У ведущего нет права судить «плох» или «хорош» тот или иной участник группы. Каждый судит себя сам и сам же определяет меру своей ответственности, а ведущий лишь помогает определять критерии и выбрать систему оценки. Наиболее оптимальная позиция ведущего – позиция друга, понимающего и доброжелательного, внимательного и взыскательного, и, главное, способного помогать каждому участнику стать самим собой и другим.

Ведущему не следует подчеркивать свое превосходство над остальными участниками тренинговой группы, ссылаясь на свой жизненный опыт, наличие специальных знаний и профессиональной подготовки. Хуже, если возникнет интерес к ведущему, как к неординарному, выдающемуся человеку. Тогда занятия могут превратиться во «встречи с интересными людьми», где в роли «интересных людей» обречен выступать ведущий. Эта роль весьма прилипчива. А группа легко, с готовностью навязывает ее ведущему. Лучше сразу отказаться от этой роли. Ведущий должен помогать группе в целом и каждому участнику в отдельности в работе над собой. Для этого он на первом и последующих занятиях:

1. Организует обсуждение и принятие правил работы группы, а затем четко следит за их выполнением. В случае необходимости каждый раз разъясняет то или иное положение из принятых правил.

2. Объясняет цель очередного упражнения, подробно излагает инструкцию к проводимому заданию или процедуре, отвечает на все вопросы участников, а затем контролирует ход и правильность их выполнения.

3. Проводит детальный анализ сложившейся ситуации после очередного упражнения или этюда, давая возможность всем желающим

высказать свою точку зрения, поделиться своими переживаниями или ощущениями, связанными с целями и задачами тренинга и конкретного занятия.

4. Контролирует эмоциональное состояние участников и группы в целом, и, в случае необходимости, оказывает психологическую поддержку, изменяет последовательность ранее запланированных упражнений, дозировку психологической нагрузки, вплоть до полной остановки работы группы на некоторое время.

5. Подводит итоги каждого упражнения и занятия, дает домашнее задание и комментирует его.

Программируя предстоящее занятие, ведущий должен быть всегда готов к тому, что какое-то упражнение не сработает, не увлечет участников группы на путь анализа и обсуждения, не позволяя увидеть предмет, ради которого это упражнение предполагалось. Более того, в живом групповом процессе известное и неоднократно используемое ведущим упражнение может вызвать совершенно неожиданные для психолога реакции участников. Таким образом, в реальной групповой работе ведущий обычно применяет компромиссную форму ведения, предполагающую умение отслеживать цели и планомерно двигаться к этим целям, и, кроме того, умение импровизировать по ходу дела, отзываться на спонтанно возникающие запросы группы, отваживаться на продвижение в ранее не запланированном направлении.

Содержание занятий и анализ ситуаций, возникающих в процессе ТЛР

Занятие первое

Поскольку данная встреча начинает тренинг, то, в первую очередь, необходимо для создания благоприятных условий для работы группы организовать знакомство, подробно ознакомить участников с основными принципами ТЛР, вместе продумать и принять правила работы именно этой тренинговой группы, начать освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, приступить к освоению активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

Знакомство. Знакомство представляет собой центральную процедуру первого занятия, какие бы задачи этот тренинг не преследовал. Знакомство непременно проводится, даже и в том случае, если тренинг происходит в уже действующем коллективе (как в нашем случае), где, казалось бы, все уже друг друга знают. Целей у этой процедуры можно обнаружить несколько. Это самое первое упражнение тренинга и оно должно настроить участников на серьезное отношение к делу. Даже простейшее приветствие и знакомство могут дать многое для понимания другого человека. Нужно научиться запоминать полученную о человеке информацию, проявляя внимание не только к его внешности, но и улавливая смысл его слов. Уже с этого упражнения члены группы должны понять, что основной принцип, помогающий понять себя и других, это внимание к человеку.

В предложенном ТЛР процедура знакомства носит название «Самопрезентация» и нацелена на выявление представлений студентов о себе, формирование установки о значимости своей личности, создание условий для самораскрытия. Ведущий просит всех по очереди рассказать о себе и предлагает говорить не столько о биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личностных качествах. Например, назвать 5–10 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах (поэтому «самопрезентация»). Все члены группы и ведущий могут задавать вопросы.

По традиции тренинговых групп для быстрого знакомства каждый участник оформляет себе визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом каждый вправе взять себе любое имя: свое настоящее; игровое имя (героя мультфильма, литературного героя); имя своего близкого друга; имя политического деятеля. Предоставляется полная свобода выбора. Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем каждый закрепляет свою визитку у себя на груди так, чтобы все

члены группы могли прочитать тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий участники тренинга должны обращаться друг к другу по этим именам. Разрешается в процессе тренинга менять имя.

Центральным моментом в знакомстве (как впрочем, и во всех процедурах выполняемых группой) является ***обсуждение***. Обсуждение может быть нацелено практически на что угодно. Но оно не должно превращаться в монолог «умного» ведущего, разъясняющего, оценивающего, подмечающего острым глазом огрехи и промахи непутевых подопечных. Максимум на что может отважиться ведущий, это попробовать обобщить мнения и предложить возможные резюме. И только в абсолютно бесспорных, беспроигрышных ситуациях ведущий может обратить внимание участников на то, на что не обращать внимание стало невозможно, но по каким-то причинам это «что-то» осталось незамеченным.

Но вернемся к обсуждению впечатлений студентов от знакомства. Члены группы делятся впечатлением, какое представление им больше всего запомнилось, что нового они узнали о своих товарищах. Ведущему необходимо мягко побудить к высказываниям каждого участника. И не важно, насколько объемными будут эти высказывания.

В описываемом цикле занятий по программе ТЛР, участники тренинга были студенты одного подразделения и, несмотря на расхожее мнение о том, что они друг друга знают, они убедились в том, что «знание» это весьма поверхностное и депсихологизированное. Все участники группы отметили то, что они мало знали о своих товарищах, с которыми учатся уже на протяжении трех лет. Участники также сошлись на том, что эстафета знакомства, передаваемая друг другу, сопровождается невидимой волной напряжения. Это напряжение нарастало по мере приближения очереди говорить, и довольно резко падало после того, как дело сделано. В ходе знакомства выявляются общие интересы, взгляды, увлечения. Психологическая атмосфера в группе от вопрошающе-настороженной понемногу начинает сдвигаться в сторону доброжелательности и готовности к сотрудничеству.

Выработка правил жизни группы. После того как знакомство произошло, группа приступает к выработке правил жизни группы.

В каждой тренинговой группе могут быть свои правила (принципы), но, приведенные в программе (см. Приложение 1), лежат в основе работы практически всех групп. Ведущий объясняет участникам эти правила, дает исчерпывающие ответы на все возникшие вопросы. Уже после приветствия и самопрезентации ведущему уже видны некоторые стратегии поведения некоторых участников и неразвитость у них неко-

торых личностных способностей, которые способствовали бы успешному общению и межличностному взаимодействию. Поэтому при обсуждении правил у ведущего уже есть иллюстрации неадекватного и неуспешного поведения, которые он может использовать. После этого обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении правил или добавлении новых. Во время обсуждения правил ведущий дает возможность высказаться желающим, выслушивает все предложения и замечания и проводит их обсуждение. Окончательно согласованные и принятые правила являются законом для работы группы. Обсуждение и принятие правил очень серьезный и ответственный этап, так как в зависимости от степени осознания участниками тренинга принимаемых ими правил будет строиться работа группы.

Тренинговые процедуры первого занятия. Когда правила выработаны, группа приступает к тренинговым процедурам первого занятия, темой которого является «***Психодиагностика уровня личностного роста***». Ведущий называет цели занятия:

– развитие умения выявлять и анализировать свои и окружающих людей психологические характеристики и способности, принимать себя и других такими, какие есть;

– диагностика личностных способностей и уровня сформированности качеств значимых для межличностных отношений;

– прояснение уровня сформированности «Я-концепции».

Первая процедура занятия – *упражнение-разминка «Выброс пальцы»* направлено на «раскачивание» группы и назначено для проверки умения группы действовать согласованно.

Ведущий предлагает членам группы встать в круг и, не сговариваясь, по его команде «выбросить» какое-то количество пальцев правой руки перед собой в круг. Упражнение повторяется до тех пор, пока участники «не выбросят» одинаковое количество пальцев (4-6 попыток, чтобы группа сориентировалась в ситуации и начала действовать согласованно).

Главное здесь – обмен впечатлениями. Особое внимание – на обсуждении самоотчетов членов группы: что способствовало, и что мешало действовать согласованно. Существо обсуждения сводится к рассказам о способах, которые использовал тот или иной участник для достижения цели, какие стратегии поведения были задействованы участниками группы и насколько эти стратегии помогают или мешают в жизни. Кто был «ведомым», а кто «ведущим» – также выясняется при обсуждении. Таким образом, это абстрактное упражнение может при уместном его использовании дать полезный опыт быстрого достижения взаимопо-

нимания и высветить некоторые личные барьеры в поведении у членов группы. Это диагностика жизненных стратегий поведения участников группы, которые начинают задумываться о том, что мешает, а что способствует быть успешным в жизни.

Одной из целевых задач программы ТЛР со студентами являлась работа по диагностике, а при необходимости – коррекции их личностных качеств и способностей. Основная часть первого занятия направлена именно на это. Предложенное *упражнение «Групповая дискуссия»* состояло из трех процедур. В первой процедуре участникам были розданы списки качеств с их краткой аннотацией, значимых для межличностных отношений, и предлагалось каждому индивидуально проранжировать их по степени важности, а затем по семибальной шкале определить, в какой мере каждому присущи данные качества. Во второй процедуре группе в ходе совместного обсуждения в течение 30 минут предлагалось решить, какое качество является самым важным для установления качественных межличностных отношений. Затем ведущим было предложено обсудить, что происходило в группе во время дискуссии.

Ввиду того, что групповая дискуссия является одним из ведущих методов проведения тренинга, остановимся на описании ее подробней.

«Проблематизация» дискуссии в этом случае задается при индивидуальном осмыслении задания. После чего ведущий просит группу постараться найти общее, приемлемое для всех участников решение. «Постарайтесь прийти к общему *мнению*, – просит ведущий, – нам с вами это важно для дальнейшего продвижения вперед». Больше никаких комментариев и объяснений, за исключением регламента времени на дискуссию ведущий давать не должен.

Когда дискуссия либо закончена, либо прервана, ведущий интересуется впечатлениями, появившимися у участников дискуссии. Весьма желательно, чтобы каждый участник хоть как-то высказался о том, что происходило с ним и вокруг него во время дискуссии, как он это воспринимал. Не следует нажимать на упорно отказывающихся высказываться. Достаточно и того, что они публично отказались. Здесь от ведущего требуется именно отреагировать «никак». Ведь отсутствие словесного комментария отнюдь не означает молчания. Возможны невольные, неосознаваемые сопровождения своего молчания. Это могут быть удивительно и неприязненно поднятые брови, поджимания губ, какие-то жесты. Чтобы избежать всего этого, ведущий не должен забывать о своей безоценочной установке на групповой процесс. Все, что происходит в группе – хорошо, ибо работает на группу, на ее участников, поскольку все происходящее здесь, это уникальный и личный для каждого опыт

жизни. Только этот опыт в отличие от реальной жизни спрессовывается во времени. Не надо забывать, что на отказ участвовать в обсуждении, прежде всего, отреагирует рано или поздно сама группа через кого-то из участников.

Обсуждая процесс нахождения общего мнения полезно сосредоточиться на вопросах типа:

– Какое значение для Вас лично имеет участие в этой дискуссии?

– Какие виды поведения мешали, а какие помогали достижению согласия?

– Кто оказался самым влиятельным, авторитетным, и почему к мнению одних участников прислушиваются больше, чем к мнению других?

– Какова была эмоциональная атмосфера в группе во время диспута?

– Какие действия предпринимали те или иные участники для «протаскивания» своих мнений?

– Как следовало бы строить дискуссию, чтобы у группы в целом выросла способность быстро принимать решения при минимальном количестве недовольных?

– Какие качества и почему оказались на первых местах, и какие и почему – на последних?

– На сколько были задействованы ваши личностные качества и способности для успешного выполнения задания?

При обсуждении выявился разброс мнений. Было определено, насколько разнятся ценности каждого участника группы. Каждый по-своему понимает, какие качества необходимы для установления эффективных межличностных отношений. Для более глубокого понимания каждым участником себя как индивидуальности, то есть как человека, который многим отличается от других, для прочувствования участниками уникальности и неповторимости каждого человека, ведущему важно обратить внимание участников на то, что их взгляды неожиданно разные.

Таки образом, дискуссия – это эффективный способ активизации группы для решения многих задач. Могут проявиться совершенно неожиданные для ведущего результаты в ходе дискуссии. Надо лишь не пропустить их, не заговорить, а отследить, услышать и зафиксировать на них внимание, сделав достоянием группы. Дискуссия позволяет диагностировать наличие необходимых личностных качеств и способностей, необходимых человеку в межличностном общении, и, если это необходимо, корректировать их.

После проведенной дискуссии, ведущим предлагалось с учетом только что проведенного анализа поведения каждого участника в групповой дискуссии оценить себя по специальному тесту, позволяющему диагностировать самые основные психологические качества личности и проанализировать полученные результаты. Тест должен быть небольшим.

Процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, а это и есть одна из основных задач данного тренинга личностного роста. Эта процедура помогает закреплению навыков самоанализа, самооценки, более глубокому самораскрытию и на основе этого – изменению себя. Тестирование позволяет также обнаружить неизвестные участнику группы ресурсы его личности, сфокусировать внимание на его возможностях, о которых он не думал. Естественно, что, как и любой другой тест – это лишь материал для дальнейшей работы. Участникам тренинга было сказано, что результаты теста помогут в ходе тренинга глубже разобраться в себе, и объяснено, что даже если кого-то этот тест обескуражит или снизит рабочий настрой, то нужно отнестись к этому спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к самому себе. Так же ведущий должен подчеркнуть то, что это не профессиональный тест, по которому можно определить те или иные личностные характеристики.

Следующее *упражнение «Слежка»* предложено было начать выполнять во время перерыва. Упражнение это связано с наблюдением и вниманием участников друг к другу и нацелено снизить отчужденность, чувство опасности, которые являются естественными атрибутами на начальных этапах тренинга. Ведущий сообщает участникам о том, что сегодня, сейчас есть возможность обнаружить, насколько мы способны быть внимательны к другому, сосредотачиваться на партнере по общению, наблюдать за ним, не пропуская ничего. Действительно, сложно воздействовать на человека, не будучи способным воспринимать его в максимально возможном наборе подробностей, частностей, мелочей.

Перед выходом на перерыв ведущий предлагает, чтобы каждый член группы выбрал себе «объект слежки» и записал его имя себе в тетрадь.

Задача «сыщика», не раскрывая себя, понаблюдать за выбранным членом группы, выяснить, что он делал во время перерыва, как себя вел, какое у него настроение, самочувствие, настрой на работу. Задача «объекта» – обнаружить «сыщика».

После перерыва – обсуждение полученных данных в следующей последовательности: первый по кругу член группы говорит кто, по его мнению, за ним наблюдал.

Если отгадал, то «сыщик» рассказывает о наблюдениях, если нет, то «сыщик» сам называется и рассказывает, затем этот «сыщик» говорит о тех, кто наблюдал за ним и т. д. по цепочке. Такая последовательность позволяет ярче испытать удивление и «сыщикам» и «объектом слежки».

Затем ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями о том, как кому удавалось выполнить задание. Какое задание было выполнить легче? Какое ощущение вызывало понимание того, что кто-то следит за вами? Какие возникали при этом желания? Что мешало, а что помогало в процессе игры?

Суждения участников были очень разные и трудно предсказуемые. Однако некоторая похожесть реакций на это упражнение все же прослеживается. Неожиданные, удивляющие, неплановые суждения и впечатления ведущий может рассматривать как своеобразный подарок, пополняющий копилку его опыта. Если группа удивляет ведущего своими неожиданными реакциями – это иллюстрация истинности, натуральности, достоверности группового процесса. В частности, в группе были участники, которые сообщили о своих неприятных чувствах, связанных с необходимостью слежки за кем-то даже в игре. Они даже не ставили, по их словам, себе целью выполнять неприятное для них задание, так как это противоречит их нравственным нормам.

Ведущему в таких случаях не следует спешить комментировать, оправдывать или обвинять, а полезно уточнить и констатировать подобную точку зрения. Такие участники для ведущего должны быть время от времени в фокусе пристального внимания. В процессе занятий ведущему полезно ответить самому себе на несколько вопросов: часто ли такой участник оказывается в оппозиции к группе? Осознает ли он это? Как он к этому относится? Стремится ли он противопоставлять свою позицию по отношению к позиции ведущего или все же по отношению к группе?

В результате обсуждения упражнения участники сошлись на общем мнении о том, что выполненное упражнение – неплохая модель реальной жизни, где неразрывно связаны в один узел взаимные восприятия и наблюдения как часть естественного общения людей. Многие отметили, что раньше никогда не замечали людей вокруг, а были заняты своими мыслями. Посмотреть вокруг фокусирующим взглядом бывает очень полезным, т. к. замечаешь много всего нового в людях, больше узнаешь их.

Очень важное упражнение основной части первого занятия – *«Выявление субличностей»*. Целями упражнения являются более четкое уяснение участниками группы того, кем они являются в действительно-

сти, представление своего внутреннего своеобразия и осознание своих целей и желаний, развитие способности управлять своим внутренним миром.

Данным упражнением задается глубокая личностная установка на постоянный внутренний самоанализ. Участники будут работать со своими субличностями самостоятельно, на последующих занятиях тоже. И при этом от занятия к занятию у участников меняется представление о самом себе с поразительной быстротой.

Перед и после упражнения ведущий предлагает информацию о субличностях, что позволяет участникам разобраться в понятиях и усвоить направления дальнейшей работы над собой с помощью предложенной процедуры уже за пределами тренинга (Приложение 1).

Упражнение «Выявление субличностей», как и многие другие, предложенные в программе ТЛР, носит медитационный характер. Поэтому для того, чтобы начать медитацию необходимо выполнить ряд подготовительных упражнений «Визуализация» и «Релаксация» и несколько указаний ведущего:

– принять медитативную позу (удобно, сидя на стуле, сбалансировать свое тело, ноги на полу; кисти рук лежат свободно на коленях);

– держать спину ровно;

– настроиться на то, чтобы отложить на время свои эмоции и проблемы;

– закрыть глаза;

– оставить любые суждения, ожидания и фантазии о том, каким окажется опыт медитации, дать опыту состояться;

– расслабить мышцы лица и челюстей;

– отрегулировать дыхание. После того как дыхание стало ровным, можно преступить к упражнению.

Одно важное уточнение. Ведущий должен ощутить воздействие каждого предлагаемого медитационного упражнения, для того, что бы лучше почувствовать, как каждое упражнение должно выполняться, какой должна быть продолжительность этапов, а так же глубже понять динамику происходящих процессов.

После выполнения каждого медитационного упражнения участникам предлагается записать свои впечатления об упражнении, свои мысли и чувства и поделиться своими переживаниями.

Для большинства участников описываемого нами ТЛР были характерны неумение словесно обозначать свои чувства, убежденность в нежелательности их выражения в общении и некоторые сложности с сознанием своего состояния. Подобные нарушения в современных

исследованиях получили название «алекситимии», что в буквальном переводе означает – «нет слов для чувств». Наблюдения за реакциями в групповой процедуре «обмена чувствами» свидетельствует о явных затруднениях, подчас невозможности выразить в словах свои эмоции по поводу происходящего. Типичные варианты высказываний для положительного отношения – «нормально», «интересно», для отрицательного – «устал», «нервничал». В начале групповых занятий эта особенность не позволяет давать эффективную обратную связь другим участникам при выполнении упражнений. Условием преодоления так называемого «алекситимического барьера» является изменение ценностного отношения человека к эмоциональному самовыражению: от ценности сдержанности, полного контроля чувств и подавления социально порицаемых переживаний к «реабилитации» эмоций, признанию за собой права испытывать самые разнообразные чувства и открыто их выражать. Речь идет о способности жить, руководствуясь своими интересами, чувствами и возможностями, а не социальными стандартами, часто идущими вразрез с внутренней направленностью личности. Осознание этой направленности участниками тренинга является необходимой предпосылкой личностных изменений, ведущих к ЛР, к большей удовлетворенности жизнью.

Ведущий тренинга должен поощрять высказывания участников о чувствах и своих переживаниях, развивать всеми способами способности к их выражению.

Главной целью следующего упражнения *«Рефрейминг отрицательных качеств личности»* (Приложение 1) является развитие способности принятия себя таким, какой есть. У каждого человека есть хотя бы одно качество, от которого он хотел бы избавиться. Оно якобы мешает жить, но сделать с ним ничего человек не может. А надо ли? И можно ли избавиться от него? А не лучше ли будет его осознать, рассмотреть с другой стороны. Процедура упражнения позволяет по-новому взглянуть на якобы отрицательное качество, по мнению его обладателя. При обсуждении упражнения, как правило, все участники группы отмечают изменение отрицательного фокуса восприятия своего качества на положительный, на его принятие.

Последнее упражнение основной части тренинга *«Опасение»* имеет очень много целей. Во-первых, оно нацелено на снижение отчужденности, чувства опасности, которые являются естественными атрибутами первых занятий на начальных этапах тренинга. Во-вторых, оно развивает способность к эмоциональной открытости в межличностных отношениях. В-третьих, развивает способность эмпатического пони-

мания другого. Ведущий дает возможность каждому из участников обратиться к конкретному участнику группы и поделиться с ним своими опасениями, связанными непосредственно с его поведением в группе. Участник, выслушав опасения, обращающегося к нему, дает эмпатический отклик, начиная свой ответ примерно так: «Правильно ли я тебя понял, что ты опасаешься того-то и причиной тому является то-то», – и затем высказывает свое согласие или несогласие с высказыванием партнера. После этого возможность высказать свои опасения принадлежит последнему. Одно правило: дискуссия при этом не развивается, каждый делает сам для себя выводы и, если захочет, то может поделиться ими в конце упражнения при его обсуждении.

Обсуждение данного упражнения приводит участников тренинга к мысли о том, насколько чаще всего ошибочным бывает восприятие людьми друг друга. При этом каждый исходит из своего опыта, который явно не учитывает опыт оппонента.

Тренинговые процедуры, которые проводятся в конце каждого занятия цикла. В конце каждого занятия ведущий предлагает участникам тренинга *домашнее задание*. Для его выполнения ведущий просит завести отдельную тетрадь. С одной стороны, это приучает к добросовестному отношению к делу, с другой, систематизирует получаемый участниками в ходе самоанализа материал. Ведущий подчеркивает, что на следующем занятии с домашним заданием группа будет работать обязательно. Смысл постоянного домашнего задания и его «проверка» заключается в том, чтобы показать участникам огромную пользу, которую приносит систематическая работа над собой. Кроме того, выполняя домашнее задание, участник на какое-то время вспоминает о тренинге, думает о членах группы, а, следовательно, у него происходит психологическая настройка на предстоящую работу. Задания на дом продолжают начатую работу на занятии и дают очень большой материал для самоанализа. Например, *письменная отработка теста «Я – концепция»* (Приложение 1.3) как домашнее задание является важной аналитической работой над собой по самопознанию своей личности. Это попытка выяснить разделяют ли окружающие мое мнение о самом себе, видят ли меня другие таким, каким я считаю себя. Если они определяют меня иначе, то, что же лежит в основе их восприятия и оценки? А что лежит в основе оценки воспринимаемых мной других людей?

Работа с домашним заданием на последующем занятии способствует психологической разминке, раскрепощает участников.

Одной из последних процедур каждого занятия является *анкетирование*. Ведущий предлагает участникам ответить на вопросы анке-

ты (Приложение 1.4), высказав свое мнение о прошедшем занятии. Систематическое проведение анкетирования, которое предусматривает ТЛР, необходимо для того, чтобы выработать прочные навыки ответственного отношения к делу, к самому себе. Во-первых, чтобы заполнить анкету, нужно активно участвовать в занятии, во-вторых, необходимы определенные навыки самоанализа, в-третьих, участнику нужно обладать достаточным мужеством, чтобы указать свои ошибки и сделать замечания ведущему.

Без проведения *процедуры подведения итогов занятия* нельзя заканчивать занятие. У членов группы должна быть последняя возможность сказать то, что их тревожит или мучает. Ведущий дает возможность желающим поделиться тем, что они хотели бы высказать. Особое внимание ведущий обращает на тех участников, кто чувствует себя неловко, неуверенно. К ним надо обязательно подойти после занятия.

Самая последняя процедура каждого занятия это *процедура прощания участников*. Каким образом ее осуществлять может предложить группа, а может предложить сам ведущий. После выполнения этого упражнения еще более теплеют отношения среди участников.

Занятие второе

Целью второго занятия тренинга ***«Прояснение и развитие потребностно-мотивационной сферы личности, корректировка ценностных ориентаций»*** является прояснение своих жизненных и профессиональных мотивации и ценностей; при необходимости, внесение в них корректив.

Тренинговые процедуры, с которых начинается каждое занятие цикла. Второе и последующие занятия тренинга проходят по определенной схеме: психологическая разминка в виде приветствия, анализ анкет «Мнение», напоминание о правилах группы, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение домашнего задания, аналитическая работа над собой, основные упражнения и заключительные процедуры, описанные выше.

