

О.П. Кошкина

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

Учебно-методическое пособие

УДК 37.015.3
ББК 88.40 я 73
К 76

Автор: преподаватель кафедры психологии и коррекционной работы УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
О.П. Кошкина

Рецензенты: кандидат психологических наук, зав. кафедрой психологии УО «Женский институт «ЭН-ВИЛА», доцент **В.Е. Морозов**; профессор кафедры психологии Польской Высшей гуманитарной школы УО «Белорусский институт правообразования» **А.А. Амельков**

В учебно-методическом пособии рассматриваются психологические аспекты развития индивидуальности в межличностном взаимодействии на основе анализа зарубежной и отечественной литературы и результатов проведения экспериментальной программы «Развитие индивидуальности будущих педагогов в межличностном взаимодействии».

УДК 37.015.3
ББК 88.40 я 73

ISBN 985-425-256-6

© Кошкина О.П., 2003
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. Проблемы индивидуальности в зарубежной и отечественной психологии	5
1.1. Проблема становления и развития индивидуальности в аналитической и гуманистической психологии	5
1.2. Проблема индивидуальности и ее развития в работах отечественных психологов	11
1.3. Психологические механизмы развития индивидуальности	16
ГЛАВА II. Развитие индивидуальности в межличностном взаимодействии	23
2.1. Условия развития индивидуальности в межличностном взаимодействии	23
2.2. Технологии развития индивидуальности	26
2.3. Программа развития индивидуальности будущих педагогов	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
ЛИТЕРАТУРА	56

ВВЕДЕНИЕ

Осознание человеком возможностей своей индивидуальности и умение оптимально ее использовать в жизни и в профессиональной деятельности является актуальным на всех этапах жизни человека. С понятием индивидуальности соотносятся такие проявления человека, как высокая созидательная и творческая активность в усовершенствовании себя и мира вокруг, что является важнейшим условием прогрессивного развития человека и общества.

В юношеском возрасте идет активное овладение социальными функциями, культивируются те свойства, которые необходимы для успешного освоения социальных ролей и новых сфер жизнедеятельности. Происходит активное осознание себя и поиск своего места в жизни. Формирование внутренней позиции по отношению к себе происходит в процессе постоянной рефлексии своей глубинной сущности, аспектов индивидуальности. Развитие рефлексии в этот период позволяет тонко вчувствоваться в собственные переживания, побуждения, противоречивые и взаимодействующие мотивы. Сопоставляя общечеловеческие ценности со своими склонностями, юноша формирует индивидуальную систему ценностей и ставит жизненные цели. Рефлексия, анализ, сопоставление интимного и нормативного позволяет выйти за пределы внутреннего мира и занять определенную позицию в социальном мире. Внутренняя позиция по отношению к людям и окружающему миру проявляется в выборе способов взаимодействия с людьми и в выборе профессиональной деятельности. Межличностное взаимодействие является сферой реализации и условием развития индивидуальности.

Благодаря целенаправленному процессу осознания и самоактуализации индивидуальности юноша может найти точку опоры внутри себя, выстроить индивидуальный стиль взаимодействия с окружающими людьми, выйти на индивидуальный стиль профессиональной деятельности. Даже если индивидуальность осознана лишь частично, она может стать тем устойчивым фундаментом, опираясь на который юноша сможет достичь вершин в жизнедеятельности и профессиональной сфере.

В данном учебно-методическом пособии рассматриваются психологические аспекты развития индивидуальности в межличностном взаимодействии на основе анализа зарубежной и отечественной литературы и результатов проведения экспериментальной программы «Развитие индивидуальности будущих педагогов в межличностном взаимодействии».

Г Л А В А I. ПРОБЛЕМА ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

1.1. Проблема становления и развития индивидуальности в аналитической и гуманистической психологии

С позиции аналитической и гуманистической психологии индивидуальность рассматривается как неповторимость, уникальность, самобытность человека и его жизни. Она имеет корни в внутренней природе человека и приобретает четкие очертания и новое качество в процессе его развития и жизнедеятельности (К.Г. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс).

В **аналитической психологии** понятие «индивидуальность» соотносится с понятием «Самость». Самость, по определению К.Г. Юнга, есть «завершенное выражение ... роковой комбинации, которую мы называем индивидуальностью» /44, 238/.

К.Г. Юнг рассматривает Самость как центральное образование психики, выступающее как интегрирующий принцип всех форм внутренней жизни, архетип целостности и порядка. Другие архетипы стягиваются к центральному архетипу и организуются в упорядоченную структуру, которая усвершенствуется и постоянно изменяется в течение всей жизни человека /46/. Архетип Самости определяет и направляет жизнь человека от рождения до смерти. Этот процесс может быть рассмотрен как процесс последовательного структурирования и развития индивидуальности.

К.Г. Юнг выделяет *изначальную, бессознательную Самость*, которая является исходным состоянием интегрированного организма и иницирует психическую жизнь человека и *полную, реализованную Самость*, которая является результатом бесконечных достижений сознательной индивидуации.

Процесс самоосуществления индивидуальности К.Г. Юнг называет индивидуацией. Процесс индивидуации имеет этапность: осознание образований личного бессознательного, выявление главных составляющих Самости, интегрирование неповторимой целостности, утверждение Самости. К.Г. Юнг выделяет бессознательный и сознательный процесс индивидуации и подчеркивает разницу между ними. «Различие между природным, протекающим бессознательно, и осознанным процессом индивидуации огромно. В первом случае сознание никогда не вмешивается, а потом конец процесса остается столь же темным, как и начало. Зато во втором случае на свет выходит так много мрака, что, с одной стороны, личность становится просветленной, а, с другой – сознание неизбежно возрастает в объеме и интенсивности» /45/.

Процесс индивидуации имеет свои особенности в разные периоды жизни человека.

В первый период жизни человек укореняется в социальном мире. Он архетипически подготовлен к такому укоренению, к активному освоению и расширению пространства своей жизни, воздействию на это пространство, к активному взаимодействию с окружающими людьми. Человек культивирует в себе свойства личности, которые необходимы для усвоения социальных функций и социальных ролей, что приводит к первичному становлению человека как личности и преобразователя предметного мира. Процесс индивидуации протекает бессознательно.

Во второй половине жизни человек концентрируется на осознании глубин своего внутреннего мира, на степени согласованности собственной сущности, индивидуальности и возможностей, с принятыми ролями и требованиями общества. В этот период у человека формируется достаточно сильная личность, способная противостоять и конверциям, требованиям, навязанным извне, и разрушительному напору бессознательного. Человек способен осознать некоторые аспекты Самости (индивидуальности), интегрировать их и сознательно проявить их во взаимодействии с миром. Осуществление себя на уровне индивидуальности К.Г. Юнг считает этической обязанностью человека.

Согласно К.Г. Юнгу, движущие силы развития Самости изначально присущи внутренней природе человека. В его архетипической сфере содержится огромный энергетический ресурс. Часть этого ресурса направляется на ассимиляцию воздействий окружающей действительности. Другая часть направлена на поиск своей аутентичности, смысла жизни и истинного призвания, на осуществление индивидуальности.

К внешним условиям развертывания индивидуации Юнг относит такое стечение обстоятельств, которое переживается человеком как тупик, или подобная ему безвыходная ситуация. Чтобы выйти из такой ситуации, человек должен расширить свою личность, направить сознание на ассимиляцию как накопленного, но не осознанного опыта, так и на содержание архетипического бессознательного. В результате у человека появляются новые возможности для решения трудных жизненных проблем. Заложенный в архетипическом духовно-этический потенциал все более насыщает сознание человека в процессе индивидуации и позволяет увидеть проблемы в новом свете, изменяющем их смысл /3/. Таким образом, творческая энергия архетипа Самости является движущей силой совершенствования человеком себя и мира при условии сознательности процесса индивидуации или в процессе прохождения человеком значимых и напряженных жизненных ситуаций.

К.Г. Юнг не дает прямого ответа на вопрос о структуре Самости, но анализ его трудов позволяет сделать предположение о том, что:

1. Самость охватывает и сознательную, и бессознательную сферу, поэтому она трудно представима в значениях и выразима лишь в символической форме (символический компонент индивидуальности).

«Самость – не просто какое-то понятие или логический постулат, но психологическая реальность, которая осознается лишь частично, в остальном же, включает в себя также и жизнь бессознательную, и поэтому является непредсказуемой и выразимой лишь через символы» /11/. На основании этого был выделен символический компонент индивидуальности.

2. Системообразующим началом Самости является осознание призвания. Поняв свое призвание, человек обретает смысл своей жизни, осознает свои *ценностные позиции* /3/. На основании этого был выделен ценностно-смысловой компонент индивидуальности.

