

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

## **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ**

**сборник учебно-методических материалов**

для направления подготовки 58.03.01 – Востоковедение и африканистика

Благовещенск 2024

*Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
факультета социальных наук  
Амурского государственного университета*

Составитель : А. А. Никитина

Психология личностного роста и развития: сборник учебно - методических материалов для направления подготовки 58.03.01 - Востоковедение и африканистика /Амур. гос. ун-т, фак. соц. наук ; сост. А. А. Никитина. – Благовещенск: АмГУ, 2024. – 38 с.

*Рассмотрен на заседании кафедры психологии и педагогики 06.05.2024,  
протокол № 9.*

© Амурский государственный университет, 2024  
© Кафедра психологии и педагогики, 2024  
© А.А. Никитина, составление

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Краткое изложение лекционного материала	5
Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	28
Методические указания для самостоятельной работы студентов	36

## ВВЕДЕНИЕ

**Цель освоения дисциплины:** формирование способности решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

**Задачами дисциплины являются:**

- развитие способностей определять стратегии и достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории;
- развитие умения оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории;
- формирование умений и навыков владения методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

В процессе освоения данной дисциплины бакалавр формирует следующие дополнительные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения (ДПК, ИД):

Код и наименование дополнительной профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения дополнительной профессиональной компетенции
ДПК 1 – Способность решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории	ИД-1 <sub>дпк 1</sub> Знать стратегии достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории. ИД-2 <sub>дпк 1</sub> Уметь оценивать свои потребности, возможности, способности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории. ИД-3 <sub>дпк 1</sub> Владеть методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

## РАЗДЕЛ 1. Психология личностного роста

**Аннотация.** Личностный рост, как процесс развития потенциала человека. Понятие личностного роста. Теории личностного роста. Уровни личностного роста. Характеристики личностного роста. Признаки остановки личностного роста. Цели в личностном росте. Задачи личностного роста. Уровни личностного роста. Этапы личностного роста. Факторы, влияющие на личностный рост. Интеллектуальные возможности и личностный рост

**Цель раздела:** дать представление о теоретических подходах в зарубежной и отечественной психологии к проблеме личностного роста и саморазвитии.

**Задачи раздела:**

1. Дать представление о личностном росте, как процесс развития потенциала человека.
2. Рассмотреть основные уровни, этапы, характеристики личностного роста. Признаки остановки личностного роста.
3. Изучить цели, задачи, факторы и методы, направленные на стимулирование развитие личностного роста индивида.

### Тема 1. Введение в психологию личностного роста

Благодаря личностному росту и саморазвитию мы можем обрести уверенность, силу, успех и преодолеть свои внутренние страхи. В процессе реализации образовательной траектории личности важно определить стратегию и развить умение достигать личных целей. Для формирования образовательной траектории личности важно развивать способность оценивать потребности, перспективы, интересы и усилия по решению личных задач. В чем помогает планирование и выбор задач, которые нужно реализовать в разные периоды времени. Достичь успеха может каждый.

Потенциал каждого человека не имеет границ. Инвестиции в личность – это отличный способ реализации многочисленных талантов. По мнению психологов, трудности в восхождении по лестнице успеха связаны с ограниченным личностным ростом. Правильный план самореализации гарантирует личностный рост. В психологии личностный рост - это процесс саморазвития. Он отражается в сознании, стремлении стать лучше, перспективнее, красивее, мудрее и значимее.

Процесс личностного роста - это то, над чем люди работают ежедневно. Личностный рост необходим человеку, ведь без него люди начинают деградировать. Это непрерывный процесс, в ходе которого человек развивает способность управлять текущими событиями, строить хорошие и открытые отношения с другими людьми, смело и последовательно отстаивать свои взгляды и познавать все прелести жизни. Растить как личность - значит расширять свои границы, совершенствовать свои качества и достигать личностного роста.

Процесс самосовершенствования, включающий осознание своих сильных и слабых сторон, постановку и достижение целей, обучение новым навыкам и расширение знаний, развитие эмоционального интеллекта, умение управлять эмоциями и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Личностный рост – это развитие потенциала личности, комплекс, свойств психики, результат положительных изменений.

И к ним относятся внутренняя свобода, независимость, принятие новой информации, желание меняться, умение опираться на собственные ресурсы и готовность к действиям. Переходим ко второму вопросу. Уровни личностного роста. Российские исследователи Нивирко и Немировски выделяют несколько уровней. Первый, выживание. Важно сохранить физическую оболочку, размножение. Важно умножить свой род и различные блага. Третий уровень – управление. Вы несете ответственность за себя и других. Чувство любви, доброты и милосердия. Следующий уровень – идеальность, а это стремление к созиданию. Духовность – мудрость, приходящая с годами. Просветление, чувство внутренней гармонии, связь с душой. Признаки развития личности В.Л. Леви

(врач, психотерапевт и психиатр, автор книг по различным аспектам самопомощи, популярной психологии) указал на следующие признаки развития личности:

- поиск новых хобби, увлечений, интересов;
- укрепление имеющихся жизненных позиций, взглядов;
- понимание поступков, совершаемых другими людьми;
- укрепление существующих взаимосвязей;
- осознание собственных потребностей и желаний;
- обретение свободы, идущей изнутри;
- раскрепощение мыслительного процесса;
- принятие ответственности за совершаемые поступки;
- борьба за собственные интересы, мнения;
- принятие себя в качестве уникальной личности;
- борьба с недостатками;
- поиск новых талантов, их постепенное освоение;

Если в жизни человека есть такие признаки, он идет по стезе личностного роста. Останавливаться на достигнутом нельзя, важно продолжать работу над созданием идеальной личности.

Умения и качества необходимы успешному человеку:

- направленность на саморазвитие;
- умение ставить и решать проблемы;
- коммуникативные умения;
- творчество и любознательность;
- умение работать с информацией,
- социальная ответственность;
- критическое и системное мышление.

«Стремление к развитию своих возможностей, даже тогда, когда что-то не получается - это и есть главный признак успешного человека» - Кэрол Дуэк.

## **Тема 2. Понятие личностный рост**

В психологической практике широко востребовано понятие личностного роста, предложенное психологами гуманистического направления. Об этом свидетельствуют распространённость термина в Интернете, а также финансовая успешность мероприятий, декларирующих цель личностного роста участников. Широкий круг людей ощущает потребность в изменении, совершенствовании собственной личности, устоявшимся названием которого является «личностный рост». Между тем практическая психология не даёт определённых ответов на вопросы, к чему стремятся и что получают люди, посещающие тренинги личностного роста, чем отличается стремление к личностному росту от стремления к творческой самореализации или личностному развитию, каковы критерии, механизм и, главное, научное содержание этого понятия.

Существует множество терминов, описывающих прогрессивные изменения личности: «развитие личности», «личностный рост», «духовное развитие», «духовный рост» и т.п. Универсальным, безусловно, является понятие «развитие личности». На разных этапах жизненного пути в зависимости от уже достигнутого уровня и особенностей внешних обстоятельств развитие личности отличается своеобразием – в разной степени детерминирована внешними и внутренними условиями, осуществляется через деятельность, способствующую снижению или повышению напряжения, носит постепенный или скачкообразный характер.

- Развитие – способ существования психического как системы. Её целостность и дифференцированность возникают, формируются и преобразуются в ходе развития индивида, которое, в свою очередь, выступает как полисистемный процесс.

- Психика человека – сложная, открытая, нелинейная, саморазвивающаяся, самоорганизующаяся, целеустремлённая система, где цель исполняет роль системообразующего фактора, обуславливающего весь ход развития системы.

- Развитие системы происходит на основе интериоризации изменений, возникающих в межсистемных связях, которые требуют перестройки связей внутрисистемных. В результате усложнения внутрисистемных и межсистемных связей повышаются устойчивость, сложность, лабильность, информативность и энергоёмкость системы, что позволяет ей изменить межсистемные связи и выйти на следующий системный уровень.

- Психическое развитие характеризуется сменностью детерминант, любой результат развития включается в совокупную детерминацию психического, выступая в роли внутреннего фактора, предпосылки или опосредствующего звена по отношению к последующему результату (Барабанщиков, 2003).

Как ряд «сквозных» феноменов, таких как здоровье, счастье, удовлетворенность жизнью, любовь и т. д., личностная зрелость для большинства обывателей представляется чем-то имманентным: «либо она есть, либо ее нет». Но, в отличие от большинства перечисленных выше и близких к ним эпифеноменов, личностная зрелость как собственный конструкт широкой публикой часто не обсуждается, и здесь нередки обобщения: «взрослый, значит и личностно зрелый».

В связи с этой «бытовой» парадигмой анализ личностной зрелости как отдельного психологического конструкта нередко не оказывается в поле зрения большей части психологов-профессионалов. Кроме того, любое из названных явлений (любовь, счастье и ряд других) настолько дискурсивны в их семантической и смысловой неопределенности для восприятия учеными, насколько они могут выступать и темами для споров в «кухонных беседах» неспециалистов. При этом анализ показывает, что соматическое здоровье для не медиков чаще всего выступает наличествующим состоянием, в то время как для врачей и непосредственно его изучающих – постоянным «деланием» этого здоровья, т. е. активным процессом (Куликова, 2015). Для многих людей категория счастья, благополучия и удовлетворенности жизнью часто синонимичны, но изучающие эти процессы специалисты их строго разводят и расставляют акценты в специфике переживаний этих явлений для разных категорий людей, (так, по данным Б. К. Баймухановой, глубоко верующие люди гораздо чаще считают себя счастливыми (Баймуханова, 2018)).

И если для указанных явлений (здоровье, счастье, любовь и др.) дефиниция «состояния» все более переходит в дефиницию «процесса», то личностная зрелость в еще большей своей выраженности является результатом «делания». При этом, если такие феномены, как любовь, здоровье, счастье и ряд других, могут быть отнесены к сингулярным, и их описание очень многомерно, то конструкт личностной зрелости в настоящее время более или менее определен, но саму личностную зрелость как явление также сближает с сингулярными процессами и состояниями «наращивание» у человека желания и возможности ими управлять.

Кроме того, именно реализация этого управления как перманентного процесса и состояния одновременно и развивает внутренний мир личности и ведет к росту индивидуальности в ее аутентичности. Проявление личностной незрелости у отдельных ее членов, хотя и неприятны для других людей (это и глубочайшая убежденность нетрезвых людей, садящихся за руль, в том, что «со мной ничего не случится», корни которой в инфантильно-нарциссическом чувстве детского всемогущества, и эгоизм молодых мам, полностью игнорирующих не всегда безопасное поведение своих детей на детской площадке, и т. д.), но при прохождении обществом серьезных кризисов, к числу которых может быть отнесено, например, его экономическое и социальное расслоение, схожие с перечисленными поведенческие реакции выглядят особенно неприемлемо.

Такое и подобное ему поведение вскрывают внутреннюю пустоту личности, нередко ее зависимое поведение – от самоутверждения властью, деньгами и пр., рентную установку человека в отношении всего общества в целом (Васильева, 2016).

Характерными особенностями личностного роста принято считать следующие: Это уникальный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике, психологический смысл которого – обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. Этот процесс ведёт личность к дальнейшему принятию, пониманию и вере в себя и свои возможности, свободе от искажающего влияния защит, независимости от внешних

оценок, принятию своей свободы и ответственности за осуществление жизни, открытости новому опыту и продуктивной самореализации (Сергеев, 2021).

Личностный рост предполагает способность, сохраняя свою идентичность, развиваться посредством разрешения актуальных противоречий и проблем, а также путём творческой адаптивности – способности относиться к этому как к процессу творчества. Внешними показателями процесса могут быть развитие способности к адекватному восприятию окружающей действительности и окружения, способности к конструктивным социальным взаимоотношениям и творческой самореализации (Братченко, 2017).

В условиях непрерывного образования важно выполнить следующую программу воспитания молодежи: сформировать личность молодого человека как борца за создание общества справедливости, как личность передовую, высокоморальную, созидательно целеустремленную, активную, инициативную, творчески ориентированную, самостоятельную, способную оптимально решать учебные, познавательные, производственные, жизненные задачи, проявлять себя на высоком уровне сознательной морально-волевой саморегуляции (Бузарова, 2005). А для этого личности необходимо обладать не только гуманными и коллективистскими нравственными качествами, но и волевыми. Нужна их разумная сбалансированность. Комплекс качеств нравственно-волевых, а не только нравственных, придает личности новое качество – действенную мораль, морально воспитанную волю. Это значительно расширяет социальную ценность личности, содержание нравственного воспитания за счет качеств действенных, созидательных, ставит личность учащегося, студента, молодого специалиста в более выгодное положение в жизни, поскольку укрепляет ее активную, созидательную позицию в условиях, когда от человека требуется именно состоятельность, предприимчивость, творчество, готовность и способность достигать конечного результата на основе высокой нравственности и добра, а не зла.

Морально-волевая активность является психологическим механизмом саморегуляции поведения, достижения его единства с сознанием. Она представляет собой комплекс качеств:

1) качества, в совокупности обеспечивающие целеполагание как источник активности, гражданскую направленность личности (убежденность и целеустремленность, коллективизм и гуманизм, патриотизм и интернационализм, долг и ответственность).

2) качества волевые, обеспечивающие созидательную активность поведения личности (дисциплинированность, инициативность, настойчивость и способность преодолевать препятствия на пути к цели и др.).

