**Практическое занятие №1.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

***Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии***

Проблемы личности, ее развития и управления формированием относятся к числу фундаментальных направлений психологии. Теоретическое и экспериментальное исследования механизмов и условий развития личности уже давно образуют самостоятельную область психологии. «Уже с момента зарождения научной психологии было подмечено, что личность представляет собой не только множественность, но и одновременно структуру. Эта структура подчиняется общим законам, и для изучения индивидуального своеобразия личности необходимо знание общей структуры психики» [цит. по 1, с.258].

Проблема исследования личности и закономерностей ее развития сохраняет свою актуальность и на современном этапе развития психологии. В психологической науке выделяется несколько основных подходов к изучению личности. При этом каждый подход имеет свою теорию, свои представления о процессах развития личности, о ее свойствах и структуре, свои методы их измерения.

В плане структуры авторами выделяются три уровня анализа личности как психологического образования: свойства отдельных «элементов» личности, компоненты («блоки») личности и свойства целостной личности. Соотношение свойств и блоков личности всех трех уровней называют структурой личности [10, с.272]. Некоторые теории, а иногда и разные авторы в рамках одной и той же теории, обращают внимание не на все уровни, а лишь на один из них. Название элементов и блоков личности при этом сильно варьируют. Отдельные свойства часто называют чертами, диспозициями, особенностями характера, качествами, факторами, шкалами личности, блоки – компонентами, сферами, инстанциями, аспектами, подструктурами [10, с.273].

Однако в данной работе фокус внимания помещен не на структуру личности как статичное, оформленное образование, а на те факторы, благодаря или вопреки которым сложились те или иные черты, свойства, способности и их сочетания. К сожалению, в психологии пока отсутствует единая теоретическая концепция развития личности в онтогенезе, но оборотной стороной этого обстоятельства является множество различных подходов и школ, каждый из которых более или менее успешно характеризует, объясняет и пытается предсказать определенный аспект функционирования и развития личности.

В классической психоаналитической традиции личность, функционируя как единое целое, включает в себя Ид как биологическую составляющую, Эго — как психологическую составляющую и Суперэго — как социальную [10, с.273-274]. Общий ход развития личности приводит к усилению структур Суперэго и Эго, а социализация и социальная адаптация личности происходят в результате вытеснения влечений и переключения энергии на санкционированные обществом объекты. Внутриличностные конфликты сопровождаются повышением тревоги, справляясь с которой человек использует различные механизмы психологической защиты. В результате его поведение становится «правильным», он успешно адаптируется к окружающей его социальной среде.

Несколько иначе понимают структуру личности и ее генезис более поздние последователи психодинамического взгляда на личность – Э.Фромм, К.Хорни, Г.Салливан. Согласно Э.Фромму, структуру личности определяют экзистенциальные потребности (потребности в установлении связей, в преодолении, в корнях, в идентичности, в системе взглядов и преданности) [13]. Здесь личность – это целостность врожденных и приобретенных психических свойств, характеризующих индивида и делающих его уникальным. Под приобретенными свойствами автор понимал прежде всего различия в характере, представляющие проблему этики и свидетельствующие об уровне, достигнутом индивидом в искусстве жить.

Основу личности, по К.Хорни, составляют невротические потребности, в том числе потребности в любви, привязанности и доверии, в руководящем партнере, в ограничениях, во власти, в эксплуатации, в общественном признании, в восхищении собой, в честолюбии, в самодостаточности и независимости, в безупречности [14]. С точки зрения К.Хорни, решающим фактором развития личности являются социальные отношения между ребенком и родителями, прежде всего касающиеся двух важнейших тенденций детства – стремления к удовлетворению своих желаний и стремления к безопасности. Причем ведущей является последняя тенденция: удовлетворение потребности в безопасности ведет к формированию здоровой личности; и наоборот – поведение родителей, препятствующих этому (насмешки, невыполнение обещаний, гиперопека, оказание явного предпочтения братьям и сестрам и т. п.), ведет к развитию у ребенка базальной тревоги – ощущения одиночества и беспомощности перед лицом потенциально опасного мира.