Процедура приветствия. Процедура приветствия это психологическая разминка, во время которой участники должны настроиться на доверительный стиль общения, помочь друг другу включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы. Без такой разминки не следует сразу начинать основные упражнения, так как они пройдут вяло и не дадут нужного эффекта. Нужно учитывать, что был перерыв в занятиях, участники потеряли «настрой», который был на первом занятии. Им нужно

время, чтобы вспомнить и настроиться, душевно разогреться. Именно традиционные приветствия позволяют вспомнить прошедшее занятие, подойти ко всем членам группы, сказать друг другу несколько теплых слов. Это сразу включает и самого участника, который вынужден активно взаимодействовать с окружающими, и группа в целом получает мощный заряд положительных эмоций, что необходимо для эффективной работы. Ведущий на каждом занятии привносит в процедуру приветствия что-то новое.

Например, нужно подойти ко всем членам группы по очереди и поприветствовать их, начав диалог с обращения по имени, которое обозначено на визитках. При этом необходимо обязательно подчеркнуть индивидуальность друг друга, вспомнив то, о чем говорилось на первом занятии («самопрезентация»). Если кто-то из членов группы не может вспомнить индивидуальность кого-то из членов группы, необходимо извиниться перед этим человеком и попросить его напомнить, в чем же его индивидуальность. И это уже надо запомнить!

Анализ анкет «Мнение». В ходе анализа анкет «Мнение» ведущий обращает внимание участников на степень их включенности в занятие и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними. Не называя тренинговых имен, ведущий останавливается на наиболее типичных ошибках членов группы, которые они указали в анкетах. Так же, ведущий отмечает значимые для них эпизоды прошедшего занятия, откровенно перечисляет все то, что не понравилось участникам, и, конечно, анализирует замечания и пожелания к ведущему.

Рефлексия предыдущего занятия. Для того, чтобы работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, ведущий предлагает откровенно поделиться впечатлениями о том, что было на прошлом занятии. Это упражнение создает атмосферу спокойного и откровенного обсуждения, так как высказываются только желающие. Одновременно, это настрой на более серьезное отношение к следующим упражнениям и этюдам.

Тренинговые процедуры второго занятия. На первом этапе занятия блок упражнений нацелен на прояснение своих жизненных потребностей, мотивов поведения в различных жизненных ситуациях и продолжает работу с субличностями, начатую еще на первом занятии. Целью *упражнения «Круг субличностей»* – научиться анализировать свои потребности, внутренние побуждения и понять себя, свой центр, свое «Я», усилить его, чтобы это «Я» было способно разрешать конфликты между субличностями. *Упражнение «Диалог субличностей»*

позволяет усилить ощущения от первого упражнения и дает возможность еще больше узнать участникам о своих субличностях. *Упражнение «Психодрама субличностей»* позволяет услышать спор, который ведут в сознании каждого внутренние голоса (Процедуры выполнения упражнений в Приложении 1).

В ходе обсуждения этих упражнений участники приходят к осознанию силы своего «Я» и пониманию, что они действительно могут управлять своими внутренними конфликтами и требованиями своих субличностей в реальной жизни даже больше, чем могли это делать во время психодрамы.

Процедура следующего упражнения в основной части второго занятия тренинга *«Прояснение своих жизненных ценностей»* позволяет участникам, исходя из своего опыта восприятия действительности, определить свои ценности. Каждый участник группы под руководством ведущего выстраивает свой «граф ценностей» (Приложение 1).

Обсуждение целесообразно построить вокруг обсуждения следующих вопросов:

– Какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства?

– Какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (работа, семья, здоровье)?

– Нет ли противоречий в жизненных ценностях? Есть ли альтернативные?

– О каких жизненных позициях человека можно сказать на основе жизненных ценностей?

– Всегда ли Вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?

– Способствовало ли данное упражнение прояснению и коррекции Ваших жизненных ценностей?

Последнее упражнение в основной части третьего занятия *«Мой герб»*. Ведущий предлагает каждому участнику изобразить свой герб и придумать свой девиз, который отражает жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом каждого участника. Изображение герба заставляет сконцентрироваться на главном, что каждый ценит в жизни, ради чего живет, чем дорожит. Поиск ответов на эти принципиальные вопросы помогает участникам более четко осознать цели своей жизни. Невербальный способ подачи материала также способствует его дополнительному переосмыслению. Ведущий должен обратить внимание на тех, кто боится начать рисунок, подсказать им, пусть изобразят просто схему, контур условными знаками. Главная идея – раскрепощенность

самовыражения. После окончания работы каждый участник говорит о том, что хотел показать автор герба. Затем автор сам представляет, что им изображено на гербе и какую информационную нагрузку несет тот или иной символ герба. С одной стороны, это стимулирует участников на активное восприятие других людей, а с другой стороны, сам автор получает интересную, запоминающуюся информацию, иногда очень неожиданную для себя.

Занятие третье

Логическим продолжением предыдущего занятия стало третье занятие цикла ТЛР по теме ***«Психологический, социально-психологический анализ жизненного пути и методика планирования личностного и профессионального роста».*** Оно нацелено на:

– прояснение своих потенциальных жизненных возможностей и целей;

– разработка личного жизненного плана;

– развитие уверенности в достижении поставленных целей.

Тренинговые процедуры второго занятия. Все задания второго занятия индивидуально ориентированы. Поэтому ведущим должна быть дана установка участникам на серьезную, творческую работу по выявлению своих жизненных целей и разработке личного жизненного плана.

Первое упражнение «Определение последовательности достижения Вашей цели» направлено на обучение участников определению последовательности достижения цели. Оно развивает способность осознавать возможности достижении поставленных целей, умение найти оптимальное количество действий и необходимых средств для их достижения.

Следующее медитационное упражнение «Три года» призвано помочь участникам глубоко осознать, что же они действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить. После непродолжительной релаксация, предлагается построить свою жизнь при сообщении о близкой смерти через три года. После того, как воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, предлагается сравнить ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас и что Вы хотели бы включить в Вашу нынешнюю жизнь? После чего предлагается осознать, что предположение о смерти через три года – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, и отбросить эти мысли, но оставить от этой игры то, что Вам подходит и что Вы хотели бы сохранить. После выхода из измененного состояния обсуждается приобретенный опыт от выполнения упражнения.

Одни осознали правильность выбранного пути, другие поняли, что отпущенное время тратится зря, третьи осознали, что учеба не приносит никакого удовлетворения, а всего лишь средство получить высшее образование, четвертые осознали, кого именно больше всех любят и о ком хотели бы заботиться (и в результате решили проводить с ними больше времени).

Далее, прежде чем приступить к разработке личного жизненного плана, ведущий предлагает оценить свою жизненную ситуацию, ответив на вопросы, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности: работа; экономическое положение; физическое и психическое состояние; взаимоотношения с окружающими; общекультурное и профессиональное саморазвитие; семейная жизнь. Ответы на эти вопросы помогут глубже осознать свою жизненную ситуацию и составить персональный план личностного роста и служебной карьеры.

После этого участники приступают к *планированию*. Ведущий оказывает помощь, предлагая вопросы, на которые для себя должен ответить каждый, планируя свою жизнь (Приложение 1).

В ходе обсуждения упражнения возникла дискуссия. Разговор шел о слагаемых успеха в достижении целей, каким должен быть военный психолог с четкими личными целями, выяснялись возможные причины не достижения поставленных целей. Участники пришли к единому мнению, что достигнуть успеха в жизни можно только тогда, когда есть четкая цель. Ведущий в ходе спонтанно возникшей дискуссии внимательно слушает, запоминает все то существенное, что прозвучало из уст каждого участника, кто делился своим мнением. Далее задача ведущего состоит в том, чтобы воспроизвести суть каждого выступления, не забывая упоминать авторов, цитируемых им мыслей, соображений, мнений. Только после этого можно пытаться делать обобщения всех высказываний и сообщить собственные идеи.

Последнее упражнение основной части второго занятия нацелено на формирование уверенности в достижении поставленной цели. Это медитационное упражнение «Идеальная модель» (Приложение 1). В этом упражнении дается возможность живо представлять то, чего каждый для себя хочет достичь на данном этапе саморазвития, то есть представлять идеальную модель того, кем каждый действительно может стать. Главный принцип, который лежит в основе этого упражнения, таков, что идеальная модель не привноситься извне, а присутствует внутри нас, ожидая, когда мы ее обнаружим и приведем в действие. Обращая внимание на эту внутреннюю идеальную модель, мы позволяем ей выйти на поверхность сознания и проявить себя в нашей жизни. Пробуждая

одно за другим качества нашей идеальной формы, мы постепенно создаем таких себя, какими нам суждено было быть и какими мы собираемся стать. Тем самым мы становимся творцами своей жизни. Именно в этом направлении происходило обсуждение этого упражнения.

Занятие четвертое

Четвертое занятие цикла ***«Развитие потенциала личностного роста и способности преодоления жизненных кризисов»*** последнее, поэтому основные усилия направляются на закрепление полученных навыков и умений самораскрытия и самоанализа, на формирование позитивной самооценки участников и проработке конкретных планов будущего. На этом занятии подводятся итоги работы группы, даются ответы на все возникшие вопросы, чтобы у участников не оставалось неразрешенных проблем, которые возникли во время работы группы. Одно из основных положений, которое должны понять и усвоить участники, заключается в том, что в жизни каждому следует ориентироваться не на других, а на уровень своих личностных качеств и способностей.

У этого занятия также есть и частные цели:

– развитие способности выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них;

– развитие способности преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях.

Тренинговые процедуры четвертого занятия. Для выявления степени уверенности в себе и самооценки ведущим предлагается заполнить тест на выявление уверенности в себе и уровня самооценки уверенности в себе (Приложение 1.6). Как уже говорилось выше, процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, закрепляет навыки самоанализа и более глубокого самораскрытия и на основе этого происходит изменение личности.

Результаты теста в рассматриваемой нами группе дали далеко не яркую картину. Около 60% группы показали низкий уровень самооценки и неуверенности в себе, остальная часть показала средний уровень. Ведущим было предложено отнестись к этому спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к самому себе. Поэтому вся основная часть занятия была нацелена на развитие уверенности к себе путем развития потенциала личностного роста и способности преодоления жизненных кризисов.

Процедура *упражнения «Развитие уверенности в наличии способностей и возможностей достижения поставленных целей»* (процедуры выполнения этого и последующих упражнений в Приложении 1) позво-

ляет внедрять в сознание участников систему личностных установок, которые помогают ему воспринимать себя в более позитивном ключе. Это обычный процесс самовнушения.

На осмысление участниками сильных сторон своей личности, то есть таких качеств, навыков, умений, которые человек принимает и ценит в себе, и которые дают чувство внутренней уверенности и доверия к самому себе, помогают выстоять в трудную минуту, направлено *упражнение «Сильные стороны»*. Это упражнения направлено не только на определение собственных сильных сторон каждым участником, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо ведущему следить за тем, что бы участники избегали любых, даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться ведущим. Главная задача упражнения – провести «инвентаризацию» именно сильных сторон личности каждого участника.

В ходе обсуждения проделанного упражнения группа с помощью ведущего пришла к осознанию того, что самораскрытие, работа над собой это не только разбор ошибок и преодоление психологических слабостей, отрицательных привычек, но и анализ тех качеств, которые помогают на пути самосовершенствования, что это, пожалуй, более важная сторона – поиск не виновника или противника, а помощника и сподвижника внутри самого себя. Одним из участников была высказана мысль о том, что он не привык думать о себе в позитивном плане, чаще обращал внимание на свои недостатки и меньше всего обращал внимание на свои сильные стороны, которые помогают в различных ситуациях. Группа пришла к решению, что использование положительных ресурсов главный навык, который приобрел каждый участник в ходе выполнения предложенных упражнений.

Смысл следующего *упражнения «Список претензий»*, предложенного группе ведущим, состоит в том, чтобы каждый член группы имел реальную возможность услышать представления, которые сформировались о нем у остальных участников в ходе занятий. Кроме того, участники понимают, что тренинг не просто игра или приятное общение, а довольно трудная и ответственная работа. Каждый участник высказал свое отношение к полученной претензии и дал обоснование, согласен или нет с полученным, почему намерен (или нет) измениться. В ходе упражнения и при его обсуждении состоялся откровенный разговор, основной смысл которого в коррекции самовосприятия членов группы. Здесь проявилось одно важное качество, которое группа приобретает

на этапе устойчивой работоспособности. Эта высокая проницаемость для конструктивной критики. Это качество развивается у участников на фоне безусловного позитивного отношения к себе и проявляется в стремлении найти рациональное зерно в критических высказываниях, в стремлении сделать их объектом пристального анализа и размышления.

Упражнение «Мои слабые стороны» направлено на глубокий и всесторонний анализ слабых сторон личности каждого участника. При выполнении этого упражнения ведущему надо быть особенно внимательным к каждому участнику, так как анализ собственных слабостей требует от человека большой душевной работы и самоотдачи. Поэтому в группе должна быть создана атмосфера полного принятия человека именно таким, каков он есть. Ведущий настраивает группу на желание почувствовать состояние другого человека, помощь ему теплым словом и реально поддержать. Ведущий при этом рассказывает и о своих слабых сторонах, тем самым подавая пример самораскрытию и постоянной работы над собой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения. Так в описываемой нами группе в качестве слабых сторон участниками были отмечены такие вполне положительные качества, как отзывчивость, доброта, неумение сказать «нет» и другие.

Главная задача этого упражнения провести «инвентаризацию» слабых сторон, как внутреннего барьера, страха или иной помехи, которая стоит на пути личностного роста.

Для достижения поставленных целей занятия используется *упражнение «Осознание жизненных кризисов»*. Цель его заключается в осмыслении жизненных кризисов и отработки установки на их приятие. Для достижения целей упражнения каждому участнику предлагается вспомнить три кризиса, пережитых ими в жизни (ситуации, которые вызывали сильное переживание), и сделать свободный рисунок каждого из них, выражая чувства, которые они испытывали во время кризиса и существо случившегося. Рисовать необходимо свободно, не пытаясь сделать рисунок красивым. Затем ведущим дается установка и предлагается, расположив все три рисунка перед собой в соответствии с хронологией событий и всмотревшись в них, проследить в них, если получится, непрерывность и переход между фазами своего развития. Необходимо попытаться усмотреть в каждом кризисе новый жизненный импульс, новую черту своей личности, которая рождается и прокладывает себе путь и осознать каким образом кризисы были встречены. Были ли по-

пытки отсрочить или игнорировать их, цепляния за старые привычки или были ли мужественны перед лицом кризисов? Переживался ли каждый кризис по-разному?

Используя трансовое состояние участников во время предложенной работы, ведущий внушает, например, следующую информацию, направленную на приятие кризиса как опыта: «Помните, кризис означает, что существующий порядок рушится, а новый, возможно, более совершенный, занимает свое место. В период между старым и новым порядком возникают временные дезинтеграция и переживание, боль. Но это естественный процесс, ибо жизнь – это школа, а кризисные ситуации – наиболее важные уроки. Поэтому принятие кризисов есть самый практический способ быть свободным и в трудной ситуации. Травмирующие установки должны измениться на познавательные».

В рассматриваемой нами группе, упражнение вызвало эмоциональный всплеск со стороны участников. Даже те участники, которые ранее при проведении упражнений либо отмалчивались, либо отделывались нормативными высказываниями, бурно выражали свои эмоции и делились своими впечатлениями о проделанной работе. Тот глубинный анализ своих жизненных кризисов, который провел каждый участник, позволили сделать для себя очень много важных выводов. В частности то, что те переживания, которые несут человеку жизненные кризисы, составляют его внутренний опыт и поэтому должны восприниматься доброжелательно.

Тренинговые процедуры, завершающие ТЛР. После перерыва группа приступает к выполнению завершающих тренинг упражнений, подводящих итоги всех занятий.

Упражнение «Чемодан» нацелено на то, чтобы дать каждому участнику обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки в ходе всего тренинга.

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» набирается то, что по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, в чем его отрицательные проявления, и над чем ему необходимо активно работать. Выбирается «секретарь», он делит лист вертикальной чертой пополам, на одной стороне ставится «+», на другой «-». Для хорошего чемодана нужно 5–7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы и ему зачитывается и передается этот список. Выходит следующий участник и процедура продолжается.

При сборе «чемодана» соблюдаются следующие правила:

– класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств;

– указывать те качества, которые проявились во время занятий;

– можно класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Следующее упражнение, которое проводится с группой *«А что дальше?»*. Ведущий предлагает обсудить участникам перспективные цели и те конкретные шаги, которые они намерены предпринять для их осуществления. Каждому участнику дается 2–3 мин. для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Главная задача, которую преследует проведение этого упражнения, – составить определенную программу действий каждого участника на ближайшее будущее. Основной смысл этого упражнения принять каждым участником на себя ответственности за свое ближайшее будущее. Когда человек вслух формулирует свои цели и проговаривает конкретные шаги для их достижения, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства по их выполнению.

Для более четкого закрепления сформулированных целей и определенных шагов для их достижения участникам предлагается выполнить упражнение «Соглашение». Каждый член группы составляет соглашение (контракт) с самим собой, отвечая на предложенные вопросы:

1. Что бы я хотел изменить в себе по итогам работы в группе?

2. Каким образом я собираюсь это сделать?

3. Когда я буду это делать?

В соглашении нужно особо подчеркнуть: области своего поведения, нуждающегося в перестройке; указать ситуации, вызывающие растерянность, раздражение и другие негативные чувства; свои сильные и слабые стороны; изложить намеченные изменения, касающиеся учебы, семьи, своего стиля общения, эстетических интересов, круга знакомств, развлечений, отношений с родственниками, друзьями; наметить конкретные цели и пути их достижения.

Составленные соглашения сдаются ведущему, который через определенное время (3–5 месяцев) должен выдать (прислать по почте) их участникам для их дальнейшей аналитической работы над собой: для сравнения какие произошли изменения после тренинга и насколько удалось выполнить запланированное.

Анкетированием, подведением итогов и процедурой прощания завершается проведение занятий по программе ТЛР.

Выводы по 2 главе

Таким образом, рассмотрев теоретико-методологические аспекты психотехнической практики, описав ряд психотехнических методов, направленных на активизацию ЛР, можно сделать следующие выводы.

1. Адекватным теоретико-методологическим обоснованием психотехнической практики (процесса психологического консультирования, групповой психологической работы), описанных в работе психотехнических методов, являются концепции культурно-исторической теории Л.С. Выготского (в рамках которой Ф.Е. Василюком предложены методологические черты психотехнической системы), деятельностного подхода А.Н. Леонтьева и гуманистического направления в зарубежной психологии. При этом именно совмещение гуманистической традиции западной психологии с положениями теорий Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева является наиболее адекватной теоретической основой, которая позволяет ответить психологу-практику на волнующие его вопросы: в чем смысл, цели психотехнического воздействия, в частности психологического консультирования (группового психологического тренинга)?; какова зона его компетентности?; как достигать нужных результатов?; почему те или иные психотехнические действия приводят именно к такому результату, и какие внутренние психологические механизмы срабатывают при этом? и мн. др.

2. Концепции Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева предполагают рассматривать психотехническую практику как организацию специального обучения, в ходе которого подвергающийся воздействию клиент (участник группы) овладевает психологическими культурными орудиями-средствами, позволяющими на новом уровне осуществлять контроль и управление внутренней и внешней деятельностью. При этом, как правило, практикуется первоначальное овладение психотехническим действием во внешнем плане, с последующей его интериоризацией. Такой подход в совокупности с гуманистическими представлениями ориентирует психолога-практика не на избавление от симптома или разрешение проблемы, а на построение новых внутренних систем (обретение новых личностных способностей), которые позволяют на новом уровне разрешать череду возникающих в жизни человека проблем. Это стремление помочь человеку в его ЛР путем устранения ограничений, комплексов, приобретения новых личностных качеств и способностей, ценностей, навыков, актуализации потенциала.

3. Проведенный теоретико-методологический анализ некоторых аспектов процесса оказания психологической помощи, построенный

на подходе Выготского-Леонтьева, позволяет рассматривать его как процесса обучения, представляющего собой своеобразную форму культурного сотрудничества между консультантом (руководителем группы) и клиентом (участниками группы) с целью активизации ЛР. Обучение в консультативном процессе (групповой работе) в широком смысле есть не что иное, как процесс перехода определенного внешнего социокультурного содержания во внутренний план, а точнее «присвоение», «воспроизведение» клиентом (участником группы) культурно заданных личностных способностей. При этом овладение новыми личностными способностями происходит в рамках ЗБР клиента (участника группы), характеристики которой определяют границы той области, в рамках которой он может воспринять помощь консультанта (руководителя группы и участников группы).

4. Как особая форма психотехнической практики, консультативный процесс (групповая работа) представляет собой систему психотехнических действий, являющимися опосредующими орудиями, которые используются консультантом (руководителем группы) в ходе особым образом организованной деятельности (ориентировочной деятельности). Они направлены на активную ориентировку клиента (каждого участника группы) в ситуации, ее исследование посредством предлагаемых консультантом (руководителем группы) психотехнических приемов, и планирование дальнейшего поведения с помощью организуемой после каждого воздействия, каждой сессии рефлексии, в результате которой усиливается понимание психотехнического действия или психотехнической деятельности в целом.

5. Описанный процесс интериоризации новых способностей позволяет рассматривать процесс ЛР во время консультирования (групповой работы) не как хаотичный, а как целенаправленный, имеющий свои принципы и закономерности, что позволяет консультанту (руководителю группы) контролировать его ход и предвидеть его результаты.

6. Центральную роль в консультативном процессе (групповой работе) играют ориентировочные компоненты, которые осуществляют свои развивающие функции благодаря тому, что консультант (руководитель группы) четко представляет, что именно и с помощью каких конкретно психотехнических приемов и средств клиент (каждый участник группы) выделяет в процессе обучения в консультативной сессии (на групповом занятии), как это отражается в его психике, и насколько влияет на развитие тех или иных личностных способностей. Клиент (участник группы) выделяет для себя новое содержание в действительности и тем самым приобретает новые средства для построения собственной дея-

тельности в реальных условиях жизнедеятельности с учетом этого содержания.

7. В рамках психотехнического подхода использование указанных в работе психотехнических методов, способствующих активизации ЛР, на основе предложенной нами единой методологической схемы, совпадающей с представлениями об экстериоризации-интериоризации в отечественной психологии, представляется оправданным. Предложенная схема позволяет под иным углом зрения объяснить процессы, происходящие в ходе использования того или иного психотехнического метода и представляет собой этапы работы со структурой ориентировочной деятельности в ходе диалогического общения в ситуации как группового, так и индивидуального психотехнического воздействия.

8. Изучение работ как зарубежных, так и отечественных авторов, в которых представлены разные теоретические и практические стороны как индивидуального, так и группового КЦК (далее – КЦК) как психотехнических методов, наш практический опыт их использования, дает нам многоплановую картину того, как происходит активизация ЛР, личностные изменения у людей, обратившихся за психологической помощью. Клиентоцентрированный способ бытия в КЦК ведет к процессу самораскрытия и самоисследования клиента (каждого участника группы) и, в конечном итоге, – к конструктивным изменениям в его личности и поведении, развитию его потенциальных возможностей и личностных способностей, способствует ЛР.

9. Исходя из теоретического осмысления и практического применения КЦК, мы утверждаем, что основными психологическими механизмами в них являются условия, которые создает консультант в процессе взаимодействия с клиентом (участниками группы), что позволяет им актуализировать их ЛР, осуществлять конструктивные личностные изменения. Такими условиями (согласно К. Роджерса) являются помогающие отношения, точнее то, что воспринимается клиентом (участниками группы), как искренность или конгруэнтность, эмпатическое понимание и безусловное позитивное отношение со стороны консультанта. И если в установках консультанта присутствует необходимость создания этих условий, и его деятельность в отношениях с клиентом (участниками группы) строится на основании этих установок, то и отмечаются активизация их ЛР, и конструктивные личностные изменения.

10. Сама ситуация КЦК имеет четко структурированный характер (т. е. консультант совместно с клиентом (участниками группы) проходят ряд этапов), а самим консультантом осознано-интуитивно при-

меняются апробированные психотехнические средства, направленные на разрешение заявленных проблем, более того, направленные на создание вышеобозначенных условий. Однако надо отдавать себе отчет в том, что эффективность КЦК во многом зависит от того как будет организован процесс, предваряющий сам процесс консультирования, и не менее важным является то, как данный процесс будет завершен.

11. К средствам воздействия, которые используются в ходе прохождения клиентом (участниками группы) совместно с консультантом стадий КЦК относятся: эмпатизирование, эмоциональное высвобождение, реагирование консультантом на позитивные и негативные эмоции и др. Кроме того, когда речь идет о групповой работе, то сама группа становится терапевтическим средством и формирует собственный импульс с гораздо большим терапевтическим эффектом, нежели когда усилия предпринимаются консультантом в одиночку. С одной стороны, консультант пытается понять, что говорит и чувствует участник группы, сообщить это понимание группе, облегчить и обезопасить групповую деятельность каждого индивида в группе, подтолкнуть его к активному самоисследованию, с другой, в первую очередь сами члены группы берут на себя роль психотерапевтов.

12. Знание сущности и содержания понятия «личностный рост» в совокупности со знаниями особенностей организации и этапов процесса как индивидуального, так и группового КЦК, а также психотехнических средств воздействия, которые используются в ходе прохождения клиентами (участниками группы) совместно с консультантом этих этапов, позволяют осуществлять эффективное психотерапевтическое взаимодействие, в процессе которого создаются необходимые и достаточные условия для активизации ЛР и личностных изменений. Ввиду чего возникает необходимость изучения психологом, оказывающим помощь, направленную на активизацию ЛР, как всех тонкостей ЛР, так и тонкостей использования таких психотехнических методов как индивидуальное, так и групповое КЦК.