3) качества осуществляющие торможение ненужных поступков (выдержка, самообладание, сдержанность, вежливость и др.).

4) качества, когда привычные формы поведения помогают человеку достигать цели, позволяя ему сосредоточить внимание преимущественно на содержании поступка (индивидуальный опыт личности).

5) качества, с помощью которых личностью осуществляется дальнейшее развитие нравственно-волевой активности (самокритичность и требовательность к себе, потребность дальнейшего самосовершенствования, способность к адекватной самооценке и преодолению недостатков).

Особенности функционирования системы этих качеств состоят в том, что они обеспечивают интегративный результат поведения личности. Поскольку вторая, третья, четвертая, пятая подгруппы качеств взаимосвязаны рядоположное, они обеспечивают координацию (согласование) функций по горизонтали. Поскольку первая и вторая, первая и третья, первая и четвертая, первая и пятая подгруппы взаимосвязаны не рядоположное, а соподчинено, по субординации, иерархически, когда вторая, третья, четвертая и пятая подгруппы производны от первой, они обеспечивают субординацию (согласование) функций по вертикали. Овладение этими качествами ведет к высокому нравственно-волевому развитию, к способности и готовности к сознательной саморегуляции поведения и деятельности личности в сложных общественных и личностных условиях.

Долгое время в психологии и педагогике считалось, что универсальным фактором воспитания личности является деятельность. В последние два десятилетия это положение уточнилось. Принято считать, что деятельность является важнейшим, но не единственным фактором воспитания личности; сюда примыкают как очень важные факторы – общение и отношение.



### **Тема 3. Представления о личностном росте в зарубежной и отечественной психологии**

Психологи, в теоретических положениях которых личностный рост и сходные понятия играют важную роль, так или иначе указывают на внутриличностные детерминанты как на ведущие с определённого времени факторы развития личности. По их мнению, зрелая личность – это личность развивающаяся, самоактуализирующаяся, реализующая свою уникальную природу. Главная сила, направляющая этот процесс, – осознанное или нет стремление к максимальному выражению своих способностей и возможностей, одним из вариантов описания которого является «тенденция самоактуализации» А. Маслоу. Это стремление – продукт врождённой или развившейся к определённому моменту внутриличностной структуры: «Я-концепция» у К. Роджерса, «Реальное Я» у К. Хорни, «Истинное Я» у Д. Уинникота. Развитие личности в таком контексте состоит в обретении этого «Истинного Я» и процессе его актуализации. В данном контексте можно рассматривать представления авторов теорий самоактуализации, работы теоретиков экзистенциальной психологии (О. Ранк, А. Ангял, Д. Бейкан, Р. Мэй, В. Франкл, Г. Олпорт), труды психологов, непосредственно не писавших о самоактуализации и личностном

росте, но предполагавших преимущественно внутреннюю детерминированность процесса развития личности, связанную с «ощущением истинного Я» (Д. Уинникотт, К. Хорни, Х. Кохут, Ф. Перлз, А. Адлер), исследования ряда отечественных психологов (А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, К.А. Абульханова, А.В. Брушлинский, Л.И. Анциферова, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн и др.), указывающих, что на определённом уровне развития личности внутриличностные детерминанты становятся важнее внешних.

Среди перечисленных авторов есть как сторонники идей о творческой эволюции, направляемой врождённым автономным порывом саморазвивающейся личности или волей к самоутверждению и самосовершенствованию, так и психологи, не считающие способность к саморазвитию врождённой и обязательно присущей всем людям. Несмотря на принципиальность данного расхождения, слова А.Н. Леонтьева о направлении развития личности: «От “действовать, чтобы удовлетворять естественные потребности и влечения” к “удовлетворять свои потребности, чтобы действовать, осуществлять свою жизненную человеческую цель”» отражают мнение как одних, так и других, и коренным образом отличают их от авторов предыдущей группы теорий личности. Психологи данной группы констатируют, что существуют два уровня существования человека – биологический (оппортунистический, удовлетворяющий тенденции выживания) и человеческий (проприативный, осмысленный, субъектный), развитие и существование на котором в большей степени детерминируется самой личностью. Развитие личности идёт от полностью детерминированного социальными и биологическими силами существования человека, к свободе от них, самодетерминации. Если авторы теорий, которые мы отнесли к первой группе, рассматривали успешное функционирование, ограничивающееся адекватным удовлетворением психобиологических потребностей, как достаточное для социальной адаптации, и, более того, являющееся показателем зрелости личности, то авторы второй группы теорий считают его не реализующим человеческий потенциал, недостаточно зрелым, но являющимся результатом необходимого этапа развития личности. Развитие личности человека на проприативном, человеческом уровне (Г. Олпорт, А. Маслоу, Д.А. Леонтьев) определяется осознанными и ответственными выборами, которые делает личность. Изменение личности, которое часть авторов данной группы теорий называет «личностным ростом», может возникать только на этом уровне, так как он детерминируется самой личностью – Я-концепцией (К. Роджерс), самостью (Г. Олпорт), «Реальным Я» (К. Хорни), «Истинным Я» (Д. Уинникотт).

***Характерными особенностями личностного роста*** принято считать следующие:

Это уникальный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике, психологический смысл которого – обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. Этот процесс ведёт личность к дальнейшему принятию, пониманию и вере в себя и свои возможности, свободе от искажающего влияния защит, независимости от внешних оценок, принятию своей свободы и ответственности за осуществление жизни, открытости новому опыту и продуктивной самореализации.

Личностный рост предполагает способность, сохраняя свою идентичность, развиваться посредством разрешения актуальных противоречий и проблем, а также путём творческой адаптивности – способности относиться к этому как к процессу творчества.

Внешними показателями процесса могут быть развитие способности к адекватному восприятию окружающей действительности и окружения, способности к конструктивным социальным взаимоотношениям и творческой самореализации.

Основные разногласия авторов теорий, оставляющих приоритет за внутриличностными детерминантами развития личности, касаются размышлений об их природе.

Развитие данного процесса предполагает наличие цели, лежащей вне сегодняшних границ личности. Личностный рост реализуется в контексте решения жизненных задач человека – профессиональном совершенствовании, творчестве, воспитании детей и т.п. Осознание актуального внешнего или внутреннего конфликта в той или иной области как неразрешимого на данном уровне развития может стать стимулом для внутриличностной работы особого рода – личностного роста. В процессе этой работы личность «вырастает над проблемой». Из непреодолимого препятствия конфликт становится вызовом, стимулом творческой самореализации.

Личностный рост – это процесс, происходящий в условиях, когда система, имеющая для этого необходимый ресурс, переживает изменения внутрисистемных связей, необходимые для перехода на более высокий уровень функционирования и организации новых межсистемных взаимодействий. При таком понимании процесса, как и утверждал К. Роджерс, важны не сами по себе действия человека, а стоящая за ними работа его личности.

Между тем существует группа теорий личности, в которых траектория развития личности рассматривается как движение к обретению глобального миропонимания, при котором сознание может расширяться за пределы «Я», и это позволяет реализоваться предельным человеческим способностям и потенциальным возможностям. Среди теоретиков данной группы К.Г. Юнг, предложивший понятие индивидуации – процесса интеграции эго и самости, где эго – центр сознания, а самость – ядро психики вообще, включая и сознание, и бессознательное, как индивидуальную, так и трансперсональную его части. По мнению Э. Эриксона, последнее духовное приобретение человека – мудрость, родившаяся в столкновении интеграции и отчаяния и придающая знанию новую качественно иную целостность. В данном контексте развивается и понимание направления развития личности трансперсональными психологами (У. Джеймс, С. Гроф, М. Уошберн, К. Вилбер, Р. Ассаджиоли, Маслоу). Работы ряда отечественных психологов также касаются духовного уровня развития личности (В.А. Пономаренко, В.И. Слободчиков, В.В. Знаков и др.). Эти авторы рассматривают развитие личности в контексте движения к способности выйти за рамки своих личностных возможностей и смыслов (обретения трансперсональной мудрости, особых способностей, возможности интегрироваться с коллективным и личным бессознательным и т.п.). Развитие не ограничивается ни процессом социализации, ни тенденцией к самоактуализации. Основываясь на предыдущих двух, оно разворачивает личность «от себя», от стремления к самореализации к стремлению служить универсальным ценностям.

## **РАЗДЕЛ 2. Психология саморазвития личности**

**Аннотация.** Проблема самопознания. Самопознание и самопонимание. Философские модели саморазвития человека. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека. Творчество как ценность развивающегося человека. Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности. Направления саморазвития. Мотивация саморазвития. План саморазвития личности. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Саморазвитие и зрелость личности

**Цель раздела:** дать представление о саморазвитии и самосовершенствовании личности.

**Задачи раздела:**

1. Дать представление о самопознании как ценности внутреннего опыта личности.
2. Проанализировать психологические механизмы, барьеры саморазвития.
3. Изучить эффективные методы саморазвития личности.

#### **Тема 4. Представление о самопознании и самопонимании**

Самопознание – это совокупность и последовательность действий, в результате которых достигается цель. Человек формирует знание о себе и образ «я», «я-концепцию». Данная деятельность имеет свои закономерности, может быть описана через характеристику потребностей, мотивов, целей, способов и результатов. К наиболее общим закономерностям самопознания можно отнести следующие характеристики. Первая – это степень осознанности-неосознанности, то есть самопонимание,

Самопознание как осознанный процесс характеризуется целенаправленностью. Для этого они используют специальные инструменты, которые помогают им анализировать и оценивать себя, степень насыщенности самопознания на разных этапах жизни. На одних этапах жизни человек познает себя более глубоко и интенсивно, на других - менее выражено. Во-вторых, существует принципиальная несовершенство самопознания. Эта закономерность обусловлена тем, что реальная жизнь опережает процесс ее как бы реализации. В действительности личность и жизнь человека богаче, чем все, что он когда-либо знал о себе. Если говорить о цели самопознания, то цели очень разные. Человек ставит перед собой специальную цель, выявить в себе ту или иную способность, склонность, черту личности, используя для этого специфические средства, которые помогают проанализировать и оценить себя. степень насыщенности самопознания на различных этапах жизненного пути, а что это? На каких-то этапах жизни человек более глубоко и интенсивно познает самого себя, а вот на каких-то этапах это менее выражено. Все зависит от того, какой образ будущего результата, который должен быть достигнут в процессе самопознания, человек представляет. Цели могут быть широкими или узкими, реалистичными или нереалистичными. К очень широким целям самопознания относятся представления о своей личности в целом и представления о своих жизненных целях.

Другая важная цель самопознания - жизненные цели, ясность, осознание которых придает жизни стабильность, цель и осмысленность. С другой стороны, многие люди не задумываются о своих жизненных целях и держатся на плаву. Это обедняет их, лишает жизнь смысла и делает поведение человека непредсказуемым. Однако узкая цель самопознания содержит то конкретное содержание образа «Я», которое актуально для человека в данный момент. Узкие цели можно рассматривать в разных системах координат. Например, это могут быть интеллектуальные способности человека, его личностные качества, внимательность или общительность. Реальные цели означают, что человек обнаруживает и анализирует в себе то, что существует на самом деле. Нереальная цель также означает, что человек пытается зафиксировать в себе и распознать то, чего на самом деле не существует. Механизмами самопознания считаются взаимодействие, идентификация и интроспекция.

Идентификация дает возможность через отождествление с другим человеком познать самого себя, а рефлексия позволяет осуществить глубокий и полноценный самоанализ, выявлять самые различные аспекты собственного я. Мы можем выделить и мотивы самопознания, которые условно можно поделить на две группы. Специфические, то есть лежащие в основе самой деятельности самопознания, и неспецифические, которые связаны с самопознанием опосредованно. К специфическим мотивам относится интерес к себе. Это эмоционально окрашенная потребность в познании себя.

Различают несколько стадий развития интереса к себе. Познавательность, собственный интерес к себе, страсть самопознания. А вот к неспецифическим мотивам самопознания относятся все остальные мотивы, которые также можно разделить по степени значимости для развертывания деятельности на три группы. Во-первых, это мотивы, связанные с «я», допустим, мотив самоубаждения, целостности «я», мотив достижения, самоидентичности, мотив признания себя со стороны других.

Мотивы, связанные с саморазвитием, - это мотивы самоутверждения, самосовершенствования, самореализации, самопрезентации, самоактуализации и многие другие. В-третьих, мотивы, связанные с другими видами деятельности, такие как общение, престиж, достижение, признание, обучение и моральные мотивы. Механизмы взаимосвязи между перечисленными мотивами, мотиви-

вами самовосприятия и самовоспринимаемой деятельностью практически одинаковы. Хорошо развитый самовоспринимаемый мотив оказывает положительное влияние на функционирование всех остальных мотивов. Без самопознания нельзя в полной мере реализовать ни один мотив, а в конечном итоге все замыкается на знании себя, отношении к себе, способности к саморегуляции и самоконтролю. И только в этом случае реализация всех остальных мотивов будет успешной.

К наиболее распространенным способам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ, сравнение себя с некоторым образом, моделирование собственной личности, осознание противоположностей в каждом качестве и в поведенческой характеристике самым широким и доступным способом самопознания является познание других людей, давая характеристику своим близким, друзьям, разбираясь в мотивах их поведения, человек переносит эти характеристики нередко бессознательно на самого себя, сравнивает себя с другими. И вот такое сравнение дает возможность выделить общее и особенное в самом себе. Одним из распространенных средств самопознания является самоочет, который может осуществляться в разных формах.