Как отмечает Д.Я.Райгородский, с точки зрения Г.Салливана, личность – это некая гипотетическая сущность, которая не может быть оторвана от межличностных ситуаций, и межличностное поведение являет все, что может быть рассмотрено как личность. Поэтому Г.Салливан подчеркивал, что единицей научного анализа должна стать межчеловеческая ситуация. Ребенок с первого дня жизни является частью межличностной ситуации и на протяжении остальной жизни остается в составе социального поля [10, с.275].

Современные теории, развивающиеся в направлении психодинамического подхода (М.Балинт, Дж.Боулби, Д.Винникотт), фокусируют свое внимание уже не на феноменах внутриличностной динамики, а на процессах межличностного взаимодействия ребенка и родительских фигур на ранних этапах онтогенеза. Ценным для данного исследования является описание механизмов нормально развивающихся отношений привязанности в раннем детстве и отклонений от нормативного развития. В современном психоанализе достаточно подробно рассмотрены проблемы идентификации, обозначения личностных границ, формирования привязанностей. Именно в этой группе теорий достаточно подробно (хотя и не всегда экспериментально обоснованно) описаны механизмы и условия развития тех или иных паттернов взаимодействия человека с миром, особенностей его системы отношений с социальным окружением.

В рамках гуманистического подхода (А.Маслоу, К.Роджерс), отмечает Д.Я.Райгородский, личность – это внутренний мир человеческого «Я», возникающий как результат процесса самоактуализации, а структура личности – это индивидуальное соотношение «реального Я» и «идеального Я», а также индивидуальный уровень развития потребностей в самоактуализации [10, с.277]. Сущность социальной адаптации – в оптимальном взаимодействии личности и среды. Основной критерий развития личности – степень интеграции личности и среды. Целью социальной адаптации человека является достижение духовного здоровья и соответствия ценностей личности ценностям социума. В процессе социализации человек стремится к достижению своих жизненных целей, личностному росту, развивая и используя свой творческий потенциал. Критерий социальной адаптации – здоровая, успешная, творческая личность. Однако, будучи очень продуктивным в плане описания критериев и условий формирования здоровой «самоактуализирующейся» личности, представителям гуманистического подхода не удалось вскрыть закономерности самого развития и возможных отклонений от этой идеальной траектории.

Когнитивная модель (Д.Баннистер, Дж.Келли, Ф.Франселла,) так же не очень эффективна в понимании закономерностей формирования личности, но хорошо описывает структуру личности как систему организованных личностных конструктов, в которых перерабатывается (воспринимается и интерпретируется) личный опыт человека [10, с.279].

В поведенческой модели (А.Бандура, Д.Зиглер, Дж Роттер, Б.Скиннер, А.Хьелл, Дж.Уотсон) личность – это система социальных навыков и условных рефлексов, с одной стороны, и система внутренних факторов: самоэффективности, субъективной значимости и доступности – с другой. Структура личности – это сложно организованная иерархия рефлексов или социальных навыков, в которой ведущую роль играют внутренние блоки самоэффективности, субъективной значимости и доступности [10, с.283]. Развитие личности с точки зрения поведенческого подхода – процесс и результат научения. В ходе социализации окружающие ребенка взрослые одобряют, подкрепляют одни модели поведения и не поддерживают другие. В результате личность формирует поведение, соответствующее или несоответствующее ожиданиям социума. В первом случае говорят о социально адаптированной личности, во втором случае имеет место социальная дезадаптация.

В рамках диспозиционного подхода (В.С.Мерлин, В.Д. Небылицин, Г.Олпорт, И.П.Павлов, В.М.Русалов), личность – это сложная система формально-динамических свойств (темперамента), черт и социально-обусловленных свойств. Структура личности – это организованная иерархия отдельных биологически детерминированных свойств, входящих в определенные соотношения и образующих определенные типы темперамента и черт, а также совокупность содержательных свойств, составляющих проприум человека [10, с.285]. И.П.Павлов в зависимости от связи между второй и первой сигнальными системами выделил три типа личностей: художественный, мыслительный, смешанный. Основоположники конституциональной теории поведения личности Е.Кречмер, В.Шелдон высказали идею об отличиях в психической сфере индивидов в зависимости от их телодвижения [4].