13. Эффективным средством активизации ЛР является представленный в работе ТЛР, главная особенность которого заключается в том, что его участник приобретает не просто теоретическое знание о том, как нужно себя вести в той или иной ситуации, а новый практический человеческий опыт такого поведения, обретая при этом готовность к дальнейшему освоению нового опыта. Целью тренинга является содействие обретению новых личностных способностей в ходе проживания нового, субъективно недоступного ранее для человека опыта. При этом в процессе воздействия в ТЛР посредством психотехнических способов и средств, происходит активизация ЛР, которая способствует присвое-

нию и дальнейшему развитию личностных способностей за пределами тренинга.

14. Психотехническое описание ТЛР дало возможность проследить трансформацию личностных характеристик его участников на примере одной из групп, посредством психотехнических способов и средств (культурных орудий), используемых ведущим и самими участниками тренинга. Кроме того, в психотехническом описании ТЛР при приближенном рассмотрении психотехнических действий, осуществляемых ведущим и участниками группы, несложно проследить структуру процесса ЛР, который включает в себя систематическую работу по самооценке участниками своих личностных способностей, самопобуждение к изменению своих личностных характеристик, которые нуждаются в коррекции или развитии, процедуры планирования личностных изменений и дальнейшего личностного и профессионального роста на будущее, и от занятия к занятию осуществляющуюся самореализацию, как постоянное развитие и практическая реализация возможностей участников тренинга. Актуализируются такие элементы структуры ЛР как самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация, в результате чего происходит развитие навыков познания себя и окружающих, расширения представлений о своих возможностях, раскрытие творческого потенциала, ведущих жизненных ценностей, обретения уверенности в собственной позиции, определение стратегии ЛР.

15. В основу методических аспектов ТЛР положено использование гуманистических принципов взаимодействия в группе (принцип «здесь и теперь»; принцип персонификации высказываний; принцип обратной связи; принцип искренности и открытости в общении; принцип недопустимости оценочных суждений, запрета на ярлыки и диагнозы; принцип активности; принцип конфиденциальности) и активных методов воздействия (групповая дискуссия, психодрама, психогимнастические упражнения, методы, направленные на развитие социальной перцепции и индивидуально-ориентированным заданиям самопознания и самосовершенствования). Следование гуманистическим принципам взаимодействия в группе создает положительный психологический климат для эффективного развития личностных способностей участников тренинга. Активные методы воздействия как психотехнические действия, имеют частные цели, способствующие решению различных задач, направленных на развитие личностных способностей участников группы.

16. Предложенная программа ТЛР рассчитана на тех, у кого возникла потребность познания самого себя, своих потребностей и жизненных

мотивов, привычка обдумывать свою жизнь, а потому желание самому принимать жизненные решения, обосновывать свои поступки, строить жизненные планы и воплощать их в жизнь с наименьшими потерями. Программа тренинга становится тем стимул-средством, с помощью которого у человека появляется возможность приведения в соответствие своей личности, (особенно развитие ее личностных способностей), характера и способа своей жизни, построение жизни исходя из своих потенциальных возможностей, а также из тех, которые актуализируются в процессе тренинга. Она направлена, прежде всего, на развитие таких способностей, как способность адекватного понимания самого себя и осуществления коррекции самооценки, способность в познании других людей, способность к осознании своей потребностно-мотивационной сферы, корректировке ценностных ориентаций, способность к планированию личностного роста, формированию жизненных планов, способность к выявлению и использованию личностного потенциала, способность преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях и др.

17. Описанные в главе психотехнические методы могут рассматриваться как методы исследования процесса ЛР в созданных консультантом (ведущим групповую работу) условиях. Предметом их является не объект (психика, сознание, личность, ЛР и пр.), а сама чувственная психологическая работа-с-объектом (в нашем случае работа по осуществлению личностных изменений у клиента, активизации его ЛР), как личная практика психолога, которая приводит к изменению объекта, а сам метод объединяет участников терапевтической ситуации и сам же становится предметом исследования.

ГЛАВА 3.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

В предыдущих главах монографии были решены задачи раскрытия феноменологии, структуры и критериев ЛР, теоретико-методологического и методического обоснования психотехнических методов, наиболее релевантных задаче активизации ЛР. Целью этой главы, опираясь на рассмотренные теоретико-методологические и методические аспекты психотехнических методов, является показать некоторые возможности исследования эффективности этих методов, на примере ТЛР.

3.1. Организация экспериментальное исследование эффективности тренинга личностного роста

С целью исследования эффективности ТЛР для решения задачи активизации ЛР студентов, обучающихся по программе подготовки офицеров запаса – военных психологов, было проведено экспериментальное исследование.

Сложность изучаемых процессов, неполнота контроля независимой переменной позволяют нам говорить о ***квазиэкспериментальном характере нашего исследования***. Определяющим фактором, позволившим сделать нам такой вывод, является ограниченность нашего исследования в управлении независимой переменной как причинно-действующим фактором, несмотря на наличие в исследовании каузальной гипотезы. Это определяется смешением реально организуемых экспериментатором воздействий с процессами, происходящими в личности каждого участника тренинга. Другим действующим фактором является отсутствие определенного и выделенного экспериментально базисного процесса, стоящего за развитием личностных способностей и проявляющегося в параметрах зависимой переменной. В результате чего мы не можем говорить о полном экспериментальном контроле переменных. По образному выражению Д. Кэмпбелла «существуют такие зависимости, управлять которыми невозможно, даже если для этого применить всю силу правительства» [89].

Направленность экспериментальных воздействий на развитие личностных способностей в процессе ТЛР, позволяет говорить о развивающем характере нашего исследования. Таким образом, далее мы будем подразумевать то, что наше исследование носит характер ***квазиэксперимента развивающего типа***[4] (далее – эксперимент).

Исходя из обозначенной цели, определяем следующие задачи:

1. Разработка дизайна исследования.

2. Подбор качественных методов для проведения исследования изменений, происходящих в личностных способностях участников эксперимента в результате воздействия посредством ТЛР.

3. Подбор комплекса валидных тестовых методик для проведения исследования изменений, происходящих в личностных способностях участников эксперимента в результате воздействия посредством ТЛР и без такового.

2. Проведение диагностики уровня ЛР как участников эксперимента до и после воздействия посредством ТЛР, так и участников эксперимента, не подвергавшихся воздействию, но в тот же промежуток времени.

3. Осуществление анализа результатов, полученных в результате применения качественных методов исследования.

4. Проведение сравнительного анализа полученных результатов по тестовым методикам и их интерпретации.

Основной гипотезой эксперимента является предположение, что в результате обучения студентов по предложенной программе ТЛР в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, происходит активизация ЛР.

Исходя из основной гипотезы, были сформулированы три предположения (частные гипотезы), что в процессе применения ТЛР активизацию ЛР можно наблюдать:

– **во-первых**, на достижениях участниками тренинга целей каждого проведенного занятия в областях развития адекватного понимания самого себя и осуществления коррекции самооценки, развития умения и потребности в познании других людей, прояснения и развития потребностно-мотивационной сферы, корректировки ценностных ориентаций, планирования личностного роста, формирования жизненных пла-

[4] Здесь хотелось бы отметить, что ранее в диссертационном исследовании было использовано название «квазиэксперимент формирующего типа». На сегодня автора не устраивает такое название, т.к. понятие «формирование» в отличие от понятия «развитие» привносит в отношения между психологом и клиентом отказ от субъектности последнего на пути его ЛР.

нов, и развития личностного потенциала и способности преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях;

– **во-вторых**, на изменениях конкретных характеристик самоактуализирующейся личности. Повышение степени самоактуализации личности может проявиться в значимом изменении в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой таких показателей как способность ориентации во времени; способность быть независимым от воздействия извне; способность человека разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности; способность быть гибким в реализации своих ценностей в поведении; способность отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах; способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства; способность ценить свои достоинства, принимать себя таким, как есть; способность принимать природу человека в целом как положительную; способность к целостному восприятию мира; способность принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественные проявления человеческой природы; способность быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально-насыщенные контакты с людьми; способность к приобретению знаний об окружающем мире, творчеству;

– **в-третьих**, на увеличении конгруэнтности Я-концепции по отношению к Я-идеальному при самооценке. Увеличение конгруэнтности Я-концепции по отношению к Я-идеальному может проявиться в значимом изменении в ЭГ по сравнению с КГ таких показателей как разница между Я-актуальным и Я-идеальным.

С целью проверки основной гипотезы об эффективности ТЛР и выдвинутых в связи с ней предположений эксперимент проводился на базе трех учебных групп, составивших экспериментальную группу (ЭГ). Были выделены субъективные и объективные, количественные и качественные критерии эффективности применения ТЛР. ***Субъективные*** – это оценки достижения целей ТЛР и изменений характеристик самоактуализирующейся личности самими участниками тренинга. К ***объективным критериям*** относится оценивание результативности тренинга посредством тестовых методик.

Количественные показатели представляют собой результаты исследований по тестам и итоговым анкетам в баллах, процентах, а качественные – анализ на основании анкет, рефлексии по этапам, достижению целей, самоотчетов.

Методы исследования. Для достижения исследовательской цели и реализации задач исследования были использованы методы, объединенные в рамках эксперимента:

1. Объективные: а) Самоактуализационный тест (САТ); б) методика диагностики межличностных отношений (ДМО);

2. Субъективные: а) анализ анкет по результатам прохождения каждого тренингового занятия; б) анализ рефлексии каждого проведенного занятия и тренинга в целом; в) анализ самоотчетов по итогам прохождения тренинга; г) анализ итоговых анкет участников ТЛР.

Для доказательства гипотезы исследования проведен сравнительный анализ изменения уровня ЛР у студентов, произошедший в результате воздействия посредством ТЛР или отсутствия такового, с использованием ***дисперсионного анализа***. Значимость изменений фиксировалась в ЭГ (n=54) и КГ (n=17).

Проведенный нами в монографии анализ работ Ф.Е. Василюка и А.А. Пузырея, наш устоявшийся взгляд на основе этих работ и опыт экспериментальной деятельности, позволяет утверждать, что особый интерес представляет то, что сам ТЛР, как и любой другой психотехнический метод, может рассматриваться как ***исследовательский метод*** [39; 40].

ТЛР как метод воздействия объединяет участников психотехнической ситуации (ведущего тренинг и группу), где запускается и осуществляется процесс активизации ЛР, т. е., согласно Ф.Е. Василюка, осуществляется *чувственная психологическая работа-с-объектом* [39] (объект – участники группы – носители определенного уровня ЛР, требующего его повышения для более продуктивной жизнедеятельности), как личная практика психолога, которая приводит к изменению объекта, и вся эта деятельность (сам метод, как структурированный набор психотехнических действий) изнутри становится предметом исследования самим же ведущим тренинг. Тогда понятным становится необходимость психотехнического описания ТЛР (представленного в предыдущей главе), или анализ ситуаций, разворачивающихся в ходе взаимодействия между руководителем группы и ее участниками или между самими участниками. А также разработка нового и использование уже имеющегося различного исследовательского инструментария, включающего в себя как качественные, так и количественные (статистические методы).

Такое понимание ведет к многоплановым исследованиям эффективности любого психотехнического метода, развернутого описания их в научных отчетах, а не в текстах, ограниченных рамками научных статей или даже диссертационных исследований и монографий.

Замысел эксперимента. Цель эксперимента состояла в активизации ЛР студентов посредством группового психологического тренинга, в результате которого на основе актуализации таких структурных ком-

понентов ЛР как самопознание, самопобуждение, планирование профессионального и личностного роста и самоактуализация происходят изменения характеристик самоактуализирующейся личности. Поэтому исходным посылом эксперимента является то, что в критериях ЛР отражаются внутренние структурные изменения, которые наблюдаются в ходе ТЛР и могут быть зафиксированы после него.

Эксперимент проходил на военной кафедре факультета военного обучения МГУ им. М.В. Ломоносова. ЭГ состояла из трех учебных групп, составивших три тренинговые группы на период проведения ТЛР, в количестве 54 человека (15, 23, 16 человек соответственно по группам). Однако для статистической значимости мы объединили результаты, полученных в 4-х ЭГ, и проводили их анализ в целом.

КГ в количестве 17 человек участвовала в эксперименте для учета возможного влияния факторов «естественного развития» и эффекта перетестирования [89].

Выборку для эксперимента составили студенты (юноши в возрасте 20–21 года) 4-х курсов факультета психологии, социологического, философского, экономического факультетов МГУ им. М.В. Ломоносова, проходящих учебные сборы в рамках военного обучения на военной кафедре для получения специальности военного психолога. Испытуемые КГ и ЭГ подобраны в случайном порядке, что обеспечивает внутреннюю валидность эксперимента. Уравнивание групп достигалось путем естественной рандомизации в период формирования учебных взводов. Студенты обеих групп были из одной учебной роты, а, следовательно, находились в равных условиях, подвергались воздействию одних и тех же объективных факторов, принадлежали к одной возрастной группе.

Всего с каждой тренинговой группой было проведено по 4 занятия, каждое продолжительностью 6 часов, общее время цикла – 24 часа. Группы занималась в отдельном, хорошо освещенном, изолированном от мешающих внешних факторов помещении, оборудованном мебелью. Класс был достаточно просторным и позволял реализовать различные игровые методы и психотехнические приемы тренинга. Занятия проводились 2 раза в неделю, в течение 2-х недель в одном и том же помещении. Эксперименты проводились в июле месяце, в дневное время.

В качестве ***независимой переменной*** в эксперименте бралось наличие (ЭГ) или отсутствие (КГ) воздействия посредством ТЛР. В ЭГ воздействие независимой переменной носило комплексный характер, т. е. производилось посредством различных специально подобранных и апробированных ранее психотехнических упражнений тренинга, цели и условия которых сообщались в письменном, а чаще всего в устном

вариантах [76]. Как психотехнический прием, активно использовались тестовые методики для оценки уровня развития тех или иных личностных способностей или имеющегося потенциала ЛР («Самооценка», «Я-концепция», методика изучения ценностных ориетнаций М. Рокича, «Оценка жизненной ситуации», тест Рейзаса). После каждого психотехнического упражнения и теста производилась рефлексия участниками группы, произошедшего с ними.

Исходя из рассмотренной гипотезы, выделенных критериев ЛР в первой главе, а также с учетом поставленных целей и решаемых задач на каждом занятии тренинга, и наличия по данной проблеме методик и их использования, ***зависимыми переменными*** выступили параметры, отраженные в целевых установках ТЛР и в показателях шкал применяемых тестов. В эксперименте исследовались следующие переменные:

– ***во-первых***, способность адекватного понимания самого себя и осуществления коррекции самооценки; способность к познанию других людей; способность к осознанию своей потребностно-мотивационной сферы, корректировке ценностных ориентаций; способность к планированию личностного роста, формированию жизненных планов; способность к выявлению и использованию личностного потенциала; способность преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях; и др. (как целевые установки ТЛР);

– ***во-вторых***, способность ориентации во времени; способность быть независимым от воздействия извне; способность человека разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности; способность быть гибким в реализации своих ценностей в поведении; способность отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах; способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства; способность ценить свои достоинства, принимать себя таким, как есть; способность принимать природу человека в целом как положительную; способность к целостному восприятию мира; способность принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественные проявления человеческой природы; способность быстро устанавливать глубокие и тесные эмоционально-насыщенные контакты с людьми; способность к приобретению знаний об окружающем мире, творчеству (по САТ);

– ***в-третьих***, способность принимать себя таким, как есть, как внутриличностная конгруэнтность (ДМО).

Зависимые переменные отражали изменения характеристик самоактуализирующейся личности, а, следовательно, и уровень ЛР.

С целью надежности эксперимента обеспечивались неизменчивость побочных переменных и стабильность всех привлекаемых пере-

менных. В процессе эксперимента проводился текущий, промежуточный контроль методами анкетирования, рефлексии предыдущего занятия на каждом последующем занятии, и итоговый – рефлексия всего тренинга, итоговым анкетированием и самоотчетами участников тренинга, а также начальный и итоговый контроль за изменениями у участников тренинга тестовыми методиками.

После проведения ТЛР проводилось тестирование в ЭГ и КГ одновременно, одним экспериментатором. Временные интервалы между замерами составили 1 месяц. «Самоотчет», «Итоговая анкета участника ТЛР» заполнялись участниками тренинга один раз – на следующий день после окончания тренинга.

3.2. Результаты экспериментального исследования эффективности тренинга личностного роста

Рассмотрим результаты, полученные в ходе эксперимента.

Динамика результативности ТЛР для активизации ЛР каждого участника тренинга от занятия к занятию прослеживалась посредством *анкет*, заполняемых ими по окончанию каждого занятия и *рефлексии* предыдущего занятия на последующем занятии.

Анализ анкет и рефлексивных высказываний участников тренинга позволяет результативность ТЛР разделить на две части.

Во-первых, результативность в плане развития способностей, необходимых для межличностных отношений («Узнал больше о своих положительных качествах и окружающих людей. Лучше понял, как выгляжу со стороны. По-иному взглянул на окружающих», – испытуемый «Тарас». «Лучше разобрался с личными качествами. Удалось лучше узнать других, их качества, как они себя оценивают. Чаще их оценки себя не совпадали с моими, но в последующем пришел к выводу, что их оценки верны», – испытуемый «Сашок»).

Во-вторых, так как каждое занятие было направлено на решение различного рода задач, связанных с активизацией ЛР, т. е. обретением и развитием личностных способностей, то и результаты каждого занятия связанны с этим («Осознал свой внутренний мир, понял, как им можно управлять. Несколько иначе стал понимать свои ценности, осознал свои истинные цели, желания, собственное Я», – испытуемый «Вадя». «Яснее взглянул на будущее. Кроме того, я никогда не задумывался над своими положительными качествами, но вот это произошло. Это очень увлекательно», – испытуемый «Илья». «Обрел способность выявлять

свои потенциальные возможности для решения жизненных задач», – испытуемый «Рустам»).

Опишем результаты, полученные с помощью *самоотчетов* и *анкетирования* (итоговая анкета участника ТЛР) студентов, прошедших обучение по программе ТЛР.

Самоотчеты и итоговая анкета позволяют зафиксировать то, как сами испытуемые (члены группы) оценивают изменения, которые произошли с ними в результате воздействия ТЛР.

Самоотчеты, исполненные всеми испытуемыми (участниками ЭГ), представляют собой развернутые ответы на вопрос «Какую роль сыграло для Вас обучение в группе?» Форма ответа – либо в виде «потока сознания», либо на предложенные пункты, либо другая, приемлемая для участника.

Все вместе, и каждый в отдельности, они представляют собой обширный и ценный материал, касающийся общей оценки эффективности тренинга, достижений отдельных участников, самооценки полученного ими в группе опыта.

Прежде чем перейти к описанию общих результатов, полученных с помощью этой методики, приведем для примера несколько самоотчетов.

Самоотчет испытуемого «Мистер Х»: «Хотел, как и было обещано, личностно вырасти. За такой малый промежуток времени существенно не вырос, но сделал огромные прорывы в том, что научился этому, увидел огромное поле для деятельности. Занятия помогли осознать свою «Я-концепцию», узнал, что проблемы, отрицательные эмоции можно убрать, не доводя дело до кризисов. Нужно лишь посмотреть на все по-другому, подкорректировать что-то в себе. Поле для деятельности обозначено, надежный инструментарий подобран, первый шаг сделан, теперь главное – не остановиться, а идти к намеченным целям. Цель – самореализация на выбранном поприще. Чтобы достичь ее, начну реализовывать составленный план-график. Главное пришло осознание, что я стою, что могу, на что способен. Я обрел уверенность в достижении любой цели, которая встанет передо мной. И ответственность за все, что происходит со мной, лежит только на мне».

Самоотчет испытуемого «Тархун»: «За время обучения в группе многое переосмыслилось. Удалось разобраться в себе. Для меня было ново то, что многие качества, которые ранее я приписывал только себе (скромность, нерешительность и т. д.) оказались присущими большей части группы. Я понял, что во мне могут успешно сосуществовать все мои качества и что не нужно бороться с некоторыми из них, а уметь ис-

пользовать их в нужный момент. Не до конца определился с целями, с этим надо еще работать. Получил доступ к своим положительным ресурсам и думаю, что в нужный момент буду их использовать. Учитывая те изменения, которые я уже претерпел, хочу наращивать темп установления твердого волевого характера».

Самоотчет испытуемого «Леша»: «Перед началом тренинга, я поставил перед собой цель – научиться лучше относиться к окружающим меня людям. Я научился слушать людей и относиться к ним более внимательно – это ли не первые шаги к лучшему отношению к людям. Тренинг показал мне и обратную сторону моей цели – я понял, что люди относятся ко мне гораздо лучше, чем я думал. Основными факторами достижения результатов в ходе тренинга для меня стали мое желание измениться, теплая атмосфера группы, а также ряд новых упражнений, помогших снять некоторые внутренние противоречия и по-новому взглянуть на отдельные жизненные вопросы. Подводя общий итог, следует сказать, что тренинг помог мне заглянуть в себя, реально оценить свои силы и возможности, откорректировать систему жизненных ценностей. Кроме того, в процессе тренинга я изменил свое отношение к людям. Как мне кажется, я стал более открытым и менее высокомерным. Научился слушать людей и пытаться взглянуть на проблему с их точки зрения».

Самоотчет испытуемого «Витек»: «Явным результатом тренинга стало большое сплочение группы, улучшение межличностных отношений. Это вряд ли произошло без изменений внутри каждого человека. По моему мнению, мир вокруг человека становится более дружелюбным не столько из-за изменений вокруг, сколько из-за смены фокуса внимания, фильтра у человека на более позитивный. Так я стал замечать, что у людей, которые меня окружают, существует множество достоинств, и у нас могут быть общие интересы. Такой подход, по моему убеждению, улучшает взаимоотношения в коллективе. Присутствие на тренинге позволило мне больше узнать о себе, определить свои цели и разработать стратегию по их достижению».

Контент-анализ самоотчетов испытуемых позволил выделить ряд рубрик:

– выявление представлений о себе и на этой основе принятие себя и других такими как есть;

– прояснение своих потребностей и ценностей, и на основе этого определение жизненных целей, формирование уверенности в достижении поставленной цели;

– формирование положительной самооценки и готовность нести ответственность за свои поступки;

– овладение приемами преодоления сомнений, уверенности в своих силах, использования своего потенциала.

Многие участники тренинга высоко оценивают взаимообогащающий опыт общения в группе («Занятия в группе дали возможность лучше узнать друг друга», – испытуемый «Всеслав»).

Все без исключения участники тренинга особо подчеркнули происшедшие с ними личностные изменения («Стал лучше относиться к себе и окружающим, перестал ругаться с женой, стал более искренним. Научился видеть в людях и в себе хорошее, а не только плохое. Терпимей стал относиться к несимпатичным мне людям», – испытуемый «Рома»).

Анализ всех высказываний участников тренинга по инструментальному воздействию со стороны ведущего в самоотчетах, позволяет сказать, что ни одно из психотехнических действий не осталось незамеченным. Но, прежде всего, участники тренинга говорят о наиболее запомнившихся действиях ведущего, особо повлиявших на их развитие.

Вот некоторые отчеты самих участников тренинга об инструментальном воздействии.

Самоотчет испытуемого «Андрюха»: «Тренинг начинается с процедуры знакомства. Для меня эта процедура была очень важной, т. к. позволила лучше узнать других людей, увидеть в них те качества, которые присущи мне. В правилах тренинга наиболее значимыми, на мой взгляд, являются недопустимость непосредственных оценок, искренность и активность. Действительно часто трудно говорить то, что думаешь, когда тебя оценивают. Требование быть искренним и активным подталкивает человека к личностному росту. Если человек его не соблюдает, то на определенном этапе группа начинает давить на него и, в конце концов, он открывается. Динамические процессы, которые имеют место в группе, служат целям психотерапии.

Одной из моих целей в тренинге было развитие такого качества как уверенность в себе. Поэтому больше всего мне понравилось «искать в себе» положительные качества, упражнение «3 года», проводить психологический анализ жизненного пути и составлять план достижения целей. Когда человек знает, что у него есть те качества, которые ему необходимы для достижения целей, он уверен в себе, у него есть чувство собственного достоинства. Упражнение «3 года» учит жить сегодняшним днем. Полезно также упорядочить свои желания, научиться управлять ими.

Динамические упражнения учат человека действовать согласованно с группой, вырабатывать свою стратегию поведения в каждой конкретной ситуации».

Самоотчет испытуемого «Вадя»: «Об упражнениях следует сказать отдельно. Проработка отрицательных качеств. Данное упражнение помогло мне по-другому посмотреть на свои отрицательные качества. Оказалось, что они приносят мне и окружающим не только вред, но и пользу. Работа с субличностями. Это одни из самых интересных упражнений. С их помощью я глубже осознал свое истинное «Я», по-другому взглянул на окружающих меня людей. Работая с субличностями, например, я преследовал цель преодолеть ощущавшуюся противоречивость моей натуры. Мне это удалось. Я задумался над тем, какие же устойчивые черты (субличности) во мне есть, как они взаимодействуют, чего добиваются. Поняв это, я могу гармонизировать свой внутренний мир, обрести целостность, понять свои сильные и слабые стороны. Было очень интересно и познавательно работать с субличностями друзей.