Устный - самоанализ и письменный - ведение личного дневника. К средствам самопознания можно отнести и просмотр кинофильмов, спектаклей, чтения художественной литературы. А вот в процессе этого обращения внимания на психологические портреты и характеристики героев, их поступки, отношения с другими людьми, человек невольно сравнивает себя с героями произведений. Широкие возможности для самопознания предоставляет изучение психологии.

К специальным средствам самопознания относят различные формы работы с психологом. В ходе индивидуального консультирования психолог строит работу с человеком таким образом, чтобы тот максимально раскрылся, понял свои проблемы, нашел внутренние ресурсы для их разрешения и осуществил акты самопознания. Хорошие результаты дает и работа в группе социально-психологического тренинга. Здесь контакт строится таким образом, что группа, являясь своеобразным зеркалом, в котором сталкивается каждый ее участник, интенсифицирует процессы познания других и себя. Непременным условием взаимодействия группы и психолога является создаваемая руководителем атмосфера доверия и взаимопринятия. В психологии существует большое количество психотерапевтических методов и приемов, которые позволяют личности не только более глубоко познать себя, но и выработать направление саморазвития, свои собственные решения различных жизненных проблем и трудностей.

Разные люди обладают разной способностью к самопознанию. Способности - это свойства личности, от которых зависит скорость, глубина, качество приобретения знаний, умений, навыков, но которые к этим знаниям, умениям, навыкам не сводятся. Способности к самопознанию – это личностные характеристики, которые дают возможность быстро и качественно всесторонне и адекватно познать себя. В силу разного уровня развития этих способностей люди значительно различаются друг от друга.

Одни люди постоянно занимаются самопознанием, хорошо знают себя, имеют полное представление о себе и умеют использовать эти знания в своей жизни и деятельности, а другие занимаются самопознанием эпизодически. Их знания о себе фрагментарны и отрывочны, а осознание себя неадекватно, то есть не соответствует действительности. Результатом самопознания является система знаний о себе, объединенная в Я-концепцию, доступную сознанию, коррелирующую с ней систему личностной идентичности, самопринятия, самооценки и чувства собственной компетентности. Поэтому, анализируя самосознание как специфическую познавательную деятельность, мы можем выявить ее закономерности, механизмы, мотивы, цели, методы, средства и результаты. В развитии успеха особую роль играет самопонимание. Самопонимание - это своеобразный фильтр, поэтому самопонимание влияет на успешность деятельности. Иными словами, тот, у кого развито самопонимание, может легко соотнести результаты своей деятельности со своими способностями и возможностями и, как следствие, приложить максимум усилий для их достижения.

Человек в своей жизни включается как в объективно необходимую, так и в лично значимую деятельность, и в связи с этим успешность деятельности мыслится как процесс непрерывного выбора и принятия решений на основе самопонимания, самоанализа и взвешивания поведенческих альтернатив. Самопонимание в психологии определяется как сложный, многоуровневый процесс постижения смысла своего существования, процесс наполнения содержанием самопознания личности. Самопонимание тесно связано с самосознанием, самооценкой, самоопределением

личности и является относительно самостоятельным процессом, имеющим свои психологические характеристики, антогенез, структура, уровни, механизмы. Самопонимание как процесс проявляется в непрерывном его движении, от одного знания о себе к другому знанию, формирование отдельных ситуативных образов и смутных расплывчатых представлений к работе или менее устойчивому понятию, пониманию о себе.

Согласно проведенным исследованием Кайгородова, Монаховой, по изучению самопонимания, было выявлено, что личность с низким уровнем самопонимания испытывает страх перед внешним миром. Эти переживания препятствуют развитию в личности лучших ее сторон, и ведут к искаженному восприятию реального мира с другой. Реальный мир личности преломляется в самих восприятиях через систему своих неадекватных требований к нему и предупреждений. У таких личностей нет твердых и постоянных взглядов на мир. Она колеблется в своих оценках, которые лишены какой-либо устойчивости. Это приводит к тому, что такая личность становится зависимой от других людей в своих мнениях, оценках, и она ищет у них одобрения. А вот для личности с высоким уровнем самопонимания свойственны напротив свобода и произвольность поведения. Она опирается только на свои мнения, на собственные оценки (Кайгородов, 2000).

Молодые люди с развитым самопониманием более успешны в различных сферах деятельности. Таким образом, развивая самопонимание, мы развиваем целеустремленную личность, способную добиваться успеха в деятельности. А успех – это всегда следствие внутренних, а не внешних причин. То есть все, что может помочь человеку в достижении успеха, находится в нем самом. Умение разбираться в самом себе позволяет каждому человеку выяснить те внутренние проблемы, противоречия, собственные мотивы и потребности, сильные и слабые стороны, которые будут мешать или способствовать ему в будущем успешно осуществлять, например, профессиональную деятельность.

Это связано с тем, что именно самопонимание выступает в качестве внутреннего условия, во многом определяющего развитие личности и формирование личностно-типологических особенностей ее структуры. Благодаря этому человек может не только осознанно воспринимать влияние среды, но и осознавать свои возможности, определять масштаб и характер собственной активности с целью освоения социального опыта деятельности, способствуя тем самым развитию успешной личности. Мы должны научиться радоваться успеху, независимо от того, насколько он велик или мал, не обесценивая его и не считая, что успех – это плод удачи или случая. Вспомните возможности, которые вы реализовали благодаря собственным усилиям и способностям, интерпретируйте и развивайте этот опыт в своем собственном «я». Гордитесь всем тем, что вы смогли сделать за день, неделю или месяц, и тогда вы увидите, что способны на гораздо большее, даже без случайностей.

## **Тема 5. Психологическая структура личностного роста**

При анализе феноменологии личностного роста и развития личности, а также изучение различных подходов к определению структуры личностного роста в рамках отечественной и зарубежной психологии, можно выделить два способа построения структуры личностного роста в рамках различных подходов.

**Первый подход** заключается в признании структуры личностного роста в широком смысле, которую можно рассматривать как несколько этапов в течение жизни человека, на которые делится процесс личностного роста. Например, подход В.И. Слободчикова и Е.И. Исаева, которые рассматривают личностный рост через последовательное освоение и принятие человеком духовного опыта человечества, как становление человека (личностное, индивидуальное, универсальное) в индивиде.

В работах Б.С. Братуся также просматривается уровень личностного роста в зависимости от преобладающего способа отношения к другим людям и, соответственно, самому себе через систему личностных смыслов. Братусь выделяет базовый, нулевой или доличностный уровень, и четыре уровня смысловой вертикали через состояние системы иерархии мотивов, которая является собой стержень личности. К личностным уровням причисляется эгоцентрический, группоцентрический и про-социальный, его еще называют гуманистически, и духовный.

Другим примером подобного подхода в отечественной психологии является подход М. Эминова. есть четыре этапа развития личности, на которых меняется характер работы личности, ста-

новление, развитие, индивидуация, как процесс становления личности и психологического развития ее, при котором реализуются индивидуальные задатки и уникальные особенности человека. Четвертое – самоактуализация.

В зарубежной психологии первый способ выявления и задания структуры личностного роста характерен, для Юнга, Перлза, Эриксона, Олпорта, Бюллера и других. Модель личностного роста, разработанная гештальттерапевтом Ф. Перлзом представляет собой последовательность из пяти уровней функционирования человеческого организма, называемых уровнями структуры невроза: 1 – уровень клише; 2 – уровень социальных ролей и игр; 3 – уровень тупика или фобического избегания; 4 – уровень смерти или уровень внутреннего взрыва выражается в переживании позитивной дезинтеграции личности, что связано с постепенным ослаблением защит и избавлением от фантома личности; 5 – уровне внешнего взрыва, происходит интеграция личности, человек начинает контролировать ранее недоступную ему собственную энергию.

В теории Ш. Бюллер и Г. Олпорта, в которых на первое место выдвигается положение об этапах, который должен пройти ребенок, затем подросток, юноша и взрослый человек, прежде чем достичь вершины личностного роста. 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 личностного роста. Г. Олпорт выделил 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 чувства самоуважения к расширению границ самости и понимания себя, к рациональному управлению самим собой, а после чего формируется проприативное стремление. Ступенью последнего, по утверждению Олпорта, является постановка человека перед собой перспективных целей, поиск путей, разрешение намеченных задач, ощущение того, что жизнь имеет смысл. И при этом Олпорт считал, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления.

Итак, первый способ описания структуры личностного роста представляет интерес в том плане, что в нём этот процесс рассматривается как поступательный, длящийся в течение всего жизненного пути человека. Ведь личностный рост – это понятие широкое и охватывает всё многообразие жизни человека на протяжении всех отпущенных ему лет

**Второй подход к** описанию структуры личностного роста состоит в выделении сквозных структурообразующих его характеристик, которые необходимо присутствовать на любой стадии процесса личностного роста, и при этом необходимо различать ситуацию, когда задаются условия личностного роста, не составляющие его структуру, и ситуацию, когда задаются механизмы и образования, которые одновременно являются условиями личностного роста и составляют его структуру.

Точка зрения Л.П. Гримака на структуру личностного роста и самосовершенствование человека как самоорганизующийся и самопрограммирующейся личности, возможно только при одном условии – непременно развитии самосознания. Самосознание определяется в этом случае как центральный, связующий элемент структуры личностного роста и включает в себя три тесно взаимосвязанных компонента – самопознание, самоконтроль, самосовершенствование. Самопознание, по мнению учёного, складывается из самонаблюдения и самооценки (Гримак, 2010).

Взгляды Гримака на структуру личностного роста дополняет и развивает Н.М. Гаджиева. 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. По ее мнению, знание о себе и других приходит к человеку только через рефлекссию того, что ежеминутно происходит с ним. Но этот процесс у современного человека в значительной мере подавлен, поэтому личность нуждается в психотехнических приемах, которые позволяют сосредоточиться на самом себе и воздействовать на себя. Соответственно, структура личностного роста, по мнению ученого, может быть выражена в определенных способах и прин-

ципах самопознания, самоконтроля и саморегуляции, реализуемых через такие психотехнические приемы и способы самовоздействия как релаксация, а это физическое и психическое расслабление, концентрация, а это сосредоточение сознания на определенном объекте своей деятельности, визуализация, а это создание внутренних образов сознания человека, активизация воображения, самовнушение, создание своего собственного положительного образа и постоянного укрепления его с помощью слов, обращенных к себе (Гаджиева, 1998).

В психосинтезе Ассаджиоли структура личностного роста 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. И психосинтез – формирование или перестройка личности вокруг нового центра. Ассаджиоли указывал, что вышеупомянутые стадии – тесно взаимосвязаны, и прохождение их не предполагает строгой последовательности определенных периодов и фаз.

Сопоставляя существующие два способа описания структуры личностного роста, подведем итог. Первый способ, задавая ступенчатую структуру личностного роста, 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, которые происходят в процессе личностного роста, описанием которых занимается первый способ. И при этом первый способ на практике может служить скорее задачей диагностики уровня развития личности, а тогда как второй задачей активизации процесса личностного роста, построения соответствующих тренингов и программ, которые направлены на активизацию личностного роста. Как то, так и другое чрезвычайно важно для практической психологии и требует более подробного исследования.

Раскрытие разных уровней личностного роста через призму социального развития приводит нас к обращению в построение его структуры к теоретической модели, базирующейся на деятельностно-личностном подходе. Он разработан Н.Р. Бетяновой и фиксирует особенности личностного роста социально-ответственной позиции растущего человека, его потребностно-мотивационной сферы. Бетянова, рассматривая механизмы и структуру личностного роста, одним из компонентов называет самореализацию и выделяет такие составляющие структуры личностного роста, как самопознание, самопобуждение, затем программирование профессионального и личностного роста и самореализация.

Самопознание, согласно Бетяновой, включает в себя следующие основные приемы – самосознание, самонаблюдение, самоотношение, самоанализ и самооценку. Самосознание проявляется в непрерывном движении от менее полного знания о себе к более полному знанию через его уточнение, углубление. И вот основным условием, определяющим непрерывность изменения знаний 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, процессов, и 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, переживаниями.

Развитие самонаблюдения требует сознательных усилий. Оно также зависит от способности к наблюдению как черты личности. Информация, полученная в ходе самонаблюдения, должна быть проанализирована с помощью самоанализа как средства самопознания и прояснения причинно-следственных связей между чертами личности и поведением и деятельностью. И типичным методом самоанализа является анализ результатов и содержания своей жизни и профессиональной деятельности, где, в частности, можно сравнить поставленные и достигнутые задачи, сопоставить количественные и качественные показатели за определенный промежуток времени, почему были несовпадения, ошибки и недочеты, на что на что следует обратить внимание, какие личные качества и компетенции повлияли на них. Они также могут проанализировать мнения друзей и руководителей и сравнить их со своими собственными. Сравняйте себя с друзьями и с лучшими, а не с теми, кто явно слабее. Затем им следует проанализировать свои сильные и слабые стороны, возможно, на основе написанных самохарактеристик. Самоанализ может проводиться в форме само-

отчетов, отслеживания и регулярных, например, личных дневников. Дневник позволяет в хронологическом порядке сравнить, как происходило самопознание и саморазвитие.