По мнению основоположника теории черт Г.Олпорта, личность – динамическая организация тех психофизиологических систем индивида, которые определяют единственные способы приспособляемости к внешней среде в смысле характеристических способов поведения и переживания. Черта – это предрасположенность человека вести себя сходным образом в различное время и в различных ситуациях [4].

В рамках деятельностного подхода (К.А.Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.), личность – это сознательный субъект, занимающий определенное положение в обществе и выполняющий социально полезную общественную роль. Структура личности – это сложно организованная иерархия отдельных свойств, блоков (направлений, способностей, характера, самоконтроля) и системных экзистенционально-бытийных целостных свойств личности [10, с.289].

Этот взгляд имеет ряд общих черт с поведенческой теорией личности. Основным его достоинством, особенно в контексте настоящего исследования, является глубокий теоретический и эмпирический анализ деятельности как главного источника и процесса развития личности. Деятельность понимается как сложная динамическая система взаимодействий субъекта (активного человека) с миром (обществом), в процессе которого формируются свойства личности [10, с.290].

Многообразие направлений в рамках деятельностного подхода к изучению личности, к выявлению и определению компонентов, составляющих ее психологическую структуру, и закономерностей ее развития позволяет выделить различные аспекты психологического исследования. Исходя из общепсихологической трактовки личности как "системного" (общественного) качества человека (А.Н.Леонтьев) и конкретизируя это качество как субъектный уровень включенности человека в мир, можно выделить в отечественной психологии следующие направления исследований. Это исследования личности как субъекта жизнедеятельности и жизненного пути человека (К.А.Абульханова-Славская, В.С.Мерлин, В.Н.Мясищев), исследования личности как субъекта предметной деятельности (Б.Ф.Ломов, В.Д.Шадриков) и как субъекта общения (Г.М.Андреева, А.А.Бодалев, А.А.Леонтьев, Б.Ф.Ломов, А.В.Петровский и др.).

Так, А.Н.Леонтьев подходит к рассмотрению понятия «личность» с позиции анализа понятия «деятельность». «Анализ движения деятельности и порождаемых им форм психического отражения, - отмечает А.Н.Леонтьев, -приводит к необходимости ввести понятие о конкретном субъекте, о личности как о внутреннем моменте деятельности» [цит. по 5, с.170]. Автор рассматривает личность как предмет психологического исследования, различные подходы к изучению личности, соотношение категорий «индивид» и «личность», связь категорий «мотивы», «эмоции» и «личность», деятельность как основание личности и процесс формирования личности. Личность, как и индивид, по А.Н.Леонтьеву, представляет собой продукт интеграции процессов, осуществляющих жизненные отношения субъекта [5].

В психологических теориях личности, по выражению А.Н.Леонтьева, наблюдаются смешения и противопоставления различных подходов к исследованию личности. Однако имеются общие положения о личности, принимаемые с теми или иными оговорками всеми авторами. Одно из них состоит в том, что «личность представляет собой некое неповторимое единство, некую целостность»**.** Другое положение заключается в признании за личностью роли «высшей интегрирующей инстанции, управляющей психическими процессами». «Личность «определяется природой» самих порождающих его отношений: это специфические для человека общественные отношения, в которые он вступает в своей предметной деятельности» [цит. по 5, с.172]. При этом автором подчеркивается, что при всем многообразии форм и видов деятельности общественные отношения предполагают сознательное регулирование, то есть сознание, а на известных этапах развития также и самосознание.

Более полно взаимосвязь элементов в структуре личности отражена в концепциях личности А.Г.Ковалева и В.Н.Мясищева [6], которые выделяют в качестве основных структурных особенностей личности соотношение социальных и индивидуальных тенденций синтеза свойств личности. Т.е. личность рассматривается как система функционирования тех или иных свойств, процессов и состояний личности на структурном уровне.