3. Самость содержит «бессознательный образ жизненной цели независимый от желаний и страхов сознания. В этом образе представлена цель полного человека – реализация своей целостности и индивидуальности по своей воле и против нее» /46/. Она инициирует психическую жизнь человека, т. е. содержит аспекты внутренней мотивации к проявлению. На основании этого был выделен мотивационно-целевой компонент индивидуальности..

«...Самость есть величина сверхобычная для сознательного Я. Она включает не только сознательное, но также и бессознательное психическое бытие... Надежда когда-либо достичь хотя бы приблизительного, полного сознания Самости весьма мала, т.к. хотя многое мы и сознаем, но всегда будем существовать неопределенное и неопределимое количество бессознательного материала, который принадлежит общей суммарности Самости» /44, 238/.

Индивидуальность с позиции теории **К. Роджерса** может быть соотнесена с уникальностью и позитивностью базовой природы человека, с его Внутренним интуитивным Я.

Внутреннее интуитивное Я содержит врожденные потенциальные возможности и тенденцию к актуализации. Содержание Внутреннего Я может находить свое отражение в Я-концепции человека, и когда это происходит, это может быть соотнесено с началом процесса проявления и развития как личности, так и индивидуальности. К. Роджерсом выделены «мотивационные механизмы» развития человека – потребность в позитивном внимании и потребность в позитивном внимании к себе. «Потребность в позитивном внимании относится к удовлетворению, которое испытывает человек, получая одобрение со стороны других людей, и к фрустрации, возникающей в случае неодобрения... Под потребностью в позитивном внимании к себе понимается удовлетворение при одобрении и неудовлетворение при неодобрении самого себя» / 21, 89/.

Безусловное, позитивное внимание является условием полноценно функционирующей личности человека. Полноценно функционирующий человек – это психологически свободный человек. Он учится полноценно жить с каждым из своих чувств и реакций. «Он использует органы чувств настолько точно, насколько возможно для того, чтобы видеть ситуацию

настоящего изнутри и снаружи» /35, 196/. Это возможно, когда организм функционирует как целостный (учитывают все уровни функционирования).

В ситуации сложного выбора у человека возникает больше возможностей, и он останавливается на том поведении, которое на данный момент времени является наиболее подходящим. Человек доверяет своему организму в этом функционировании, потому что он может полностью отзывать на последствия каждого из этих действий и корректировать их, если они оказываются не совсем подходящими. Он полностью вовлекается в процесс жизни и становления собой, благодаря этому, успешно социализируется. Он более полно живет настоящим моментом и понимает, что это наилучший способ жить; осознание пронизывает его переживания от начала до конца /35/.

Важным условием развития индивидуальности является согласованность тенденции к актуализации и тенденции к самоактуализации. Тенденция к самоактуализации представляет подсистему базовой тенденции к актуализации, которая дополняется «организмическим оценочным процессом». Иллюстрируя этот процесс, К. Роджерс указывает: «Мы вступаем в жизнь, зная, что мы любим, и чего не любим и, в целом, что для нас хорошо и что плохо». В детстве оценочный процесс гибок и оперирует мягко, функционирует спонтанно без предубеждений и размышлений. Он осуществляется внутри индивида и связан с опытом желательности или нежелательности чего-либо для индивида. По мере взросления многие люди теряют контакт с «организмическим оценочным процессом».

Развиваясь, человек стремится к любви и принятию, так как у него есть врожденная потребность в позитивном отношении со стороны других. Однако, чтобы получить любовь и принятие ребенок вынужден нравиться своим родителям и другим значимым взрослым и игнорировать влияние своего «организмического оценочного процесса». Ребенок становится все меньше настроенным на себя и все больше – продуктом социальных влияний. Постепенно он интроецирует систему ценностей извне, происходит его отчуждение от внутренних ценностей.

Интроецированные ценности определяют «образ Я» человека. Формируются условия ценности. Человек относится к себе с уважением тогда, когда думает, чувствует и действует в соответствии с системой интроецированных ценностей, определяющих «образ Я». Другие чувства, мысли, действия он считает не соответствующими и не ценными, и они не включаются в «образ Я», что поддерживает самоуважение человека. Определенный внутренний опыт может быть исключен, даже если он является ценным с точки зрения «организмического оценочного процесса». Человек отказывается от естественного поддержания и усиления себя в пользу усвоенных стандартов. Усвоенные ценности и стандарты могут настолько отличаться от опыта, одобряемого собственным «организмическим оценочным процес-

сом» человека, что развивается сильная диссоциация между «образом Я» и базовым внутренним опытом.

Для К. Роджерса отчуждение, «образа Я» от естественного организмического опыта является «базовой отчужденностью человека». Она появляется тогда, когда демонстрируется условное позитивное принятие, т.е. в человеке принимается только то, что соответствует условным социальным нормам и ценностям. Сам человек начинает видеть себя, так как видят его другие. Когда он чувствует и ведет себя «правильно» – его самопринятие уменьшается. Формируется избирательная «Я – концепция», т.е. какой-то внутренний опыт принимается, а какой-то отвергается и искажается. Такая «Я – концепция» не включает элементов индивидуальности. Возникает неконгруэнтность между базовой тенденцией к актуализации и тенденцией к самоактуализации. «Организмический оценочный процесс» перестает действовать, внутренний руководящий голос более не показывает пути к актуализации в соответствии с индивидуальным планом развития. Человек теряет свободу выбора. Для свободы выбора он должен осознавать внутренний опыт и уметь эффективно проверять реальность. Если этого не происходит закрывается возможность развития индивидуальности.

К. Роджерс в своих трудах показывает путь к актуализации потенциальных возможностей в соответствии с индивидуальным планом развития. С нашей точки зрения – это путь проявления и развития индивидуальности. Основываясь на работах К. Роджерса, мы делаем следующие предположения:

- Внутренне интуитивное Я в своем потенциале имеет индивидуальность как системное образование, «развртывающееся» и развивающееся в течение всей жизни человека;
- Следование за «организмическим оценочным процессом» позволяет проявить содержание Внутреннего Я в Я – концепции, что способствует гармоничному развитию как личности, так и индивидуальности;
- Осознанные аспекты индивидуальности кристаллизуются в я – концепции;
- Безусловное позитивное внимание и безусловное позитивное внимание к себе являются условиями развития полноценно функционирующего человека, полноценно функционирующей личности как носителя индивидуальности. Полноценно функционирующему человеку присущи открытость опыту, организмическое доверие, внутренний локус контроля, эмпирическая свобода, креативность, готовность быть процессом, экзистенциальность образа жизни.

В трудах **А. Маслоу** представлена концепция мотивации, известная как «пирамида потребностей». На вершине пирамиды потребностей находится мотивация самоактуализации. Люди, поднявшиеся до уровня самоактуализации, используют свои таланты и способности во благо других людей, таким образом, внося индивидуальные вклады в жизнь других лю-

дей и жизнь общества. Самоактуализация, по А. Маслоу, есть «рост изнутри», стремление к саморазвитию, реализация своего потенциала (талантов, способностей, возможностей). Однако, стремлением и способностью к постоянной самоактуализации обладают далеко не все люди. По подсчету А. Маслоу самоактуализирующиеся личности составляют около одного процента от общего числа населения. Мы предполагаем, что это люди, активно проявляющие свою индивидуальность.

А. Маслоу предпринял обширное исследование самоактуализирующихся людей с целью выявить характерный комплекс их психологических особенностей. В результате были выделены следующие 15 основных черт, присущих самоактуализирующимся людям:

1. Более адекватное восприятие действительности, свободное от влияния актуальных потребностей, стереотипов и предрассудков, интерес к неизведанному.
2. Принятие себя и других такими, какими они есть, отсутствие искусственных, защитных форм поведения и неприятие такого поведения со стороны других.
3. Спонтанность проявлений, простота и естественность. Такие люди соблюдают установившиеся ритуалы, традиции и церемонии, но относятся к ним с должным юмором. Это не автоматический, а сознательный конформизм лишь на уровне внешнего поведения.
4. Деловая направленность. Такие люди заняты обычно не собой, а своей жизненной задачей или миссией. Обычно они относят свою деятельность с универсальными ценностями и склонны рассматривать под углом зрения вечности, а не текущего момента. Поэтому все они в какой-то степени философы.
5. Склонность к одиночеству и позиция отстраненности по отношению ко многим событиям, в том числе событиям собственной жизни. Это помогает им относительно спокойно переносить неприятности и быть менее подверженными воздействиям извне.
6. Автономия и независимость от окружения; устойчивость под воздействием фрустрирующих фактов.
7. Свежесть восприятия; нахождение каждый раз нового в уже известном.
8. Предельные переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного «Я».
9. Чувство общности с человечеством в целом.
10. Дружба с другими самоактуализирующимися людьми: узкий круг людей, отношения с которыми весьма глубокие. Отсутствие проявлений враждебности в межличностных отношениях.
11. Демократичность в отношениях. Готовность учиться у других.
12. Устойчивые внутренние моральные нормы. Самоактуализирующиеся люди ведут себя нравственно, они остро чувствуют добро и зло; они ориентированы на цели, а средства всегда подчиняют этим целям.