Важным элементом техники самопознания является критическая самооценка, подразумевающая мысленное взвешивание личностных качеств, способностей и своих усилий в личностном росте. Относясь к ядру личности, самооценка является важным регулятором ее поведения, ведь от ее адекватности зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам, неудачам, и тем самым самооценка значительно влияет на эффективность деятельности человека, на его дальнейший личностный рост. Второй структурный элемент – это самопобуждение. Вот для того, чтобы заниматься личностным самосовершенствованием, необходимо захотеть это делать, для чего и служат психотехники самопобуждения. Самопобуждение предполагает умение использовать приемы, которые способствуют внутреннему побуждению, профессиональному и личностному росту. Бетянова выделяет следующие основные приемы – самокритика, самостимулирование, волевые приемы, такие как самоприказ, самообязательство, самопринуждение. Самокритика – это осознание недостатков собственного актуального уровня личностного роста, осознание и личностное признание несовершенства своих личностных качеств и способностей. Такие отношения формируют внутреннюю убежденность в необходимости постоянной, целеустремленной работы над собой. А вот формой самопобуждения может явиться и самостимулирование. Оно предполагает формирование положительной установки на личностный рост 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 совершенствование, обязательно включает в себя эмоциональные компоненты личности. Исследования этого приёма показали, что в результате выполнения самоприказа, произнесённого вслух в течение двух недель, вырабатывалась привычка автоматически, услышав свой приказ, подчиняться ему. Регулярное выполнение человеком самоприказа способствует мобилизации воли, её развитию в процессе самосовершенствования личности. Действенность самоприказа особенно повышается, когда есть специальная установка на выполнение самообязательства.

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 её внутренними требованиями к себе. Формой самопобуждения может явиться и самопринуждение.

Самопринуждение под силу только человеку с развитыми волевыми качествами, так как приходится преодолевать себя, бороться с самолюбием и признавать свои ошибки, свои недостатки. Третий структурный элемент – это программирование профессионального и личностного роста, переход от потребности к реальной действительности 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 личностного роста включает становление самосознания, формирование системы ценностных ориентаций, моделирование своего будущего, построение эталонов в виде идеального образа самоактуализирующейся личности и личности профессионала.

## **Тема 6. Критерии личностного роста**

Критерии личностного роста могут рассматриваться как личностные способности. Представление о критериях личностного роста зависит от теоретических воззрений создателя той или иной психотехнической системы, а также от психотехнического метода. Знание о критериях личностного роста позволяет актуализировать у психолога практика, осуществляющего работу по активизации личностного роста у своих клиентов, представление о целях, результатах психотехнического



воздействия. Проблема критериев личностного роста, рассматривается через характеристики человека, по которым можно было бы судить о степени его психологического развития,

В качестве таких критериев Абрахам Маслоу выделил следующие: 1 – эффективное восприятие реальности и комфортное взаимоотношение с ней; 2 – принятие себя, других, мира; 3 – автономность, независимость от культуры и среды, воля и активность, что предопределяет опору на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития, высокую систему самоуправления и свободу воли; 4 – непосредственность оценок, свежий взгляд на вещи, рассматриваемая категория людей обладает способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни и при этом ощущая новизну, умением радоваться жизни, ценить прекрасное; 5 – демократическая структура характера (уважение всех людей, независимо от ранга, статуса); 6 – умение отличать средства от цели, добро от зла; 7 – способность к творчеству как естественный способ выражения потребностей личности к живому восприятию всего нового.

Маслоу писал, что в основании ценностей самоактуализирующегося человека лежит его философское отношение к жизни, его самопринятие, самодостаточность. И одним из следствий такого отношения к жизни, к миру Маслоу называет свободу воли. В чем бы ни состоял выбор, он делает его легко и свободно. Эрик Фромм в своей работе «Иметь или быть» представил описание нового человека весьма схожего по своим характеристикам с самоактуализирующейся личностью по Маслоу. Ученый рассматривает нового человека через призму своей концепции, социального характера, которая в том числе связана с проблемами саморазвертывания внутренних потенциалов человека ради полноценной и творческой жизни. И вот эти характеристики, по мнению Кузовкина, могут рассматриваться как критерии личностного роста.

Э.Фромм выделяет следующие качества, которые входят в структуру характера нового человека. Но это, во-первых, любовь и уважение к жизни во всех ее проявлениях. Это чувство безопасности, чувство идентичности и уверенности в себе, это ощущение себя на своем месте. Это и стремление не обманывать других, но и не быть обманутым. Все более глубокое всестороннее самопознание, отсутствие идолопоклонства в жизни. Это свобода, как возможность быть самим собой, а не как произвола, освобождение от нарциссизма, полная независимость и отказ от вещизма для плодотворной деятельности, направленной на служение людям и радость, получаемая от этого, и еще множество других критериев.

Ученик Маслоу, американский психолог, психотерапевт Эверетт Шостром, эмпирическим путем установил характеристики человека-манипулятора, которому свойственны ложь, фальши, мошенничество, неосознанность, апатия и скука, контроль, закрытость и намеренность и цинизм, безверие. И в противодействии выдвинул следующие основные критерии актуализирующейся личности – это честность, прозрачность, искренность, аутентичность, как способность быть честным любых чувствах, какими бы они ни были. Это осознанность, как способность самостоятельно сформировать свое мнение о произведениях искусства, о музыке и о всей жизни в целом. Это свобода, спонтанность, как свобода выражать свои потенциалы и быть субъектом своей жизни. Доверие, вера, убеждение, как глубокая вера в других и себя, стремление установить связь, справиться с трудностями здесь и теперь.

В транзактном анализе, исходя из представления человека о себе, о своей жизни, о способах реализации своей жизни, всех людей разделяют на выигрывающих и проигрывающих. Выигрывающий – это тот, кто аутентично, то есть Все как личность и как член общества, проявляя доверие, заботу, ответственность, искренность, а вот проигрывающий – это тот, кому не удается быть аутентичным. Термин «выигрывающий» может быть взят по мнению Кузовкина как ключевой для раскрытия критериев личностного роста, а вот стремление стать выигрывающим является мотивирующим фактором на пути к личностному росту.

Джеймс и Джонгвард к критериям личностного роста относят характеристики выигрывающих, которые включают в себя аутентичность, независимость, самостоятельность мышления, ответственность за собственную жизнь, адекватность ситуации, правильное использование своего времени, понимание своих чувств и ограничений, способность любить и быть любимыми, непосредственность

С критериями личностного роста в генштальтерапии Перлза неразрывно связаны понятия «зрелости» и «здоровье». Здоровый индивид характеризуется расширенной сферой самосознания

и более углубленным осознанием 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 самого себя, так как понимает отношения между собой и обществом, чувствует контактную границу между собой и обществом и оставляет в себе то, что принадлежит ему. Это целостная личность, обладающая способностью к адекватному реагированию на ситуацию, не прибегая к различным механизмам защиты. Он способен принять на себя ответственность за свои чувства, действия и жить в смысле самостоятельного ее изменения. При достижении зрелости у человека отпадает необходимость манипулировать другими людьми для удовлетворения своих желаний, так как все стороны жизни он может обеспечить себе сам в открытом общении.

По К. Роджерсу «полноценно функционирующим человеком» являются люди, которые используют свои способности и таланты, реализуют свой потенциал и движутся к полному познанию себя и сферы своих переживаний. Ротшильдс определил следующие основные личностные характеристики, общие для полноценно функционирующих людей: 1 – это открытость опыту; 2 – стремление жить настоящим, то есть бытие здесь и теперь; 3 – доверие своему организму; 4 – свобода выбора в жизни; 5 – творчество; 5 – полнота жизни.

В отечественной психологии большинство авторов не употребляет термин личностный рост, предпочитая более распространенные термины психическое здоровье, прогрессивное развитие личности, личностное развитие и другие. Полный перечень критериев личностного роста, как критерии психического здоровья, распределенные в соответствии с видами проявления психического свойства, состояния, процесса: оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность, честность, совесть, адекватный уровень притязаний, чувство долга, уверенность в себе, умение освобождаться от затаенных обид, независимость, естественность, ответственность, чувство юмора, доброжелательность, терпеливость, самоуважение, самоконтроль. В сфере психических состояний – это эмоциональная устойчивость, зрелость чувств, соответственно, возрасту, совладание с негативными эмоциями, свободное проявление чувств, сохранность оптимального самочувствия. Для психических процессов – это адекватность психического отражение, восприятие самого себя, способность концентрации внимания на предмете, удержание информации в памяти, способность к логической обработке информации, критичность мышления, креативность, знание себя. Особое значение среди критериев здоровой личности придается степени ее интегрированности, гармонизации, 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 одновременных критериев личностного роста: 1 – отношение к другому человеку как к самоценности, как к существу, олицетворяющему в себе бесконечные потенции рода человек; 2 – способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации вышеназванного отношения к человеку; 3 – творческие цели, творящие характер жизнедеятельности; 4 – потребность в позитивной свободе, способность к свободному воле проявлению, возможность самопроектирования будущего, веро-осуществляемость намеченного, внутренняя ответственность перед собой и другими прошлым и будущим поколениями, и, конечно же, стремление к одобрению сквозного общего смысла своей жизни.

В теории С. Браченко и М. 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 свидетельствует о личностном росте и могут выступать его критериями. Изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром, так и с внешним миром. Среди интроперсональных критериев авторы выделяют принятие себя – это отношение к себе как к личности, достойное уважения, способные к самостоятельному выбору. Открытость внутреннему опыту переживаний – это свобода от искажающего влияния защит и способность прислушиваться к своей внутренней реальности. Это понимание себя, то есть способность увидеть и услышать себя подлинного. Это ответственная свобода, внутренний локус оценивания. Это целостность, то есть конгруэнтность,

сохранение и защита целостности, которую человек обладает изначально. Это динамичность, постоянное развитие и становление. К интерперсональным критериям мы можем отнести понимание других, свобода от предрассудков и стереотипов, Это принятие других такими, какие они есть, социализированность, открытость и естественность в контактах, способность жить с другими в максимально возможной гармонии. Это творческая адаптивность, то есть готовность смело, открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя творческую адаптацию к новизне и конкретному моменту.

Д.М. Раменник описывает критерии личностного роста через изменения, суть которых 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. Человек становится более открытым для новой внешней информации, и одновременно лучше понимает себя, свои чувства и переживания, и 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 жизни, жизнь с открытыми глазами позволяет такому человеку лучше понимать других, принимать их такими, какие они есть, освобождаться от иллюзии предрассудков. Человек как личность, который стремится не просто к общению, а к взаимодействию в контактах с другими, становится все более естественным, но при этом более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия. Все эти показатели дополняют друг друга.

Д.А. Леонтьевым и его учениками был очерчен круг эмпирически измеряемых конструктов, имеющих отношение к личностному потенциалу (Леонтьев, 2002). Их перечень довольно-таки велик, как и методик их измеряющих личностную автономию, осмысленность жизни, жизнестойкость, готовность к изменениям, толерантность к неопределенности, ориентация на действия, особенности планирования деятельности, временная перспектива личности и другие. К подготовленной ими тестовой батарее вошли психометрические методики, измеряющие соответствующие конструкты. Могут быть использованы такие диагностические методики, как модифицированный вариант теста интерперсональной диагностики ЛИРИ, диагностика межличностных отношений ДМО, Q-сортировка, семантический дифференциал и другие. С помощью этих тестов выявлялся уровень способности принимать себя таким, как есть, как внутриличностная конгруэнтность.

Итак, критерии личностного роста можно рассматривать как личностные компетенции. Идея критериев личностного роста зависит от теоретических взглядов создателя той или иной психотехнической системы, психотехнического метода. Знание критериев личностного роста позволяет реализовать идею интегративного психотехнического воздействия на психологов/практиков, работающих над активизацией личностного роста клиентов. Определение содержания личностного роста, его структуры и критериев как научной проблемы и прикладной задачи дает возможность разработать техники эффективного управления этим процессом и позволяет практикующим психологам на основе этой идеи разрабатывать психотехнические методы, приемы и средства активизации личностного роста. Личностный рост - это непрерывный процесс последовательного овладения рядом способностей, присущих самоактуализирующейся личности, которые выступают в качестве критерия и могут быть диагностированы с помощью различных тестовых методик. При этом сами психотехнические методы могут и должны рассматриваться как методы исследования процесса активации личностного роста.

### **РАЗДЕЛ 3. Тренинги личностного роста**

**Аннотация:** Развитие уверенности в себе и своих силах – направление тренингов личностного роста. Цели тренингов. Виды тренингов. Трансформация личности на уровне самоидентификации. Коуч личностного роста. Правила личностного роста. Составление плана личностного роста. Работа с зоной комфорта

**Цель раздела:** дать представление о тренингах, способствующих естественному (пассивному) и активному личностному росту.

### **Задачи раздела:**

1. Изучить основные виды и содержание тренингов для саморазвития личности
2. Формировать умение составлять сценарии тренингов, способствующие естественному росту личности (пассивному) и активному личностному росту.

### **Тема 7. Тренинг личностного роста**

Личностный рост – это прежде всего качественные изменения, и они переводят возможности человека на новый уровень и позволяют успешно решить жизненные проблемы, открывают новую перспективу. В активном личностном росте появляется замысел, формируется намерение и многие ставят цели. После этого человек самостоятельно занимается самосовершенствованием либо проходит тренинги, развивающие нужные ему умения и навыки.

В настоящее время существует несколько определений тренинга личностного роста, два из которых представлены на слайде. Исходя из содержания данных понятий, можно дать ответ на вопрос, а что дает тренинг личностного роста. Во-первых, тренинги личностного роста расширяют границы представлений о себе и о мире, дают понимание своих истинных ценностей, целей, своего места в мире. Во-вторых, тренинги личностного роста развивают гибкость мышления и творческий потенциал.