В современной отечественной психологии кроме структурных описаний личности развиваются концепции, выделяющие динамические аспекты психической регуляции и разрабатывающие описание психики как процесса. В отечественной психологии начало теоретическим исследованиям в этом направлении было положено работами Б.Г.Ананьева, С.Л.Рубинштейна и др. По С.Л.Рубинштейну, личность – это относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека, она выступает как воедино связанная совокупность внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия (в эти внутренние условия включаются и психические явления - психические свойства и состояния личности) [12]. В отличие от А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейн и его последователи (К.А.Абульханова-Славская, А.В.Брушлинский) подчеркивают, что деятельность личности (и сама личность) понимается не как особая разновидность психической активности, а как реальная, объективно наблюдаемая практическая, творческая, самостоятельная деятельность конкретного человека.

Среди многих работ по теории личности в отечественной психологии выделяются работы Б.Г.Ананьева, А.Г.Ковалева, В.Н.Мясищева, К.К.Платонова, расхождения между которыми в толковании понятия личности характерны для современного состояния проблемы. А.Г.Ковалев ставит вопрос о целостном духовном облике личности, его происхождении и строении как вопрос о синтезе сложных структур: темперамента (структуры природных свойств), направленности (система потребностей, интересов и идеалов), способностей (система интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств). Все эти структуры, по мнению Б.Г.Ананьева, возникают из взаимосвязи психических свойств личности, характеризующий «устойчивый, постоянный уровень активности, обеспечивающий наилучшее приспособление индивида к воздействующим раздражителям вследствие наибольшей адекватности их отражения. В процессе деятельности свойства определенным образом связываются друг с другом в соответствии с требованиями деятельности» [цит. по 1, с.259]. Так складываются сложные структуры, синтезом которых является личность.

В.Н.Мясищев сформулировал одно из важнейших в советской психологии принципиальных положений теории личности. Он подчеркивал, что система общественных отношений, в которую оказывается включенным каждый человек со времени своего рождения и до смерти, формирует его субъективные отношения ко всем сторонам действительности. И эта система отношений человека к окружающему миру и к самому себе является наиболее специфической характеристикой личности, более специфической, чем темперамент, характер и способности. Это положение концепции В.Н.Мясищева для данного исследования имеет методологическое значение. Разделяя взгляды В.Н.Мясищева на развитие личности как процесс формирования системы отношений, целесообразным и необходимым было включить аспект отношений в эмпирическое исследование диссертационной работы. Развитие отношений в структуре личности человека происходит, согласно В.Н.Мясищеву, в результате отражения им на сознательном уровне сущности объективно существующих социальных отношений. Именно эта макро-и-микро-социальная среда, способствуя формированию и проявлению потребностей, интересов и склонностей человека, действуя в связи с особенностями его организма, создает неповторимо своеобразную личность [6].

Иначе представляет себе уровень интеграции в структуре личности К.К.Платонов. Он подчеркивает необходимость более точного определения этого понятия, говоря о динамической функциональной структуре личности и указывая на возможности более детальной и более общей характеристики. «Наиболее общей структурой личности является отнесение всех ее особенностей и черт к одной их четырех групп, образующих четыре основные стороны личности…» [цит. по 9, с.37]. К таким группам автор относит: 1)социально обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности); 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов. Взаимосвязь между этими группами особенностей при ведущей роли социально обусловленных свойств образует структуру личности, являющуюся, по К.К.Платонову, наиболее высоким уровнем интеграции в сфере явлений личности.

Согласно Б.Г.Ананьеву, в структуру личности входят такие свойства, как: 1) определенный комплекс коррелируемых свойств индивида (возрастно-половых, нейродинамических, конституционно-биохимических); 2) динамика психофизиологических функций и структура органических потребностей, также относимых к индивидным свойствам; высшая интеграция индивидных свойств представлена в темпераменте и задатках; 3) статус и социальные функции-роли; 4) мотивация поведения и ценностные ориентации; 5) структура и динамика отношений. Личность, по Б.Г.Ананьеву, формируется в процессе индивидуально-психологического развития, выступающего в трех плоскостях: 1) онтогенетическая эволюция психофизиологических функций; 2) становление деятельности и история развития человека как субъект труда, познания и общения; 3) жизненный путь человека (история личности) [1, с.266-268].