Определение последовательности достижения цели. При планировании своей жизни я задумался над моими дальнейшими планами, конкретными задачами и временем их выполнения. Сразу встала проблема периодизации своих жизненных целей. Понял, насколько много и насколько разных у меня целей. Понял, что для достижения высокого результата не надо разбрасываться, надо ограничить число своих целей или сделать их взаимодополняемыми (последний аспект для меня наиболее важен, учитывая широту моих профессиональных интересов). В конце концов удалось составить план своей жизни на ближайшее будущее, определить, что нужно сделать и как.

Три года. Очень полезное упражнение. С его помощью можно легко осознать и понять свои истинные цели и желания, которые действительно важны для тебя и для общества.

Граф ценностей. Упражнение помогает определить то, к чему надо стремиться, что действительно важно и необходимо.

Кризисы. Очень важное упражнение. Проанализировав свои жизненные кризисы, я сделал вывод, какие черты характера я приобрел после каждого из них, оценил важность этих потрясений и их неизбежность».

Самоотчет испытуемого «Владимир»: «Хотелось бы сказать пару слов об упражнениях. Крайне продуктивными стали упражнения на выявление жизненных целей, желаний, их градации и разбиению на мелкие задачи. Характерна большая наглядность и продуктивность в виду того, что приходишь от общего к малому, конкретному, тому, что уже есть, тем процессам, которые ты уже переживаешь. Помогло четко определить жизненные цели практически до мелочей. Особенно поразило упражнение «3 года». Упражнение с гербом позволило выявить подсознательные установки, направленность личности.

Для себя я свел в одно большой направление все то, что касалось положительного и отрицательного, субличностей, собственного «Я», идеальной личности. Для этого направления было характерно большое количество упражнений медитативного характера. Мне они были наиболее интересны. Основная сложность состояла в приспособлении и адаптации создаваемых образов и реальности. Положительное из этого направления – структуризация, глубокое понимание, самоанализ, знание желаемого состояния.

Очень интересны были групповые дискуссии, в которых я сам старался активно участвовать. В ходе дискуссий открывались новые стороны, казалось бы, известных явлений, утверждений и т. д.

Очень важны были процедуры знакомства и прощания. С помощью них я сумел наладить лучше отношения со многими своими товарищами. Важен был анализ ошибок, допущенных в ходе тренинга, мнений участников о тренинге (я его сравнивал со своим и с вероятными – для меня – целями тренинга).

Более наглядное и полное представление о субъективной оценке и значимости результатов, достигнутых участниками ТЛР, дают данные о распределении ответов на вопросы итоговой анкеты участника ТЛР, которые представлены в Таблице 1.

Как видно из Таблицы 1, наиболее высоко свои достижения участники тренинга оценивают в областях развития адекватного понимания самого себя и осуществления коррекции самооценки, прояснения и развития потребностно-мотивационной сферы, корректировки ценностных ориентаций, планирования личностного роста, формирования жизненных планов, развития личностного потенциала и способности преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях. Подавляющее большинство участников тренинга развили или обрели следующие способности: способность адекватного понимания самого себя и осуществления коррекции самооценки; способность к осознании своей потребностно-мотивационной сферы, корректировке ценностных ориентаций; способность к планированию личностного роста, формированию жизненных планов; способность к выявлению и использованию личностного потенциала; способность преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях.

Таблица 1

Результаты итоговой анкеты участника ТЛР

Вопросы итоговой анкеты участника ТЛР	полностью удалось	в общем удалось	частично удалось	почти не удалось	совсем не удалось
Удалось ли:	**Результаты в %**				
развить адекватное понимание самого себя и осуществить коррекцию самооценки	72,22	14,81	7,41	5,56	-
развить умение и потребность в познании других людей	12,96	74,07	12,96	-	-
прояснить и развить потребностно-мотивационную сферу, скорректировать ценностные ориентации	72,22	12,96	14,81	-	-
спланировать личностный рост, сформировать жизненные планы	72,22	12,96	14,81	-	-
развить личностный потенциал и способность преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях	74,07	12,96	12,96	-	-

В меньшей степени участникам ТЛР удалось развитие умения и потребности в познании других людей (способность к познанию других людей).

Кроме пяти закрытых вопросов, в анкете задавались два открытых вопроса: о дополнительных эффектах тренинга и о желании принять участие еще в одном курсе тренинга.

На вопрос «Что еще, кроме выше названного, вам удалось сделать в ходе ТЛР?» – ответы были весьма разнообразны. Приведем наиболее типичные из них:

– «Научился, не перебивая, выслушивать других людей и безоценочно относится к ним»;

– «Приобрел навыки участия в групповой дискуссии»;

– «Обрел способность открыто выражать свои чувства к действиям других и к самому себе»;

– «Научился отвечать за свои поступки, а не искать виноватого со стороны».

На вопрос «Хотели бы вы принять участие в занятиях еще одного тренинга?» – подавляющее большинство ответило утвердительно.

Отрицательно ответили 2 студента, аргументировав это тем, что на тренинг уходит много времени.

Таковы оценки эффективности тренинга, произведенные самими участниками. Понимая, что эта оценка несет в себе субъективный характер, нами при планировании исследования были предусмотрены другие экспериментальные процедуры, связанные с контролем конкретных психологических переменных и регистрацией их изменений.

Поставив перед собой цель, выяснить, в какой мере ТЛР является средством активизации ЛР его участников, мы в качестве основной методики, осуществляющей контроль за изменением определенных параметров ЛР, взяли **«Самоактуализационный тест»** [51].

«Самоактуализационный тест» (САТ) является адаптированным для России на кафедре социальной психологии МГУ им. М.В. Ломоносова вариантом теста POI (Pesronal Opiention Inuentory), измеряющий самоактуализацию как многомерную величину. POI разрабатывался американским психотерапевтом Э. Шостромом на основе теории самоактуализации А. Маслоу, концепций психологического восприятия времени и временной ориентации субъекта Ф. Перлза и Р. Мэя, идей К. Роджерса и других теоретиков экзистенционально-гуманистического направления в психологии.

POI состоит из 150 пунктов, построенных по принципу вынужденного выбора, и позволяет зарегистрировать два базовых и десять дополнительных параметров самоактуализации.

Адаптированный для России тест претерпел существенные изменения. САТ построен по тому же принципу, что и POI, но состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера и позволяет зарегистрировать два базовых и уже двенадцать дополнительных параметров самоактуализации. Сами шкалы или, иначе говоря, составляющие самоактуализации характеризуют основные жизненные сферы и способности самоактуализирующейся личности.

Базовыми являются шкалы *Компетентности во времени* и *Поддержки*. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. Двенадцать дополнительных шкал составляют 6 блоков – по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну и более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

Итак, САТ применялся нами в исследовании с использованием регистрационных листов и профильных бланков. Инструкция и текст опросника озвучивался экспериментатором. При обработке результатов тестирования подсчет «сырых» балов, полученных испытуемыми,

осуществлялся с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивался в 1 балл. Затем подсчитывалась сумма баллов, набранных испытуемыми по каждой шкале. Эти значения были нанесены на профильные бланки, после чего строились тестовые профили обследуемых. Для наглядности при анализе изменений, наступивших в результате занятий по программе ТЛР, после повторного обследования испытуемых тестовые профили строились на профильных бланках первого тестирования перед проведением тренинга, но другим цветом. Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с описанием шкал САТ. Для применения САТ как инструмента индивидуальной диагностики уровня самоактуализации личности, использовались показатели в Т-баллах. Описание шкал, показателей в Т-баллах, а также сам тест-опросник с инструкцией, образец регистрационного листа и профильного бланка, ключи к методике даны в литературе [51].

В результате обработки данных эксперимента, полученных в ходе 1-го и 2-го замеров по САТ, получились следующие показатели по каждой из серий проведенных измерений и каждой из представленных групп.

Хотя данные по шкалам у разных испытуемых (как в ЭГ, так и в КГ) весьма варьируются, однако если представить себе гипотетического «среднего» члена ЭГ и КГ, т. е. воспользоваться средними показателями по этим двум группам для каждой серии замеров, то можно выявить определенную тенденцию, которая прослеживается на количественных показателях эксперимента, приведенных ниже в Таблице 2.

Из Таблицы 2 видно, что после проведенного ТЛР у испытуемых ЭГ произошли изменения по всем показателям, отражающим зависимые переменные в сравнении с испытуемыми из КГ, хотя в некоторых случаях и незначительные.

В контрольной группе значимых изменений по шкалам не обнаружено. Более того, они либо уменьшились, либо остались без изменений. Наиболее серьезное уменьшение отмечено по *базовой шкале Поддержки* (I).

Достоверность полученных данных по САТ подтвердили посредством использования методов математической статистики, основанных на применении одномерного дисперсионного анализа (ANOVA).

Используя одномерный дисперсионный анализ, проведено сравнение средних значений шкальных показателей методики САТ по группам испытуемых (см. Приложение 2, 3): ЭГ (фактор «до и после тренинга») и КГ (фактор «1 и 2 тестирование») – и получены достоверные различия в зависимости от группы.

Таблица 2

Средние количественные показатели ЭГ и КГ для каждой серии замеров по шкалам САТ

НАЗВАНИЕ ШКАЛ	экспериментальная группа		контрольная группа	
	1 серия	*2 серия*	*1 серия*	*2 серия*
Основные шкалы:				
Шкала компетентности во времени Tc	8.13	9.15	8.82	9.76
Шкала поддержки I	48.54	52.33	55.47	50.35
Дополнительные шкалы:				
Шкала ценностных ориентаций SAV	10.54	12.39	14.18	12.59
Шкала гибкости поведения Ex	13.44	16.78	15.29	14.76
Шкала сензитивности к себе Fr	6.65	7.09	7.94	7.76
Шкала спонтанности S	7.09	8.48	8.47	8.71
Шкала самоуважения Sr	9.13	11.02	10.82	10.41
Шкала самопринятия Sa	11.31	13.07	11.47	11.41
Шкала представлений о природе человека Nc	3.94	5.33	5.71	5.76
Шкала синергии Sy	3.19	3.33	4.88	4.24
Шкала принятия агрессии A	8.09	8.64	9.47	9.29
Шкала контактности C	9.94	10.39	11.88	10.35
Шкала познавательных потребностей Cog	4.24	4.85	5.53	5.59
Шкала креативности Cr	6.78	7.59	8.18	8.35

В Таблице 3, 4 (см. Приложение 2, 3) для анализа достоверности различия интерес представляет столбец с показателем «sig». Если значения в нем ≤ 0,05, то это говорит о статистически достоверном эффекте фактора «до и после тренинга» в ЭГ и фактора «1 и 2 тестирование» в КГ на измеряемую шкалу. Если он простирается в отрезке от 0,1 до 0,05, то можно говорить о выраженной тенденции роста анализируемой переменной, которая, однако, не достигла статистически выраженного (достоверного) эффекта. Исходя из этого, мы получили следующие данные.

Если достоверные различия в ЭГ (см. Приложение 2) наблюдаются по переменным I, Sav, S, Sr, Sa, Nc, а выраженная тенденция роста – в анализируемых переменных Tc (sig = 0,083), Cog (sig = 0,105) и Cr (sig = 0,060). И можно говорить только о выраженной тенденции роста анализируемых переменных Sy (sig = 0,054) и Cog (sig = 0,064), но при этом, можно предположить влияние эффекта повторного тестирования. То достоверные различия в КГ – отсутствуют (см. Приложение 3).

Таким образом, мы получили ожидаемые результаты по обеим группам, за некоторым исключением: дисперсионный анализ не дал нам ожидаемый результат по переменной Ex (sig = 0,227).

Полученные результаты позволяют предположить, что для участников тренинга увеличивается субъективная значимость таких способностей как способность видеть свою жизнь целостной; способность быть независимым в своих поступках, стремиться руководствоваться в жизни собственными целями; способность разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности; способность быть гибким в реализации своих ценностей в поведении; способность спонтанно и непосредственно выражать свои чувства; способность к уважению себя; способность к принятию себя таким как есть; способность воспринимать природу человека в целом как положительную; творческие способности.

Как уже говорилось, данные по шкалам у разных испытуемых весьма варьируются. Ведь каждый участник входит в группу со своим уровнем развития, он имеет различную «скорость продвижения». Разнится и уровень ЗБР каждого участника тренинга. К тому же ТЛР несет в себе диагностическую нагрузку. Каждый участник сам определяет свою проблему, ставит, в связи с этим, свои частные задачи, и решает их в ходе участия в тренинге. Ввиду этого результаты по отдельным шкалам у участников порой резко различаются. Поэтому анализ полученных результатов по тесту может оказаться не полным, если не проанализировать изменения, происходящие с отдельными участниками. Однако ввиду ограниченности по объему монографии мы не будем проводить подобный анализ и ограничимся некоторыми замечаниями и выводами.

Изменения во второй серии замеров после тренинга по различным шкалам носят индивидуальный характер. Большинство испытуемых ЭГ во второй серии замеров (после ТЛР) показало либо положительные изменения с незначительным снижением результатов по отдельным шкалам, либо положительные изменения по всем шкалам САТ (их меньшинство).

Представляют также интерес такие уменьшения в показателях, произошедших в результате воздействия в процессе ТЛР, как уменьшения показателей, находящихся в 1-м замере в диапазоне псевдосамоактуализации (80 и более в Т-баллах), когда испытуемый хочет представить себя в наиболее благоприятном свете, на показатели, занявшие позиции в диапазоне самоактуализации (55–70 в Т-баллах).

Снижение результатов во втором замере после ТЛР по ряду параметров объясняется тем, что некоторая часть испытуемых при первом

тестировании (до ТЛР) пыталась отразить, скорее, свое идеальное Я, а при повторном тестировании (после ТЛР) у них отпала необходимость стараться показать себя лучше, чем есть на самом деле, скрывать свои отрицательные или наоборот завышать свои положительные качества. В процессе ТЛР пришло осознание того, что необходимо принимать себя таким, каким на самом деле являешься, и, узнав что-то о себе, что не совпадает со своим Я-идеальным, то это не повод для огорчений, а стимул для дальнейшей работы над собой и определения стратегий дальнейшего ЛР, на основе тех знаний о себе, которые участник тренинга получил. Это подтвердили и индивидуальные консультации с некоторыми из участников ТЛР, где они заявили о своих серьезных личностных изменениях и своем достижении принимать себя таким, какой есть.

Таким образом, участники ЭГ (участники ТЛР) демонстрируют повышение результатов по шкалам как базовым, так и дополнительным, ориентированных на регистрацию как глобальных характеристик самоактуализации (базовые шкалы) так и регистрацию отдельных ее аспектов (дополнительные шкалы). Но результаты эти индивидуальны для каждого участника ТЛР и зависят, по нашему мнению, от ЗБР каждого участника, уровня его способностей воспринять помощь ведущего и участников группы для своего дальнейшего ЛР. Динамика дальнейшего ЛР каждого участника ТЛР совершенно разная: одни участники группы продвигается в обучении в тренинге с помощью руководителя и других участников быстрее и эффективнее, другим же необходимо больше времени на осознание тех процессов, которые происходят в группе. Иногда такое осознание может прийти уже за пределами тренинга.

В качестве инструмента исследования показателей конгруэнтности Я-концепции по отношению к Я-идеальному при самооценке нами использовался модифицированный Л.Н. Собчик вариант теста интерперсанальной диагностики Т. Лири – **«Диагностика межличностных отношений» (ДМО)** [151]. С помощью ДМО выявлялся уровень способности принимать себя таким, как есть, как внутриличностная конгруэнтность.

Основываясь на том, что личность проявляется в поведении, актуализированном в процессе взаимодействия с окружающими, автор теста систематизировал эмпирические наблюдения в виде 8-ми общих или 16-ти более конкретизированных вариантов межличностного взаимодействия. На психограмме, выстраиваемой в результате исследования по тесту, они представляются в виде замкнутого континуума, по периметру которого расположены характеристики стиля межличностного

поведения. Полярно по отношению друг к другу расположены варианты негативно коррелирующих между собой типов. При изучении внутриличностной конгруэнтности дополнительно изучается Я-идеальное. Полученные данные обсчитываются и заносятся на психограмму так же, как и в первом случае. После чего проводится анализ и сопоставление оценки испытуемыми их актуального и идеального образа Я. Наиболее простой и часто встречающийся, как и в нашем случае, вариант представляет собой незначительные количественные различия, которые позволяют судить о том, какие особенности своего стиля межличностного поведения индивида не устраивают.

Сама методика ДМО представляет собой набор лаконичных характеристик, по которым испытуемый оценивает себя. Это образ «Я» (актуального или идеального в зависимости от инструкции) на момент обследования. Опросник включает 128 характеристик, каждая из которых имеет свой порядковый номер. В ДМО предусмотрена специальная сетка-регистрационный лист, на котором номера – от 1 до 128 – размещены по порядку таким образом, чтобы дальнейший подсчет баллов по каждому октанту приближался к автоматизированному.

Итак, ДМО применялся нами в исследовании с использованием регистрационных листов, в которых представлено два бланка: «Я-актуальное» и «Я-Идеальное». Инструкция и текст опросника озвучивался самим экспериментатором. Испытуемые, оценивая себя по пунктам (айтемам) опросника, на сетке регистрационного листа обводили кружком номера, соответствующие тем характеристикам, которые они у себя находили, оставляя необведенными остальные, отражающие отсутствующие у них свойства. При обработке результатов тестирования, полученных испытуемыми, подсчитывались баллы по 8-ми вариантам межличностного взаимодействия (октантам). Осуществлялся подсчет с помощью «ключа» к методике, в котором выделяется 16 номеров, формирующих каждый из восьми октантов психограммы методики. Количество перечеркнутых испытуемым номеров в каждой ячейке (как в бланке Я-актуальное, так и Я-идеальное), выносился в таблицу количественных результатов соответственно каждому октанту, отражающему тот или иной вариант межличностных отношений. Затем, эти значения были перенесены в общую таблицу результатов проведения исследования и, с помощью программы «Excel», по каждому октанту в группах определялось среднеарифметическое значение по 2-м факторам («Я-актуальное - Я-идеальное», «1–2 замеры в КГ – до-после ТЛР в ЭГ»), а также вычислялась разница между Я-актуальным и Я-идеальным в каждой серии замеров.

ДМО как инструмент индивидуальной диагностики испытуемых нами не использовался. Психограммы для каждого испытуемого не строились.

Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с описанием октантов. Подробное описание октант и анализ результатов теста, а также сам тест-опросник с инструкцией, образец регистрационного бланка и ключи к методике даны в соответствующей литературе [151].

Анализ результатов, полученных нами в результате обработки данных эксперимента по каждой из серий проведенных измерений и каждой из представленных групп позволяет сказать следующее (для наглядности при анализе изменений, наступивших в результате занятий по программе ТЛР, после повторного обследования испытуемых использовались таблицы 5, 6 (Приложение 4, 5)).

Согласно данным представленным в таблице 5 (Приложение 4), можно сказать, что испытуемые КГ и ЭГ являются в целом гармоничными личностями. Во-первых, результаты по всем октантам, за исключением I-го октанта в ЭГ как в Я-идеальном, так и в Я-актуальном как в первом, так и во втором замерах, не выходят за пределы 8-ми баллов. Во-вторых, как в первом, так и во втором замерах КГ и ЭГ в разнице между Я-идеальным и Я-актуальным не наблюдается значительных расхождений. Но, наблюдаемое умеренное (неконфликтное) расхождение между Я-идеальным и Я-актуальным, или, скорее неполное совпадение, по Л.Н. Собчик, рассматривается «как необходимое условие для дальнейшего личностного роста» [151, с. 25].

Выход показателей по I-му октанту за пределы 8-ми баллов в ЭГ говорит о преобладании в межличностных отношениях нетерпимости к критике, переоценке собственных возможностей. Высокие показатели в ЭГ, но находящиеся в пределах нормы, мы наблюдаем также на II (7.71) октанте, что говорит об обособленности в группе.

Согласно Л.Н. Собчик, «личности, у которых по данным ДМО обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения (I, II, III октанты), значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением; при этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования» [151, с. 26]. Мы же считаем, что групповой тренинг является тем стимул-средством, которое определяет это движение в направлении ЛР.

Так, у испытуемых ЭГ до ТЛР наблюдается стремление в идеале компенсировать такую акцентуацию, как преобладание в межличностных отношениях нетерпимости к критике, переоценке собственных возможностей, а также обособленность в группе, в первую очередь, стремлением к сотрудничеству с группой, дружелюбием (увеличенное Я-идеальное в VII октанте), во вторую, – готовностью помогать и сочуствовать окружающим (увеличенное Я-идеальное в VIII октанте). А скептицизм и некомформность (Я-актуальное IV октант), охотное желание выполнять чужие обязанности (Я-актуальное V октант), потребность в помощи (Я-актуальное VI октант), выраженные при первом замере Я-актуального, увеличением в противовес им реалистичности суждений (Я-идеальное IV октант), скромности (Я-идеальное V октант) и потребности в доверии со стороны окружающих (Я-идеальное VI октант) в Я-идеальном.

После же ТЛР показатели по I-му октанту в ЭГ для Я-актуального повысились, но стратегия компенсации этой акцентуации сменилась ввиду сдвига акцента на показатели VIII октанта. Стала более выраженной готовность помогать и сочувствовать окружающим (увеличеное Я-идеальное в VIII октанте по сравнению с VII октантом). Что касается изменений в показателях IV, V, VI октантов, то мы можем наблюдать значимое сближение результатов Я-идеального 1-го замера (до ТЛР) с результатами Я-актуального во 2-м замере (после ТЛР) и значимое уменьшение разницы между Я-актуальным и Я-идеальным во 2-м замере (после ТЛР).

Кроме того, результаты проведения методики ДМО оценивались путем сравнения расхождений между Я-актуальным и Я-идеальным у среднего испытуемого КГ и ЭГ в 1-м и 2-м замерах (Таблица 6 (см. Приложение 5)). Предполагалось, что участие в тренинге усиливает внутриличностную конгруэнтность индивида, что должно проявиться в уменьшении данного расхождения. Как и следовало ожидать, в КГ не только не произошло сближение «актуальных» и «идеальных» показателей, но наблюдалось даже увеличение разницы по большинству октант. Это наглядно показано в Таблице 6 (см. Приложение 5).

Разница же между Я-актуальным и Я-идеальным во 2-й серии замеров в ЭГ после тренинга сблизились по всем октантам до уровня гармоничного сочетания. В ЭГ наблюдалось значительное усиление конгруэнтности, в особенности по октантам IV (недоверчиво-скептический), V (покорно-застенчивый) и VI (зависимо-послушный). Такой результат был вызван взаимодействием двух тенденций. С одной стороны – снижением требований к «Я-идеальному», а с другой – «повышением» со-

ответствующих характеристик самих испытуемых в результате более реалистичного восприятия Я-актуального.

Все вышеприведенные результаты основываются на статистической обработке данных с исследованием значимости различий между Я-идеальным и Я-актуальным в первом и втором замерах. При этом значимость различий между показателями методики ДМО установлена посредством дисперсионного анализа и определялась при sig ≤ 0,05.

В первом замере, проведенном до тренинга в ЭГ, обнаружены значимые отличия между Я-актуальное и Я-идеальное по следующим октантам: октант I (sig =0.024), октант IV (sig = 0.00), октант V (sig =0.00) и октант VI (sig = 0.013) (см. Приложение 6). Эти данные подтверждают положение о значительных различиях в представлении о себе у испытуемых ЭГ до ТЛР.

После проведения тренинга (см. Приложение 7), во втором замере, были получены значимые различия между Я-идеальным и Я-актуальным по следующим октанам: октант I (sig = 0.037), октант IV (sig = 0.002) и октант V (sig = 0.002). По остальным октантам значимых различий не установлено. При этом и в октантах I, IV и V значения Я-идеальное и Я-актуальное значительно сблизились по сравнению со значениями в первом замере (соответственно с 2.29 до 0.66, с 2,97 до 0,63, с 2,13 до 0,93).

Таким образом, полученные данные говорят о трансформации самосознания личности в направлении ЛР, что можно было наблюдать на увеличении конгруэнтности Я-концепции по отношению к Я-идеальному, и что стало возможным только при воздействиях в рамках ТЛР.

Выводы по 3 главе

Анализ результатов исследования позволяет нам сделать следующие выводы.

1. Проведенное экспериментальное исследование эффективности ТЛР, а также количественный и качественный анализ объективных и субъективных критериев его результативности подтверждают основную гипотезу исследования о том, что в результате обучения студентов по предложенной программе ТЛР в ЭГ, по сравнению с КГ, происходит активизация ЛР.

2. Результаты ЭГ в целом указывают не на актуальный ЛР после участия в ТЛР, а скорее на создание предпосылок и условий для даль-

нейшего ЛР, что позволяет сделать вывод о соответствии программы ТЛР задаче активизации ЛР. В процессе ТЛР происходит конструирование позитивных вариантов дальнейшего, преимущественно самостоятельного ЛР и достижения зрелых целей различными эффективными способами.

3. Частные гипотезы эксперимента о том, что повышение степени самоактуализации личности может проявиться в значимом изменении в ЭГ параметров, отраженных в целевых установках ТЛР, а также по сравнению с КГ в показателях шкал применяемых тестов – подтверждается. Занятия по программе ТЛР позволяют осуществить развитие личностных способностей, заявленных в целевых установках тренинга, повышение степени самоактуализации по предложенным в методике САТ критериям, увеличить внутриличностную конгруэнтность Я-концепции по отношению к Я-идеальному (методика ДМО). При этом эффективное развитие личностных способностей в ситуации ТЛР стало возможным на основе актуализации таких структурных компонентов ЛР как самопознание, самопобуждение, планирование профессионального и личностного роста и самоактуализация. Однако нельзя говорить о значительном, а только заметном изменении. Это говорит о том, что шкалы методик диагностируют глубинные свойства личности и мало подвержены значительным изменениям за относительно короткий промежуток времени. После тренинга у его участников стала значимой ценность и способность принимать себя таким, какой есть, и отпала необходимость завышать свою самооценку, т. е. она стала более реальной и приближенной к реальному образу Я испытуемых.