13. «Философское» чувство юмора. Они относятся с юмором к жизни в целом и к самому себе, но никогда не считают смешной чью-либо ущербность или невзгоды.
14. Креативность, не зависящая от того, чем человек занимается, и проявляющаяся во всех действиях самоактуализирующейся личности.
15. Не конформность, но и не склонность к бездумному бунтарству. Они не принимают безоговорочно ту культуру, к которой принадлежат. Достаточно критично относятся к своей культуре, выбирая и нее хорошее и отвергая плохое. Они не идентифицируются со всей культурой, ощущая себя в большей степени представителями человечества в целом, чем представителями своей страны. Поэтому они нередко оказываются в изоляции в той культурной среде, которую они не желают принять /4/.

Понятие «самоактуализированная личность» описывает не только человека, но и тот идеал, к которому он устремлен /26, 145/, а самоактуализация является динамическим процессом, обеспечивающим улучшение жизни и переход человека на более высокую ступень развития.

Исходя из выше сказанного, можно предположить, что в своих работах А. Маслоу дает описание самоактуализирующейся личности как носителя индивидуальности и процесса самоактуализации как процесса развития индивидуальности.

2.2. Проблема индивидуальности и ее развития в работах отечественных психологов

В отечественной психологической науке существует несколько подходов к рассмотрению индивидуальности и процесса ее развития. Индивидуальность в плане индивидуальных различий рассматривали Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, К.М. Гуревич; индивидуальность как многоуровневое и системное явление изучали Б.Г. Ананьев, В.С. Мерлин; индивидуальность в перспективе историко-эволюционного процесса рассматривали И.С. Кон, П.В. Симонов, А.Г. Асмолов.

Б.Г. Ананьев разработал подход, основанный на рассмотрении индивидуальности как «интеграции всех свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности», с ценностной организацией всех этих свойств и их саморегуляцией /1/. В соответствии с этим определением Б.Г. Ананьев выделяет три уровня индивидуальных свойств человека.

Свойства субъекта деятельности: средства познания и деятельности, ЗУН, способности.

Свойства личности: статус в группе и обществе, цели и ценностные ориентации, мотивы, самооценка и уровень притязаний, склонности и интересы, характер.

Индивидуальные свойства (вторичные): свойства НС, сенсорные функции, органические потребности.

Индивидуальные свойства (первичные): нейродинамические особенности и особенности функциональной геометрии больших полушарий, биохимические, конституциональные особенности.

Индивидуальное развитие человека происходит в постоянном и активном его взаимодействии с миром, природой и обществом. Поэтому индивидуальность рассматривается Б.Г. Ананьевым как замкнутая система «встроенная в открытую систему взаимодействия с миром» /1, 274/.

Замкнутой, замкнутой системой она является вследствие внутренней взаимосвязанности ее свойств (комплекса свойств индивида и личности, субъекта деятельности).

Открытость достигается благодаря наличию многочисленных социальных связей и преобразующей, продуктивной деятельности, которые являются проявлением в мире человека как личности и субъекта деятельности.

Поэтому, индивидуальность есть одновременно и неповторимое, присущее только данному человеку (его внутреннему миру), и общезначимое, проявляемое в преобразовании действительности (объективации внутреннего мира).

В центре внутреннего мира индивидуальности складывается комплекс ценностей (жизненных планов, перспектив, глубоко личностных переживаний, определенные организации образов и концептов и т.п.). Он является ядром индивидуальности и содержит движущие силы ее развития. Интенсивность работы внутреннего мира (переработка опыта, выработка собственных убеждений и позиций, пути самоопределения и развития) является показателем духовного богатства индивидуальности.

Эффекты работы внутреннего мира проявляются путем экстерииоризации в поведении и деятельности как продукты творчества, производящего ценности для общества /1, 274/.

Б.Г. Ананьев рассматривает индивидуальность как глубинное системообразующее начало в человеке, проявляющееся в общении и деятельности, направленном на служение обществу.

В трудах **В.С. Мерлина** индивидуальность рассматривается целостная многоуровневая система. Индивидуальность, – иерархически упорядоченная система интегральных свойств всех ступеней развития материи, составляющих человека – от физических, биохимических до групповых и общественно-исторических /28 /.

Все элементы индивидуальности (индивидуальные свойства и подсистемы индивидуальности) совокупность индивидуальных свойств, которые подчинены одним и тем же закономерностям, интегрированы в единую целостную систему – **интегральную индивидуальность** /28, 46-47/.

В.С. Мерлин выделяет иерархические уровни «большой системы интегральной индивидуальности»:

1. Система индивидуальных свойств организма. Ее подсистемы: биохимические, общесоматические, свойства нервной системы (нейродинамические).

2. Система индивидуальных психических свойств. Ее подсистемы: психодинамические (свойства темперамента), психические свойства личности.

3. Система социально-психологических индивидуальных свойств. Ее подсистемы: социальные роли в социальной группе и коллективе, социальные роли в социально исторических общностях (клан, народ) /28, 50/.

Интегральная индивидуальность имеет две формы проявления: интраиндивидуальность и метаиндивидуальность.

Индивидуальность, по мнению В. С. Мерлина, проявляется во внутренних свойствах человека, присущих его организму, психике, сознанию, самосознанию – **интраиндивидуальность** – и во внешних реакциях, движениях, действиях, в которых человек выступает как субъект жизнедеятельности, и которые определяют отношение окружающих людей к нему – **метаиндивидуальность**.

Проявленными свойствами метаиндивидуальности являются:

- индивидуально-личностные статусы: эмоционально-личностный статус (симпатии – антипатии, послушание – властвование), ценностно-ориентационный статус (оценка социально-нравственных свойств индивидуальности), референтометрический статус (оценка авторитетности мнений и суждений данного человека);

- социальная перцепция;

- Изменение в поведении членов контактной группы под влиянием конкретной индивидуальности (влияние индивидуальности на сознание и деятельность окружающих людей) /28, 111/.

Интраиндивидуальность определяется всей историей личности человека, в том числе и наследственными предпосылками. Метаиндивидуальность детерминирована интраиндивидуальными свойствами, но и специфическими особенностями социальной группы и конкретной социальной ситуации. Интраиндивидуальность более устойчива, метаиндивидуальность более пластична и динамична.

Развитие индивидуальности связано с осуществлением человеком себя как субъекта своей жизнедеятельности и деятельности. «Индивидуальный стиль жизнедеятельности и деятельности выполняет основную системообразующую функцию в развитии интегральной индивидуальности» /28, 150/.

Историко-эволюционный подход, разрабатываемый **А.Г. Асмоловым**, позволяет наметить переходы между свойствами биологического индивида, личности, индивидуальности.

Индивидуальность личности определяется А.Г. Асмоловым как «... совокупность смысловых отношений и установок человека в мире, которые присваиваются в ходе жизни в обществе, обеспечивают ориентировку в иерархии ценностей и овладении поведением в ситуации борьбы мотивов: воплощаются через деятельность и общение в продуктах культуры, других людях, себе самом ради продолжения существования образа жизни, являющегося ценностью для данного человека» / 4/.

Индивидуальность личности является результатом развития личности как субъекта деятельности. А.Г. Асмолов выделяет два типа проявлений индивидуальности: продуктивные и инструментальные.

К продуктивным проявлениям индивидуальности относятся:

- процессы активности, в которых человеку приходится осуществлять выбор между мотивами, позициями, ролями, создавать приемы и средства овладения своим поведением в ситуации борьбы мотивов;
- «личностные вклады» в смысловую сферу других людей и культуру /2, 75/. Результатами продуктивных проявлений индивидуальности являются: преобразование себя, преобразование других (выбор – формирует систему ценностей человека: борьба мотивов – приемы и средства проявления индивидуальности в поведении). В реальности человек «изменяет себя через преобразование социальной реальности» /4, 347/.

К инструментальным проявлениям индивидуальности относятся характер и способности.

Характер – фиксированная форма смыслового опыта, смысловых установок, актуализирующихся в ... индивидуальном стиле действия, посредством которого достигаются те или иные мотивы индивидуальности /4, 311/.

Способности определяют меру успешности и эффективности деятельности.

А.Г. Асмолов рассматривает проблему развития индивидуальности в контексте прохождения человеком жизненного пути. Становясь индивидуальностью, человек из объекта социального развития становится субъектом этого процесса. Поэтому изучение развития индивидуальности – «это изучение мотивации развития и различных проявлений активности индивидуальности» /4, 361/.