Попытка рассмотреть структуру личности по основанию социальных отношений или как производную от социальной структуры общества осуществлена С.И.Коном. Автор использует для описания личности следующие понятия: “социальная позиция” (место индивида в системе социальных отношений), “социальная роль” (социально значимая функция индивида), “социальные интересы” (единство выражения внутренней, то есть деятельностной сущности и отражения объективного мира) и “ценностные ориентации” [3].

По мнению Л.С.Выготского, личность – понятие социальное, оно охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не врожденна, но возникает в результате культурного развития. «История культурного развития ребенка приводит нас к истории развития личности», - писал Л.С.Выготский [2, с.261]. Концепция Л.С.Выготского и отечественная теория деятельности имеют для настоящего исследования методологическое значение. Во-первых, используется тезис Л.С.Выготского об интерпсихической природе интрапсихических процессов. Во-вторых, в качестве основного универсального механизма формирования психических структур, вслед за отечественными авторами, принимается интериоризация. И, в-третьих, разделяется позиция отечественных авторов в понимании личности как субъекта и продукта отношений.

Историческим продолжением теоретических положений Л.С.Выготского стали работы психологов Харьковской школы (Л.И. Божович, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев др.). Они показали, что в основе развития лежит не общение языкового типа, а непосредственная практическая деятельность субъекта. В многочисленных исследованиях А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б. Эльконина и их сотрудников была показана зависимость содержания и хода процессов развития от строения внешней предметной деятельности.

Более подробно критерии и условия развития личности исследованы в работах Л.И.Божович. С точки зрения Л.И.Божович, целостная структура личности определяется ее направленностью; главным фактором формирования личности ребенка продолжает оставаться взрослый человек, поддержка и одобрение которого составляют необходимое условие «уравновешанности» ребенка с окружающей его средой и переживания им эмоционального благополучия [15]. Критериями развития личности Л.И.Божович считает: 1) способность к опосредованному поведению – способность преодолевать непосредственные побуждения ради социально значимых мотивов; 2) способность к сознательному руководству собственным поведением (сознательное соподчинение мотивов).

Интересна и плодотворна концепция персонализации А.В.Петровского. Он дает следующее определение личности: «Личностью в психологии обозначается системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, характеризующее уровень и качество представленности общественных отношений в индивиде» [8, с.14]. Ядром концепции развития личности А.В.Петровского являются проблема «значимого другого» и феномен отраженной субъектности. А.В.Петровский говорит о наличии в структуре личности интраиндивидуальных и метаиндивидуальных составляющих, которые существуют, проявляются и формируются в системе межличностных отношений ребенка со значимым взрослым [7].

Таким образом, если обобщить определения понятия «личность», существующие в рамках различных психологических теорий и школ, то можно сказать, что личность традиционно понимается как «синтез всех индивидуальных характеристик индивида в уникальную структуру, которая опирается и изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде» и «…в значительной мере формируется реакцией окружающих на поведение данного индивида». Личность – это социальное по своей природе, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляющее собой систему мотивационно - потребностных отношений, опосредующих взаимодействия субъекта и объекта. Такое понимание соответствует отечественной психологии (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.). Из приведенного обобщенного определения личности следует, что: личность является атрибутивной характеристикой каждого человеческого субъекта, но не самим этим субъектом; личность является психологической характеристикой субъекта, которая регулирует его отношения с объективной – физической и социальной действительностью.

Оставаясь на позициях отечественной психологии в понимании процессов развития личности, при планировании эмпирического исследования и на этапе интерпретации данных мы придерживаемся следующих положений. Личность, как и все специфически человеческое в психике человека, формируется путем присвоения индивидом социально выработанного опыта – системы представлений о нормах и ценностях жизни человека; о его общей направленности, поведении, отношениях к другим людям, к себе, к обществу в целом. В результате творческого присвоения социального опыта и проживания человеком определенных социальных ситуаций происходит формирование мотивов, свойств и способностей личности – тех аспектов личности, которые и стали объектом исследования в настоящей работе.