Тренинг – это возможность познакомиться с интересными людьми, узнать их опыт, подчеркнуть новые идеи для жизни, для работы и для творчества. Цели тренинговой группы: 1 – тренинг может нам позволить исследовать психологические проблемы участников группы и оказать помощь в их решении; 2 – улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья; 3 – изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми.

Тренинг позволяет развивать самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений. Можно еще выделить такую задачу как содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала и достижению оптимального ощущения счастья и успеха.

Существуют бесчисленные разновидности тренинга личностного роста, их методы и задачи могут пересекаться, а техники одних активно заимствуются другими, поэтому их классификация достаточно условна. Обычно выделяют следующие **виды тренингов**.

Тренинг общения или коммуникативный, он относится к самым распространенным социально-психологическим тренингам. Его цели – это овладение знаниями, умениями и навыками эффективного общения, преодоление барьеров в общении, коррекция и формирование установок, которые необходимы для успешного общения в различных жизненных ситуациях.

Сензитивные тренинги направлены на повышение чувствительности к внутреннему миру мыслей, чувств и психологических характеристик других людей или социальных групп, развитие способности понимать своеобразие отдельного человека, способности интерпретировать поведение, чувства и мысли других людей, умение прогнозировать поведение, мысли и чувства, а также процессы, которые происходят в социальных группах.

Тренинги ассертивного поведения или тренинги уверенности в себе. Они, как правило, опираются преимущественно на методы поведенческой бихевиоральной терапии. Цель: учить робкого, застенчивого человека, имеющего проблемы в общении, навыкам уверенного поведения, самопрезентации, самоуважения и отстаивания своих прав в межличностных отношениях, которые не должны превращаться в агрессивное поведение.

Гендерные тренинги способствуют развитию человека, связанного с гендерной идентичностью, гендерными ролями, гендерными отношениями. И речь идет о содействии полноценному социальному и личностному становлению мужчин и женщин путем исследования различных аспектов собственной женственности и мужественности.

Эмоциональные тренинги. Они, как правило, ставят своей целью научить человека не только осознавать свои эмоции, но и управлять ими, а также понимать эмоции партнера по общению. Данная система умений и навыков называется эмоциональной грамотностью или компетентностью.

Креативные тренинги или тренинги творчества – это особая группа социально-психологических тренингов, которые посвящены развитию креативности человека, раскрытию его творческого потенциала, выработке навыков нестандартного мышления, формированию стратегии творческой деятельности и другого.

Мотивационные тренинги. Их относят к тренингам личностного роста, хотя чаще всего используют в бизнесе для повышения мотивации деятельности персонала.

Лидерские тренинги используются чаще всего в сфере бизнеса для решения проблем управления.

Специалисты выделяют четыре **формы тренингов**: 1 – тренинг, как своеобразная форма дрессуры; 2 – тренинг, как тренировка уверенного поведения, общения, публичного выступления, презентации, стресс-менеджмент, лидера; 3 – это тренинг, как форма активного обучения, целью которого является передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков; 4 – это тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников, еще называют тренинг самопознания, тренинг личностного роста.

За основу классификации предложенных тренинговых форм взят принцип расширения социальных контактов участников тренинга. И к основным формам групповой работы в тренинге можно отнести следующее. Индивидуальная работа. Парная работа. Малая группа. Малая-большая группа, она включает, как правило, семь-восемь человек. Расширение социального опыта общения в большой группе людей позволяет людям приобрести конкретные навыки и умения. Карусель – это общая работа в два круга, формирование коммуникативных навыков в быстро меняющихся ситуации. Аквариум, цель – это дать возможность участникам увидеть со стороны других участников, демонстрирующих различные виды поведения, а также вовлечь в работу пассивных участников. Большой тренинговый круг, какова же цель, освоение общения с большой группой людей.

**Специфические черты** тренинга личностного роста. Это нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии. Наличие постоянной группы, обычно это от семи до пятнадцати человек, и периодически они собираются на встречи или работают непрерывно в течение двух-пяти дней, так называемые группы-марафоны. Третье – определенная пространственная организация. Чаще всего это работа в удобном, изолированном помещении. Четвертое – применение активных методов групповой работы. Пятое – атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности, акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации здесь и теперь. соблюдение ряда принципов групповой работы, о которых мы потом позже поговорим с вами обязательно.

**Принципы** или нормы **работы** тренинговой группы личностного роста. Один из основных принципов – это принцип и правило максимальной активности. Этот принцип опирается на известную из экспериментальной психологии идею, что человек усваивает 10% из того, что слышит, 50% что видит, а 70% что проговаривает, 90% что делает сам человек. Активное поведение означает участие в упражнениях, наблюдениях и играх. Второе – общение по принципу «здесь и теперь». Третий принцип – конфиденциальность. Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы. Естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия всех участников группы. Четвертый принцип – искренность и открытость. Самое главное в группе – это не лицемерить и не лгать. Принцип и правила персонификации высказывания, то есть принцип «я».

Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа. «я чувствую», «мне кажется», запрещается использовать рассуждение типа «мы считаем» или «у нас мнение другое», ну и другие, перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Шестой принцип партнерского общения – это общение на уважение друг к другу, не перебивать, обращаться по имени. правила круга, пространство и общение, отсутствие критики и безоценочность высказываний. Седьмой принцип. Принцип обратной связи. Это важный момент тренинга, осознание своего поведения, поступков с целью саморегулирования самоуправление. Вот средством такого осознания является обратная связь, то есть обсу-

дение, обмен впечатлениями, просмотр видеозаписи. Восьмой принцип – ноль-ноль, пунктуальность.

**Тренер** является реальной моделью желательного поведения для остальных участников тренинга. Ведущие тренинга ориентируются на наиболее перспективную позицию, направленную не на жесткую модификацию личности путем искоренения нежелательных черт, свойств, а на достижение их осознания, создание условий для повышения мотивации участников тренинга конструктивным изменением через адекватную обратную связь, показ продуктивных личностных и профессиональных проявлений, опробирование новых вариантов поведения и способов профессиональной деятельности, формирование и развитие необходимых специалистам навыков и умений. Тренер личностного роста помогает людям добиться профессионального или личностного успеха в жизни, развиваться, становиться эффективнее, реализовывать свой потенциал. Его задача заключается в том, чтобы помочь клиенту выработать навыки дисциплины, стать более организованным, обрести уверенность в себе, научиться быстро и конструктивно решать проблемы.

Ключевые **этические аспекты** деятельности ведущего психологического тренинга – это: тренер несет ответственность за свой профессионализм и за процесс тренинга. Ответственность за свой профессионализм проявляется в том, что тренер отвечает за качество предоставляемой группе информации, за применение в ходе тренинга лично опробированных методических средств и постоянное повышение своей квалификации. Ответственность за процесс и результат тренинга проявляется в соответствии с содержанием работы заявленным целям, соответствие целей избранным средством, предоставление возможности реализации поставленных целей каждым работникам. Ведущий отвечает за создание обстановки психологической безопасности для участников тренинга, не нанесение им ущерба, психологические травмы, создание зависимости от ведущего или группы, конфиденциальность информации, получаемой в ходе работы. Тренинги личностного роста позволяют участникам осознать и преодолеть свои психологические проблемы, которые препятствуют решению их жизненных и профессиональных задач. Каждый участник тренинга с помощью других участников и тренера может понять свои неосознаваемые страхи, избавиться от внутренних барьеров, лучше узнать, как его воспринимают окружающие люди. Это позволяет выявить и в дальнейшем более эффективно применять свои положительные качества, сформировать более реальную оценку способностей, увидеть собственные ошибки недостатки.

## **Лекция 8. Профессиональная подготовка ведущего тренинга**

Психолог-тренер – это одна из самых востребованных профессий психологии в настоящее время. Это специалист, который помогает в личностном развитии через групповой формат тренинга. Ведущий тренинговый групп может заниматься консультированием, работать тренером в компании или создавать свои проекты. Итак, сегодня мы говорим с вами о профессиональной подготовке ведущего тренинга личностного роста. В ходе лекции мы рассмотрим два вопроса, обозначим основные моменты профессиональной подготовки тренера и дадим подробную характеристику личностным качествам ведущего тренинговой группы. Профессиональная подготовка тренинговых групп предполагает специальные условия и особое внимание не только к организации тренингового процесса, но и к личности ведущего. От уровня личностной зрелости и профессиональной квалификации ведущего тренировка, во многом зависят основные результаты тренинговой работы. Специальную подготовку групповых тренеров возможно осуществлять уже на вузовском этапе обучения. Такое обучение должно включать следующие шаги, которые представлены на слайде. Во-первых, с первых дней обучения студенты параллельно с изучением теоретических курсов посещают занятия тренинга общения, цель которого первичное знакомство с тренинговыми методиками и сплочение группы. Одновременно решается задача самопознания, происходит изучение различных аспектов собственного поведения и собственной личности.

Второй шаг. Получив подготовку по ряду базовых теоретических курсов, число которых обязательно следует включить, это социальная психология и основы психотерапии, студенты должны прослушать специальный учебный курс, описывающий психологические закономерности, условия и методы проведения групповых тренингов. При этом, помимо традиционного информирования на лекционных занятиях и обсуждения сложных вопросов на семинарах, используются такие формы

работы, как демонстрация эффективных психотехник и отработка их на практикумах. , просмотр и анализ видеозаписей, тренингов ведущих специалистов, наблюдение за кругом, изучение литературы.

Третий шаг. Следующим этапом подготовки должно стать участие в качестве клиентов в психологических тренингах различной направленности и различных теоретических школ с целью изучения методик и техник, применяемых специалистами. Результатом этого процесса должен стать осознанный выбор той психологической школы тренинга, в которой студент намерен специализироваться.

Четвертый этап – продолжается клиентская практика студента в группах выбранного направления с параллельным углубленным изучением теоретических вопросов работы в рамках данной тренинговой школы. Руководство первыми группами должно осуществляться с использованием супервизорства, и при этом следует соблюдать следующую последовательность форм работы под наблюдением супервизора. Во-первых, сначала ведение группы с ко-тренером-супервизором, а затем самостоятельная работа при пассивном супервизоре. По завершении каждого тренингового занятия должно происходить подробное обсуждение способов решения тренером возникших групповых задач, тактики его поведения, умений действовать в уникальных ситуациях групповой работы. Начинаящему ведущему полезно вести группы с ко-тренером ведущим не только с опытным специалистом, но даже и с таким же начинающим, как он сам, в последнем случае ведущим становятся супервизорами друг для друга. Кроме того, ведение группы вдвоем позволит уменьшить психологическую нагрузку каждого, избежать незамеченных ошибок, создать многомерность отношений в сфере ведущей группы. Хорошо, когда ведущие разнополы и выполняют различные функции в группе. Скажем, один поддерживает темп групповой динамики поставленных интеллектуальных задач, а другой обеспечивает благоприятный эмоциональный фон происходящего. И, наконец, выпускники становятся полноправными членами профессионального психологического сообщества и могут вести тренинговые группы сами, но однако профессиональному развитию ведущих может способствовать их участие в баллинтовских группах.

Качества ведущего тренинга: порядочность, ответственность, самообладание, терпение в достижении поставленной цели, адекватность самооценки, тактичность или чувство меры, гибкость, подвижность реакций, умение перестроить или перестроить свое поведение в зависимости от конкретных действий участников, и способность создавать условия для развития и коррекции личности, либо для формирования коммуникативных умений и навыков. Девятое, знание техники и приемов партнерского общения, Умение правильно сделать психологический анализ и знание приемов психотерапевтического воздействия. Как мы видим, из 11 качеств, по крайней мере, 7 можно отнести к личностным, а 4 к профессиональным. Нельзя забывать, что продукты деятельности группового тренингового взаимодействия, которые генерируются и обобщаются каждым участникам тренинга, воспринимаются и переносятся в практическую деятельность легче, если они исходят от членов группы, а не навязаны тренером, даже если это навязывание происходит в приемлемой для групповой работы форме.

Тренер несет ответственность за групповой психологический климат в процессе работы, так как ошибки в построении динамики групповой работы и принятых в группе норм поведения обязательно приводят к падению эффективности. Существует ряд дискуссионных вопросов, а в какой же роли тренер должен осуществлять психологическое воздействие на группу, в качестве руководителя или в качестве лидера? Ну давайте рассмотрим критерии. Первый критерий – это ведущий задается группой извне, а не группа выдвигает его. , ведущий ведет группу на протяжении всего тренинга, то есть постоянно, допустим, исключение составляет лишь тот случай, когда ведущий в качестве одного из приемов предлагает группе выдвинуть нового ведущего, а сам становится участником группы. Но, однако, такой прием используется редко. Третье. У ведущего, помимо санкции чисто морального плана, есть право отстранить от участия любого члена группы. И четвертый критерий. Ведущий поддерживает режим и распорядок дня во время тренинга. Таким образом, исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, ведущий в группе выступает прежде всего как ее руководитель, а является ли он лидером? Критерии на этот счет только одни. Если тренинг проведен успешно, значит это случай, когда в лице ведущего совместились две роли руководителя и лидера. А если нет, то ведущий остался лишь руководителем, так и не став лидером.