4. Объективные характеристики, предложенные как критерии ЛР, соответствуют задаче измерения изменений параметров ЛР как результата воздействия ТЛР.

5. Анализ данных эксперимента показал, что изменения произошли и по тем показателям, целенаправленного воздействия по которым не было. Это говорит о том, что изменения в какой-либо одной сфере ЛР ведут к изменениям и в другой, т. к. человеческая психика является целостной субстанцией. Такое представление позволяет говорить о том, что при составлении программ ТЛР, возможно учитывать любые рассмотренные в работе критерии ЛР и в соответствии с ними наполнять тренинг психотехническими воздействиями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мысль о неиспользованных, упущенных возможностях в жизни, о нереализованных личностных способностях человека для нас является принципиальной. Она направляет внимание на то, как человек может построить жизнь, чтобы более полно реализовать свои возможности, способности в данных реальных жизненных условиях. Эта проблема прямо выводит к проблеме построения жизненной стратегии, роста личности.

Каждый здравомыслящий человек в условиях сложных перемен должен научиться справляться с жизненными трудностями, не растерять, не остановиться в своем развитии, а сохранить и приумножать лучшее, суметь продолжить развивать свой потенциал, активно строить свою жизнь, постоянно стремиться к новым рубежам личностного самосовершенствования.

Именно этой цели служили проведенные в работе исследования проблемы ЛР, на основе которой становится возможной разработка, обоснование и применение эффективных психотехнических методов, способствующих активизации ЛР.

Таким образом, в монографии был проведен обзор зарубежных и отечественных психологических концепций, в которых в той или иной степени представлена проблема ЛР. Также было представлено теоретико-методологическое и методическое обоснование психотехнического подхода, обоснование в качестве психотехнических методов индивидуального и группового КЦК и ТЛР, которые, с нашей точки зрения, в большей степени подходят для решения проблемы активизации ЛР. А также представлено описание экспериментального исследования эффективности психотехнического воздействия с целью активизации ЛР, на примере ТЛР. Основные выводы, полученные в результате работы, можно сформулировать следующим образом.

1. Одной из задач такого культурного знания как практическая психология (психологическая практика), в рамках которой бурно развивается консультативная психология, является разрешение проблемы использования психотехнического подхода, позволяющего научно обосновывать те процессы, которые происходят в консультативной практике, и определиться с методологией исследования в этой сфере.

2. Психотехнический подход, имеющий все основания стать парадигмой отечественной консультативной психологии как научно-практической отрасли психологического знания, в целом практической психологии, должен найти свое обоснование на различных уровнях его

осмысления: в первую очередь, начиная с описания процесса различных методов психотерапии и консультирования, тренинговых методов, использующихся отечественными психологами, как исследовательских методов.

3. Развитие психотехнического подхода зависит от того, насколько созданы условия для его развития. Понимание того, что мы живем во времена, когда практическая и научная деятельности для психолога являются, во-первых, ведущими, во-вторых, престижными, дает повод задуматься, а что может стать основой понимания происходящего в процессе консультирования и психотерапии и как это может быть исследовано. Здесь как раз на помощь и приходят положения психотехнического подхода.

4. Проведенное теоретическое исследование позволяет выдвинуть предположение, что базой для построения психотехнической практики на научной основе, дающей возможность разрабатывать психотехнические методы, приемы и средства воздействия, а также экспериментальных программ исследования эффективности психотехнических методов, может стать такой концепт как ЛР.

5. Выявленные в работе представления о ЛР говорят о том, что они не противоречат, а скорее дополняют друг друга. Авторы этих представлений сходятся в одном: личностный рост (самоактуализация, самореализация, каким бы словом это не называлось) – это развитие своей самости, это обретение своего истинного Я (или возвращение к нему). Далее, в выделении его критериев и в способах достижения вершин личностного роста мнения расходятся, что подтверждается проведенным теоретическим исследованием подходов к определению как структуры и критериев личностного, так и психотехнических методов, основной целью которых является активизация ЛР и самореализация как его результат. Однако общепризнанным феноменом являются факты позитивных изменений человека в реально осуществляемой активности, побуждаемые и интегрируемые интересами и потребностями личностного самосовершенствования.

6. Представление о ЛР, определение его сущности, структуры (определение его как процесса) и критериев (конечных результатов) дает возможность концептуализировать воздействия при работе с людьми, нуждающимися в психологической помощи, при этом не только имеющих медицинский диагноз, но и, прежде всего, здоровых, имеющих определенные жизненные трудности в профессиональной, семейной и личной сферах, т. е. испытывающих трудности ЛР. Ввиду чего появляется возможность наполнить содержание воздействия определенными

приемами и техниками, способствующими развитию личностных способностей, являющихся критериями ЛР.

7. Представления о критериях ЛР позволяют актуализировать у психологов-практиков, осуществляющих работу по исследованию или активизации ЛР клиентов, представление о том, что по каким-то показателям такое явление как ЛР существует, а также дает ответ на вопрос, по каким показателям мы можем судить о происходящих личностных изменениях. Во-первых, у клиента, если речь идет о психотехническом воздействии, во-вторых, у участника исследования, если речь идет об экспериментальном исследовании эффективности того или иного психотехнического метода.

8. Теоретико-методологическим обоснованием психотехнической практики могут являться концепции культурно-исторической теории Л.С. Выготского, деятельностного подхода А.Н. Леонтьева и гуманистического направления в зарубежной психологии. Первые две концепции предполагают организацию специального обучения, в ходе которого подвергающийся воздействию клиент, участники тренинговой группы, овладевают психологическими культурными орудиями-средствами, позволяющими на новом уровне осуществлять контроль и управление внутренней и внешней деятельностью. При этом, как правило, практикуется первоначальное овладение психотехническим действием во внешнем плане, с последующей его интериоризацией. Такой подход в совокупности с гуманистическими представлениями ориентирует психолога-практика, не на избавление от симптома или разрешение проблемы, а на построение новых внутрениих систем, которые позволяют на новом уровне разрешать череду возникающих в жизни человека проблем, ведут к всенепрекращающемуся ЛР.

9. Клиентоцентрированная психтерапия К. Роджерса в ее как индивидуальном, так и групповом варианте, является достойным примером использования знаний о ЛР, на основе которых возможны и исследование данного процесса непосредственно в ходе психотерапевтического воздействия, и выбор необходимых приемов, направленных на его активизацию.

10. Эффективным средством активизации ЛР является ТЛР, представляющий собой систему психотехнических действий, направленных на активную ориентировку участников тренинга в ситуации, ее исследование посредством предлагаемых руководителем психотехнических приемов и планирование дальнейшего поведения с помощью организуемой после выполнения упражнений рефлексии. В ТЛР актуализируются такие элементы структуры ЛР как самопознание, самопобуждение,

программирование профессионального и личностного роста, самореализация.

11. В рамках подготовки практических психологов к деятельности по применению теории и практики консультативной психологии целесообразно внедрять знания о ЛР как целевом ориентире психологического консультирования и психотерапии, тренинговой работы, и формировать умения и навыки работы с данным концептом. При этом выстраивая подготовку психологов-практиков таким образом, чтобы предметом освоения становился и собственный ЛР будущего специалиста, а потребность в самоактуализации, активизации ЛР становилась ведущей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – Академический проект, Трикста, 2005. – 496 с.

2. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.

3. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности /Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 19–44.

4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.

5. Адлер А. Наука жить. – К.: Port-Royal, 1997. – 266 с.

6. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 296 с.

7. Айви А., Айви М., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: Психотерапевтический колледж, 2000. – 487 с.

8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.

9. Ананьев В.А. Психология здоровья: синтез знаний о личностном росте //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1995. – № 3. – С. 54–67.

10. Андриенко Е.В. Подготовка учителя к самоактуализации в педагогической деятельности: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1994. – 274 с.

11. Анцифирова Л.И. Эпигенетическая концепция развития личности Эрика Г. Эриксона. /Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 212–242.

12. Анцыферова Л.И. Некоторые теоретические аспекты психологии личности //Вопросы психологии. – 1978. – №1. – С. 37–50

13. Анцыферова Л.И. Методологические проблемы психологии развития. /Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 3–20.

14. Асеев В.Г. О диалектике детерминации психического развития. / Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 21–38.

15. Асмолов А.Г. О предмете психологии личности. /Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – С. 73–105.

16. Асмолов А.Г. Практическая психология как фактор конструирования образовательного пространства личности. /Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – С. 239–248.

17. Асмолов А.Г. Психология индивидуальности: методологические основы развития личности в историко-эволюционном процессе. / Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – С. 434–521.

18. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.

19. Ассаджиоли. Р. Психосинтез. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 1997. – 320 с.

20. Ассаджоли. Р. Психосинтез. Теория и практика. – М.: «REFL-book», 1994. – 314 с.

21. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. – С.-Пб: МФИН, 1992. – 448 с.

22. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – СПб.: Лениздат, 1992. – 400 с.

23. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.

24. Берулава Г.А. Методология современной психологии. Монография. – М.: МПСИ, 2009, – 216 с.

25. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 64 с.

26. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.

27. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе (I) / Проблемы формирования личности – М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – С. 193–212.

28. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М: Мысль, 1988. – 304 с.

29. Братусь Б.С. Личностные смыслы по А.Н. Леонтьеву и проблема вертикали сознания. /Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева. – М.: Смысл, 1999. – С. 299–331.

30. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. /Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – С. 67–91.

31. Братусь Б.С. Российская психология на перепутье /Начала христианской психологии: Учебное пособие для вузов. – М.: «Наука». 1995. – С. 31–56.

32. Братченко С.Л. Верим ли мы в ребенка!? Личностный рост с позиции гуманистической психологии / Журнал практического психолога. – 1998. – № 1. – С. 19–30.

33. Братченко С.Л. Экзистенционально-гуманистический подход Джеймса Бюджената: человек в поисках самого себя /Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1998. – С. 56–66.

34. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии / Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1997. – С. 38–46.

35. Бусыгина Н.П. Методология качественных исследований в психологии: Учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 304 с.

36. Бюджената Дж. Искусство психотерапевта. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с.

37. Бюджената Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.

38. Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. – 1996. – № 6. – С. 25–40.

39. Василюк Ф.Е. От психологии практики к психотехнической теории // Московский психотерапевтический журнал – 1992. – № 1. – С. 15–32.

40. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. Дис. ...д.псх.н. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007.

41. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.

42. Василюк Ф.Е. Семиотика и техника эмпатии // Вопросы психологии. – 2007. – № 2. – С. 3–14.

43. Василюк Ф.Е., Корнева Е.Н. Новое имя. Новый статус. Новые задачи // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – С. 5–10.

44. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса. /Психология. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 14–120.

45. Выготский Л.С. Мышление и речь. Изд.5, испр. – М.: Издательство «Лабиринт», 1999. – 352 с.

46. Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы са-

мосовершенствования: тренинг самосознания. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 144 с.

47. Гиндилис Н.Л. Процесс индивидуации как «путь к себе» // Психологический журнал. – 1996. – том 17. – № 1. – С. 52–60.

48. Глэддинг С. Психологическое консультирование. – СПб.: Питер, 2002. – 736 с.

49. Гобл Ф. Третья сила: психология Абрахама Маслоу – новый взгляд на человека (Главы из книги) / Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – С. 334–394.

50. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 2. – М.: Мир, 1992. – 376 с.

51. Гозман Л.Я., Кроз М.В., Латинская М.В. Самоактуализационный тест. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 44 с.

52. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности / Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2001. – С. 256–269.

53. Горячева Е.И. Идея самоактуализации в гуманистической психологии и ее реализация в педагогической практике: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1996. – 208 с.

54. Гримак Л.П. Общение с собой. – М.: Политиздат, 1991. – 319 с.

55. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989. – 319 с.

56. Гулина М.Л. Терапевтическая и консультативная психология. – СПб.: Речь, 2001. – 352 с.

57. Дерманова И.Б. Самореализация и уровни нравственного развития. / Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1998. – С. 46–55.

58. Дерманова И.Б., Коростылева Л.А. Некоторые аспекты феномена самореализации. / Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1997. – С. 20–47.

59. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универсум», 1993. – 166 с.

60. Джендлин Ю. Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. – М.: Корвет, 2012. – 400 с.

61. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: учебное пособие. – М.: «Ось-89», 2003. – 336 с.

62. Ждан А.Н. История психологии. – М.: Трикста, 2012. – 587 с.

63. Зайцева Т.В. Диагностика зоны ближайшего развития личности

в процессе психологического тренинга: Дис. ...канд.психол.наук. – М.: МГУ им. М.В.Ломоносова, 2001.

64. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. – СПб.: Речь, М.: Смысл, 2002. – 80 с.

65. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. – М.: Тривола, 1994. – 333 с.

66. Иванова Л.Н. Психотехника личностного профессионально-значимого роста: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 1996.

67. Иган Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – № 1. [Электронный журнал]. – URL: http://www.ipras.ru/ippp_pfr/journal/numbers/99001/papers/05.htm (дата обращения 30.12.2013).

68. Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. Петрусинского В.В. – М.: Новая школа, 1994. – 368 с.

69. Камерон-Бандлер Л., Гордон Д., Лебо М. Ноу-Хау. Руководство по самосовершенствованию во имя лучшего будущего. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 288 с.

70. Караяни А.Г. Приемы психической саморегуляции: практическое пособие для телохранителей. – М.:ЦНИИС,1992. – 29 с.

71. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. – М.: Когито-Центр, 2005. – 315 с.

72. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей. – Мн.: Беларусь, Дело, 1992.

73. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: Независимая фирма «Класс», 1993. – 224 с.

74. Козлов Н.И. Книга для тех, кому нравится жить. Искусство жить с удовольствием! Или психология личностного роста. – М.: Астрель: АСТ, 2009. – 390 с.

75. Кори Д. Теория и практика группового консультирования. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.

76. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология: теория и методы. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 381 с.

77. Коростылева Л.А. Проблема самореализации личности в системе наук о человеке / Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1997. – С. 3–10.

78. Коростылева Л.А. Психологические детерминанты самореализации личности. /Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1998. – С. 5–18.

79. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2000. – 292 с.

80. Коростылева Л.А. Самореализация в некоторых основных сферах жизнедеятельности и методы исследования. /Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1998. – С. 19–33.

81. Корчемный П.А., Харитонов А.Н. Психическое здоровье военнослужащих в условиях воинской деятельности / Психологическая психотерапия в условиях воинской деятельности. Учебник. – М.: ВУ, 2001. – С. 11–37.

82. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – М.: Академический Проект, Трикста, 2010. – 464 с.

83. Кузовкин В.В. Психотехнический подход к активизации личностного роста в подготовке офицеров запаса: Дис. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2003. – 239 с.

84. Кузовкин В.В. Личностный рост // Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 319 с.

85. Кузовкин В.В. Проблема личностного роста в консультативной психологии и психотерапии // Психотерапия. – 2011. – № 9. – С. 10–21.

86. Кузовкин В.В. Структурирование в клиентоцентрированной психотерапии как психотехнический навык // Вестник Московского государственного областного университета. Психологические науки. № 2. – 2013. – С. 71–79.

87. Кузовкин В.В., Медведева Е.С. Групповая клиентоцентрированная психотерапия как средство преодоления тревожности у людей с пищевой зависимостью. /Психология этнокультурного образования: Материалы Международной научно-практической конференции VII Левитовские чтения в Московском государственном областном университете.18-19 апреля 20012 года. – М.: Изд-во МГОУ, 2012. Т. 1. – С. 189–197.

88. Кузовкин В.В., Раздуев В.А. Групповая психотерапия военнослужащих. /Психологическая психотерапия в условиях воинской деятельности: Утверждено министром обороны РФ в качестве учебника для слушателей и курсантов высших военно-учебных заведений. – М.: ВУ, 2001. – С. 249–313.

89. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. – М.: «Прогресс», 1980. – 394 с.

90. Ламберт К. Процесс индивидуации. /Хрестоматия по глубинной психологии. Выпуск 2. – М.: «Добросвет», 1997. – 302 с.

91. Левитин К.Е. Личностью не рожаются. – М.: Наука, 1990. – 208 с.

92. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 380 с.

93. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2007. – 311 с.

94. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004 – 352 с..

95. Леонтьев А.Н. Философия психологии: Из научного наследия. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. – 228 с.

96. Леонтьев Д.А. Возвращение к человеку. /Психология с человеческим лицом. – М.: Смысл, 1997. – С. 3–18.

97. Леонтьев Д.А. Гуманистическая психология как социокультурное явление. /Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – С. 19–29.

98. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2007. – 512 с.

99. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу. //Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–158.

100. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека. / Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – С. 156–176.

101. Леонтьев Д.А. Что такое экзистенциональная психология? / Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – С. 40–54.

102. Лидерс А.Г. Тренинг личностного роста с подростками // Журнал практического психолога. – 1998. – № 1. – С. 93–100.

103. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.

104. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. / Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 156–172.

105. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1998. – 496 с.

106. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 539 с.

107. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. – М.: «Академический проект», Екатеринбург: «Деловая книга», 1999. – 432 с.

108. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.

109. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.

110. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.

111. Морено Я. Психодрама. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.

112. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Независимая фирма «Класс», 1994. – 144 с.

113. Мюнстенберг Г. Основы психотехники. В 2 т. – СПб.: Издательский дом «П.Э.Т.», 1996. – Т. 1 – 352 с.; т. 2 – 352 с.

114. Наприенко А.К., Петров К.А. Психическая саморегуляция. – К.: «Здоровье», 1995. – 240 с.

115. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.

116. Немиринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе. – М.: Смысл, 1999. – 112 с.

117. Немиринский О.В. Терапевтическая динамика группы как развертывание процесса личностного роста: Дис. ... канд. психол. наук. – М., 1996. – 119 с.

118. Никифоров Г.С. Критерии психического здоровья / Психология. Учебник под ред. А. А. Крылова. – М.: «ПРОСПЕКТ», 1998. – С. 454–457.

119. Носкова О.Г. История психологии труда в России (1917-1957): Учеб. пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1997. – 334 с.

120. Олишкевич В.И. История психотехники: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 304 с.

121. Олишкевич В.И. Рождение новой психотехнической культуры. Очерки развития европейской психотехники. Психотехнический подход к психоанализу и психотерапии. Психотехнические циклы. – М., 1997. – 175 с.

122. Олпорт Г. Личность в психологии. – М.: «КСП+»; СПб.: «Ювента», 1998. – 345 с.

123. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 208–222.

124. Орлов А.Б. Человекоцентрированный подход в психотерапии: на пути к homo totus [Электронный ресурс]. – М.: Библиотека Центра психологического консультирования ТРИАЛОГ. – URL: http://hpsy.ru/public/x1815.htm (дата обращения 30.12.2013).

125. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

126. Основные правила самоотчета /Формирование учебной деятельности. Под ред. В.Я. Ляудис. – М.:МГУ, 1989. – 240 с.

127. Папуш М. Практическая психотехника. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1997. – 176 с.

128. Перлз Ф. Гештальт-Подход и Свидетель Терапии. – М.: Либрис, 1996. – 336 с.

129. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия до-словно. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 1998. – 326 с.

130. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка для вас: практическое пособие (с примечаниями для инструкторов). – М: Центр психологии и психотерапии,1990. – 32 с.

131. По итогам съезда Российского психологического общества // Консультативная психология и психотерапия. – 2012. – № 1. – С. 205–207.

132. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 272 с.

133. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М.: Российское педагогическое агентство, 1995. – 140 с.

134. Психологический словарь / Под ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. – М.: Педагогика-пресс, 1996. – 440 с.

135. Пузырей А.А. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и современная психология. – М.: Издательство Московского университета, 1986. – 118 с.

136. Рамендник Д.М. Тренинг личностного роста: учебное пособие. – М.: Форум, 2010. – 184 с.

137. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: Владос, 1995. – 529 с.

138. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Вопросы психологии. – 2012. – № 6. – С. 70–81.

139. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия: Теория, современная практика и применение. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с.

140. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. – М.: Психотерапия, 2006. – 512 с.

141. Роджерс К. Необходимые и достаточные условия терапевтических личностных изменений // Журнал практического психолога. – 2012. – № 1. – С. 8–25.

142. Роджерс К. О групповой психотерапии. – М.: Гиль- Эстель, 1993. – 225 с.

143. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 416 с.

144. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. – М.: Фолиум, 1995. – 112 с.

145. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2013. – 712 с.

146. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. – М.: Просвещение, 1986. – 144 с.

147. Саммерс Ф. За пределами самости: Модель объектных отношений в психоаналитической терапии. – М.: Когито-Цент, 2007 – 287 с.

148. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 352 с.

149. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. – 352 с.

150. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. – М.: Школа-пресс, 1995. – 384 с.

151. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений: модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т.Лири. Методическое руководство. – М., 1990. – 50 с.

152. Улановский А.М. Феноменологическая психология: качественные исследования и работа с переживанием. – М.: Смысл, 2012. – 255 с.

153. Фельдштейн Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 368 с.

154. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М: изд-во Российский открытый университет, 1996. – 290 с.

155. Франкл. В. Доктор и душа. – СПб.: «Ювента», 1997. – 288 с.

156. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991. – 456 с.

157. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: «Просвещение», 1989. – 448 с.

158. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2008. – 704 с.

159. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2006. – 571 с.

160. Фромм Э. Иметь или быть. – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.

161. Хоббс Н. Групп-центрированная психотерапия. / Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – С. 294–363.

162. Холмогорова А.Б., Зарецкий В.К. Может ли культурно-историческая концепция Л.С.Выготского помочь нам лучше понять, что мы делаем как психотерапевты? // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 1. – С. 108–118.

163. Хорни К. Наши внутренние конфликты / Хорни К. Собрание сочинений. В 3 т. Т. 3. – М.: Издательство «Смысл», 1997. – С. 6–235.

164. Хорни К. Невроз и развитие личности / Хорни К. Собрание сочинений. В 3 т. Т. 3. – М.: Издательство «Смысл», 1997. – С. 236–684.

165. Хорни К. Самоанализ / Хорни К. Собрание сочинений. В 3 т. Т. 2. – М.: Издательство «Смысл», 1997. – С. 282–535.

166. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2010. – 608 с.

167. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Независимая фирма «Класс», 2006, – 272 с.

168. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. – М.: «Дубль-В», 1994. – 128 с.

169. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996 – 344 с.

170. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуации. – М.: Наука,1996. – 269 с.

171. Юнг К.Г. Психологические типы. – СПб: «Ювента», М.: «Прогрес-Универс», 1995. – 720 с.

172. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. – Киев: СИНТО, 1995. – 236 с.

173. Ягнюк К.В. Природа эмпатии и ее роль в психотерапии. // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. [Электронный журнал]. – URL: http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2114 (дата обращения 30.12.2013).

174. Ягнюк К.В. Сессия Карла Роджерса с Глорией: анализ вербальных вмешательств // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 1–2. [Электронный журнал]. – URL: http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2856 (дата обращения 30.12.2013).

175. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. 5-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 688 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВАРИАНТ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Занятие 1

Тема: ***Психодиагностика уровня личностного роста***.
Время: 6 часов
Место: аудитория
Цели занятия:

– развитие умения выявлять и анализировать свои психологические характеристики и окружающих людей и способности принимать себя и других такими, какие есть;

– диагностика личностных способностей и уровня сформированности способностей значимых для межличностных отношений;

– прояснение уровня сформированности «Я-концепции»;

Приветствие участников ведущим
Рассказ о целях тренинга

Ведущий: «Тренинг направлен на активизацию личностного роста, выявление своего потенциала в жизни и профессиональной деятельности и развитие личностных способностей, присущих самоактуализирующейся личности. Он нацелен на решение следующих задач:

– развитие адекватного понимания самого себя и осуществление коррекции самооценки;

– развитие умения и потребности в познании других людей;

– прояснение и развитие потребностно-мотивационной сферы, корректировка ценностных ориентаций;

– планирование личностного роста, формирование жизненных планов, планов служебной карьеры;

– развитие потенциала личностного роста и способности преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях.

Важно, чтобы в процессе всего тренинга каждое занятие, задание, упражнение рефлексировались по следующим позициям:

– Какие чувства я испытываю?
– Что Я хотел сделать?
– Что сделал?
– Что удалось, и что не удалось и почему?»

Приветствие

Занятие начинается с взаимного приветствия всех членов группы (походить в круге и сказать что-либо приятное, передать прикосновением свои добрые чувства).

Основная часть занятия

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Ведущий: «По традиции тренинговых групп для быстрейшего знакомства каждый из вас сейчас оформит свою визитку, где нужно указать свое тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя: свое настоящее или игровое имя. Вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте!

Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно, чтобы его можно было прочитать издалека. Затем вам нужно закрепить свою визитку на груди так, чтобы все члены группы могли прочитать ваше тренинговое имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам, так как каждый из вас должен уважать выбор другого».

(3 минуты на подготовку визиток).

Ведущий: «А теперь я попрошу вас всех по очереди представиться своим тренинговым именем и рассказать о себе. Важно говорить, прежде всего, о своих личностных качествах. Например, назвать 5–10 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах (поэтому «самопрезентация»). И закончить свой рассказ обозначением той цели, которую каждый из вас преследует, участвуя в этом тренинге.

Все члены группы внимательно слушают представление, запоминают все, что говорит очередной участник. В дальнейшем на тренинге мы еще будем возвращаться к сказанному каждым из Вас и услышанному Вами. Группа может задавать вопросы типа:

– Твое главное достоинство
– Есть ли у тебя слабости? Можешь ли их назвать?»