А.Г. Асмолов развивает свои представления об индивидуальности, опираясь на ее понимание в философии марксизма. В социальной философии марксизма через понятие «личность» передаются родовые социальные качества человека, а через понятие «индивидуальность» – степень самостоятельности человека как субъекта, выполняющего в конкретной деятельности ту или иную социальную функцию. По сути, индивидуальность обретается через конкретное дело и проявляется в деле, которое осуществляет человек. По мысли К. Маркса, свободная индивидуальность – высшая ступень развития рода «человека».

Рассматривая принципы историко-эволюционного подхода, А.Г. Асмолов говорит о противоречии между мотивами деятельности индивидуальности с основными идеалами и нормами социальной общности, которое может проявляться как в их гармоничном взаимодействии, так и в конфликте. Противоречие может быть разрешено посредством «либо «вклада» мотивов индивидуальности, ее ценностей и продуктов деятельности в родовую программу системы, либо перестройки мотивов индивидуальности в процессе взаимодействия с социальной общностью. В этом случае, взаимодействия, «вклад» индивидуальности способствуют дальнейшему прогрессу данной социальной общности. Если же противоречие выступает в виде конфликтов, то вносимый индивидуальностью «вклад» может повлечь за собой перестройку родовой программы данной общности привести к иному направлению эволюционного процесса этой системы». И далее: «Борьба индивидуальности личности за внесение своих «вкладов» в родовую программу общности, отстаивание индивидуальностью своих мотивов и ценностей осуществляется как происходящая в процессе деятельности самореализации» /4/. Эта деятельность приводит к дальнейшему развитию культуры или порождает в ходе преобразования действительности формы и продукты новой культуры. По мнению А.Г. Асмолова взаимоотношение между индивидуальностью, преобразующей мир, личностью, усваивающей общественно-исторический опыт, и индивидом как продуктом антропогенеза, может быть передано следующей формулой: « Индивидом рождается. Личностью становятся. Индивидуальность отстаивает» /4/.

А.Г. Асмолов рассматривает как источник развития индивидуальности социально-исторический образ жизни. Он выделяет три характеристики социально-исторического образа жизни, определяющие развитие индивидуальности:

1. Социально-исторический образ жизни отражает конкретно-исторические условия, в которых происходит развитие индивидуальности, показывает тесную взаимосвязь развития индивидуальности и эволюционных процессов, происходящих в обществе.

2. Социально-исторический образ жизни является потенциальным пространством выбора объективно-заданным индивиду.

В зависимости от социальной позиции ребенка он обладает разным диапазоном возможностей выбора тех деятельностей, в которых происходит самоосуществление индивидуальности.

В зависимости от сделанных выборов выстраивается индивидуальная линия развития человека, его жизненный путь.

Индивидуальность ярко проявляется в объективно обусловленных проблемно-конфликтных ситуациях (изменения социального статуса, переход в новую возрастную категорию и т.п.). В этих ситуациях человеку приходится проходить «пустыню бесстатусности» (В. Тэрнер), включать механизм « выработки неопределенности» (Ю.М. Лотман) и через выборы

новых путей, способов деятельности обретать индивидуальность и вносить инновации в культуру.

Развитие индивидуальности связано с выбором референтной группы и ее влиянием через деятельность на опосредованный тип отношений.

3. Социально-исторический образ жизни имеет ценностно-мотивирующий характер. Заложенный в нем «образ ценностного будущего» является движущей силой развития индивидуальности.

1.3. Психологические механизмы развития индивидуальности

С позиции аналитической и гуманистической психологии движущие силы развития индивидуальности (как и человека в целом) изначально присущи внутренней природе человека. Согласно К.Г. Юнгу, в его архетипической сфере содержится огромный энергетический ресурс. Энергетический ресурс содержится в архетипах самости и индивидуации. *Самость* инициирует всю психическую жизнь человека и определяет ее специфику. *Индивидуация* инициирует процесс имманентного, неосознаваемого или осознаваемого развертывания и проявления индивидуальности.

По К. Роджерсу, движущей силой развития человека является заложенная в нем тенденция к актуализации – это стремление «организма стать тем, что заложено в его врожденных потенциальных возможностях, которые направлены на поддержание улучшения жизни. Являясь, организмической, данная тенденция не направлена на осуществления адаптации комфорта и покоя. Тенденция к актуализации нацелена на снятие напряжения. Тенденция актуализации – это биологическое давление в направлении реализации генетического проекта, несмотря на все трудности, создаваемые окружающей средой ...» /21, 88/.

Тенденция к актуализации присуща живой материи. У человека имеются специфические тенденции к актуализации – тенденция к самоактуализации. «Тенденция самоактуализации – это стремление вести себя и развиваться в соответствии с тем, как человек сознательно себя воспринимает» /5, 89/.

Рассматривая положение К. Роджерса в ракурсе проблемы развития индивидуальности, можно сделать несколько предположений:

- Тенденция к актуализации дает возможность реализовать человеку изначально заложенную в нем уникальность как некий «генетический проект», или «врожденные потенциальные возможности, направленные на улучшение жизни».

- Тенденция к самоактуализации позволяет реализовать человеку то, что осознанно им как индивидуальность.

- Конгруэнтность между базовой тенденцией к актуализации и тенденцией к самоактуализацией открывает возможности развитию индивидуальности;

- Мотивационными механизмами развития человека и его индивидуальности являются безусловное позитивное внимание и безусловное позитивное внимание к себе. При их наличии человеку становятся доступны ощущение индивидуальности и осознание ее становится более полным.

А. Маслоу рассматривал две тенденции, присущие природе человека: тенденция к выживанию и тенденция к актуализации.

Тенденция к выживанию (связана с удовлетворением дефицитарных потребностей) важна лишь потому, что создает основу для тенденции актуализации.

Тенденция актуализации врожденных потенциальных возможностей имеет физиологические источники и психологическое сопровождение. Физиологические источники – это стремление соматических компонентов организма функционировать в соответствии со своим предназначением. Психологическое сопровождение – это стремление человека делать удовлетворяющие его выборы /21/.

Высшим проявлением тенденции к актуализации является потребность и процесс самоактуализации.

В работе «Дальние пределы человеческой психики» А. Маслоу выделяет восемь главных характеристик самоактуализации /26, 57/.

1. Самоактуализация проходит под аккомпанемент ярких поглощающих переживаний, которые обладают сильной энергетикой и уже сами по себе способны трансформировать личность. В момент переживания самоактуализации человек освобождается от внутренних преград и комплексов, нейтрализует вредные привычки, которые в обыденных условиях закрепощают его потенциал. Самоактуализация срывает с человека маску, которую он носит в будничной жизни. И помогает стать тем, кто он есть, проявить свою индивидуальность.

2. Самоактуализация обеспечивается правильностью каждого решения из длинной вереницы жизненных выборов человека, каждый жизненный выбор подвигает человека на один шаг или к личностному прогрессу или к личностному регрессу. «Самоактуализация – это процесс, он предполагает, что каждый раз, делая выбор, мы выбираем, что достойнее остаться честным, не лгать, что честнее не красть, чем красть, или, обобщая, – каждый из вставших перед нами выборов мы совершаем в пользу личностного роста» /26, 57/. Самоактуализация – движение к пределам индивидуального развития.

3. Понятие «самоактуализации» подразумевает, что у человека наличествует некая «самость», которая должна быть актуализирована. Самость, по мнению А. Маслоу, представлена личностными смыслами и ценностями, которые составляют интенциональное ядро человека и его жизни. Часто бывает, что смыслы и ценности личности заслоняются социальными оценками тех или иных моментов жизни. Чужие оценки, будучи ассимилированы человеком, заслоняют его мнение и, таким образом, отбрасывают

его на пути самоактуализации. Поэтому, важным условием самоактуализации является способность человека доверять не чужим, а собственным оценкам и мнениям, «прислушиваться к внутреннему голосу самости» – голосу индивидуальности.

4. Самоактуализация предполагает ответственность за то, что говорит и как поступает человек. «Каждый раз, принимая на себя ответственность, человек самоактуализируется».

5. Самоактуализация требует смелости и мужества, которые могут понадобиться человеку для высказывания и защиты своей точки зрения, защищать свою индивидуальность. Серьезной помехой «самоактуализации является боязнь «высунуться», прослыть выскочкой или чудаком. Самоактуализация немыслима без свободы самовыражения.

6. Самоактуализация возможна при высоком уровне притязаний, стремлении к максимальной реализации своих талантов и возможностей. «Решение стать рядовым врачом – не лучший выбор для самоактуализирующейся личности. Обязательно нужно стремиться стать самым лучшим врачом, нужно хотеть в наибольшей степени раскрыть свои возможности» /26, 60/. Высокий уровень притязаний и стремление к высоким достижениям – необходимое условие для раскрытия возможностей и проявления индивидуальности.