Нежелательные качества претендентов на роль тренера: аутентичность, самодостаточность, проявление психического пресыщения общением и падения мотивации к тренерской работе, неадекватная самооценка в сочетании с эмоциональной незрелостью, что тоже может приводить к росту конфликтности, потребностей в подтверждении собственной значимости, снижение креативности, независимости, самостоятельности и стрессоустойчивости, приводящие к неадекватному росту энергетических затрат, утомляемости тренера.

Ключевые направления работы тренера. Во-первых, тренер занят процессом обучения, оказывает помощь участнику группы в обучении и обеспечивает обратную связь. он проводник идей. Ключевой функцией этой роли является создание, обновление и проведение тренинговых программ. Тренер анализирует потребность в обучении, формулирует цель тренинга, а также готовит и обучает тренеров. Третье – это консультант. В рамках этой роли тренер проводит анализ проблем организации, ищет способы их решения, и одним из которых может быть тренер. Тренер-новатор предполагает оказание поддержки и помощи организации в проведении эффективных изменений и решении проблем исполнения, помогает осознать необходимость организационных изменений. Следующая роль – это тренер как руководитель. В этой роли тренер занимается вопросами планирования, организации, управления и развития службы обучения. Он определяет цели, формулирует политику и планы в области обучения. Каковы же основные роли ведущего, они представлены у вас на слайде. Активный руководитель – это инструктор, учитель, режиссер, инициатор и опекун. Аналитик характеризуется дистанцированием от участников группы и личностной нейтральной позиции. Комментатор – дающий толкование процессов происходящей группе и поведения участников. посредник – это периодически вмешивающийся в групповой процесс и направляющий его, и тренер как член группы, аутентичное лицо со своими индивидуальными особенностями и жизненными проблемами.

В процессе взаимодействия с группой ведущий играет не только роль руководителя, лидера, но и другие роли, проанализируем их, пользуясь типологией, предложенной Рондестамом. Роль эксперта. Эта роль является наиболее традиционной, но суть ее сводится к тому, что ведущий берет на себя право давать оценку смысла отношений трансакций участников группы. Эти комментарии помогают членам группы оценить свое поведение в отношении других. Однако ведущий не должен слишком увлекаться своей ролью, помня о равенстве психологических позиций участников, возникших как результат партнерских доверительных отношений. В этой роли ведущий побуждает группу к действию, акцентируя внимание на текущих задачах, стоящих перед группой. И вот большое значение для эффективного исполнения этой роли имеют стиль и манера побуждения. Если это упрек кому-либо, то он должен быть исполнен в мягкой дружеской форме.

Ведущий берет на себя роль, когда группе не удастся добиться эффективного решения проблемы из-за возникших разногласий. Искусство дирижера состоит в том, чтобы свести в единый узел трудно сопоставимые позиции без нанесения морального ущерба противоборствующим сторонам. И роль образца участника группы. Ведущий задает определенную модель поведения для членов тренинговой группы. Это может осуществляться как сознательно, так и непреднамеренно. И вот в первом случае можно говорить о некоторых элементах манипуляторства со стороны ведущего. Профессионально-личностные качества ведущего проявляются через стиль руководства. Ведущий активно и непосредственно руководит группой. Предлагается жесткий план проведения тренинговых процедур. Ведущий пробуждает, поддерживает, критикует, разъясняет, подталкивает членов тренинговой группы к взаимодействию, играя в основном роль эксперта. Наиболее характерен такой стиль руководства при проведении тренингов в бехаверистской ориентации. Главный недостаток директивного стиля – это подавление инициативы у членов тренинговой группы, их самостоятельности и ответственности за собственное поведение. стиль отстраненной позиции. Этот стиль противоположен директивному. Ведущий стоит как бы в стороне от происходящего в группе. Участие в руководстве групповой минимально и касается только самых необходимых действий. Ведущему в большей степени присуща здесь роль катализатора, и вот данный стиль характерен для проведения тренингов, проводимых в рамках групп встреч. Стиль ситуационного руководства. Ведущий выбирает тактику руководства группой в зависимости от складывающейся ситуации, процессов групповой динамики. Меняются и роли эксперт, катализатор, дирижер. Этот стиль также и характерен для групп встреч, но и стиль равного партнерства. Ведущий с первых минут



проведения тренинга задает модель поведения на равноправное партнерство. Это выражается не только в том, что он участвует непосредственно во всех тренинговых процедурах, но и в его открытости для группы, готовности сопереживать со своими по поводу всего, что происходит в группе. И наиболее ярко выражена роль образца участника группы, более всего характерная для тренингов гуманистической ориентации. Ведущие, воздействуя на группу, используют различные методы, приемы, техники, и выбор их зависит прежде всего от цели и задач, решаемых в тренинге, а также от личности ведущего и его творческих воззрений.

Карл Роджерс выделил наиболее нежелательные качества тренера, которым он отнес следующее. Во-первых, это наличие у тренера нерешенных личных проблем, что будет отражаться на группе в процессе работы, а постоянное использование в групповой работе одной и той же стратегии, стремление тренера осуществлять манипулирование группой, попытка использовать группу в собственных интересах, конечно же, личностная несовлеченность и отстраненность тренера от групповой работы, попытки представлять результат тренинговой работы в излишне драматическом ключе для повышения эффективности работы, ну и, конечно же, можно выделить повышенное внимание к интерпретации всех событий, происходящих в процессе групповой работы. Вачков, обобщая многочисленные исследования профессионально важных личностных черт групповых ведущих, выделяет следующие личностные черты, желательные для руководителя тренинговой группы. Во-первых, это концентрация на клиенте, желание и способность ему помочь, открытость, гибкость, терпимость, эмпатичность, восприимчивость, способность создавать атмосферу эмоционального комфорта, аутентичность поведения, то есть способность предьявлять группе подлинные эмоции и переживания, энтузиазм, оптимизм, вероиспособность, участников группы к изменению и развитию, уравновешенность, терпимость к фрустрации и неопределенности, высокий уровень саморегуляции, конечно же, уверенность в себя, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание собственных конфликтных областей, потребностей, мотивов, богатое воображение, интуиция, высокий уровень интеллекта.

Важнейшим личностным качеством ведущего тренинговых групп является адекватная самооценка. Это эмоциональная устойчивость, которая будет играть важнейшую роль как при профессиональной тренинговой перезагрузке, так и для продуктивного регулирования межгрупповых процессов, а также богатый жизненный опыт, на который обращают внимание немногие исследователи. Возраст, позволяющий во многом расширить представление человека о своих возможностях за счет большого опыта, иногда даже интуитивно находить верные направления движение группы является определенным позитивным подспорьем в работе ведущего. Особое внимание стоит уделить и такому качеству личности как креативность, которая должна служить связующим звеном между гибкостью и подвижностью реакции тренера на групповые тренинговые процессы и интеллектом, позволяющим грамотно выстраивать стратегии групповой работы.

Существуют объективные причины, которые могут способствовать снижению продуктивности работы тренера, а это высокие эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки, которые всегда сопровождают работу ведущего тренинговых групп.

Список использованных источников:

1. Агапов В.С. Системное изучение Я-концепции субъекта в Российской психологии // Акмеология. 2013. № 1. С. 27–30.
2. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245. – EDN THLAWF.
3. Баймуханова, Б. К. Понятие «счастье» и его психологические особенности / Б. К. Баймуханова // Вестник науки и образования. – 2018. – № 17-1(53). – С. 111-113. – EDN YPWWAP.
4. Барабанщиков, В.А. Системная организация и развитие психики. Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 1. С. 29–46
5. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии / Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 2017. С. 38–46

6. Бузарова, Е. А. Психология личностного и профессионального развития, самовоспитания и самообразования / Е. А. Бузарова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – № 3. – С. 136-142. – EDN JXZENB.
7. Васильева, Е. А. К постановке проблемы зависимого поведения // Научный альманах. 2016. № 4–4(18). С. 201–206.
8. Васильева, О. С. Проблема изучения личностной зрелости в психологии / О. С. Васильева, А. М. Мачуха // Северо-кавказский психологический вестник. – 2019. – № 17/2. – С. 26-36. – EDN XZPWAE.
9. Гаджиева, Н. М. Основы самосовершенствования: Тренинг самосознания / Н. М. Гаджиева, Н. Н. Никитина, Н. В. Кислинская. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. – 144 с. – ISBN 5-88687-045-8. – EDN UZLHPV.
10. Гримак, Л. П. Психология активности человека : психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак ; Л. П. Гримак. – Москва : ЛИБРОКОМ, 2010. – 366 с. – (Из наследия Л. П. Гримака). – ISBN 978-5-397-01312-3. – EDN QXZYNX.
11. Демидова, Т.А., Сойко, В.В. Понятие личностного роста в гештальт-подходе // Таврический журнал психиатрии. - 2014. - № 4 (69).
12. Джемс У. Психология / Под ред. Л. А. Петровской. – М.: Педагогика, 1991.–368 с. (Классики мировой психологии).
13. Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее : Сборник материалов XIX Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Тула, 09 февраля 2023 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2023. – 153 с. – ISBN 978-5-6049272-9-8. – EDN RZJSDL.
14. Кайгородов, Б. В. Самопонимание : миф или реальность / Б. В. Кайгородов. – Москва : Московский психологический институт, 2000. – 184 с. – ISBN 5-89502-091-7. – EDN TDMNVV.
15. Каткова, А.С. Проблема личностного развития субъекта с позиции зарубежной персонологии // Мир науки. Педагогика и психология. - 2018. - № 5.
16. Куликова И. В. Особенности эмоционального компонента внутренней картины здоровья у врачей и людей без медицинского образования // Сборник статей конференции. Самара: Офорт, 2015. С. 105–107.
17. Косырев, В. Н. Методология, состояние и перспективы исследования проблемы личностного потенциала / В. Н. Косырев // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 5-6(27-28). – С. 356-361. – EDN OJLHJT.
18. Купавцев, Т. С. Саморегуляция и педагогическая поддержка как механизмы личностного саморазвития / Т. С. Купавцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-4. – С. 191-193. – EDN WHUXKS.
19. Леонтьев Д. А. Личностное в личности. Личностный потенциал как основа самодетерминации: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. М., 2002. С. 56-65.
20. Леонтьев, Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
21. Личностный потенциал : структура и диагностика / [А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова, И.А. Васильев, Т.О. Гордеева и др.]; под ред. Д.А. Леонтьева. - Москва : Смысл, 2011. - 679 с. : ил., портр.; 25 см.; ISBN 978-5-89357-285-8 : 800
22. Маркин, В.Н. Духовность как основание развития профессионала // Акмеология. 2020. № 3. С. 46–47.
23. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. – 425 с.
24. Олпорт, Гордон. Становление личности : Избр. тр. / Гордон Олпорт; [Пер. с англ. Л. В. Трубицыной и Д. А. Леонтьева]; Под общ. ред. Д. А. Леонтьева. - Москва : Смысл, 2002. - 461, [1] с. : ил., нот. ил.; 24 см. - (Серия "Живая классика"); ISBN 5-89357-098-7

25. Пономаренко, В. А. Психология духовности профессионала. Учебное пособие / В. А. Пономаренко. – Москва : Пер Сэ, 2012. – 256 с. – ISBN 5-9292-0129-3. – EDN RAYWVF.
26. Профессиональная идентичность в российском обществе (вопросы истории, теории и практики) / Д. П. Исаев, Л. В. Клименко, О. А. Нор-Аревян [и др.]. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 178 с. – ISBN 978-5-9275-2342-9. – EDN YNYZCU.
27. Психосинтез Р. Ассаджиоли // Основы трансперсональной психологии: истоки, история, современное состояние. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – С. 157-161. – EDN KESAVE.
28. Пфетцер, А. А. Цифровая образовательная среда как новое пространство становления профессиональной идентичности / А. А. Пфетцер // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2021. – Т. 23, № 4(88). – С. 985-994. – DOI 10.21603/2078-8975-2021-23-4-985-994. – EDN ATUCCM.
29. Роджерс, К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 1(32). – С. 54-69. – EDN YERUUU.
30. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Спб.: Питер, 2003. – 512 с. – (Серия «Мастера психологии»). Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Наука, 1997. – 191 с. – (Памятники психологической мысли). – EDN YXELON.
31. Сергеев, А. Ю. Теория потребностей А. Маслоу / А. Ю. Сергеев // Территория науки. – 2021. – № 6. – С. 11-16. – EDN JRFDYC.
32. Соколов, С.Е. Человек в пустоте. Пустота в человеке // Вестник психотерапии. 2006. № 16. С. 136–146.
33. Стручкова, В. Н. Существующие теоретические подходы к обоснованию понятия личностного роста / В. Н. Стручкова // Человек, общество и культура в XXI веке : Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 5-ти частях, Белгород, 31 октября 2017 года / Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. Том Часть V. – Белгород: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство перспективных научных исследований", 2017. – С. 127-131. – EDN ZSYDIV.
34. Суркова, Е. Г. Сущность понятия "личностный рост" в современной психологии (системный подход) / Е. Г. Суркова // Акмеология. – 2014. – № 3(51). – С. 58-65. – EDN SPKGVJ.
35. Суркова, Е.Г. Представления о личностном росте в современной психологии, духовных практиках и народных традициях// Актуальные проблемы психологических исследований: Сборник статей / Сост. И.А. Новак. – М: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2013. С. 30–52.
36. Тучина, О. Р. Исследования феномена самопонимания в контексте когнитивной и экзистенциальной психологии / О. Р. Тучина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2010. – № 8. – С. 188-207. – EDN MUJNHN.
37. Профессиональная идентичность в российском обществе (вопросы истории, теории и практики) / Д. П. Исаев, Л. В. Клименко, О. А. Нор-Аревян [и др.]. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 178 с. – ISBN 978-5-9275-2342-9. – EDN YNYZCU.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие – это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий изучаемой дисциплины. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных источниках. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных практических заданий.