(3–5 минут – на каждого участника)

По завершению упражнения члены группы делятся впечатлением, какое представление им больше всего запомнилось, что нового они узнали о своих товарищах, насколько легко или трудно было говорить о своих положительных качествах и если трудно, то почему?

Упражнение 2. Обсуждение правил работы в группе

Ведущий: «После того, как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них и приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Выслушайте внимательно предлагаемые правила:

– правило общения по принципу «здесь и теперь»;

– правило персонификации высказываний (правило Я-высказываний);

– правило обратной связи;

– правило искренности и открытости в общении;

– правило недопустимости оценочных суждений (запрета на ярлыки и диагнозы);

– правило активности;

– правило конфиденциальности.

Информация, предлагаемая группе по вводимым правилам

Значимым правилом в тренинге личностного роста является ***правило общения по принципу «здесь и теперь»***. Следование этому правилу связано с ограничениями, которые он вводит в групповое занятие. Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся либо с ними, либо с другими людьми в прошлом или их начинают занимать планы на будущее. Это правило ориентирует участников тренинга на систематический анализ процессов, происходящих в группе, переживаемых чувств и появляющихся мыслей в данный конкретный момент времени. Только через то, что человек видит, чувствует, о чем думает «здесь и теперь» по отношению к другим, к себе, через то, что станет групповым опытом, через то, что он сможет реально пережить – только через это он сможет «пробиться внутрь себя».

Правило персонификации высказываний (правило Я-высказываний). В соответствии с этим правилом участникам группы для более откровенного общения во время занятий рекомендуется добровольно отказаться от безличных речевых форм, помогающих скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа, что позволяет говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «***Я*** чувствую, ***мне*** кажется, ***я*** думаю». Ведущий и группа должны следить за подобными проявлени-

ями и предлагать заменять высказывания типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...», «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Это правило также предполагает отказ от безадресных суждений о других. Фразу типа: «Многие меня не поняли» заменить на реплику: «Саша, Сергей не поняли меня». Ведь никто и никогда в точности не знает, что чувствует, о чем думает другой человек, а тем более все присутствующие. Кроме того, подобного рода высказывания очень часто маскируют собственные переживания. Человек как бы прячется за переживания других, снимает с себя ответственность за проявления своих чувств. И ввиду того, что одной из задач тренинга является обретение способности брать ответственность на себя и принимать себя таким, как есть, то это является определяющим аргументом введения этого принципа.

Правило обратной связи предполагает получение информации от участников тренинга, о том, как они воспринимают поведение других. Обратная связь в атмосфере искренности и взаимодействия часто открывает человеку то, что ускользает от его сознания, но очевидно для окружающих людей. Обратная связь позволяет участникам группы корректировать неадекватный образ действий и вырабатывать оптимальную стратегию поведения. Правило обратной связи тесно связано с правилами искренности и открытости в общении и недопустимости оценочных суждений.

Правило искренности и открытости в общении предполагает то, что члены группы говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, то есть, только правду. Это правило означает открытое выражение чувств участников к действиям других и к самому себе. Говорить надо именно о том чувстве, которое в действительности испытываешь по отношению к другому члену группы, а не о том, которое его бы не обидело, поддержало, доставило удовольствие. Неискренняя обратная связь сродни «кривым зеркалам», т. к. человек получает неверную информацию о себе, о том какие чувства он вызывает у других людей. Мы фактически манипулируем другим человеком, предоставляя ему искаженную обратную связь пусть даже положительного содержания, т. к. фактически принимаем за него решение, что он должен в себе видеть, а что нет. Если нет желания говорить искренне и откровенно, это правило предполагает то, что член группы может не высказываться.

Сущность ***правила недопустимости оценочных суждений (запрета на ярлыки и диагнозы)*** заключается в том, что, каждый участник может и имеет право высказывать свои чувства как и когда он хочет, при этом запрещаются категорические высказывания и оценки других, не-

зависимо несут они в себе позитив или негатив. Оценивания по типу «хорошо-плохо» ли человек чувствует, думает или делает «здесь и теперь» приводят к тому, что мы занимаем позицию судей, которые могут карать или миловать какие-то проявления как свои, так и чужие. Это не позволит быть свободным в своих проявлениях, т. к. каждый будет ждать и тревожиться за оценку, которую дадут им партнеры.

«Наклеивание ярлыков» же мешает видеть и понимать другого человека. Даже «хороший ярлык», например «интеллигентный человек», ведет к тому, что чтобы не сказал этот участник группы, будет расценено как чувства и мысли интеллигентного человека. И, если вдруг какие-то проявления носителя такого ярлыка противоречат этому определению, то всегда есть возможность постыдить его: «Интеллигентный человек, а так ведешь себя. Стыдно!».

Постановка диагноза также мешает восприятию другого человека и всех его проявлений. Если человек «ненормальный» (нервный, истерик, чересчур впечатлительный), то и нас якобы он видит неправильно и тогда что с него взять. Значит, можно не обращать внимание на его видение нас и отношение его к нам.

Обратную связь, исходя из вышесказанного, лучше высказать в форме переживаемых в настоящий момент чувств или метафор, а не в виде критики и оценок самого партнера и его поведения. Лучше сказать: «Когда ты прервал меня, я разозлился» или «Когда ты прервал меня, я почувствовал себя натянутой струной, которая вот-вот лопнет», чем «Невоспитанный ты человек».

Правило активности предполагает реальную включенность членов группы в работу в любую минуту. Члены группы активно смотрят, слушают, следят за своими чувствами, партнера и группы в целом, не замыкаются в себе, даже если узнали о себе что-то очень неприятное. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

Суть ***правила конфиденциальности*** сводится к тому, что все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится на обсуждение за пределы группы. Соблюдение данного правила помогает членам группы быть искренними, способствует самораскрытию, снимает страх того, что содержание общения в группе может стать известным другим людям, кроме членов группы.

Ведущий подробно объясняет участникам эти правила, дает исчерпывающие ответы на все возникающие у них вопросы. Обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении правил или добавлении новых. Высказываются все желающие, выслушиваются все предложения и замечания и проводятся их обсуждение.

Время: достаточное для того, чтобы потом постоянно не возвращаться к правилам.

Упражнение 3. «Выброс пальцы»

Цель: исследование стратегии и способности участников группы действовать согласованно.

Инструкция: Ведущий предлагает всем членам группы встать в круг и по его команде «выбросить пальцы» одной руки перед собой, чтобы вся группа могла их видеть. Упражнение повторяется до тех пор, пока участники «не выбросят» одинаковое количество пальцев (4–6 попыток, чтобы группа сориентировалась в ситуации и начала действовать, по возможности, согласованно).

Обсуждение: особое внимание на обсуждении самоотчетов членов группы.

Упражнение 4. «Групповая дискуссия»

Процедура 1. Участникам раздаются списки способностей, значимых для межличностных отношений с пояснениями по каждому из них (Приложение 1.1). Задача каждого – проранжировать каждое качество по степени важности и определить, в какой мере ему присущи данные качества (по 7-бальной шкале).

Время: 15 мин.

Процедура 2. Вся группа приступает к выполнению совместного задания. В течение 30 мин. нужно проранжировать качества, значимые для межличностных отношений, по степени их важности. Группа, в ходе совместного обсуждения проблемы, должна решить, какое качество является самым важным для установления качественных межличностных отношений.

Спорные проблемы обсуждаются вплоть до полного согласия.

По истечении 30 мин., руководитель прерывает работу группы независимо от того, какая часть задания выполнена.

Обсуждение.

Обсуждая процесс принятия решений в дискуссии сосредоточиться на вопросах типа:

– Какие виды поведения мешали, а какие помогали достижению согласия?

– Какие виды, типы, формы лидерства в этой дискуссии? Как то или иное лидерское поведение повлияло на ход дискуссии и на позиции отдельных участников?

– Кто оказался самым влиятельным, авторитетным, и почему к мнению одних участников прислушиваются больше, чем к мнению других?

– Какова была эмоциональная атмосфера в группе во время диспута?

– Какие действия предпринимали те или иные участники для «протаскивания» своих мнений?

– Как следовало бы строить дискуссию, чтобы у группы в целом выросла способность быстро принимать решения при минимальном количестве недовольных?

– Какие качества и почему оказались на первых местах, и какие и почему – на последних?

– Какие из предложенных качеств были задействованы вами для успешного выполнения задания?

Процедура 3. Самооценка. Членам группы предлагается с учетом только что проведенного анализа поведения каждого участника в групповой дискуссии оценить степень выраженности своих личностных качеств (бланки теста «Самооценка» раздаются) и проанализировать полученные результаты.

Ведущий: «Процедура тестирования помогает настроить членов группы на изучение самих себя, а это и есть одна из основных задач ТЛР. Эта процедура помогает закреплению навыков самоанализа, самооценки, более глубокому самораскрытию и на основе этого изменению себя. Естественно, что как и любой другой тест – это лишь материал для дальнейшей работы. Результаты теста помогут в ходе тренинга глубже разобраться в себе. И что даже если кого-то этот тест обескуражит или снизит рабочий настрой, то нужно отнестись к этому спокойно, как к новой возможности обрести уверенность и уважение к самому себе. Это не профессиональный тест, по которому можно определить те или иные личностные характеристики.

Время: 15 мин.

Инструкция: Перед Вами список из 16 личностных качеств. Отметьте выраженность у Вас каждого из этих качеств, обведя кружочком соответствующую цифру. Цифра 1 означает максимальную степень проявления качества, указанного в левом столбце, цифра 10 – максимальную степень проявления качеств в левом столбце.

Затем соедините линией все отмеченные цифры и Вы получите индивидуальный профиль личности.

Норма выраженности качеств (1–16) для профиля личности офицера: 1. от 8 до 10 баллов; 2.8–10 баллов; 3.7–10 баллов; 4.5–8 баллов; 5.1–5 баллов; 6.8–10 баллов; 7.5–8 баллов; 8.6–8 баллов; 9.1–5 баллов; 10.1–5 баллов;11.4–8 баллов; 12.7–9 баллов; 13.5–10 баллов; 14.3–7 баллов; 15.8–10 баллов; 16.5–8 баллов.

Бланк теста в Приложении 1.2.

Во время перерыва – **Упражнение 5. «Слежка»**

Ведущий: «Упражнение это связано с наблюдением и вниманием участников друг к другу. Сегодня, сейчас у вас есть возможность обнаружить, насколько мы способны быть внимательны к другому, сосредотачиваться на партнере по общению, наблюдать за ним, не пропуская ничего. Действительно, сложно воздействовать на человека, не будучи способным воспринимать его в максимально возможном наборе подробностей, частностей, мелочей.

Перед выходом на перерыв из аудитории каждый член группы выбирает себе «объект слежки» и записывает его имя себе в тетрадь.

Задача «сыщика», не раскрывая себя, понаблюдать за выбранным членом группы, выяснить, что он делал во время перерыва, как себя вел, какое у него настроение, самочувствие, настрой на работу.

Задача «объекта» – обнаружить «сыщика».

После перерыва – обсуждение полученных данных в следующей последовательности: первый по кругу член группы говорит кто, по его мнению, за ним наблюдал. Если отгадал, то «сыщик» рассказывает о наблюдениях, если нет, то «сыщик» сам называется и рассказывает, затем этот «сыщик» говорит о тех, кто наблюдал за ним и т. д. по цепочке.

Время: 15–20 мин.

Затем ведущий предполагает участникам поделиться своими впечатлениями о том, как кому удавалось выполнить задание. Какое задание было выполнить легче? Какое ощущение вызывало понимание того, что кто-то следит за вами? Какие возникали при этом желания? Что мешало, а что помогало в процессе игры? Что нового каждый открыл для себя?

Подготовительные упражнения

Цель: развитие навыков расслабления и создания мысленных зрительных образов.

1. Упражнение 6. «Релаксация»

«Займите самое удобное для Вас положение... Выпрямите спину... Закройте глаза... Сосредоточьтесь на своем дыхании... Воздух сначала заполняет брюшную полость... затем Вашу грудную клетку... легкие...

Сделайте полный вдох... затем несколько легких, спокойных выдохов...

Теперь спокойно... без специальных усилий сделайте новый вдох... Обратите внимание, какие части Вашего тела... соприкасаются с креслом... полом... в тех частях тела, где поверхность поддерживает Вас... постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее...

Вообразите, что кресло... пол... придвигаются, чтобы поддержать Вас... Расслабьте мышцы, с помощью которых Вы сами поддерживаете себя...».

2. Упражнение 7. «Визуализация»

(является продолжением предыдущего упражнения).

«Сосредоточьтесь на своем дыхании... Вообразите большой белый экран... Представьте на экране любой цветок...

Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу... Поменяйте белую розу на красную... (Если у Вас возникли трудности... вообразите, что Вы кисточкой покрасили розу в красный цвет...)

Уберите розу и представьте комнату, в которой Вы находитесь..., всю ее обстановку... мебель... цвет...

Переверните картинку... Посмотрите на комнату с потолка... (Если это трудно сделать... вообразите себя на потолке... смотрящим на комнату и всю обстановку, сверху... вниз...

Теперь снова вообразите большой белый экран... Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы экран стал ярко-синим...

Поменяйте синий цвет на красный...

Сделайте экран зеленым...

Представьте любые цвета и изображения по своему усмотрению...

А теперь, после того как я сосчитаю от 10 до 1, Вы медленно, на вдохе, откройте глаза и «вернитесь» в эту комнату».

Упражнение 8. «Выявление субличностей»

Цель: четко уяснить, кем Вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее своеобразие и осознать свои цели и желания. Развить способность управлять своим внутренним миром.

Ведущий: «Одно из самых вредных заблуждений – представление о себе как о неделимом, неизменном и во всем последовательном существе.

Мы легко можем убедиться в обратном, т. е. в своей многозначности, осознав, как часто мы меняем свою общую картину мира, сменяя принятую модель вселенной с той же легкостью, с какой меняем наряды. Различные модели мира по-разному окрашивают наше восприятие и влияют на наш образ жизни. Для каждой из них мы вырабатываем соответствующий образ себя, систему поз, жестов, чувств, поступков, слов, привычек и мнений.

Эта совокупность элементов образует нечто вроде личности в миниатюре или – субличность. Субличность – психологические образования, подобные живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей личности. В каждом из нас – толпа. Здесь может быть бунтарь и мыслитель, совратитель и домохозяйка, саботажник и эстет – каждый со своей мифологией. Нередко они относятся друг к другу не самым лучшим образом. Ассаджиоли: «Несколько субличностей постоянно дерутся: импульсы, желания, принципы, стремления вовлечены в бесконечную борьбу».

Мы начнем с выявления своих главных субличностей; знакомство с ними позволит вступить на долгий путь к обретению способности управлять их энергиями и, в конечном счете, приводить их к согласию».

Упражнение

1. Рассмотрите одну из своих характерных черт, установок или мотивов.

2. Закрыв глаза, начните сознавать эту свою часть... Затем дайте возникнуть представляющему ее образу. Это может быть женщина, мужчина, животное, эльф, предмет, Вы сами в маске, чудовище или что-нибудь еще. Не пытайтесь сознательно подыскать какой-то образ. Пусть он появится сам собой, как если бы Вы смотрели на экран и не знали, что на нем вскоре возникнет.

3. Как только образ появится, позвольте ему раскрыть себя Вам, никак в это не вмешиваясь и не давая никаких оценок. Позвольте ему измениться, если он сам того хочет, и показать Вам некоторые другие стороны. Прочувствуйте, какое он вызывает у Вас общее ощущение.

4. Теперь пусть он говорит и как-то выражает себя. Представьте ему для этого место, особенно присмотритесь к его потребностям. Поговорите с ним (даже если Ваш образ – предмет, он может разговаривать с Вами: в мире воображения все возможно). Перед Вами Ваша субличность – разумное существо, живущее своей жизнью.

5. Теперь откройте глаза и запишите все, что только произошло. Затем дайте субличности подходящее имя, которое поможет Вам определять ее в дальнейшем: Зануда, Артист, Гад, Дед Мороз, Скептик,

Добряк, Шут, «Я тебе сказал», «Стой здесь, иди сюда» и т. д. Наконец, опишите ее характерные черты, привычки, особенности.

6. После того, как Вы назовете и исчерпывающе опишите одну субличность, можете переходить к другим. И это задание на дом.

Но посвятите работе с каждой субличностью достаточно времени, пока не почувствуете, что работа завершена.

В целом же работа будет состоять в том, чтобы отобрать еще несколько своих характерных черт, установок, мотивов, всякий раз проходя описанные 5 этапов.

Вы можете выявить другие субличности, рассматривая также различные взгляды на жизнь, свое поведение в различных ситуациях и различные стили самопроявления.

Будучи в состоянии выявить таким образом свои субличности, Вы можете быстро получать относительно ясную картину своей внутренней жизни.

В некоторых случаях выявление субличности сопровождается тревогой или страхом. Другие люди, выявив субличность, в особенности глубоко укоренившуюся, внезапно чувствуют себя обнаженными и незащищенными (броня растворилась) – так и есть. Но! Какой бы ни была первоначальная эмоциональная реакция, осознание действительного положения вещей во всех случаях повышается и, повышается степень свободы.

Нет плохих или хороших субличностей. Все они выражают какие-то жизненно важные составляющие нашего существа (по началу может и отрицательного).

Субличности вредны только тогда, когда контролируют нас. Когда они навязывают нам свойственные себе стереотипы и не допускают иные.

Если какая-то установка или форма отношения к происходящему оказывается единственно для меня возможной, она становится нетерпимостью.

Если какая-то форма поведения оказывается единственно для меня возможной, она становится вынужденной и т. д.

Поэтому цель работы – не позволять им подчинять нас себе и ограничивать, чтобы обрести способность отождествляться и разотождествляться с ними по своему желанию.

Но не надо пускаться в бесконечный поиск субличностей. Их не счесть. Надо выработать фундаментальную установку на разумное чувство меры.

Задача не в количестве, а чтобы стать хозяином субличностей.

Упражнение 9. «Рефрейминг отрицательных качеств личности»

Цель: развитие способности принятия себя таким каким есть.

Ведущий: «У каждого человека есть хотя бы одно качество от которых он хотел бы избавиться. Оно якобы мешает жить, но сделать с ним ничего человек не может. А надо ли? И можно ли избавиться от него? А не лучше ли будет его осознать, рассмотреть с другой стороны и принять его как свое, родное, любимое. И предлагаемое упражнение и может помочь в изменении отношения к своему якобы отрицательному качеству. А кто собственно сказал, что оно плохое...?»

Процедура:

На верху листа пишем:

«Я слишком...» и свое качество, которое тебе мешает, не нравится (только не курю, пью, животных мучаю).

После этого выбрать себе партнера и отдать это листок ему.

А он ходит по классу и пристает ко всем членам группы, чтобы они написали что-то хорошее по поводу этого качества.

Например: Я слишком тревожен, зато можешь быть всегда начеку.

Я слишком вспыльчив, зато ты не лицемер или зато адекватно и искренне реагируешь.

Затем, собрав все отзывы, возвращаетесь друг к другу и по очереди:

1-й зачитывает: «Я слишком...», а 2-й прочитывает утверждения. После этого меняются ролями.

Обсуждение:

– поделиться высказываниями, которые понравились;

– что нового вы узнали о себе;

– изменился ли фокус восприятия качества, осталась ли ограничения.

Упражнение 10. «Опасение»

Ведущий: «У следующего упражнения очень много целей. Во-первых, оно нацелено на снижение отчужденности, чувства опасности, которые являются естественными атрибутами первых занятий на начальных этапах тренинга. Во-вторых, оно развивает способность к эмоциональной открытости в межличностных отношениях. В-третьих, развивает способность эмпатического понимания другого.

У каждого из вас сейчас есть возможность обратиться к конкретному участнику группы и поделиться с ним своими опасениями, связанными непосредственно с его поведением в группе. Участник, выслушав опасения, обращающегося к нему, дает эмпатический отклик, начиная свой ответ примерно так: «Правильно ли я тебя понял, что ты опасаешь-

ся того-то и причиной тому является то-то» и затем высказывает свое согласие или несогласие с высказыванием партнера. После этого возможность высказать свои опасение принадлежит последнему.

Одно правило: дискуссия при этом не развивается, каждый делает сам для себя выводы и, если захочет, то может поделиться ими в конце упражнения при его обсуждении».

Домашнее задание:

Письменная отработка теста «Я-концепция». Упражнение выполняется индивидуально (Приложение 1.3).

Анкета «Мнение» (Приложение 1.4).

Ведущий: «Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав свое мнение о прошедшем занятии.

Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны, т. к. Ваше мнение поможет ведущему продумать следующее занятие, сделать его более полезным для Вас и для группы в целом».

Подведение итогов **(10 мин.).**

Ведущий: «Занятие закончилось. Вы высказали свое мнение о нем, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выскажите это вслух прямо сейчас. Не уносите домой камень за пазухой. Это не всегда легко сказать кому-то, что он обидел Вас, но еще труднее переживать чувство обиды, не сказав об этом «обидчику». А вдруг он и не хотел, и совсем другой смысл вкладывал в свои слова, на которые Вы обиделись. Итак, кто хочет взять слово...»

Напомнить о месте и времени следующего занятия, перечислить, что нужно принести для работы.

Заключительное упражнение «Рука ведущего»

Ведущий встает, протягивает вперед руку ладонью вверх и говорит: «Мне очень было приятно работать с Вами!» (или что-то подобное).

Затем поднимается один из участников, кладет руку ладонью вниз на ладонь ведущего и тоже говорит что-нибудь типа: «Спасибо всем, спасибо», «Я благодарен» или еще что-нибудь. Также поступают все члены группы. Затем в ход идет вторая рука. Таким образом каждый участник два раза выскажет что-нибудь приятное по отношению к членам группы или по поводу работы в группе.

После того как все руки положены – «До свидания!».

Занятие 2.

Тема: ***«Прояснение и развитие потребностно-мотивационной сферы личности, корректировка ценностных ориентаций»***

Время: 6 часов

Место: аудитория

Цели занятия:

– продолжить развитие умений самоанализа и преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению участников;

– прояснить свои жизненные и профессиональные мотивацию и ценности; при необходимости внести в них коррективы.

Рекомендации:

1. На усмотрение ведущего упражнения в тренинге могут заменяться на другие.

2. По мере необходимости в ходе тренинга могут вводиться различные упражнения на поднятие жизненного тонуса группы.

Приветствие.

Ведущий: «Сегодняшнее занятие мы начнем с взаимных приветствий. Нужно подойти ко всем членам группы и поприветствовать их. Ваш короткий диалог должен начинаться с обращения по имени, которое обозначено на визитках. При этом Вы обязательно должны подчеркнуть индивидуальность друг друга, вспомнить то, о чем говорилось на первом занятии («самопрезентация»). Если Вы не сможете вспомнить, извинитесь перед этим человеком и попросите его напомнить Вам, в чем же его индивидуальность. И запомните! В следующий раз Вам опять будет не очень удобно извиняться».

Анализ анкет «Мнение»

– обратить внимание участников на степень их включенности в занятие и на те причины, которые, по мнению самих участников, мешают им быть искренними;

– не называя тренинговых имен, остановиться на наиболее типичных ошибках членов группы, которые они указали в анкетах;

– обязательно отметить значимые для них эпизоды прошедшего занятия;

– откровенно перечислить все то, что не понравилось участникам;

– проанализировать замечания и пожелания ведущему.

Напомнить правила группы

Рефлексия предыдущего занятия

Ведущий: «Чтобы наша работа от занятия к занятию становилась все более продуктивной, мы будем в начале каждой встречи продолжать откровенно делиться впечатлениями о том, что было в прошлый раз.

У каждого из Вас есть возможность поделиться своими ощущениями, поразмышлять о своих чувствах и мыслях, которые появились в ходе занятия или уже после него.

– Скажите, что помогло в работе над собой?
– Что хотели сделать?
– Что сделали?
– Что не получилось и почему?
– Какие есть претензии к членам группы, ведущему?
– Все ли ясно в правилах, может есть изменения и дополнения к ним?

Домашнее задание

Выяснить у кого какие были затруднения или неясности при заполнении теста «Я-концепция». Что удалось для себя выяснить? Что дала работа с субличностями?

Основная часть

Упражнение 1. Используя методику Рокича, проранжируйте ценностные ориентации (Приложение 1.5).

Упражнение 2. «Круг субличностей»

Цель: научиться анализировать свои внутренние побуждения и понять себя, свой центр, свое Я, усилить его, чтобы это Я было способно разрешать конфликты между субличностями.

Игры, в которые играют наши внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если Вы их не осознаете или позволяете себе расслабиться, не предпринимая мер для примирения конкретных сторон.

1. Перечислите все свои желания, записывая все, что приходит Вам в голову. Убедитесь, что Вы включили и то, что у Вас сейчас есть, и то, что Вы хотели бы иметь в дальнейшем. Например: не болеть, иметь высокий заработок, достигнуть успеха (в чем?), получить квартиру, быть любимым и т. д.

2. Когда в Вашем списке наберется 20 пунктов (или когда Вы почувствуете, что записали все желания) просмотрите список и выбери-

те 5–6 самых существенных. Не включайте в окончательный список те желания, которые Вы хотите реализовать только потому, чтобы о Вас хорошо думали окружающие (не свои желания).

3. Проанализируйте окончательный список желаний. Представьте себе, что за каждым из них стоит как бы самостоятельная часть Вашей личности (субличность) и дайте ей название. Например, желанию «чтобы успешно учились дети» может соответствовать субличность «отец», а желанию «быть любимым» – «муж» или «любовник» и т. д.

