

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИНГА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА НА УРОВЕНЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНОГО ФАКТОРА

Наукові праці МАУП, 2007, вип. 2(16), с. 221–225

В проблеме психологического развития рассматривается влияние тренинга личностного роста на уровень самоактуализации людей. Проводится сравнение существующих возрастных различий жизненных ценностей и основных установок до и после прохождения тренинга. Исследование проводилось в двух возрастных группах: младше 30 и старше 30 лет.

Тема личностного роста — одна из самых актуальных в психологии. Она пронизывает все области психологической науки и все грани человеческой жизни. В основе любой темы о мировоззрении, достижении целей, мотивации, вообще о возможностях человека лежит именно тема личностного роста.

Идеи психологического роста рассматриваются в работах З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера, В. Райха, М. Александера, Г. Олпорта, Дж. Келли, Э. Эриксона, В. Франкла, А. Бека, А. Эллиса, Ф. Перлза, А. Маслоу, в восточных учениях. Этой теме уделяли много внимания А. А. Бодалев, Б. Г. Ананьев, О. П. Елисеев.

Попытаемся на базе теоретически-методического анализа и собственного опыта определить основное содержание и эффективность тренинговой деятельности практического психолога относительно личностного роста людей.

Задачи исследования:

1) осуществить теоретический анализ научной литературы с целью изучения уровня разработанности проблемы личностного роста в психологической науке;

2) эмпирически исследовать ведущие показатели уровня личностного роста человека;

3) провести тренинг, направленный на содействие личностному росту его участников, и доказать эффективность тренинговой работы психолога в этом направлении.

Кроме того, нами была выдвинута гипотеза о том, что существуют некие различия в самооценке, ценностях и жизненных ориентирах между людьми младше 30 лет и старше 30 лет. Данное исследование основывается на измерении уровня самоактуализации и допущении, что этот уровень отличается у людей в зависимости от возраста, приобретая после 30 лет большую осознанность, глубину, интравертированность, стремление к пониманию глобальных жизненных смыслов.

Мы выбрали именно тему личностного роста в контексте тренинговой работы потому, что, во-первых, эта тема актуальна вообще, во-вторых, она интересна лично нам и проходит красной нитью через всю нашу деятельность в качестве психолога-консультанта и тренера, в-третьих, на наш взгляд, было бы полезно изучить дополнительно некоторые нюансы развития личности с точки зрения акмеографического подхода.

Выборка исследования состояла из двух групп людей от 18 до 45 лет (экспериментальной группы и контрольной), которые выявили желание пройти тренинг личностного роста, — по 16 человек в каждой группе. При этом каждая группа условно была разделена на две равные подгруппы по возрасту — младше 30 лет и старше 30 лет.

Обе группы состояли из наших клиентов, которые в ходе психологического консультирования заинтересовались возможностью дальнейшего личностного роста, и рекомендованных

ими людей, желающих пройти предлагаемый тренинг.

В качестве методов исследования мы выбрали наиболее подходящие, с нашей точки зрения, методы диагностики уровня личностного роста: Тест измерения уровня самоактуализации личности (САТ), Тест смысловых ориентаций (СЖО) и методику “Ценностные ориентации” М. Рокича.

По этим опросникам мы провели первичное исследование с желающими пройти тренинг личностного роста, проанализировали и обобщили результаты тестирования.

По итогам предварительного тестирования развитие самоактуализации заинтересованных в нем респондентов находилось на среднем уровне.

До тренинга были выявлены следующие отличия в возрастных подгруппах:

- у респондентов младше 30 лет, по сравнению с респондентами старше 30 лет, выше показатели по шкалам гибкости поведения, спонтанности, самоуважения, принятия агрессии и креативности;
- в то же время респонденты старше 30 лет продемонстрировали более высокие показатели по шкалам компетентности во времени, поддержки (соответственно содержанию этих шкал респонденты характеризуются способностью жить “настоящим”, видеть свою жизнь целостной), ценностных ориентаций, сензитивности к себе, самопринятия, представления о природе человека, синергии и контактности;
- самые низкие показатели у подгруппы до 30 лет по шкалам контактности и сензитивности к себе (45 и 48 % соответственно);
- в подгруппе старше 30 лет наиболее низкие показатели по шкалам спонтанности и самоуважения — в обоих случаях по 50 %;
- по шкале познавательных потребностей показатели в обеих возрастных группах одинаковые;
- по результатам методики “Тест смысловых ориентаций” у респондентов младше 30 лет выявились выше показатели только по одному параметру — “локус контроля — жизнь”. А по параметрам “цель в жизни”, “результативность жизни” и “локус контроль — Я” выше показатели в подгруппе респондентов старше 30 лет;
- по результатам методики “Ценностные ориентации” до тренинга респонденты младше 30 лет в иерархии терминальных ценнос-

тей, демонстрируя основные цели человека на этот период, отдали предпочтение таким ценностям, как свобода, физическое и психическое здоровье и любовь. На последнем месте по значимости у этой возрастной группы — красота природы и искусства. У респондентов старше 30 лет соответственно на основных позициях здоровье, счастливая семейная жизнь и материально обеспеченная жизнь (табл. 1).