Алгоритм подготовки к практическому занятию:

1 этап – поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап – составление конспекта ответа на каждый вопрос (конспект по теоретическим вопросам к семинарскому занятию, в конспекте должна быть ссылка на источник).

Подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям

Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему, конспект по конкретному дополнительному вопросу. Целью докладов является более глубокое изучение материала. Доклад должен быть построен таким образом, чтобы наиболее ярко охарактеризовать выбранную тему и сформировать интерес к её дальнейшему изучению.

Содержание разделов:

№ п/п	Разделы темы	Содержание темы
1	2	3
1	Психология личностного роста	Рост личности. Показатели личностного потенциала. Влияние личностного роста на профессиональные достижения и успехи в любых сферах деятельности. Личностный рост и саморазвитие. Основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию индивида. Методы, направленные на стимулирование развитие личностного роста индивида. Аффирмации. Правила составления аффирмаций.
2	Психология саморазвития личности.	Самопознание как ценность внутреннего опыта. Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути. Саморазвитие и самосовершенствование личности. Цель саморазвития. Главные этапы саморазвития. Психологические механизмы, барьеры саморазвития. Выработка индивидуальной модели эффективности роста личности. Эффективные методы саморазвития. Основные методики и техники личностного развития. Результаты самосовершенствования.
3	Тренинг личностного роста	Тренинги, способствующие естественному росту личности (пассивному) и активному личностному росту. Работа с зоной комфорта.

Образовательные технологии:

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с

методами и формами активизации познавательной деятельности специалистов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Активно используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия, практические занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа студентов, реферат. При проведении занятий целенаправленно используется работа в микрогруппах с последующим общим обсуждением, работа со специальной литературой, практическая апробация рассматриваемых приемов и рекомендаций по оптимизации умственного труда студентов.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Практическое задание 1. Понятие личностного роста

Цель - рассмотрение и анализ содержания понятия «личностный рост» и входящих в него компонентов.

В последнее время понятие «личностный рост» активно фигурирует во многих сферах жизнедеятельности человека. В современной психологии личностный рост понимается в первую очередь как измеряемый факт, как результат существенных и позитивных изменений в личности человека. Личностный рост представляет собой позитивные изменения в личности человека, укрепление стержня и увеличение потенциала личности. Основные характеристики личностного роста и развития – его направленность, активность и масштаб.

Вопросы для изучения:

1. Рост личности. Показатели личностного потенциала.
2. Влияние личностного роста на профессиональные достижения и успехи в любых сферах деятельности.
3. Личностный рост и саморазвитие.

**Задание 1.** Напишите определения следующих понятий: Личность. Направленность личности. Активность личности. Мотивы личности. Интересы. Убеждения. Социализация

**Задание 2.** Анализ уровня своего личностного потенциала: оцените уровень своего личностного потенциала с помощью методики В.И.Андреева "Оценка уровня потенциала личности". Для ответа на данное задание необходимо описать полученные по методике результаты. Инструкция к тесту. В тесте используется 9- балльная шкала самооценки личностных качеств или частоты их проявления, которые и характеризуют уровень развития потенциала личности. Однако следует помнить, что все оценки относительные. При самооценке мысленно вообразите себе высший (9-й) уровень развития соответствующего качества и низший (1-й) уровень и найдите себе место на девятибалльной шкале.

**Задание 3.** Что для вас профессия? Сформулируйте 3-7 предложений, рассказав о том, как будет раскрываться ваш личностный потенциал через выбранную профессию. Формат задания: эссе

Рекомендуемая литература:

1. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. – М.: Смысл, 2007. - 269 с.
2. Бондина, Н. Н. Методический инструментарий диагностики производственного потенциала

- / Н. Н. Бондина, И. А. Бондин // Аграрный научный журнал. – 2017. – № 3. – С. 81-87. – EDN YMREDJ.
3. Васильева, А. В. К вопросу изучения личностного потенциала, его структуры и роли / А. В. Васильева // Человек и образование. – 2016. – № 2(47). – С. 128-133. – EDN WNGSAF.
  4. Дружилов, С. А. Системный подход к изучению психологического феномена профессионализма человека / С. А. Дружилов // Вестник ТГПУ. - 2005. - № 1. – С. 51-55.
  5. Козлов, В. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / В. В. Козлов, В. А. Мазиллов, Н. П. Фетискин. – Издание 2-е дополненное и переработанное. – Москва : Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. – 720 с. – ISBN 5-89939-086-7. – EDN YVTRLV.
  6. Пугачева, С. А. Роль самостоятельности в подготовке обучающихся к самообразованию / С. А. Пугачева // Психология и педагогика служебной деятельности. - 2023. - № 2. - С. 106–108.
  7. Сергеева, Н. И. Профессионально-личностное саморазвитие как цель профессионального роста педагога / Н. И. Сергеева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. - С.361-364.

## **Практическое задание 2. Инструменты личностного роста и саморазвития**

Цель - изучение и анализ инструментов личностного роста и саморазвития.

Самосовершенствование требует от человека регулярного применения специальных инструментов, способствующих развитию тех или иных навыков и личности в целом. Саморазвитие помогает нам раскрыть наш потенциал, развить необходимые навыки и улучшить жизнь в целом. Оно позволяет расти и развиваться в профессиональном и личном плане, становиться лучше в том, что мы делаем, и достигать новых высот. Любое наше саморазвитие сопровождается личностной трансформацией, которая происходит благодаря использованию тех или иных инструментов, стимулирующих личностный рост.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию индивида.
2. Методы, направленные на стимулирование развитие личностного роста индивида.
3. Аффирмации. Правила составления аффирмаций.

**Задание 1.** Напишите эссе на тему «Как саморазвитие влияло на меня в течение моей жизни» (сделать акцент на возраст 7-10, 11-14, 15 и по сегодняшний день). Эссе должно иметь титульный лист, содержать не больше 3 страниц печатного текста шрифта Times New Roman, размер 14, межстрочный интервал 1,5.

**Задание 2.** Сформулируйте свою аффирмацию, используя метафорические ассоциативные карты, приложенные в прикрепленном файле.

В приложенном файле на странице 1 выберите в закрытую метафорическую ассоциативную карту, на странице 2 посмотрите на ее содержание и составьте свою аффирмацию исходя из того, какие мысли придут вам в голову, глядя на картинку.

Для помощи себе отвечайте на вопросы:

- что я вижу на карточке, что там происходит?
- что делает герой?
- что бы я ему посоветовал? (из формулировки своего совета напишите свою аффирмацию).

Рекомендуемая литература:

1. Балык, А.С., Цыбуленко, О.П. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы / А.С. Балык. О.П. Цыбуленко // Общество: социология, психология, педагогика. - 2016. - № 12. - С. 25–30.
2. Васильева, А.В. К вопросу изучения личностного потенциала, его структуры и роли / А.В.

Васильева // Человек и образование. - 2016. - № 2(47). - С. 128-133.

3. Савва, Л. И. Сущность, содержание и структура личностного потенциала студентов университета / Л. И. Савва, Д. А. Хабибулин, В. В. Егоров // Мир науки. Педагогика и психология. - 2023. - № 2. - С. 139-145.

4. Сергеева С.В. Психологические методы в управлении нейрогуморальными процессами / С.В. Сергеева // Научный инсайт: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. – 2023.- С.36-41.

### **Практическое занятие 3. Эссе по разделу "Психология личностного роста"**

Ответьте на ниже следующие вопросы в формате эссе

1. Влияет ли наследственность на личностный рост?
2. Напишите 3 фактора, которые сегодня влияют на ваш личностный рост. Как вы их используете или как можете на них влиять?
3. Как вы благодарите людей, которые способствуют вашему личностному росту?

Рекомендуемая литература:

1. Бузарова, Е. А. Психология личностного и профессионального развития, самовоспитания и самообразования / Е. А. Бузарова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. – № 3. – С. 136-142. – EDN JXZENB.

2. Васильева, О. С. Проблема изучения личностной зрелости в психологии / О. С. Васильева, А. М. Мачуха // Северо-кавказский психологический вестник. – 2019. – № 17/2. – С. 26-36. – EDN XZPWAE.

3. Суркова, Е. Г. Сущность понятия "личностный рост" в современной психологии (системный подход) / Е. Г. Суркова // Акмеология. – 2014. – № 3(51). – С. 58-65. – EDN SPKGVJ.

### **Практическое задание 4. Проблема самопознания и самосовершенствования**

Цель - формирование представлений о проблеме самопознания и самосовершенствования.

Каждый человек, посредством постоянного выбора, проходит свой уникальный жизненный путь. В течение этого пути он выстраивает отношения с другими людьми, выбирает те или иные стратегии поведения. Знания о том, что такое самопознание и саморазвитие универсально актуальны во все времена, потому что развитие человека не стоит на месте. Обращение к собственному «Я» дарит человеку возможность познать, понять, почувствовать, реализовать самого себя в меняющемся мире.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- 1) Саморазвитие и самосовершенствование личности.
- 2) Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути.
- 3) Самопознание как ценность внутреннего опыта.

**Задание 1.** Напишите определения следующих терминов: Самопознание. Жизненный путь. Самосовершенствование личности.

**Задание 2.** Сопоставьте этапы саморазвития с соответствующим содержанием и расположите в таблице в логическом порядке.

1. Самоконтроль. 2. Планирование. 3. Реализация. 4. Самопознание.
- А) Анализ уровня своей компетентности, навыков и умений, их оценка.
- Б) Творчество, хобби, практическая деятельность.
- В) Определение целей и задач, определение ресурсов, выбор стратегии, средств и методов.
- Г) Рефлексия, ведение дневника, анализ результатов своей деятельности и поведения.

**Задание 3.** Заполните таблицу на основании своего жизненного опыта и выполните задание после таблицы. Столбцы: «Я умею и могу», «Я делаю сегодня» и «От меня ожидают окружающие»

После заполнения таблицы, выделите общее во всех трех столбцах - это основные направления вашего саморазвития. На основании полученного результата сформулируйте свою задачу для развития своей личности (что необходимо развивать, чтобы самосовершенствоваться).

Рекомендуемая литература:

1. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности: Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности [Текст] / К. А. Абульханова. М.: Воронеж, 1999.- 243 с.

2. Знаков, В. В. Самосознание, самопонимание и понимающее себя бытие / В. В. Знаков // Методология и история психологии. - 2007. - № 3. - С. 65 – 75.

3. Маслова, В. М. Персональная стратегия человека: профессиональное саморазвитие и самоорганизация / В. М. Маслова // Образование. Наука. Научные кадры. – 2022. – № 2. – С. 183-186. – DOI 10.24412/2073-3305-2022-2-183-186. – EDN XBPXBVU.

4. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.

### **Практическое задание 5. Механизмы саморазвития**

Цель - практическое применение механизмов саморазвития.

Профессиональное саморазвитие – многокомпонентный личностно и профессионально значимый процесс, основывающийся на непрерывном взаимодействии общественного и индивидуального, способствующий раскрытию и осознанию своих профессионально значимых личностных особенностей, адекватному и активному их использованию в профессиональной деятельности.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Психологические механизмы, барьеры саморазвития.

Выработка индивидуальной модели эффективности роста личности

**Задание 1.** Приготовьте небольшой текст-презентацию, в которой вы позиционируете себя в качестве специалиста (представьте, что вы уже достигли определенного успеха в профессиональной деятельности и уже являетесь специалистом своего дела). Представьте, расскажите, чем вы занимаетесь и пригласите аудиторию посетить то, что вы можете предложить. Текст должен содержать не менее 10 предложений.

**Задание 2.** Выберите цель в своей жизни, которую вам хотелось бы достичь, и проанализируйте возможности ее достижения с помощью ответа на вопросы: Что мне мешает ее достичь? Что я могу сделать, чтобы минимизировать эти помехи? Что я могу сделать в ближайшее время, чтобы начать двигаться к реализации своей цели? Не менее пяти пунктов ответов по каждому вопросу.

Рекомендуемая литература:

1. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245. – EDN THLAWF.

2. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: «Смысл», 1997. — С. 156—176.

3. Тухватуллина, С. Ю. Обзор ключевых принципов, механизмов и барьеров профессионального саморазвития личности / С. Ю. Тухватуллина // Мир науки, культуры, образования. - 2015. - № 1 (50). - С. 201-203.



4. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития : задача для подростков и их педагогов : пособие для учителей / Г.А. Цукерман. – Издание 2-е, дополненное. – Рига : Эксперимент, 1997. – 276 с.

### **Практическое задание 6. Психология саморазвития личности**

Цель - практическое применение механизмов саморазвития.

Саморазвитие - это важный процесс, который помогает личности расти, учиться и становиться лучше каждый день, то есть самосовершенствоваться. Этот процесс включает в себя постоянное стремление к улучшению собственных качеств, знаний, навыков, умений и способностей. Начать свой путь саморазвития может каждый: это может быть как образование в учебных заведениях, так и самообразование через чтение книг, онлайн-курсы и обучение новым навыкам.