7. Самоактуализация не должна быть целью сознательных усилий.

Чем больше стремление к самоактуализации, чем сильнее человек тянется к высшим переживаниям, тем быстрее эти состояния убегают от него. Секрет самоактуализации в том, чтобы посвятить все усердие любому делу, и тогда переживания удовлетворения и успеха от добротной выполненной работы станут мимолетным моментом самоактуализации.

8. Самоактуализация предполагает высокий уровень осознания сильных и слабых сторон своей личности, а также готовность отказаться от психологических защит. При этом условии человек может адекватно понять свое призвание и сделать его реализацией индивидуальности.

На принципиально иных позициях строится подход к изучению движущих сил развития индивидуальности в отечественной психологии. Для этой стратегии характерны, во-первых, выделение положения о роли борьбы противоположностей, противоречия и гармония этих противоположностей как движущей силы развития (Л.И. Анцыферова, Б.В. Зейгарник); во-вторых, положение о существовании источника саморазвития деятельности в самом процессе движения деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн). В.Г. Асеев предполагает, что условием инициации развития является наличие некоторой неиспользованной резервной зоны функциональных возможностей, которые потенциально содержат в себе источник развития. В.А. Петровским, на материале экспериментального анализа «бескорыстного риска», вводятся представления о «надситуативной активности» как источнике зарождения любой новой деятельности и активности.

В.С. Мерлин связывает развитие индивидуальности с осуществлением человеком себя как субъекта своей жизнедеятельности, формированием индивидуального стиля общения и деятельности. «Индивидуальный стиль жизнедеятельности и деятельности выполняет основную системообразующую функцию в развитии интегральной индивидуальности» /28, 150/.

А.Г. Асмолов рассматривает как источник развития индивидуальности социально-исторический образ жизни. Он выделяет три характеристики социально-исторического образа жизни, определяющие развитие индивидуальности:

1. Социально-исторический образ жизни отражает конкретно-исторические условия, в которых происходит развитие индивидуальности, показывает тесную взаимосвязь развития индивидуальности и эволюционных процессов, происходящих в обществе.

2. Социально-исторический образ жизни является потенциальным пространством выбора объективно заданным индивиду.

В зависимости от социальной позиции ребенка он обладает разным диапазоном возможностей выбора тех деятельностей, в которых происходит самоосуществление индивидуальности.

В зависимости от сделанных выборов выстраивается индивидуальная линия развития человека, его жизненный путь.

Индивидуальность ярко проявляется в объективно обусловленных проблемно-конфликтных ситуациях (изменения социального статуса, переход в новую возрастную категорию и т.п.). В этих ситуациях человеку приходится проходить «пустыню бесстатусности» (В. Тэрнер), включать механизм «выработки неопределенности» (Ю.М. Лотман) и через выборы новых путей, способов деятельности обретать индивидуальность и вносить инновации в культуру.

Развитие индивидуальности связано с выбором референтной группы и ее влиянием через деятельность на опосредованный тип отношений.

3. Социально-исторический образ жизни имеет ценностно-мотивирующий характер. Заложенный в нем «образ ценностного будущего» является движущей силой развития индивидуальности.

Нами были выделены следующие **механизмы** развития индивидуальности: экспрессия, осознание, дифференциация и интеграция, целеполагание, объективация.

Для свободного проявления индивидуальности важным является включение **механизма экспрессии**. Особенности экспрессии как механизма могут быть рассмотрены с помощью анализа особенностей экспрессивного поведения людей, сделанного А. Маслоу.

- Функциональное поведение по определению целенаправлено и мотивировано; экспрессивное поведение часто бывает не мотивированным.

- Функциональное поведение в большей степени детерминировано внешними – средовыми и/или культуральными – переменными; экспрессивное же поведение детерминировано главным образом состоянием организма. Т.о., экспрессия тесно связана с глубинной структурой характера.

- Функциональное поведение легко понять, как результат научения, в то время, как экспрессивное поведение скорее антагонистично научению, оно представляет собой результат высвобождения, раскрепощения подавленных внутренних тенденций.

- Функциональное поведение достаточно хорошо поддается контролю, (подавлению, аккультурации); экспрессивное поведение обычно не контролируемо, а порой даже принципиально неподконтрольно.

- Функциональное поведение обычно устремлено к изменению текущей ситуации и, как правило, оно достигает этой цели. Экспрессивное поведение не направленное на внешний объект; если оно и вызывает какие-то внешние изменения, то делает это не предумышленно.

- Функциональное поведение – это поведение-средство, оно нацелено на удовлетворение тех или иных потребностей организма или на устранение возникшей угрозы. Экспрессивное поведение чаще всего самоцельно.

- Функциональный компонент поведения, как правило осознается индивидуумом (хотя может быть и не осозанным); экспрессивный же компонент обычно не осознаваем.

- Функциональное поведение предполагает некоторое усилие со стороны индивидуума; экспрессия в большинстве случаев не требует усилия. Разумеется, творческое самовыражение – это особый случай, т.к. индивидуум научается спонтанному самовыражению (или если он способен к этому). Человек может стараться быть расслабленным и выразительным /25/.

Рассмотрев особенности экспрессивного поведения человека, можно сделать вывод о том, что благодаря механизму экспрессии происходит:

- обнаружение и развертывание глубинных аспектов индивидуальности;
- индивидуальность выражается естественно и целостно;
- различные проявления индивидуальности становятся доступны для осознания.

Развитие дальнейшего механизма идет от бессознательного спонтанного выражения к сознательному самовыражению (сознательная экспрессия).

Осознавание – основополагающий механизм развития индивидуальности.

Осознавание – это осмысление накопленного опыта и содержания бессознательного, актуализированных в ситуации решения проблемы, в

ситуации выбора. Результат осознание – рождение новых смыслов, расширение поля сознания, повышение уровня сознания себя и мира.

Запуск механизма осознания происходит под воздействием как внешних обстоятельств, которые переживаются как тупик или безвыходная ситуация, так и внутренних факторов (поиск смысла жизни и т.п.).

В результате прохождения объективных обстоятельств (взаимодействие или деятельность) и возникающих субъективных переживаний «возникает просветление и высшая осознанность» /8/. Чтобы выйти из ситуации, человек должен расширить свое сознание, ассимилируя накопленный, но неосознанный опыт и содержание актуализированной части бессознательного. В процессе «расширения сознания» проблема предстает в новом свете, изменяются ее смыслы.

Осознание является процессом, ведущим к возникновению и проявлению образно-знакового содержания индивидуальности.

Главным индикатором, свидетельствующим о появлении осознания, является возникновение энергии у человека. Глубинные аспекты индивидуальности связаны с Внутренним Я (К. Роджерс), Самостью (К.Г. Юнг) и представляют собой первичные жизненные силы, духовную энергию как атрибуты первичной экзистенциальной целостности. Появление энергии свидетельствует о том, что установлена связь с основополагающим энергокомплексом. Мы предполагаем, что это связь с глубинными аспектами индивидуальности.

Возникновение энергии сопровождается появлением оживления, напряжения в голосе, движениях. Однако, излишняя демонстративная активность моторного поведения, диссонирующая с характером высказываний, свидетельствует о том, что, действительно, актуальные переживания не находятся в фокусе осознания

Следующим индикатором процесса осознания является возникновение ощущения дискомфорта. Психологическое пространство содержит «объекты» с противоположными характеристиками. Поэтому, в процессе осознания человек часто испытывает амбивалентные чувства.

«Осознание не любит равновесия симметрических конструкций, своеобразных мертвых точек» /42, 221/.

Процесс осознания приводит к возникновению «плодотворной пустоты». «Как только человек прислушивается к «пустоте», то многое появляется из нее. Она оказывается «Богатой». Человек становится на пути проявления своей истинной Самости, на пути осознания своего истинного Я. Однако, это состояние, как «процесс сознания, возникает, исчезает, колеблется, совершает неожиданные скачки. «Пустота» – реальность лишь на мгновение, но и в это мгновение процесс осознания не исчезает, а уходит вглубь».

Осознание тогда истинное, когда возникает естественным образом, без дополнительных усилий со стороны человека, данное ему само по себе. Тогда оно имеет живительную, созидательную силу.

Человек, приближающийся к осознанию своего истинного Я (постоянно осознающий субъект) должен обладать определенными качествами: свободный от внешнего регулирования, (автономный в определении направления и способов своего роста) и ответственный за свой выбор, за свое существование в этом мире. Благодаря этому человек становится субъектом своего опыта. Все состояния и действия осознаются как свои, человек не снимает с себя ответственности за них /42/.

Осознание – это всегда выбор в пользу самоидентичности, шаг на пути раскрытия индивидуальности.