При этом в беседах с респондентами выявлено желание и готовность пересмотреть свое мировоззрение и корректировать взгляды при наличии конструктивных подходов к их трансформации.

В исследовании мы представили авторскую программу трехдневного тренинга личностного роста, в процессе которого участники работали с такими деструктивными эмоциями, как страх, гнев и обиды.

Целью нашего тренинга была стимуляция личностного роста участников тренинга путем анализа стандартных мешающих установок, обучения навыкам саморегуляции мыслей, реакций и эмоций, активизации позитивного мышления и развития уверенности в себе.

Через месяц после тренинга мы провели повторное исследование экспериментальной группы по тем же методикам.

Показатели наглядно демонстрируют, что работа психолога-ведущего в ходе проведения тренинга достаточно повлияла на восприятие участниками тренинга того, что происходит с ними и вокруг них, на степень их эмоционального самоконтроля, установки, запросы, отношение к себе, к своим чувствам и состояниям.

Сравнительные результаты повторного тестирования участников экспериментальной группы с результатами контрольной группы продемонстрировали, что тренинг личностного роста опосредовано изменяет практически все показатели личностного роста участников тренинга, побуждает их задумываться над теми вопросами, которые раньше они совсем не рассматривали для себя как необходимую деятельность в рамках саморазвития, самоанализа, самоактуализации.

На наш взгляд, интересным оказалось то, что в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, даже после прохождения тренинга ранг таких ценностей, как “наличие хороших и верных друзей” (для подгруппы старше 30 лет) и “красота природы и искусства” (для подгруппы младше 30 лет), одинаков, т. е. они занимают последнее место в иерархии терминальных ценностей.

Результаты тестирования до прохождения тренинга

(указаны преобладающие показатели в возрастных группах)

Респонденты младше 30 лет	Респонденты старше 30 лет
Тест измерения уровня самоактуализации личности (САТ)	
Гибкость поведения Спонтанность Принятие агрессии Креативность Самоуважение	Компетентность во времени (способность жить настоящим) Самопринятие Сензитивность к себе Представление о природе человека Контактность Синергия (понимание взаимосвязи противоположностей, целостное восприятие мира и людей)
Тест смысловых ориентаций	
Локус-контроль — жизнь	Локус-контроль — Я Цели в жизни Результативность жизни
Методика “Ценностные ориентации”	
Терминальные ценности	
Свобода (1) Физическое и психическое здоровье (2) Любовь (3) Красота природы и искусства (18)	Здоровье (1) Счастливая семейная жизнь (2) Материально обеспеченная жизнь (3) Наличие хороших и верных друзей (18)
Инструментальные ценности	
Смелость в отстаивании собственного мнения (1) Независимость, способность действовать самостоятельно, решительно (2) Рационализм (3) Терпимость к взглядам и мыслям других, умение прощать другим их ошибки и иллюзии (18)	Ответственность (1) Воспитанность (2) Опрятность, умение держать вещи в порядке и порядок в делах (3) Смелость в отстаивании собственного мнения, взглядов (18)

Кроме того, привлекает внимание то, что после тренинга респонденты обеих возрастных подгрупп экспериментальной группы одинаково оценили для себя в иерархии терминальных ценностей такие ценности, как “материально обеспеченная жизнь” (в обеих возрастных подгруппах — 7-е место) и “развлечения” (в обеих подгруппах — 17-е место).

После прохождения тренинга респонденты обеих возрастных подгрупп экспериментальной группы значительно повысили (по сравнению с контрольной группой) ранг таких ценностей, как “активная деятельная жизнь”, что, на наш взгляд, является определенным результатом изменения мировоззрения и повышения уровня уверенности в себе в процессе прохождения тренинга.

У представителей обеих возрастных подгрупп после прохождения тренинга на значительное место по рангу среди инструментальных ценностей вышла “жизнерадостность”, т. е. участники тренинга оценили для себя позитивный подход к жизни, к своему восприятию себя, других и различных событий как весьма полезный и потенци-

ально помогающий в решении проблем и изменении проблемных состояний.

Следовательно, можно говорить о том, что тренинг личностного роста заметно влияет как на уровень самоактуализации прошедших его людей, так и на их жизненные ценности.

При этом обнаружилась достаточно выразительная разница между ценностями людей младше 30 и старше 30 лет. На наш взгляд, респонденты старшей возрастной подгруппы более ответственны и настроены на дипломатические отношения с окружающими, при этом они склонны действовать не вместе с друзьями и товарищами, а скорее, самостоятельно или с теми людьми, которых считают своей семьей (табл. 2).

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Методологические вопросы и прикладные задачи личностного роста являются одной из центральных проблем современной психологической науки.