4. Теперь нарисуйте на отдельном листе бумаги круг (на всю страницу). Внутри него круг диаметром 1–2 см. Эта центральная личность – Ваше Я. А окружающее кольцо разбейте на сегменты и разместите в них те 5–6 субличностей, которые являются выразителем Ваших желаний. Раскрасьте субличности в разный цвет, дайте каждой свое имя.

5. Сравните Ваши желания с жизненными ценностями, ранжирование которых вы провели в ходе выполнения предыдущего упражнения. Нет ли между ними противоречий?

Упражнение 2. «Диалог субличностей»

Дайте возможность обнаруженным Вами субличностям пообщаться друг с другом и с Вашим Я, пусть они скажут, за что они ценят друг друга, почему обижаются и чего хотят.

Дайте возможность каждой субличности сказать несколько предложений, начинающихся словами:

«Мне нравится..»

«Я обижен...»

«Я хотел бы..»

«Мне представляется..»

Упражнение 3. «Психодрама субличностей»

1. Выберите из группы тех участников, кто будет выполнять роль Ваших субличностей. Дайте им в качестве примера некоторые Ваши диалоги, так, чтобы они получили достаточную информацию для организации действия и смогли изображать именно Ваши, а не свои субличности.

2. Сядьте в центре комнаты и попросите друзей – «актеров» сесть вокруг Вас. По Вашему сигналу они должны начать говорить с Вами – требовать, угрожать, просить, льстить. Оставайтесь в образе своего Я, обращая внимание на то, что Вы чувствуете по поводу действий и слов каждого.

3. Будьте внимательны. Как дирижер оркестра, руками останавливайте (или приглушайте) излишне напористого и поощряйте и усиливайте робкого.

4. В заключении скажите каждой Вашей субличности, что Вы чувствовали по поводу ее слов и действий, и расскажите ей о том важном месте, которое она будет занимать в Вашей дальнейшей жизни.

Обсуждение

Упражнение 4. Прояснение своих жизненных ценностей

Ведущий: «Ценности довольно трудно выявить, т. к. о них не принято говорить, они бывают достаточно смутны и не всегда совпадают с официально пропагандируемыми в обществе. У каждого человека свой опыт восприятия действительности. И ценности он определяет исходя из своего опыта, исходя из своей карты.

Вот мы сейчас и попробуем выявить для каждого его ценности. И научимся помогать выявлять их у других».

Каждый участник группы под руководством ведущего выстраивает свой «граф ценностей».

Граф ценностей

1. Что для тебя из твоего окружения в твоей жизни наиболее значимо. (Это могут быть предметы, явления, события, какая-то деятельность, значимые люди).

2. Что в твоей жизни столь же важно как и 1.

3. Найди еще что-то из значимости такое же как 1 и 2.

4. Вот 1, 2, 3. Что это все значит в твоей жизни. Как это можно обобщить.

5. Что в твоей жизни столь же равнозначно как 4

6. Найди еще что-то по значимости такое же как 4 и 5

7. Когда вот это все есть 4, 5, 6, что это для тебя. Как это можно обобщить?

8. Что для тебя также важно как 7 (Любое поведение, понятие, чувство).

9. Найди еще что-то по значимости так же как 7 и 8.

10. Как бы ты эти все явления мог бы обобщить?

11. А есть ли еще что-то такое как 10.

12. А еще что-то важное как 10 и 11.

13. 10, 11, 12 – что это все вместе для тебя?

14. Вот когда все это есть с 1 по 12 – как ты можешь себя назвать сейчас?

15. Вот когда это все есть, это граф ценностей, какая главная цель твоей жизни?

Это еще более высокое предназначение. Это духовность.

Обсуждение:

– Какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства?

– Какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (работа, семья, здоровье)?

– Нет ли противоречий в жизненных ценностях? Есть ли альтернативные?

– О каких жизненных позициях человека можно сказать на основе жизненных ценностей?

– Всегда ли Вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?

– Способствовало ли данное упражнение прояснению и коррекции Ваших жизненных ценностей?

Упражнение 5. «Мой герб»

Ведущий: «Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца.

У Вооруженных Сил есть в этом плане свои накопленные традиции...

Каждый из Вас должен изобразить свой герб, который отражает Ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом.

На выполнение рисунка – 10 мин. Не смущайтесь, если Вы не умеете рисовать, начинайте и у Вас обязательно получиться.

После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый рисунок получит свой номер. Рисунки разложим и все будут ходить и смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб.

Свои догадки зафиксировать на бумаге (номер герба и имя участника, которому, по Вашему мнению, принадлежит герб). Затем соберемся в круг и обменяемся мнениями».

В дальнейшем на занятиях в конце можно работать над совершенствованием герба, делая его более четким, ясным и действительно отражающим установки каждого.

Домашнее задание

Разработайте проект кодекса чести офицера или напишите блок правил (принципов) профессиональной этики офицера.

Анкета «Мнение»

Подведение итогов

Процедура прощания «Рука ведущего»

Занятие 3.

Тема: ***Психологический, социально-психологический анализ жизненного пути и методика планирования личностного и профессионального роста***

Время: 6 часов

Место: аудитория

Цели занятия:

– прояснение своих потенциальных жизненных возможностей и целей;
- разработка личного жизненного плана;
- развитие уверенности в достижении поставленных целей.

Раздать визитки, приветствие

Ведущий: «Вы уже, наверное, привыкли, что каждую встречу мы начинаем с традиционного приветствия. Хорошие традиции помогают людям чувствовать себя более удобно и спокойно. Думаю, что и сегодня, на нашей третьей встрече Вы радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Привет, индивидуальность!» и добавите еще одно – свои ассоциации с яркими личностями (полит. деятели, киноактеры, исторические лица, литературные герои). Например: «Привет, Глеб, ты мне напоминаешь Премудрого карася».

Любой из Вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем Вас ассоциирует Ваш партнер.

Это интересный материал для осмысления и я советую записать, все что Вам скажут.

Посмотрите внимательно еще раз на всех участников. У Вас 3 мин., чтобы настроиться и подобрать ассоциации... А теперь приветствуйте друг друга».

Анализ анкет «Мнение»

Напомнить правила группы

Рефлексия предыдущего занятия

Домашнее задание

– Удалось ли до конца определиться в ценностных ориентациях?

– Обсудить возникшие проблемы при разработке проекта кодекса чести офицера.

– Что с прояснением «Я-концепции». Что удалось для себя выявить нового?

Основная часть

Упражнение 1. «Определение последовательности достижения Вашей цели»

Время: 10–15 мин.

Цель: осознание возможности достижения целей, оптимального количества действий и необходимых средств.

Технология выполнения:

1. Вначале возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которую Вы хотите достичь. Затем разбейте лист на 4 колонки: «Что мне нужно сделать». «Необходимые мне средства», «Порядок выполнения» и «Важность действия».

2. Положив перед собой этот лист бумаги, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь.

Когда Вы почувствуйте абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

3. Начните с обдумывания всех шагов, которые Вам необходимо предпринять для достижения целей. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия. Просто запишите все, что Вам приходит на ум, в первую колонку «Что мне нужно сделать». Продолжайте «мозговой штурм» и выдвижение идей, пока Вы не почувствуете, что исчерпали все варианты.

4. Теперь посмотрите на каждое действие, которое Вам необходимо выполнить и напротив него перечислите все необходимые средства, занеся их во вторую колонку «Необходимые мне средства». И также не пытайтесь обсуждать или оценивать Ваши мысли.

5. Перейдите к третьей колонке «Порядок выполнения», в которой Вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке. Начинайте с того действия, которое Вы намерены выполнить первым, затем присвойте номер второму действию, третьему и т. д. Если Вы не уверены в их последовательности или думаете, что будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковые номера.

6. Вновь посмотрите на действия в первой колонке, и как можно быстрее оцените их по степени важности, поставив в четвертой колонке «Важность действия» соответствующий знак: А – очень важно; В – важно; С – выполнить, если будет возможность.

Упражнение 2. «Три года»

Цель: как построить свою жизнь при сообщении о близкой смерти.

Технология выполнения:

1. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно должно быть ровным, естествен-

ным. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части Вашего тела движутся, когда Вы дышите..., заметьте, где Ваше тело касается кресла, стула..., не напрягайтесь, пусть кресло само держит ваше тело.

2. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время. Какова Ваша первая реакция на это известие... Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?

3. Вместо того, чтобы испытать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях надвигающейся смерти, решите лучше, как Вам хочется провести это время.

Где бы Вы хотели их прожить? С кем бы Вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?

4. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.

В чем сходство между ними?

В чем отличие?

Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в Вашу нынешнюю жизнь?

5. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о Вашей смерти через три года – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение. Отбросьте эти мысли. Но оставьте от этой игры то, что Вам подходит и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение 3. Разработка личного жизненного плана и служебной карьеры

1. Оцените свою жизненную ситуацию (обстановку), ответив на перечисленные ниже вопросы, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности. Ответы можно держать в памяти, но лучше зафиксировать в своем дневнике или на бумаге. Ответы на поставленные вопросы помогут Вам глубже осознать свою жизненную ситуацию и составить личный план служебной карьеры и развития.

Служба

Имею ли я четкую картину о своей службе и ее целях?

Что нужно делать и каких результатов (показателей) я хочу достигнуть?

Помогает ли моя служба в достижении других жизненных целей?

Каковы мои цели (ближние и дальние) продвижения по службе?

Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?

Есть ли у меня энтузиазм и стремление к службе (мотивация)?

Что является для меня мотиватором сейчас? А через 5 лет?

Каковы сильные и слабые стороны моей мотивации?

Отвечает ли служба моим личным потребностям?

Экономическое положение

Удовлетворен ли я своим экономическим положением?

Есть ли у меня долги?

Каковы мои потребности в финансировании?

Какие меры я могу в случае необходимости принять для улучшения экономического положения (кредит, чтение лекций, консультирование и др.)?

Физическое и психическое состояние

Какова моя общая форма?

Прохожу ли я регулярно диспансеризацию?

Часто ли я беру больничные? С чем это связано?

Занимаюсь ли я регулярно оздоровительным спортом?

Достаточно ли я сплю?

Питаюсь ли я правильно?

В норме ли мой вес?

В каких количествах употребляю алкоголь?

Какие меры я могу принять для улучшения своего физического состояния?

Какое настроение у меня преобладает?

Что меня больше тревожит (раздражает)?

Могу ли я управлять своим психическим состоянием?

Взаимоотношения с окружающими

Есть ли у меня друзья?

Широк ли их круг?

Как я забочусь о дружеских отношениях?

Как часто я поддерживаю контакт с друзьями?

Искренне ли я интересуюсь мнением и точкой зрения других?

Как я учитываю точку зрения других?

Интересует ли других мое мнение?

Навязываю ли я другим свои мысли и мнение?

Умею ли я слушать?

Умею ли я ценить людей, с которыми общаюсь?

Как это проявляется?

Как я себя веду в конфликтной ситуации?

Общекультурное и профессиональное саморазвитие

Развиваю ли я себя постоянно тем или иным способом?

Читаю ли я регулярно газеты, еженедельные издания, специальную (профессиональную) и художественную литературу?

Слежу ли я за новостями дня: по газетам, радио, телевидению?

Регулярно ли я бываю на курсах переподготовки?

Занимаюсь ли я в системе служебной подготовки на каких-либо курсах, участвую ли я в научно-практических конференциях?

Участвую ли я в общественной работе?

Есть ли у меня личный план развития?

Семейная жизнь

Понимаю ли я значение семьи?

Устраивает ли меня моя семейная ситуация на сегодняшний день?

Изменится ли она в ближайшие годы и как?

Уделяю ли я достаточно времени своей семье?

Есть ли в моей семье общие увлечения?

Знаю ли я членов своей семьи - их потребности и мнения?

Могу ли я создать и поддерживать в своей семье открытую и душевную атмосферу?

Создаю ли я в своей семье надежные условия?

Как я могу развивать свою семейную жизнь?

Планирование

– Сформулируйте 3–5 главных целей вашей жизни. Напротив каждой кратко напишите, почему они важны для Вас и к какому сроку они должны осуществиться.

– Укажите факторы, способствующие и препятствующие достижению Ваших жизненных целей.

– Каковы наиболее критические пункты в достижении Ваших жизненных целей? Как их преодолеть?

– Что Вам нужно задействовать для достижения своих жизненных целей (время, деньги, здоровье, пожертвовать другими интересами и т. д.)?

– Готовы ли Вы задействовать эти факторы или нужно изменить свои цели?

– Запишите частные цели и планы деятельности, способствующие достижению Ваших целей (Таблица).

– Желательно, чтобы один из слушателей поделился выполнением этого упражнения. Жизненный план конкретного человека не обсуждается, но могут ставиться вопросы: «У кого есть аналогичные цели?» и др.

Упражнение 4. «Идеальная модель»

Цель: формирование уверенности в достижимости поставленной цели.

Технология выполнения:

Ведущий: «Так как для достижения поставленной цели необходимо наличие определенного качества или совокупности качеств, то, если Вы представите, что у Вас есть эти качества, это поможет Вам почувствовать большую уверенность в себе при достижении поставленной цели.

Благодаря осознанию наличия у Вас необходимого качества, Вы чувствуете в себе больше сил, больше динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе. Поработаем с этим».

1. Решите, достижение какой цели наиболее важно для Вас на данном этапе Вашего жизненного пути. Например:

– добиться признания среди сослуживцев;

– приобрести автомобиль;

– удачно жениться и др.

2. Сосредоточьтесь на своем дыхании... Расслабьтесь, закройте глаза и представьте себе жизненную цель, которую Вы стремитесь достигнуть.

3. Выберите качество, которое, как Вам кажется, поможет на данный момент реализовать выбранную цель в жизни...

4. Теперь представьте, что Вы обладаете этим качеством и в высочайшей степени его частоты и интенсивности... Дайте образу оформиться во всех деталях... Смотрите взглядом, который проникнут этим качеством, оно в Вашей позе и в выражении лица (образ может быть в начале нестабильным, мерцать и исчезать). Удерживайте этот образ некоторое время, поощряя возрастающее выражение выбранного Вами качества...

5. Представьте проникновение в это качество, Ваше слияние с ним, подобно тому, как переодевание в новую одежду... Проникнувшись образом, почувствуйте, что это качество становится частью Вас... Представьте, каким ощущением сопровождается обладание этим качеством... Почувствуйте, что оно просочилось через Ваше тело..., через каждую Вашу клетку..., течет в каждой вене, наполняя Вас. Представьте, что это качество пропитывает и Ваши чувства..., образ мышления... и мотивы...

6. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество в большей степени, чем

имели до того. Представляйте эти ситуации в динамике со всеми деталями...

Вы видите свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит.

Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией, когда вы наделены этим качеством...

Посмотрите на свою позу, мимику. Это – поза победителя, это – выражение лица успешного человека...

А теперь представьте, как другие подходят к Вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас...

Вы чувствуете теплоту и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый... И Вы себя прекрасно чувствуете..., и способны на все, что Вы захотите.

Побудьте с этим некоторое время... (1 мин.)

А теперь, после того как я посчитаю от 10 до 1, Вы медленно, на вдохе откроете глаза и «вернетесь» в эту комнату. Сделайте записи о полученном опыте.

Обсуждение

Домашнее задание

Вам предстоит наметить 5-летний план Вашей жизни.

Каковы Ваши три самые главные цели в предстоящем году?

От кого зависит их достижение?

Напишите те, которые зависят от Вас.

Что Вы теперь делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

Каких 5 целей Вы бы хотели добиться за ближайшие 5 лет?

Какова, по Вашему, станет после этого Ваша жизнь?

Анкетирование «Мнение»

Подведение итогов

Заключительная игра «Рука ведущего»

Занятие 4.

Тема: ***«Развитие потенциала личностного роста и способности преодоления жизненных кризисов»***

Время: 6 часов

Место: аудитория

Цели занятия:

– развитие способности выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них;

– развитие способности преодолевать кризисы в сложных жизненных ситуациях.

Раздать визитки. Приветствие

Ведущий: «Начало встречи мы проведем, не меняя традиции. Вы будете приветствовать друг друга, вспоминая индивидуальные особенности партнеров. В дополнение сегодня Вам нужно поддержать человека, сказав ему несколько приятных слов, и обязательно выразить уверенность в том, что, по Вашему мнению, никогда не сделает Ваш собеседник. Например: «Привет, Вася, я рад тебя видеть, я думаю, что ты никогда не обидишь человека, который слабее тебя».

Анализ анкет «Мнение»

Напомнить правила группы

Рефлексия предыдущего занятия

Домашнее задание

«Сейчас мы поработаем с домашним заданием

– Удалось ли сформулировать цели, поставить частные цели и разработать планы деятельности по их преодолению?

– Удалось ли наметить пятилетний план жизни?»

Основная часть

Упражнение 1. Анкета на проверку уверенности в себе и Вашей самооценки

Ведущий: «Предлагаемая анкета (Приложение 1.6) поможет Вам определить те сферы жизнедеятельности, в которых Вы испытываете неуверенность в себе и определить уровень Вашей самооценки.

С этой целью продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листе в четырехбалльной системе свое отношение к ним».

Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом: 4 балла – *очень часто*; 3 балла – *часто*; 2 балла – *иногда*; 1 балл – *редко*; 0 баллов – *никогда*

Результаты: Если Вы набрали от 0 до 25 баллов, то это означает, что Вы в основном уверены в своих действиях. Количество от 26 до 45 означает средний уровень, а от 46 и выше – низкий уровень самооценки и неуверенность в себе (переживание по поводу критических замечаний в свой адрес, сомнение по поводу правильности своих действий).

Ведущий: «Когда мы думаем о том, где мы себя успешно проявили, это один из видов самоутверждения, который создает уверенность в себе и позволит нам себя хорошо чувствовать.

Но в повседневной жизни, особенно, когда надо выполнить в срок очередное задание или решить какую-нибудь проблему, мы об этом забываем, становимся неуверенными в себе.

Чтобы преодолеть такие сомнения в своих силах, мы нуждаемся в напоминании себе о том, что мы имеем и что мы можем сделать. Это поднимает нас в собственных глазах и помогает нам вновь почувствовать себя более уверенно, потому что мы думаем: «Я уже делал это (похожее, или более сложное) раньше. Я способен сделать это. И я сделаю это теперь».

Упражнение 2. Развитие уверенности в наличии способностей и возможностей достижения поставленных целей

Ведущий: «Каждый человек является тем, кем он себя мысленно представляет.

Если Вы себя оцениваете положительно, то и чувствовать будете хорошо.

Более того, если Вы думаете, что обладаете определенными качествами и талантами, то Вы ими и будете обладать.

Даже если Вы сейчас не обладаете этими чертами, то если Вы думаете, что имеете их, Вы разовьете их, и Ваше чувство собственного достоинства стремительно возрастет.

То, чем мы будем сейчас заниматься, поможет Вам достигнуть того, к чему Вы стремитесь».

1. Запишите Ваши утверждения о том, кто Вы есть или кем Вы можете стать, и о том, что у Вас есть или чего Вы хотите.

Например:

– Я коммуникабелен и раскрепощен;

– У меня увлекательная и творческая учеба ;

– Я добиваюсь успеха во всем, что я делаю и сейчас я успешно справляюсь с поставленной задачей.

2. Когда Вы закончите писать, выберите самые важные Ваши утверждения и сосредотачивайтесь на них около 1 мин.

Потом закройте глаза и повторите про себя утверждения по многу раз в течение 2–3 минут. Делая это, преобразуйте Ваши утверждения в зрительные образы, т. е. представьте написанное положение перед своим мысленным взором, почувствуйте, как Вам это, услышьте звуки (это может рукоплескания в Вашу честь).

Ведущий: «Когда мы осознаем свои сильные стороны и думаем о себе в положительных терминах, то это создает уверенность в себе и позволит нам себя хорошо чувствовать.

Но в повседневной жизни мы об этом забываем и как результат – мы становимся неуверенными в себе, раздражительными.

Чтобы преодолеть это, необходимо четко знать свои сильные стороны. В этом нам поможет предлагаемый комплекс упражнений».

Упражнение 3. «Сильные стороны»

1. Закройте глаза, расслабьтесь и вспоминайте свою жизнь. Не торопитесь, на это отводится 10 минут. Начинайте с самых ранних детских воспоминаний.

Вспомните каждое Ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым Вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных, искажающих Ваши достоинства замечаний.

Обратите особое внимание на те события, которые без Вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, выступили на собрании в защиту товарища и т. д.).

Не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но для Вас были трудными (например, выучить иностранный язык и сдать экзамен; пойти на разрыв отношений с ранее близким человеком и т. д.).

2. Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий «не брал в кавычки» свои слова, не отказывался от них, не умолял своих достоинств, чтобы он говорил прямо, безо всяких «но», «если», и т. д. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Руководитель и все остальные члены группы долж-

ны внимательно следить за этим и пресекать каждую попытку самокритики и самоосуждения.

Итак, высказывается первый желающий. Он может говорить о своих сильных сторонах 3 мин. и даже если закончит раньше, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что другие члены группы остаются только слушателями, они не могут высказываться, уточнять детали, просить разъяснения или доказательств. Может быть, значительная часть времени пройдет в молчании. Человек, говорящий о себе, не обязан обосновывать, почему он считает те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что он сам в этом уверен.

По истечении 3 мин. начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступавшего. И так, пока не выскажутся все по очереди. Руководитель следит за временем и дает сигнал, когда наступает очередь следующего члена группы.

3. После того, как все высказались, руководитель предлагает всем попытаться «провести инвентаризацию» своих сильных сторон и переписать их на листочке. Руководитель предлагает перечислить не только то, о чем уже говорилось о себе, но и другие сильные стороны, который каждый осознает в себе в настоящее время.

4. После этого группа делится на 3 подгруппы и обсуждает, как, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями. Затем вся группа собирается и участники рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны в личностном росте.

Упражнение 4. «Список претензий»

Цель: коррекция самовосприятия членов группы

Ведущий: «Смысл этого упражнения состоит в том, чтобы каждый член группы имел реальную возможность услышать представления, которые сформировались о нем у остальных участников в ходе занятий. Услышанное должно стать мотивом для дальнейшего роста личности каждого»

Процедура: Все члены группы на листах без подписи записывают свои претензии к остальным членам группы, к руководителю, к группе в целом. Этот список сдается руководителю, он их смешивает, а затем читает вслух всей группе.

Каждый должен высказать свое отношение к полученной претензии, которая адресована ему лично, дать обоснование, почему намерен (или нет) измениться, согласен или нет и т. д.

Упражнение 5. «Мои слабые стороны»

Цель: провести глубокий и всесторонний анализ слабых сторон личности каждого участника.

Ведущий: «Главная задача этого упражнения провести "инвентаризацию" слабых сторон, как внутреннего барьера, страха или иной помехи, которая стоит на пути личностного роста. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения. В качестве слабых сторон могут оказаться такие вполне положительные качества, как отзывчивость, доброта и другие.

Процедура выполняется так же, что и для упражнения «Сильные стороны». По 3 мин. каждый член группы высказывается о своих слабых сторонах, акцентируя внимание на ошибках, недостатках».

После выступления всех участников руководитель раздает листы для проведения «инвентаризации» этих слабых сторон, а затем собирает то, что написали члены группы для работы на завершающем этапе тренинга.

Ведущий: «Поскольку мир не приспосабливается к нашим планам, мы можем выработать созидательную установку на приятие неприятных, неотвратимых событий, если таковые случаются.

Нашей первой непроизвольной реакцией, разумеется, могут быть жалобы на судьбу и попытки избегнуть ее или восстать против нее.

Но, выработав положительную установку на приятие действительности (что вовсе не предполагает примирения или согласия с этой действительностью), мы со временем обнаружим, что способны лучше понимать происходящее, учиться у него, обращать его себе во благо и бороться с ним, если таковым будет наш выбор.

В любом случае мы сможем теперь не просто винить все на свете, но взять на себя ответственность за те действия, мысли и чувства – какими бы они ни были, – которым мы отдали предпочтение в данной ситуации.

Такого рода приятие действительности есть самый быстрый и практичный способ освобождения от неизбежной ситуации, тогда как сопротивление ей неумолимо затягивает узел.

Кроме того, переход от сопротивления к приятию может иметь одно очень важное следствие: смену реактивной установки на когнитивную, т.е. противодействующего отношения к жизни на познавательное

Предлагаемые упражнения помогут осмыслить жизненные кризисы и отработать установку на их приятие».

Упражнение 6. Осознание жизненных кризисов

Цель: осмыслить жизненные кризисы и отработать установку на их приятие.

1. Вспомнить три кризиса, пережитых Вами в жизни (ситуации, которые вызывали у Вас сильное переживание). Затем сделайте свободный рисунок каждого из них, выражая чувства, которые Вы испытывали во время кризиса и существо случившегося. Рисуйте свободно, не пытаясь сделать рисунок красивым.

2. Теперь возьмите рисунки, представляющие 3 кризиса, и положите их перед собой в соответствии с хронологией событий.

3. Всмотритесь в Ваши рисунки, проследите в них непрерывность, если можете ее почувствовать. Вы можете рассматривать кризис как переход между двумя фазами Вашего развития. Попытайтесь усмотреть в каждом кризисе новый жизненный импульс, новую черту Вашей личности, которая рождается и прокладывает себе путь.

4. Осознайте также, каким образом Вы встречали свои кризисы. Пытались ли Вы отсрочить или игнорировать их? Усиливали ли возникающую боль, цеплялись ли за старые привычки? Были ли Вы мужественны перед лицом кризисов? Переживали ли каждый кризис поразному?