 ***Понятие "личностный рост". Критерии личностного роста***

В отечественной психологии и педагогике сегодня стали очень распространенными, даже модными слова “самореализация личности”, “самоактуализация”, “личностный рост” и т. п. Наиболее полная и содержательная трактовка этих понятий (в частности "личностный рост") предложена одним из сторонников гуманистической психологии К.Роджерсом в рамках его личностно-центрированного подхода.

Согласно гуманистическим представлениям, личностный рост (ЛР) — это: не усвоение каких-либо знаний (включая и этические); не освоение какой- либо деятельности, и уж тем более — “общественно-полезной”; не формирование устойчивой “системы ценностных ориентации”; не “присвоение ребенком общественной человеческой сущности”; не формирование “активной жизненной позиции”; не развитие “способности созидать новые формы общественной жизни”; не освоение “образа идеального взрослого” [11].

Главный психологический смысл ЛР — освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех основных личностных атрибутов. А взаимодействие личности с собственным внутренним миром в целом не менее значимо, нежели с миром внешним. Полноценный ЛР возможен только в том случае, если интраперсональность не будет подавляться интерперсональностью и если между всеми тремя вершинами “треугольника развития” не будет борьбы или пренебрежительного игнорирования, а будет конструктивное сотрудничество, диалог [11].

Личностный рост не тождествен продвижению человека по “лестнице возрастов”; это сложный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике и имеющий всегда индивидуально-своеобразную траекторию. Есть основания говорить лишь о самом общем “основном законе личностного роста”, который, опираясь на известную формулу К.Роджерса “если — то” (Rogers С., 1959), можно сформулировать так: если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости. Иными словами, именно эти изменения — их содержание, направленность, динамика — свидетельствуют о процессе ЛР и могут выступать в качестве критериев ЛР.

При полноценном ЛР эти изменения затрагивают взаимоотношения личности как с внутренним миром (интраперсональность), так и с внешним миром (интерперсональность). Соответственно и критерии ЛР складываются из интраперсональных и интерперсональных [11].

***Критерии личностного роста*** *[11].*

*1. Интраперсональные критери:*

*1.1. Принятие себя.* Это означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть, отношение к себе как “личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору” (Роджерс К., 1993, с.69), веру в себя и свои возможности, доверие собственной природе, организму. Последнее следует подчеркнуть особо, так как в данном случае доверие к себе не означает лишь веру в возможности сознательного “Я” (тем более —лишь в силу своего интеллекта), но также понимание того, что “цельный организм может быть —и часто является —мудрее, чем его сознание” (Роджерс К., 1994, с. 242).

*1.2. Открытость внутреннему опыту переживаний.* “Опыт переживаний” — одно из центральных понятий в гуманистической психологии, | используемое для обозначения сложного непрерывного процесса (“потока”) субъективного переживания событий внутреннего мира (включающих и отражение событий мира внешнего). Чем более сильная и зрелая личность — тем более она свободна от искажающего влияния защит и способна прислушаться к этой внутренней реальности, отнестись к ней как к достойной доверия и “жить настоящим”.

*1.3. Понимание себя.* Как можно более точное, полное и глубокое представление о себе и своем актуальном состоянии (включая реальные свои переживания, желания, мысли и т. д.); способность увидеть и услышать себя 14

подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая “Я”-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и ассимилирующая новый опыт, сближение “Я”-реального и “Я”-идеального —вот основные тенденции ЛР по этому критерию.

*1.4. Ответственная свобода.* Во взаимоотношениях с самим собой это означает прежде всего ответственность за осуществление своей жизни именно как своей, осознание и принятие своей свободы и субъектное (своего, как говорил М. М. Бахтин, “не-алиби-в-бытии”). Это также означает “внутренний локус оценивания” — ответственность за выбор ценностей и вынесение оценок, независимость от давления внешних оценок. И, наконец, это ответственность за актуализацию своей индивидуальности и самобытности, за то, чтобы остаться верным себе.