Следующим механизмом, последовательно включающимся в процессе развития индивидуальности, является механизм **дифференциации и интеграции** (интеграция как объединение в целое) смыслового содержания индивидуальности. Смысловое пространство является к этому времени активным, подвижным, но смысловое содержание индивидуальности еще слабо дифференцировано и не интегрировано в осознаваемую уникальную целостность.

По мнению Л.И. Анцыферовой процесс индивидуации – это результат процессов дифференциации, соотнесения, синтезирования содержания форм, слоев, сфер психического /3/. Дифференциация нужна для преодоления «слипания» различных смысловых содержаний. Смысловое содержание индивидуальности может быть очерчено после дифференциации смыслового пространства. С помощью процесса интеграции преодолевается разорванность (смысловая разобщенность) внутреннего мира. « Процесс индивидуации происходит ... в виде синтеза ...» /44/. При наличии первичной интеграции смыслового содержания становится возможным плодотворное воплощение индивидуальности во внешнем мире.

Далее в действие вступает **механизм целеполагания**, приближающий момент активного проявления индивидуальности в межличностном взаимодействии.

Целеполагание – механизм постановки и реализации жизненных целей для выстраивания перспектив и нахождения путей развития индивидуальности. Механизм целенакопления имеет несколько составляющих:

- постановка значительной общественно значимой перспективной цели или системы целей;
- разработка программы их достижения и контроля за выполнением программ;
- преодоление проблем на пути достижения цели;
- результативность, этапные и конечные результаты по цели;

— отсутствие результативности или неудовлетворенность результатом может свидетельствовать о неверно выбранном направлении реализации индивидуальности.

С механизмом целеполагания тесно связан **механизм объективации**. Объективация – сознательное воплощение себя в мире, обществе. Она может быть рассмотрена как «стремление осуществить себя в жизни» и выполнение общественного предназначения (К.А. Абульханова-Славская), выход за рамки нормативного существования (А.Ф. Ломов), вненормативная активность (А.Г. Асмолов), надситуативная активность (В.А. Петровский).

Объективация – механизм сознательного проявления индивидуальности в деятельности и межличностном взаимодействии. В этом процессе человек выступает как субъект деятельности, преобразователь себя и мира.

Механизмы развития индивидуальности дают возможность выявить и осознать компоненты индивидуальности, их смысловое наполнение, определить возможные линии ее развития и пути реализации. Описание движущих сил и механизмов позволяет более ясно представить процесс развития индивидуальности.

Г Л А В А II. РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В МЕЖЛИЧНОСТНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

2.1. Условия развития индивидуальности в межличностном взаимодействии

Межличностное взаимодействие чаще всего рассматривается как взаимодействие двух и более человек с целью влияния на поведение, деятельность, отношения, установки друг друга. В структуру межличностного взаимодействия входят: совместная деятельность, система отношений, общение. Остановимся подробнее на особенностях общения влияющих на развитие индивидуальности.

Общение – процесс установления и развития контактов между людьми, в основе которого лежит мотивация участников, направленная на изменения поведения и ценностно-смысловых образований партнера.

Б.Ф. Ломов рассматривает общение как специфическую форму взаимодействия человека с другими людьми, в процессе которой осуществляется обмен идеями, интересами, «передача» черт характера, формируются установки личности и позиция человека /29, 27/.

Подход к общению как к обмену ценностями был предложен Х.Й. Лейметсом. Вслед за ним В.М. Мудрик рассматривал общение учащихся как обмен духовными ценностями, которые происходят в форме

диалога учащегося как с «другими Я», так и в процессе взаимодействия с окружающими людьми /29, 59/. Из приведенных определений видно, что в общении происходит проявление уникального своеобразия человека и в нем могут происходить изменения на уровне сущностных, ценностно-смысловых образований.

По мнению многих авторов индивидуальность человека проявляется и развивается в общении. Однако, для этого необходимы специальные условия.

Одним из важнейших условий развития индивидуальности является **экзистенциальность общения**. Такое общение предполагает раскрытие в каждом человеке его лучших духовных качеств, предполагает обмен смыслами и ценностями партнеров по общению.

Экзистенциальные аспекты психологии общения разработаны Джейсом Бьюджинталем и представлены в концепции уровней и ступеней /9/.

Бьюджинталь считает, что в каждой встрече можно выделить несколько психологически различающихся уровней общения.

Первый уровень называется формальным общением. Его можно наблюдать на этапе знакомства и завязывания отношений. Над общающимися давит забота об имидже – преобладает старание произвести впечатление и завоевать благосклонность партнера. Партнеры воздерживаются от экспрессии личностных смыслов, коммуницируются конвенциональные значения культуры, выбираются средства формального общения, при помощи которых «выдерживают» коммуникативную дистанцию. Резкое сокращение психологической дистанции на данном этапе нежелательно т.к. негативно воспринимается каждым партнером. Спонтанность, экспрессия, самораскрытие могут разрушить психологический контакт, который недостаточно закрепился.

Данный этап является подготовительным для углубления и интенсификации общения.

Второй уровень – поддержание контакта. Некоторые барьеры общения преодолены на первом этапе, поэтому партнеры более расслаблены, но еще поддерживаются поверхностного уровня общения. Партнеры сообщают друг другу фактическую информацию, но избегают личных комментариев, выражения личной точки зрения. Возрастает ориентировка во внешних данных, но его личные качества еще не доступны для понимания.

«... разговоры на уровне поддержания контакта, как правило, мы ведем с людьми, которых видим постоянно, но по очень частым вопросам – человек, который иногда чистит ветровое стекло на станции техобслуживания, контролер в супермаркете почтальон и т.п. Такой разговор бывает не долгим, импровизационным и сосредоточенным на непосредственном деле или просто обмену приветствиями хотя, по сравнению с формальным уровнем, существует меньше озабоченности имиджем, самораскрытия то-

же не много. Могут встречаться ритуальные шутки, но все это обезличено» /9, 47/.

Третий уровень – стандартное общение, заполняется беседами на «избитые» и психологически безопасные темы. Коммуниканты по-прежнему заботятся о собственном имидже. Они тщательно цензируют содержание представляемой информации, но между ними возникает все больше доверия, общение становится все более персонифицированным, персональные проблемы также старательно обходятся.

«Стандартные беседы характеризуются использованием множества жаргонных словечек и оборотов, которые касаются текущей деятельности и несущих проблем. Люди без видимых затруднений говорят и слушают одновременно, с готовностью смешивают личные и рабочие разговоры, повинувшись необходимости». /9, 50/.

Четвертый уровень – уровень критических обстоятельств общения, является обсуждение личных проблем. Люди приоткрываются и приступают к выяснению отношений или разговорам на волнующие их темы. Смысловая нагрузка резко увеличивается за счет обмена личностными оценками обсуждаемых обстоятельств. Обеспокоенность своим имиджем отходит на задний план, ведущей становится потребность в адекватном самовыражении и в передаче индивидуальных смыслов и позиций.

Активизируется арсенал средств невербального общения, которые отвечают за трансляцию личностных смыслов, а не значений, речь насыщается экспрессивными оборотами. Возникает общий смысловой фон, каждый собеседник обогащается недоступными прежде смысловыми позициями и оценками.

«Такие беседы – это узловые моменты в общении, когда один из собеседников или оба сразу весьма вероятно сталкиваются с различными во взглядах, отношениях или эмоциях» /9, 54/.

Пятый уровень – уровень интимности. Он соответствует наиболее глубоким и открытым формам человеческого общения. Это уровень душевной интимности, на нем собеседник посвящается в тайны внутреннего мира, и перед ним раскрываются все сокровенные переживания. Общение отличается предельной доступностью, открытостью, искренностью и экспрессивностью. Люди абсолютно не уделяют внимания впечатлению, которое о них создается у партнера по общению. Они захвачены содержанием общения и поглощены собственными переживаниями и чувствами партнера. Этим объясняется высокий развивающий потенциал общения на уровне интимности. «Как результат этих моментов интимности появляется возможность конфронтации с паттернами, формирующимися в течение всей жизни, появляется надежда на преобразование способа «быть живым» и возникает видение более аутентичного бытия» /9, 57/.

Вторым условием развития индивидуальности в общении является **конгруэнтность коммуникации** (К. Роджерс).

К. Роджерс предпринял попытку рассмотреть глубинные, лежащие в основе всех человеческих взаимоотношений закономерности, которые обуславливают либо развитие, обогащение активности и рост обоих участников, либо блокировку психологического развития и снижение защитных механизмов обеих сторон /35, 341/. К ним относится явление *конгруэнтности*. Конгруэнтность рассматривается, как совпадение переживания, сознания и коммуникации. Чем выше конгруэнтность, тем больше в последующих отношениях будет содержаться стремление к взаимной коммуникации, характеризующейся увеличением конгруэнтности, стремление к точному, взаимному пониманию сообщений, улучшение психологической адаптации и функционирование с обеих сторон, обоюдного удовлетворения взаимоотношениями /35, с. 547/.