5. Помните: кризис означает, что существующий порядок рушится, а новый, возможно, более совершенный, занимает свое место. В период между старым и новым порядком возникают временные дезинтеграция и переживание, боль. Но это естественный процесс, ибо жизнь – это школа, а кризисные ситуации – наиболее важные уроки. Поэтому приятие кризисов, есть самый практический способ быть свободным и в трудной ситуации. Реактивные установки должны измениться на когнитивные.

Упражнение 7. Приятие

1. Подумайте о чем-либо из Вашей жизни, к чему Вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, Ваш талант, красивая природа или цветок и т. д. Представьте его ярко, оценивайте его, думайте о том, что он Вам дает и чему Вы от него можете научиться.

2. Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого Вы хотели бы избежать в своей жизни. Представляйте его внимательно, разглядывайте всякую Вашу реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытаясь препятствовать или остановить их. Проследите Вашу обычную стратегию неприятия, осознайте, как это проявляется на уровне Вашего тела, чувств, мышления.

3. Вернитесь мысленно к тому предмету, что вызывает Вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте Ваше приятие.

4. Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом приятия, которое у Вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность и желание, установку сознательного, намеренного приятия действительности этого мира.

Обсуждение упражнений.

Упражнение 8. «Чемодан»

Завершающее упражнение, подводящее итоги тренинга.

Цель: дать участникам обратную связь, продемонстрировать их достижения и недоработки в ходе всего тренинга.

Процедура:

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан».

В этот «чемодан» набирается то, что по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем.

Но обязательно указывается и то, что мешает человеку, в чем его отрицательные проявления, и над чем ему необходимо активно работать.

Выбирается «секретарь», он делит лист вертикальной чертой пополам, на одной стороне ставится «+» , на другой «-».

Для хорошего чемодана нужно 5–7 характеристик с той и другой стороны.

Затем входит член группы и ему зачитывается и передается этот список.

Выходит следующий участник и процедура продолжается.

Упражнение 9. «А что дальше?»

Ведущий: «Предлагаю обсудить перспективные цели и те конкретные шаги, которые Вы намерены предпринять для их осуществления.

Каждому участнику дается 3 мин. для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению. Главная задача, которую преследует проведение этого упражнения, составить определенную программу действий каждого участника на ближайшее будущее.

Основной смысл этого упражнения принять каждым участником на себя ответственности за свое ближайшее будущее. Когда человек в слух формулирует свои цели и проговаривает конкретные шаги для их достижения, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства по их выполнению».

Упражнение 10. «Соглашение»

Каждый член группы составляет соглашение (контракт) с самим собой, отвечая на следующие вопросы:

1. Что бы я хотел изменить в себе по итогам работы в группе?
2. Каким образом я собираюсь это сделать?
3. Когда я буду это делать?

В соглашении нужно особо подчеркнуть:

– области своего поведения, нуждающегося в перестройке, указать ситуации, вызывающие растерянность, раздражение и другие негативные чувства;

– свои сильные и слабые стороны;

– изложить намеченные изменения, касающиеся: работы, семьи, своего стиля общения, эстетических интересов, круга знакомств, развлечений, отношений с родственниками, друзьями;

– наметить конкретные цели и пути их достижения.

Анкета «Мнение»

Подведение итогов

Заключительное упражнение «Рука ведущего» (с учетом, что это последнее занятие)

Приложение 1.1.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ, ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

ЭМПАТИЯ – умение видеть мир глазами других, понимать его также как они, воспринимать их поступки с их же позиции и в то же время способность сказать другим о своем понимании и дать возможность подтвердить или опровергнуть эти представления.
0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ – способность не только чувствовать, но и показывать людям свое доброжелательное отношение, уважение и симпатию, умение понимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддержать других.
0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

АУТЕНТИЧНОСТЬ – умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, открытая демонстрация другим своего отношения к разным проблема и людям, способность быть самим собой в контактах с окружающими.
0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

КОНКРЕТНОСТЬ – отказ от общих рассуждений, многозначных и невнятных замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать однозначно на вопросы.
0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

ИНИЦИАТИВНОСТЬ – склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы «идти вперед», а не только реагировать на то, что делают другие; способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны; готовность браться за какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.
0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ – умение говорить и действовать напрямую, без всяких «экивоков», четкое представление об отношении других людей и честная демонстрация своего отношения к ним.
0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

ОТКРЫТОСТЬ – готовность открыть другим свой внутренний мир, убежденность в том, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими; искренность, которая не эквивалентна готовности обнародовать абсолютно все самые интимные секреты, поскольку сам человек, а не его тайны интересны другим людям; умение говорить о своих мыслях и чувствах.

0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

ПРИНЯТИЕ ЧУВСТВ – отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение не только испытывать какие-то чувства в общении с людьми, но и показывать их, выражать готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других, но при этом – отсутствие стремления навязывать окружающим свои чувства, чтобы они осознавали свою ответственность за них.

0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

КОНФРОНТАЦИЯ – умение «с глазу на глаз» обращаться с другими людьми с полным осознанием своей ответственности и заинтересованности; в случае несходства мнений – готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений.

0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

САМОПОЗНАНИЕ – исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью со стороны окружающих, готовность принимать от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом – умение быть автором своей самооценки; отношение к конфронтации с другими людьми и новому опыту как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания.

0___1___2___3___4___5___6___7____8___9____10

ТЕСТ «Я–КОНЦЕПЦИЯ»

Упражнение 1.

Вероятно, у каждого человека есть свое собственное представление, касающееся того, что именно делает его уникальным, единственным в своем роде индивидом, отличающимся от всех остальных людей. При этом невольно возникает вопрос: разделяют ли окружающие мое мнение о самом себе, видят ли меня другие таким, каким я считаю себя? Если они определяют меня иначе, то что же лежит в основе их восприятия и оценки?

Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения следующих заданий. Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу 10 из своих имен, к которому Вы в наибольшей степени привыкли (это могут быть имя и отчество, просто имя, фамилия, уменьшительное имя, кличка и т. п.).

После этого:

А. Дайте 10 ответов на вопрос: Кто я такой? Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Б. Ответьте на тот вопрос так, как, по Вашему мнению, отозвались бы о Вас Ваши отец или мать (выберите одного).

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____

В. Ответьте на тот же вопрос так, как, по Вашему мнению, отозвались бы о Вас Ваш лучший друг (подруга).

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Г. Теперь сравните эти три набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

1. В чем состоит сходство? _____
_____
_____

2. Каковы различия? _____
_____
_____
_____
_____

3. Если есть различия, то как Вы их объясните применительно к самому себе? В какой степени Вы ведете себя по-разному с разными людьми, и какие роли принимаете на себя при общении с близкими людьми?

_____
_____
_____

4. Каким образом эти различия объяснимы, исходя из индивидуальных особенностей этих других лиц, т. е. как их ожидания формируют те суждения о Вас, которое Вы им приписываете?

_____
_____
_____
_____

5. Укажите, какие из 10 ответов Вашей самохарактеристики (пункт 1) касались:

а) физических качеств (облик, сила, здоровье и т. п.) _____

_____

_____

б) психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера и т. п.) _____

_____

_____

в) социальных ролей (профессиональная деятельность, семейное положение и т. п.) _____

_____

_____

Д. Затем установите очередность, которую Вы считаете целесообразной при перечислении этих трех групп качеств. Остаетесь ли Вы теперь на своих первоначальных позициях в составлении своей самохарактеристики? Если нет, то запишите новый порядок следования упомянутых Вами в самом начале качеств. Прибавились ли или заменились какие-либо из них, и чем Вы это объясняете?

Если Вы выполнили упражнение, то написанный Вами итог можно определить как словесное определение Вашей Я-концепции, т. е. относительно согласованного и зафиксированного представления о самом себе. Тут же отметим зависимость Я-концепции от воспринимающих Вас других людей, предположительного Вами варианта своего имени, который, кстати, тоже во многом зависит от окружающих.

Теперь попробуем разобраться в том, как на суждения о других людях влияет наше отношение к ним, т. е. выяснить особенности Я как субъекта восприятия других.

Упражнение 2. Взаимодействуя с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам либо не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами воспринимаемых нами людей, а не с особенностями собственного восприятия. Данное упражнение ставит целью продемонстрировать существование переменных, заключенных в нас самих и не относящихся к оцениваемым другим лицам. Это наглядно проявляется в нашем отношении, часто противоречивом, к людям, которых мы хорошо знаем.

А. Вспомните двух людей, которые Вам очень нравятся (для обозначения используйте их инициалы). Укажите пять качеств, которые Вам в них нравятся.

Инициалы первого_____ Инициалы второго _____

КАЧЕСТВА

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Б. Вспомните двух людей, которые Вам не нравятся. Обозначив их, по той же схеме запишите их качества, которые Вам не нравятся.

Инициалы первого _____ Инициалы второго _____

КАЧЕСТВА

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

В. Указав все эти качества, Вы сможете увидеть, в чем схожи двое людей, которые Вам нравятся и не нравятся. Например, включают ли два первых списка одни и те же прилагательные (предположим «добрый», «щедрый»)? Производя такое же сравнение второй пары списков, Вы увидите сходство не нравящихся Вам людей в отмеченных Вами качествах (например, «жестокий», «косный»). Теперь сравните все четыре перечня и определите, какие личностные параметры людей заставляют Вас любить их или, напротив, ненавидеть. Отметьте, какие качества людей важны для Вас, что Вы ищете в окружающих, и что Вас в них возмущает и отталкивает.

Запишите свои выводы _____
_____
_____
_____

Теперь нетрудно увидеть связь самохарактеристики с характеристиками, которые Вы даете другим людям, и сделать вывод, что каждый индивид может понять другого лишь в рамках собственной Я-концепции.

Упражнение 3. Попробуйте ответить на вопрос, что Вы делаете из того, что Вам не хотелось бы делать и, напротив, что Вы не делаете из того, что Вам хотелось бы делать?

Действительно, людям часто приходится делать совсем не то, что бы им хотелось. При этом наше Я имеет две временные ориентации: на настоящее и будущее (прошлое составляет определенный критерий для этих двух ориентаций, обеспечиваемый памятью с ее избирательным забыванием). Социальные задачи и требования ориентируют человека на будущее (достижение социального статуса, воспитание своих детей и т. п.); физиологические и психологические потребности на настоящее, на удовлетворение сиюминутных желаний или, во всяком случае, ближайших устремлений. Предлагаемое упражнение поможет выяснить Вам свои чувства и индивидуальные тенденции между названными ориентациями Вашего Я.

А. Укажите три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т. п.), которые Вам хотелось бы делать чаще.

_____
_____
_____

Б. Укажите три вещи, которые Вам хотелось бы перестать делать в той мере, в какой Вы их делаете, или же вовсе не делать.

_____
_____
_____

В. Теперь объясните, почему Вы не делаете достаточно А и делаете слишком много Б.

_____
_____
_____
_____

Приложение 1.4.

АНКЕТА «МНЕНИЕ»

Твое тренинговое имя _____
Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(Обведи кружком соответствующий балл).

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

Твои основные ошибки в ходе занятия:
а) по отношению к себе:

б) по отношению к группе:

в) по отношению к ведущему:

2. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный “прорыв“, что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

3. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? И почему?

4. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т. п.)

5. Что ты еще хотел бы написать?

Подпись_____

Приложение 1.5.

Методика изучения ценностных ориетнаций М. Рокича

Ф.И.О._____
Возраст_____Пол_____Образование_____Специальность_____

Перед Вами список, включающий некоторые цели, к которым могут стремиться люди. Выберите из них наиболее значимую цель с Вашей точки зрения и в скобках справа от нее поставьте цифру 1. Затем выберите следующую по значимости цель и обозначьте цифрой 2, и так далее. Наименее важная получит номер 18.

АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНАЯ ЖИЗНЬ [ ]
(полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ [ ]
(зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
ЗДОРОВЬЕ [ ]
(физическое и психическое)
ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА [ ]
КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА [ ]
(переживание прекрасного в природе и искусстве)
ЛЮБОВЬ [ ]
(духовная и физическая близость с любимым человеком)
МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ [ ]
(отсутствие материальных затруднений)
НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ [ ]
ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ [ ]
(уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
ПОЗНАНИЕ [ ]
(возможность расширения своего образования, кругозора,
общей культуры, интеллектуальное развитие)
ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ [ ]
(максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)
РАЗВИТИЕ [ ]
(работа над собой, постоянное духовное и физическое совершенствование)
РАЗВЛЕЧЕНИЯ [ ]
(приятное, необременительное времяпровождение, отсутствие обязанностей)
СВОБОДА [ ]
(самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ [ ]
СЧАСТЬЕ ДРУГИХ [ ]
(благосостояние, развитие и совершенствование других людей,
всего народа, человечества в целом)
ТВОРЧЕСТВО [ ]
(возможность творческой деятельности)
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ [ ]
(внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Перед Вами список, включающий некоторые положительные черты, проявляющиеся в поведении людей. Выберите ту из них, которую Вы считаете наиболее ценной при любых обстоятельствах и поставьте в скобках справа от нее цифру 1. Затем выберите следующую по значимости и обозначьте цифрой 2, и так далее. Наименее важная получит номер 18.

АККУРАТНОСТЬ (ЧИСТОПЛОТНОСТЬ) [ ]
(умение содержать в порядке вещи, порядок в вещах)
ВОСПИТАННОСТЬ [ ]
(хорошие манеры)
ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ [ ]
(высокие требования к жизни и высокие притязания)
ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ [ ]
(чувство юмора)
ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ [ ]
(дисциплинированность)
НЕЗАВИСИМОСТЬ [ ]
(способность действовать самостоятельно, решительно)
НЕПРЕМИРИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ В СЕБЕ И В ДРУГИХ [ ]
ОБРАЗОВАННОСТЬ [ ]
(широта знаний, высокая общая культура)
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ [ ]
(чувство долга, умение держать слово)
РАЦИОНАЛИЗМ [ ]
(умение здраво и логично мыслить)
САМОКОНТРОЛЬ [ ]
(сдержанность, самодисциплина)
СМЕЛОСТЬ В ОТСТАИВАНИИ СВОЕГО МНЕНИЯ, СВОИХ ВЗГЛЯДОВ [ ]
ТВЕРДАЯ ВОЛЯ [ ]
(умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
ТЕРПИМОСТЬ [ ]
(к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
ЧЕСТНОСТЬ [ ]
(правдивость, искренность)
ЧУТКОСТЬ [ ]
(заботливость)
ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ [ ]
(умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ [ ]
(трудолюбие, продуктивность в работе)

Анкета
на проверку уверенности в себе и Вашей самооценки

ИНСТРУКЦИЯ: продумайте предлагаемые ниже утверждения, указав на отдельном листе в четырехбальной системе свое отношение к ним. Каждый балл означает следующее:

Я думаю об этом:

4 балла – очень часто
3 балла – часто
2 балла – иногда
1 балл – редко
0 баллов – никогда

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие мне завидуют.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
13. Я предпочитаю выполнять письменные работы, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвращать товары, если обнаруживаю на них дефект.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень много.
19. Люди не очень то интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Во многих ситуациях я волнуюсь понапрасну.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным.
27. Я уверен, что люди переносят жизненные сложности легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не очень общителен.
31. Мне трудно отказать человеку в его просьбе (сказать “нет”).
32. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидание из-за своей застенчивости.

Таблица 3

Результаты дисперсионного анализа (One-Way ANOVA) для ЭГ по фактору «до-после тренинга»

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tc	Between Groups	28.009	1	28.009	3.058	.083
	Within Groups	970.907	106	9.160		
	Total	998.917	107			
I	Between Groups	389.120	1	389.120	4.560	.035
	Within Groups	9045.426	106	85.334		
	Total	9434.546	107			
SAV	Between Groups	92.593	1	92.593	12.676	.001
	Within Groups	774.259	106	7.304		
	Total	866.852	107			
Ek	Between Groups	300.000	1	300.000	1.479	.227
	Within Groups	21502.67	106	202.855		
	Total	21802.67	107			
Er	Between Groups	5.333	1	5.333	1.012	.317
	Within Groups	558.852	106	5.272		
	Total	564.185	107			
S	Between Groups	52.083	1	52.083	8.520	.004
	Within Groups	648.019	106	6.113		
	Total	700.102	107			
Sr	Between Groups	96.333	1	96.333	15.541	.000
	Within Groups	657.074	106	6.199		
	Total	753.407	107			
Sa	Between Groups	83.565	1	83.565	7.575	.007
	Within Groups	1169.352	106	11.032		
	Total	1252.917	107			
Nc	Between Groups	52.083	1	52.083	12.085	.001
	Within Groups	456.833	106	4.310		
	Total	508.917	107			
Sy	Between Groups	.593	1	.593	.334	.565
	Within Groups	188.148	106	1.775		
	Total	188.741	107			
A	Between Groups	8.333	1	8.333	1.317	.254
	Within Groups	670.852	106	6.329		
	Total	679.185	107			
C	Between Groups	5.333	1	5.333	.659	.419
	Within Groups	857.667	106	8.091		
	Total	863.000	107			
Cog	Between Groups	10.083	1	10.083	2.681	.105
	Within Groups	398.685	106	3.761		
	Total	408.769	107			
Cr	Between Groups	17.926	1	17.926	3.624	.060
	Within Groups	524.370	106	4.947		
	Total	542.296	107			

Приложение 3

Таблица 4

Результаты дисперсионного анализа (One-Way ANOVA) для КГ по фактору «1 и 2 тестирование»

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Tc	Between Groups	7.529	1	7.529	1.068	.309
	Within Groups	225.529	32	7.048		
	Total	233.059	33			
I	Between Groups	222.618	1	222.618	2.201	.148
	Within Groups	3236.118	32	101.129		
	Total	3458.735	33			
SAV	Between Groups	21.441	1	21.441	1.851	.183
	Within Groups	370.588	32	11.581		
	Total	392.029	33			
Ek	Between Groups	2.382	1	2.382	.247	.623
	Within Groups	308.588	32	9.643		
	Total	310.971	33			
Er	Between Groups	.265	1	.265	.037	.850
	Within Groups	232.000	32	7.250		
	Total	232.265	33			
S	Between Groups	.471	1	.471	.118	.734
	Within Groups	127.765	32	3.993		
	Total	128.235	33			
Sr	Between Groups	1.441	1	1.441	.213	.648
	Within Groups	216.588	32	6.768		
	Total	218.029	33			
Sa	Between Groups	2.94E-02	1	2.941E-02	.002	.963
	Within Groups	430.353	32	13.449		
	Total	430.382	33			
Nc	Between Groups	2.94E-02	1	2.941E-02	.008	.928
	Within Groups	114.588	32	3.581		
	Total	114.618	33			
Sy	Between Groups	3.559	1	3.559	3.695	.064
	Within Groups	30.824	32	.963		
	Total	34.382	33			
A	Between Groups	.265	1	.265	.049	.827
	Within Groups	173.765	32	5.430		
	Total	174.029	33			
C	Between Groups	19.882	1	19.882	2.003	.167
	Within Groups	317.647	32	9.926		
	Total	337.529	33			
Cog	Between Groups	9.529	1	9.529	3.994	.054
	Within Groups	76.353	32	2.386		
	Total	85.882	33			
Or	Between Groups	.265	1	.265	.038	.847
	Within Groups	224.353	32	7.011		
	Total	224.618	33			

Приложение 4

Таблица 5

Средние показатели для каждой серии замеров по октантам ДМО (КГ и ЭГ)

Наименование октант	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	1-й замер		2-й замер		1-й замер (до ТЛР)		2-й замер (после ТЛР)	
	Я-актуальное	Я-идеальное	Я-актуальное	Я-идеальное	Я-актуальное	Я-идеальное	Я-актуальное	Я-идеальное
Октант 1 (властный-лидирующий)	7.82*	8.65*	7.47*	8.29*	**8.41**	**10.70**	**9.73**	**10.39**
Октант 2 (независимый-доминирующий)	6.18	6.12	6.00	6.65	7.71*	7.49*	7.54*	7.60*
Октант 3 (прямолинейный-агрессивный)	5.76	5.59	6.00	5.76	7.22	6.43	6.39	6.67
Октант 4 (недоверчивый-скептический)	3.59	1.94	5.24	1.94	**5.86**	**2.89**	**3.73**	**3.10**
Октант 5 (покорно-застенчивый)	3.82	3.41	4.41	3.18	**5.58**	**3.45**	**4.01**	**3.08**
Октант 6 (зависимый-послушный)	3.24	2.94	3.65	2.59	**5.12**	**3.41**	**3.74**	**3.40**
Октант 7 (сотрудничающий-конвенциальный)	5.41	6.00	5.41	6.18	6.64	7.05**	6.97	6.92**
Октант 8 (ответственно-великодушный)	5.59	6.47**	4.76	7.00**	5.34	6.58**	6.36	7.29**

Примечание: ***** отмечены преобладающие показатели по октантам, в том числе обозначающие акцентуации; ****** – показатели, компенсирующие акцентуации или приближение к акцентуациям; жирным шрифтом – показатели динамики значимых изменений.

Приложение 5

Таблица 6

Различия между Я-актуальным и Я-идеальным для каждой серии замеров в КГ и ЭГ (средние показатели по октантам ДМО)

Наименование октант	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	1-й замер	2-й замер	1-й замер (до ТЛР)	2-й замер (после ТЛР)
Октант 1 (властный-лидирующий)	0.82	0.06	**2.29**	**1.07**
Октант 2 (независимый-доминирующий)	0.82	0.65	0.97	0.15
Октант 3 (прямолинейный-агрессивный)	0.18*	0.24*	0.78	0.48
Октант 4 (недоверчивый-скептический)	1.65*	3.29**	**2.97**	**0.83**
Октант 5 (покорно-застенчивый)	0.41*	1.24**	**2.12**	**0.27**
Октант 6 (зависимый-послушный)	0.29*	1.06**	**1.70**	**0.51**
Октант 7 (сотрудничающий-конвенциальный)	0.59*	0.76*	0.43*	0.67*
Октант 8 (ответственно-великодушный)	0.88*	2.24**	1.25	0.93

Примечание: обычным шрифтом отмечена незначительная разница между замерами с уменьшением разницы во втором замере; жирным шрифтом – значительная разница между замерами с уменьшением разницы во втором замере; * – незначительная разница между замерами с увеличением разницы во втором замере; ** – значительное увеличение разницы во втором замере.

Таблица 7

Результаты дисперсионного анализа различий между оценками Я-реального и Я-идеального по каждому октанту (тест ДМО-Лири): ЭГ до тренинга

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
LIRI1	Between Groups	59.259	1	59.259	5.271	.024
	Within Groups	1191.741	106	11.243		
	Total	1251.000	107			
LIRI2	Between Groups	1.815	1	1.815	.321	.572
	Within Groups	600.185	106	5.662		
	Total	602.000	107			
LIRI3	Between Groups	.169	1	.169	.030	.862
	Within Groups	576.473	104	5.543		
	Total	576.642	105			
LIRI4	Between Groups	105.209	1	105.209	13.505	.000
	Within Groups	810.225	104	7.791		
	Total	915.434	105			
LIRI5	Between Groups	82.320	1	82.320	13.764	.000
	Within Groups	622.019	104	5.981		
	Total	704.340	105			
LIRI6	Between Groups	35.356	1	35.356	6.451	.013
	Within Groups	570.003	104	5.481		
	Total	605.358	105			
LIRI7	Between Groups	3.44E-03	1	3.440E-03	.000	.982
	Within Groups	720.336	104	6.926		
	Total	720.340	105			
LIRI8	Between Groups	28.803	1	28.803	2.782	.098
	Within Groups	1076.603	104	10.352		
	Total	1105.406	105			

Приложение 7

Таблица 8

Результаты дисперсионного анализа различий между оценками Я-реального и Я-идеального по каждому октанту (тест ДМО-Лири): ЭГ после тренинга

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
LIRI1	Between Groups	48.264	1	48.264	4.461	.037
	Within Groups	1146.810	106	10.819		
	Total	1195.074	107			
LIRI2	Between Groups	1.38E-02	1	1.384E-02	.003	.957
	Within Groups	507.653	106	4.789		
	Total	507.667	107			
LIRI3	Between Groups	4.172	1	4.172	.997	.320
	Within Groups	443.495	106	4.184		
	Total	447.667	107			
LIRI4	Between Groups	51.716	1	51.716	9.699	.002
	Within Groups	565.201	106	5.332		
	Total	616.917	107			
LIRI5	Between Groups	28.702	1	28.702	10.199	.002
	Within Groups	298.298	106	2.814		
	Total	327.000	107			
LIRI6	Between Groups	12.808	1	12.808	3.063	.083
	Within Groups	443.267	106	4.182		
	Total	456.074	107			
LIRI7	Between Groups	2.567	1	2.567	.328	.568
	Within Groups	829.090	106	7.822		
	Total	831.657	107			
LIRI8	Between Groups	40.756	1	40.756	3.328	.071
	Within Groups	1298.244	106	12.248		
	Total	1339.000	107			

Виктор Владимирович Кузовкин

ПСИХОТЕХНИКА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Монография

Редактор Л.М. Ахриева
Корректор А.С. Барминова
Верстка и оформление А.В. Тетерин

Подписано в печать: 03.04.2014 г.
Бумага офсетная. Гарнитура «NewtonC».
Печать офсетная. Формат бумаги 60/84 1/16.
Усл. п. л. 16,5, уч.-изд. л. 14,5.
Тираж 500 экз. Заказ № 5.

Изготовлено в ИИУ МГОУ.
105005, г. Москва, ул. Радио, д. 10-а.