*1.5. Целостность.* Важнейшее направление ЛР — усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни человека, а особенно — целостности внутреннего мира и самой личности. Точнее было бы говорить о сохранении и защите целостности, которой человек обладает изначально. Как подчеркивал К. Роджерс, с самого начала “младенец... является интегрированным и целостным организмом, постепенно индивидуализирующимся” (П. Тиллих, К. Роджерс., 1994, с. 140). Проблема в том, чтобы эти нарастающие индивидуализированность и дифференцированность не вели к утрате внутреннего единства человека, к потере конгруэнтности, к разрывам или диспропорциям, например, между интеллектом и чувствами, “Я”-реальным и “Я”-идеальным и вообще между личностью и организмом. Целостность и конгруэнтность являются непременным условием эффективной регуляции жизни человека.

*1.6. Динамичность.* Внутриличностное единство и согласованность не означают косности и завершенности. Наоборот, личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. В этом смысле зрелая личность — это непременно становящаяся личность, т. е. рост личности есть способ ее существования Поэтому важнейший критерий ЛР — динамичность, гибкость, открытость изменениям и способность, сохраняя свою идентичность, развиваться через разрешение актуальных противоречий и проблем и постоянно “быть в процессе” — “скорее быть процессом зарождающихся возможностей, чем превратиться в какую-то застывшую цель” (Роджерс К., 1994, с. 221).

*2. Интерперсональные критерии:*

*2.1. Принятие других.* В интерперсональном направлении ЛР проявляется прежде всего в динамике отношения к другим людям Личность тем более зрелая, чем в большей мере она способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой, к признанию их безусловной ценностью и доверию им. А это, в свою очередь, связано с “основополагающим доверием к человеческой природе” и чувством глубинной сущностной общности между людьми.

*2.2. Понимание других.* Зрелая личность отличается свободой от предрассудков и стереотипов, способностью к адекватному, полному и дифференцированному восприятию окружающей действительности вообще и в особенности — других людей. Важнейший критерий ЛР — готовность вступать в межличностный контакт на основе глубокого и тонкого понимания и сопереживания, эмпатии.

*2.3. Социализированность.* ЛР ведет ко все более эффективному про-явлению фундаментального стремления человека — к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится все более открытым и естественным, но при этом — более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия и “жить с другими в максимально возможной гармонии”: (The Carl Rogers..., 1989, p. 251);

*2.4.Творческая адаптивность.* Важнейшее качество зрелой личности — готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя “творческую адаптацию к новизне конкретного момента” (Ibid.) и “умение выразить и использовать все потенциальные внутренние возможности” (Роджерс К., 1994,1 с. 81) [11].

Естественно, изменения в каждом из этих направлений ЛР происходят (если происходят) в соответствии со своими специфическими закономерностями. В то же время это процесс целостный, взаимосвязанный и рост в одном “личностном измерении” способствует продвижению в других.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г.Ананьев Т. 1. – М., 1980. – С.25-36.

2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6 т. / Л.С.Выготский. – М., 1984. – т.4. – С.40-111.

3. Кон И.С. В поисках себя / И.С.Кон. – М.: Политическая литература, 1984. – С.24-35.

4. Краткий психологический словарь / Под ред.А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – М.: Педагогика-Пресс, 1985. – 432с.

5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. –340с.

6. Мясищев В.Н. Личность и неврозы / В.Н.Мясищев. – Л.: Медицина, 1960. – 426с.

7. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь / А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский. – М.: Педагогика-Пресс, 1985. – 432с.

8. Петровский А.В. Принципы отраженной субъективности в психологическом исследовании личности / А.В.Петровский // Вопр.психол. – 1985, - С.17-30.

9. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К.Платонов. – М., 1986. – 256с.

10.Райгородский Д.Я. Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности / Д.Я.Райгородский. – Самара: Изд. "Бахрах", 1996. – С.24-56.

11.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М, 1994.

12.Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / С.Л.Рубинштейн. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 328с.

13.Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э.Фромм. – М., 1994. – 251с.

14.Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К.Хорни. – М.: Прогресс-Универс, 1993. – 480с.

15.Хрестоматия по возрастной психологии / ред. Д.И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – С.37-54.

**Задание.**

1. **Составьте краткий письменный конспект прочитанного в тетради. Пришлите фото или скан конспекта.**
2. **Составите по три ситуационных задачи на каждую тему из текста:**
3. Подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии
4. Понятие "личностный рост".
5. Критерии личностного роста.