Широко распространено мнение, что саморазвитие связано с поиском своего предназначения или смысла жизни. Существует огромное количество версий ответов на вопрос смысла жизни и предназначения, однако каждый, в конечном счете, приходит к этому индивидуально.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Эффективные методы саморазвития.
2. Основные методики и техники личностного развития.
3. Результаты самосовершенствования.

**Задание 1.** Найдите в социальных сетях коучей личностного роста, определите направление их деятельности, специфику работы, инструменты и методы работы с темой самосовершенствования. Выберите для себя 5 инструментов, которые можно использовать для своего личностного роста и саморазвития. Беря инструменты, которые вам близки, у специалистов, вы можете прокачивать свою личность и свою профессиональную деятельность.

**Задание 2.** Напишите список современной литературы по саморазвитию и личностному росту (не менее 5), выбрать одну из книг и, по возможности, прочитать.

Книги - источники необходимых знаний, и способ расширить пространство для саморазвития. Книги помогают развивать фантазию и воображение, что способствует созданию новых нейронных связей в нашем мозге.

**Задание 3.** Выполните технику «Хочу и не хочу», для этого ответьте честно на ряд вопросов и порефлексируйте над результатом, который вы получите (заполните таблицу и напишите вывод).

**В МОЕЙ НЫНЕШНЕЙ ЖИЗНИ ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ:**

Есть то, что мне хотелось бы поменять:

Есть то, что я хотел бы получить:

Есть то, что я хотел бы перестать делать:

Есть то, что я хочу начать делать:

Я тот, кем не хотел бы быть:

Я не тот, кем хотел бы быть:

**ВЫВОД:**

Что бы ни мотивировало каждого из нас, мы получаем нечто вроде внутренней силы, которая толкает нас к тому, чтобы стать лучше, расти и развиваться. И это прекрасная возможность применить некоторые техники и стратегии личностного роста!

Рекомендуемая литература:

1. Алиев, Р.И. Самосовершенствование: с чего начать? Какие способы улучшить свою личность? // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». 2018. №1.
2. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245. – EDN THLAWF.

3. Леонтьев, Д. А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: «Смысл», 1997. — С. 156—176.

4. Манукян, В. Р. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности / В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 4(110). – С. 35-58. – DOI 10.17759/cpp.2020280403. – EDN YABINE.

5. Маралов, В. Г. Стратегия самосовершенствования в личностном саморазвитии человека / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских // Вестник гуманитарного образования. – 2015. – № 1. – С. 34-39. – EDN WJBCKZ.

6. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.

7. Тухватуллина, С. Обзор ключевых принципов, механизмов и барьеро профессионального саморазвития личности / С. Тухватуллина, О. А. Шумакова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1(50). – С. 200-203. – EDN TMHIMB.

8. Цукерман, Г.А. Психология саморазвития : задача для подростков и их педагогов : пособие для учителей / Г.А. Цукерман. – Издание 2-е, дополненное. – Рига : Эксперимент, 1997. – 276 с.

### **Практическое задание 7. Тренинг личностного роста**

Цель - изучение и практическая реализация тренингов личностного роста.

Тренинги личностного роста — это психологические тренинги, направленные на качественные позитивные изменения. Они помогают человеку проходить этапы личностного роста, позволяют выйти за рамки стандартного мышления и стать свободнее, получить доступ к внутренним ресурсам, стать ближе к себе, а значит — стать счастливее.

Тренинг личностного роста – это тренировочный процесс для развития внутреннего потенциала, полноценной самореализации и обретения гармонии с окружающим миром.

Тренинги личностного роста формируют умение принимать себя и свою природу, ставить перед собой цели и достигать их, управлять собой и своим образом жизни.

Вопросы для самостоятельного изучения:

Подобрать тренинги, способствующие естественному росту личности (пассивному) и активному личностному росту.

**Задание 1.** Разработайте тренинг личностного роста для группы 8 человек, на 3 дня работы по 8 часов, включая перерывы. Используйте в качестве примера приложенный тренинг личностного роста для подростков или другие материалы. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** Для начала важно определить для себя аудиторию (от возрастных диапазонов будет зависеть выбор упражнений). Затем необходимо определиться с направлением работы, личностный рост может проходить через разные сферы - коммуникации, конфликты, внутренняя опора, мотивация. И в рамках этого выстраивайте цель, задачи и подбирайте упражнения для группы.

Рекомендуемая литература:

1. Акимова, А. Р. Психология тренинга: исследование субъективных и объективных компонентов эффективности : монография / А.Р. Акимова. - 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 119 с.

2. Орешкин, В. Г. Тренинг саморазвития и личностного роста / В. Г. Орешкин. – Санкт-Петербург : Первый издательско-полиграфический холдинг, 2023. – 128 с. – ISBN 978-5-6048882-1-6. – EDN WSCTMR.

3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 179 с

### **Практическое задание 8. Работа с зоной комфорта**

Цель - изучение зоны комфорта и ее определение.

Зона комфорта — это пространство, определенное внутреннее состояние человека, которое определяет его поведение. Это безопасная область жизни, в которой человек чувствует себя наиболее комфортно: он легко ориентируется в этой сфере и использует выработанные для этого стратегии. Эти привычки и нормы помогают справляться с повседневной жизнью, создают порядок и структуру. Каждая зона комфорта индивидуальна, поэтому она зависит от личности.

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. Работа с зоной комфорта.
2. Способы восстановления зоны комфорта.
3. Выход из зоны комфорта

**Задание 1.** Разработайте свой план персонального развития (ППР), который позволит вам выйти из своей зоны комфорта безопасно.

План персонального развития – инструмент саморазвития, который позволяет экологично выйти из зоны комфорта и содержит то, чего вам нужно придерживаться в ближайшие несколько месяцев.

ППР помогает:

1. Повысить свое самосознание: кто вы и что хотите.
2. Определить навыки и опыт, которые у вас уже есть и выяснить, какие нужны.
3. Создать план приобретения навыков (книги, аудиокниги, курсы, онлайн-курсы).
4. Вести учет своих достижений для сохранения мотивации.

Из чего состоит ППР:

- 1) Оценка целей (Мои цели, которых я хочу достичь. Сроки. Мои сильные качества, которые помогут. Мои слабые стороны, которые могут помешать)
- 2) Определения путей выхода на этап достижения (Мои цели, которых я хочу достичь. План действий по каждой цели (по 5 пунктов). Где я могу получить поддержку для реализации своей цели)
- 3) Мои цели, которых я хочу достичь, результаты и контроль их ( чек-листы, трекеры, ведение дневника, конкретные подтверждающие)
- 4) Сформируйте свои цели исходя из сфер, в которых вы хотите развиваться: карьера, финансы, отношения, взаимоотношения, эмоциональная жизнь, дом, духовность, характер. Даже если ваш план не идеален, вы сможете его корректировать по ходу реализации.

Рекомендуемая литература:

1. Бездудная, А.Г., Растова, Ю.И., Львин, Ю.М. Обратное наставничество как корпоративная социальная инновация: проблемы и возможности / А. Г. Бездудная, Ю. И. Растова, Ю. М. Львин // Известия Санкт-Петербургского экономического факультета. - 2023. - №1 (139). - С.101-105.
2. Бохан, К.А., Усенко, А.М., Самыгин, С.И. Методы развития профессиональной рефлексии у студентов высших учебных заведений / К. А. Бохан, А. М. Усенко, С. И. Самыгин // Наука. Образование. Современность. - 2023. - №3. - С. (б.с.)

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психология личностного роста и разви-

тия» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка сообщений и докладов к семинарским занятиям;
- выполнение практических заданий;
- разработка сценариев тренингов для саморазвития;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Предлагаемая литература поможет ориентироваться в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине. Учебная литература служит путеводителем по многочисленным вопросам, и очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету.

Чтение рекомендованной литературы - это главная часть системы самостоятельной учебы студента. Рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. По окончании изучения дисциплины проводится зачет. Вопросы, выносимые на зачет, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента.

Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс.

Содержание разделов:

№ п/п	Разделы дисциплины	Форма самостоятельной работы
1	Психология личностного роста	- выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов.
2	Психология саморазвития личности.	- подготовка к разбору кейсов; - подготовка к практическому занятию с использованием обучающих тестов и компьютерных симуляций и т.п.
3	Тренинг личностного роста	- выполнение домашних творческих заданий; - подготовка к деловой или ролевой игре по заранее известному сценарию.

## ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

### ЗАДАНИЕ 1. Тема: «Индивидуальный план личностного роста»

Просмотрите видеоматериал «Успей за 12 недель больше, чем другие успевают за 12 месяцев» Следуя инструкциям начните составлять «Индивидуальный план личностного роста»

Составьте индивидуальный план на 12 недель используя 4 этапа планирования по методике Брайана Морана и Майкла Ленингтона. Предоставьте его в виде схемы, растрового изображения или простого списка. Приступите к выполнению. Итоги в виде еженедельного процента «исполнения» отмечайте в своем плане, план нужно будет предоставить в конце семестра

Вариант оформления индивидуального плана на 12 недель можно посмотреть в примерах или создать свой.

### ЗАДАНИЕ 2. Тема: Психология личностного роста

Задание для самостоятельной работы: Методы, направленные на стимулирование развитие личностного роста индивида.

Просмотрите видеоматериал «Использование ведения дневника для саморазвития» Следуя инструкциям начните составлять «Дневник саморазвития» в конспекте семинара отметьте ощущение

ния от составления дневника в течение недели.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Когда начинается личностный рост человека?
2. Можно ли жить без личностного роста и почему?
3. Что значит "принять себя"?
4. В чем отличие личностного роста от саморазвития?

### **ЗАДАНИЕ 3. Барьеры саморазвития: прокрастинация**

Просмотрите видеоматериал «ПРОКРАСТИНАЦИЯ. Как не откладывать на потом». Записать список дел который вы чаще всего прокрастинируете, подумайте с чем это связано, что можно сделать. Оформить в виде эссе (не менее 100 слов).

Рекомендуемая литература:

1. Зверева, М. В. Прокрастинация и психическое здоровье / М. В. Зверева // Психиатрия. – 2014. – № 4(64). – С. 43-50. – EDN TMDHWV.
2. Панчук, Е. Ю. Прокрастинация и особенности ее проявления у студентов / Е. Ю. Панчук, А. Ю. Преина // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2020. – Т. 1, № 17. – С. 344-352. – DOI 10.36629/2686-7788-2020-1-344-352. – EDN HPKUAV.
3. Рожина, И. Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления / И. Р. Рожина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 4-7(72). – С. 23-28. – EDN ZBBUIT.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое предназначение?
2. Какие навыки саморегуляции вы знаете?
3. Приведите примеры самовоспитания.
4. Могут ли меняться этапы самосовершенствования? Какой из этапов самый долгоиграющий?

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что, на ваш взгляд, мешает саморазвитию больше всего?
2. Что такое самоутверждение?
3. Какими способами, на ваш взгляд, можно самоутверждаться экологично для себя и окружающих?

### **ЗАДАНИЕ 4. «Самопрезентация»**

Просмотрите видеоматериал «Самопрезентация о себе кратко и красиво», прочитайте дополнительные материалы по Самопрезентации вложенные в семинар. Задание: Подготовить текст самопрезентации и записать видео до 3х минут

Рекомендуемая литература:

1. Анохина, Н. Ф. Профессиональная самопрезентация в интернете / Н. Ф. Анохина // Управление человеческим потенциалом. – 2017. – № 2. – С. 156-166. – EDN YMEXKU.
2. Пикулева, О. А. Классификации самопрезентации личности: теоретические основания и проблемные аспекты / О. А. Пикулева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 5, № 1. – С. 63-69. – EDN RFEDRN.
3. Попова, Е. И. Самопрезентация как инструмент трудоустройства молодежи / Е. И. Попова, А. Т. Бутаева // Гуманитарные науки. Студенческий научный форум : сборник статей по материалам LXXXIII студенческой международной научно-практической конференции, Москва, 25 марта

2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Международный центр науки и образования", 2024. – С. 12-14. – EDN YEMOLI.

4. Рыженкова, А. П. Формирование активной самопрезентации у студентов гуманитарных специальностей вузов / А. П. Рыженкова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2013. – № 30. – С. 65-69. – EDN RNFJRN.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите основные методы, которые вы используете для своего личностного развития.
2. Какими способами вы можете и отслеживаете результаты своего самосовершенствования?

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Соотнесите понятия "групповая психотерапия", "групповая психокоррекция" и "групповой тренинг".

2. В каких сферах применяют тренинги личностного роста?

#### **ЗАДАНИЕ 5. Подготовить тренинговые упражнения**

Ознакомьтесь с дополнительными материалами. Нужно приготовить несколько тренинговых упражнений для группы по личностному росту (определить цель упражнения, примерное время проведения, необходимые инструменты, необходимое количество человек, описание упражнения, вопросы для обратной связи). Оформить в виде плана с описанием.

Дополнительный материал:

Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – Москва : Издательство «ГЦ Сфера», 1999. – 178 с. – EDN TNPCAP.

Макаров, Ю. В. Психологический тренинг как технология / Ю. В. Макаров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – № 155. – С. 61-66. – EDN PYYOYX.

Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : Учебник и практикум / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07294-5. – EDN YXRMND.

Реньш, М. А. Психологический тренинг : учебно-методическое пособие для вузов [Гриф УМО] / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2016. - 234 с.

Сидоренко Е. В. Технология создания тренинга от замысла к результату. СПб.: Речь, 2007.