Третьим условием – является **априорное принятие** (А.А. Бодалев). Априорное принятие – безусловное принятие партнерами друг друга, как ценностей самих по себе. Оно предполагает ориентацию на индивидуальную неповторимость каждого из субъектов. «Эти отношения представляют собой тот оптимальный психологический фон организации контактов, к которому должны стремиться люди и который при адекватной внешней репрезентации и внутреннем принятии приводит к подлинному взаимораскрытию, взаимопроникновению, личностному взаимообогащению взаимодействующих на этом уровне людей, – фон, который создает условия для процессов саморазвития и самосовершенствования». (А.А. Бодалев).

2.2. Технология развития индивидуальности

Мы предлагаем рассматривать некоторые психологические технологии развития индивидуальности в общении – диалог и психологические игры.

Диалог – способ познания себя и окружающей действительности в условиях субъективно-смыслового общения /6, 136/.

Она выделяет характерные особенности диалога, способствующие раскрытию индивидуальности человека. К ним относятся: объективная проблемность; субъективно переживаемая ситуация поиска смысла; отношения общности между участниками диалога; особое отношение к другому, децентрация; незавершенность результата, стимулирующая мыслительную активность.

Диалоговая технология включает последовательность этапов:

Первый этап – вводный. Создание благоприятной эмоциональной и интеллектуальной атмосферы, актуализация необходимой информации, стимулирование ситуации интереса к проблемам.

Второй этап – основной. Диалог в разных модификациях: обсуждение вопросов в микрогруппах; выступление перед группой с заранее подготовленным сообщением, система вопросов (открытых, дивергентных,

оценочных и т.д.), не предполагающих однозначных ответов; формулировка проблемы, анализ и размышление над ней; вычленение «точек удивления» (С.Ю. Курганов); привлечение разнообразных источников информации; осмысление позиций; поиск путей решения проблемы.

Третий этап – итоговый, заключительный. Анализ и осмысление диалога с содержательной и процессуальной точек зрения. Рефлексия по поводу собственной работы. Оценка психологической атмосферы во время работы, условия реализации мыслительного потенциала. Определения возможностей и перспектив дальнейшей работы /6,138/.

Диалоговая технология может быть использована в организации межличностного взаимодействия на учебных и тренинговых занятиях. Как способ развития индивидуальности она выступает в случае актуализации ценностно-смыслового содержания взаимодействия, идентификации ее с содержанием индивидуальности, интериоризации значимых идей, ценностей-смыслов, проявлении в диалоге некоторых сторон индивидуальности.

Игра – уникальная система общения, в которой решаются разнообразные проблемы (социальные, аксиологические и др.) на основе неповторимой человеческой активности при наличии прямых и косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность (Ш.А. Амонашвили, И.П. Анисеева, В.В. Петрусинский, С.А. Шмалов и др.)

Игровая технология имеет принципиальное значение для развития как личности, так и индивидуальности человека. Она пронизывает весь спектр деятельности, всевозможными способами реализации своих замыслов, норм и ценностей, уникальности, дает возможность постижения процессов в обществе, группе.

Игра позволяет нагрузить в активно конструируемое общение, где человек проявляет свою сущность, активно взаимодействуя с другими людьми.

С образовательной точки зрения игра – это способ группового диалогического исследования возможностей действительности в контексте личностных интересов. По мнению С.А. Шмакова, игры комплексно реализуют следующие функции: социокультурную, аксиологическую, межнациональной коммуникации, самореализации, коммуникативную, диагностическую, игротерапевтическую, корректирующую и развлекательную.

Игровая технология может выстраиваться по следующему алгоритму:

- выбор игры;
- предложение варианта игры участникам;
- подготовка оборудования и оснащения;
- распределение ролей и создание группы;
- рассмотрение условий проведения игры, правил и инструкций;
- развитие игровой интуиции;
- отслеживание хода игры, внесение необходимых корректив;
- завершение игровой деятельности;

- подведение итогов, анализ результатов игры, определение вклада игры в решении поставленных проблем.

К игровым технологиям, способствующим эффективному развитию индивидуальности относятся ситуационные, ролевые, имитационные игры.

Ситуационная игра в качестве ключевого момента имеет ситуацию – реальные события, конкретный эпизод, модель деятельности в профессиональной сфере. Ситуация может быть предъявлена в различных вариантах: развернутом, сокращенном, видеозапись, случай из практики, анализ принятого в конкретной ситуации решения.

Алгоритм ситуационной игры: создание групп – определения конкретной ситуации в группах – выработка коллективного решения – обсуждения вариантов решения – выявление оптимального варианта – определения влияния ситуации и ее возможности для развития индивидуальности.

Ролевая игра предполагает наличие разнообразных ролей и многочисленных ходов. Ролевые игры изначально базируются на теории ролей, которую разрабатывали Дж. Мид, Дж. Марено и Р. Линтон.

Большой ресурс содержится в играх – драматизациях с эмоциональной рефлексией.

Алгоритм ее проведения таков (М.В. Кларин):

1. Информационное введение к игре.
2. Обращение к участникам провести игру с обращением внимания на фиксацию чувств и переживаний.
3. Проведение игры, наблюдение за эмоциями, соотнесение с чем они связаны.
4. Обсуждение игры, внимание к возникшим чувствам.
5. Изложение фактов ведущим, их сопоставление с эмоциональными высказываниями.
6. Подведение итогов на основе эмоционально пережитых суждений. Формирование обобщений как эмоционально окрашенных элементов системы ценностей и особенностей индивидуальности.

Имитационные игры – представляют собой особый инструмент, структуру для хранения, передачи и извлечения смыслов.

Имитационные игры стимулируют мыслительную деятельность. Это «искания и открытие нового, самостоятельное движение к новым обобщениям» (С.Л. Рубинштейн), это открытие смыслов, которые соответствуют «многоликости каждого отдельного человека» (Г.Н. Симкин).

Для многих участников игра выступает как имитация реальных ситуаций на эмоциональном уровне, позволяющая развить контакт с окружением.

Для развития особенностей индивидуальности целесообразно применять имитационные игры, моделирующие реальную действительность (проектные игры).

Участники имитационной игры располагают различными механизмами влияния друг на друга и раскрытию внутреннего потенциала:

- демонстрация усиления собственных ресурсов;
- выжидание, удержание предыдущего состояния;
- риск (серия нестандартных действий);
- принуждение (дефицит времени, основное условие);
- ложные маневры.

Применение деловых игр, в связи с их специфичностью, позволяет решать некоторые проблемы развития профессиональной индивидуальности человека. Деловые игры – это уникальный вариант сочетания ситуационной и ролевой игры, предусматривающей много комбинаций решения поставленной профессиональной проблемы.

Особое значение имеет послеигровое обсуждение, в ходе которого следует направить энергию участников на поиск и осознание смыслов и особенностей проявления индивидуальности. На этом этапе игры происходит осознание ценностей, наступает озарение, стремление выявить смысл событий и их индивидуальную значимость, происходит понимание и выбор дальнейшего развития. Этим психологические тренинговые игры отличаются от обычных игр.

Цель психологических игр в тренинге состоит в том, чтобы помочь человеку приобрести и утвердить чувство собственной ценности, уникальности своего высшего Я, предложить полигон для работы с самим собой. Это соотносится с положением гуманистической психологии утверждающим уникальность, самоценность любого человека и наличие в нем внутреннего источника саморазвития.

Систематическое, целенаправленное и грамотное использование технологий диалога и психологических тренинговых игр позволяет проявить особенности индивидуальности в межличностном общении, расширить диапазон осознаваемого самим человеком во внутреннем и внешнем процессе становления индивидуальности, понять ее возможности и ценность других людей в развитии индивидуальности.

Таким образом, приоритетное положение в технологических аспектах развития индивидуальности занимают диалоговые, коммуникативные и рефлексивные технологии. В диалоговых технологиях рождаются смыслы, выкристаллизовываются и ранжируются ценности, развиваются индивидуальные потенциалы. Технологии с коммуникативной направленностью создают условия для уникального взаимодействия, обмена мыслями, чувствами и ценностями, дают возможности для проявления индивидуальности. Рефлексивные элементы технологии позволяют оценить свой потенциал, проанализировать свои установки и позиции, удачи и сложности в процессе становления индивидуальности.

2.3. Программа развития индивидуальности будущих педагогов

Нами разработана программа, **целью** которой является развитие индивидуальности будущих педагогов в межличностном взаимодействии.

Задачи:

1. Определить особенности проявления индивидуальности в межличностном взаимодействии.
2. Показать пути развития индивидуальности, отработать механизмы ее развития.
3. Выявить направления развития индивидуальности для дальнейшего их творческого саморазвития.