2. Предложенные в качестве критериев личностного роста характеристики самоактуализа-

Результаты тестирования после тренинга

(указаны преобладающие показатели в возрастных группах)

Респонденты младше 30 лет	Респонденты старше 30 лет
Тест измерения уровня самоактуализации личности (САТ)	
Спонтанность Принятие агрессии Креативность <i>До тренинга в этой возрастной группе были выше показатели по сравнению с возрастной группой старше 30 лет по этим же шкалам, т. е. можно допустить, что в возрасте до 30 лет уровень спонтанности, креативности и принятия агрессии выше, даже независимо от прохождения тренинга личностного роста</i>	Компетентность во времени Поддержка Ценностные ориентации Гибкость поведения Сензитивность к себе Самоуважение Самопринятие Представление о природе человека Синергия Контактность Познавательные потребности
Тест смысложизненных ориентаций	
Кроме субшкалы “эмоциональная насыщенность жизни” (результаты по которой оказались равными), участники старше 30 лет по всем показателям проявили большую результативность, чем участники младше 30 лет.	
Методика “Ценностные ориентации”	
Терминальные ценности	
Активная деятельная жизнь (1) Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) (2) Уверенность в себе (3)	Уверенность в себе (1) Здоровье (2) Счастливая семейная жизнь (3)
Инструментальные ценности	
Жизнерадостность (1) Самоконтроль (2) Широта взглядов (3) Высокие запросы (18)	Независимость (1) Рационализм (2) Жизнерадостность (3) Непримиримость к недостаткам в себе и других (18)

Примечание. Контраст в показателях экспериментальной и контрольной групп здесь не учитывается, поскольку участники экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты по всем показателям, что доказывает эффективность и целесообразность тренинга личностного роста. Акцент анализа перенесен на возрастные различия.

ции личности соответствуют задаче измерения изменений параметров личностного роста как результата воздействия тренинга личностного роста.

3. Вполне целесообразно проводить тренинги личностного роста как средство личностного развития для внутренне мотивированных людей, сознательно стремящихся к конструктивным изменениям в своих реакциях, установках, мировоззрении, т. е. для людей самоактуализирующихся, самосовершенствующихся.

Тренинг личностного роста, проводимый психологом-профессионалом, можно рассматривать как особое средство, помогающее его участникам овладеть своим поведением, при этом предполагается значительная степень участия ведущего в качестве “более умелого другого”. Зона актуального развития участников тренинга содержит все необходимые психологические предпосылки для осуществления конструктивных изменений по-

ведения и реакций. Психологический тренинг — вполне эффективный инструмент личностного развития, но при этом не стоит завышать его роль в психологическом росте человека, поскольку процесс развития личности не требует обязательной групповой работы в тренинговом режиме. Скорее, тренинг личностного роста можно считать одним из весьма эффективных средств, стимулирующих стремление человека к личностному росту и обучающих определенным методам и приемам самонаблюдения, самоанализа, самоконтроля, соответственно самостоятельной коррекции тех качеств личности и нюансов психофизиологических характеристик, которые создают человеку проблемы в жизни и общении с другими людьми.

4. В уровне самоактуализации людей младше 30 и старше 30 лет действительно существуют различия как до прохождения тренинга личностного роста, так и после него. Причем прохожде-

ние тренинга оказывается более эффективным с точки зрения практических результатов, видимых изменений в реакциях, поведении, самооценке для людей старше 30 лет. Участники младше 30 лет воспринимают предлагаемые тренинговые задания с интересом, активно, но все же больше информативно, “с учетом на будущее — вдруг пригодится”. В отличие от них, участники старше 30 лет пользуются тренинговым материалом более практично — как новым полученным инструментом для коррекции имеющихся личных проблем, целенаправленно прорабатывают то, что, по их мнению, нуждается в изменении, и серьезнее настроены на конкретные результаты. Они чаще, регулярнее используют полученные на тренинге знания и навыки в течение длительного времени после прохождения тренинга.

Таким образом, цель нашей исследовательской работы достигнута, гипотеза подтверждена.



Литература

1. Бакли Р., Кэйпл Дж. Теория и практика тренинга. — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.

2. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. — СПб.: Питер, 2006. — 512 с.

3. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. — СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002. — 80 с.

4. МакМаллин Райан. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.

5. Малышев А. А. Психология личности и малой группы: Учеб.-метод. пособие. — Ужгород: Инпроф ЛТД, 1997. — 447 с.

6. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2006. — 352 с.

7. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая ред. А. А. Реана. — СПб.: Питер, 2000. — 320 с.

8. Психология самосознания: Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Издат. дом “БАХРАХ-М”, 2000. — 672 с.

9. Рудестам Кьел. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер, 2001. — 384 с.

10. Рэйс Ф., Смит Б. 500 лучших советов тренеру. — СПб.: Питер, 2001. — 128 с.

11. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Издат. дом “БАХРАХ-М”, 2000. — 656 с.

12. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, эксперименты, упражнения. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; Издат. дом “НЕВА”; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. — 864 с.

У проблемі психологічного розвитку розглядається вплив тренінгу особистісного зростання на рівень самоактуалізації людей. Порівнюються життєві цінності учасників тренінгу до 30 і після 30 років.

Clause is devoted to a problem of psychological growth. Influence of training of personal growth on a level of self-actualization of people is considered. Vital values of participants 30 years are compared is more younger and 30 years are more senior.

Получена 30 мая 2007 р.