ЭТАПЫ РАБОТЫ

1. Этап осознания индивидуальности и особенностей ее проявления.
2. Этап определения возможностей и направлений ее развития.
3. Этап творческого самовыражения индивидуальности.

1. Этап осознания индивидуальности и особенностей ее проявления

Цель: Расширение сферы осознаваемого в индивидуальности установление особенностей ее проявления.

Задачи:

1. Раскрыть понятие «индивидуальность».
2. Показать барьеры на пути развития индивидуальности и пути их преодоления.
3. Осознание особенностей проявления индивидуальности в межличностном взаимодействии.

Предлагаемая тематика занятий

1. Индивидуальность человека: вершины и глубины человеческого «Я» (1-2 занятия).
2. Барьеры на пути развития индивидуальности.
3. Проявление индивидуальности в межличностном взаимодействии (2-3 занятия).

Занятие 1

Тема: «Индивидуальность человека – вершины и глубины человеческого «Я»

Цель: Раскрыть понятие «индивидуальность» и расширения сферы осознаваемого во внутрличностном пространстве.

I. Ориентация в специфике занятия

II. Информирование: «Индивидуальность человека и путь индивидуации».

В современной психологической науке существует множество подходов к рассмотрению и изучению индивидуальности человека. Сам термин «индивидуальность» сейчас используется в нескольких смыслах: как синоним термина «индивидуальные особенности», как интегральная характеристика человека, как высший уровень развития личности и т.п.

Рассмотрим, как характеризуется индивидуальность в психологических словарях, которые хотя и не охватывают разнообразия психологических подходов к индивидуальности, но отражают устойчивые представления об индивидуальности, существующие в психологической науке.

«Индивидуальность – человек, характеризующийся со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие психики и личности индивида, ее неповторимость. Индивидуальность проявляется в чертах темперамента, характера, специфике интересов, качеств перцептивных процессов и интеллекта, потребностей и способностей индивида. Предпосылкой формирования человеческой индивидуальности служат анатомо-физиологические задатки, которые преобразуются в процессе воспитания, имеющего общественно обусловленный характер, порождая широкую вариативность проявлений индивидуальности» /33/.

Из этого определения, полностью основанного на положении отечественной психологии о социальной природе человека, вытекает, что индивидуальность характеризует отличия одного человека от другого, в основном, на уровне психологических процессов и функций. Различия между индивидуальностями – это, конечно же, индивидуальные различия. Поэтому часто психологические исследования индивидуальности заключаются в поиске психологических и психофизиологических различий, отличающих одного человеческого индивида от другого. Это предмет психологии индивидуальных различий. Отдавая должное значению важности этой отрасли психологической науки, следует отметить, что различия между людьми на уровне индивидуальности и психологических свойств, явлений и функций характеризуют человеческую индивидуальность только с одной стороны.

В другом психологическом словаре предлагается следующее определение индивидуальности: «Индивидуальность (от лат. *individuum* – неделимое, особь) – неповторимое своеобразие психики каждого человека, осуществляющего свою жизнедеятельность в качестве субъекта развития общественно-исторической культуры. Индивидуальность человека формируется на основе унаследованных задатков воспитания, затем – и это главное для человека – в процессе сознательного самовоспитания ... каждый обособивший индивид *Homo sapiens* есть индивидуальность, поскольку сама его человеческая сущность формировалась как целенаправленное осуществление его собственных отношений, т.е. как его собственная, им творимая, неповторимая биография, и как история его жизни» /32/.

В этом определении внимание привлекают такие моменты, как: во-первых, неповторимое своеобразие психики человека, а значит и личности человека; во-вторых, рассмотрение индивидуальности человека в качестве субъекта общественно-исторического развития, вклад индивидуальности в социогенез; в-третьих, активная роль человека в проявлении и развитии своей сущности, сотворении своей неповторимой биографии, индивидуального образа жизни.

Исходя из выше приведенных определений, можно предположить, что индивидуальность человека рассматривается в трех аспектах, соответственно трем уровням ее проявления:

индивидуальность как индивидуальность;
 индивидуальность как индивидуальные качества личности;
 индивидуальность как проявление уникальной сущности человека, высший уровень его развития.

Б.Г. Ананьев, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын, К.М. Гуревич, Н.С. Лейтес рассматривали индивидуальность с точки зрения индивидуальных свойств и индивидуальных различий. Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлин, Б.Г. Ананьев выдвинули концепции индивидуальности, предполагающие ее многоуровневую структуру. Понятие «индивидуальность личности» было введено и разрабатывалось такими учеными, как А.Г. Асмолов, Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский. В их концепциях индивидуальность рассматривается как проявление мотивационно-смысловой сфер личности, субъекта деятельности.

Интерес представляет также подход к индивидуальности, в гуманистическом направлении психологии (А. Маслоу, К. Роджерс). Специфика их понимания индивидуальности заключается в том, что она детерминируется нематериальным миром, а духовным началом в человеке, его «внутренним интуитивным Я».

III. Тренинговые упражнения.

Знакомство. Упражнение «Индивидуальность»

а) В течение 5 мин. Обдумать свое имя, рассказать о себе, подчеркнув индивидуальность, чтобы все участники сразу Вас запомнили, является стержнем Вашей индивидуальности.

б) Знакомство по кругу.

в) Вспомните своеобразие друг друга. Для этого назовите индивидуальность сидящего слева от Вас человека.

г) Что помогает лучше запомнить индивидуальность другого: умение ее выделить и проявить?

Упражнение «Путешествие к Внутреннему Я»

Мы начинаем наше путешествие по 4-м сферам Вашего внутреннего Мира и соприкосновение с глубинным «Я». Сфера эмоций и чувств. У нее своя цветовая и звуковая гамма. Перед Вашим внутренним взором возникают какие-то картины, пейзажи, образы людей, с которыми связаны яркие

и сильные впечатления, приятные и неприятные эмоции. Найдите в этом мире уютный, безопасный и красивый уголок и отдохните в нем до тех пор, пока снова не зазвучит мой голос.

Мы прощаемся со сферой эмоций и вступаем в иной, но не менее уникальный мир. Мир мыслей, знаний и информации. Нас впечатляют совсем иные цвета, формы, звуки. Вспоминаются мысли, которые чаще всего посещают Вас или посещали недавно, высказывания Древних Мудрецов и Философов, вспоминающие области наук и знаний, которые для Вас наиболее привлекательны. Эта сфера содержит все, что связано с информацией и ее влиянием на Вашу жизнь.

Следующая сфера, в которую Вы вступаете, сфера взаимодействий, уникальна тем, что в ней Вы встретитесь с близкими и далекими, значимыми и случайными людьми. Что они привнесли в Вашу жизнь? Каков Ваш вклад в их жизнь? Все это запечатлено в мире взаимодействий. В нем свои основные цвета, звуки, формы, картины, ассоциации, образы.

И последняя сфера, в которую мы вступили, это сокровищница нашей души, содержащая все самое ценное, что приобретено Вами в течение Вашей жизни. Духовные ценности Вашей жизни, опыт, творческое самовыражение, жизненные смыслы в словах и девизах. Остановитесь на мгновение и побудьте в этой сфере своей души.

Выйдя из сферы ценностей, мы соприкоснемся с нашим глубинным Внутренним Я. Вы можете составить с ним небольшой диалог.

Пора возвращаться. Медленно проходим по сфере ценностей, окинув ее прощальным взглядом. Проходим по сфере взаимодействий, прощаясь с ней. Пролетаем тихо по сфере мыслей и окунаемся на прощание в сферу чувств. Через несколько секунд медленно открываем глаза.

- Отработка проблемных моментов взаимодействия с внутренней реальностью.
- Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Упражнение «Я тебя помню».

Заполнение таблицы «Индивидуальность».

Тренинговое имя	Высказывания и поведение человека	Ваше представление об его индивидуальности

Время заполнения 5-7 минут
Обмен мнениями.

Д/з: Тематическое наблюдение
«Что мешает проявиться моей индивидуальности?».

Занятие 2

Тема: Барьеры на пути развития индивидуальности

Цель:

1. Совершенствование навыков самоанализа и анализа ситуации.
2. Отработка умений в преодолении психологических барьеров, мешающих эффективному самовыражению и взаимодействию.
3. Содействие самораскрытию и самосовершенствованию.

I. Информирование

Путь обретения собственного Я, определение, что ты собой представляешь, что хорошо, что плохо в тебе, что индивидуально и неповторимо требует от человека выявить свои защиты и найти в себе смелость преодолеть их. (А. Маслоу)

Одной из таких защит является Персона (К. Юнг). Персона (Маска) – совокупность личностных качеств, обращенных к социальному миру. Она формируется у человека в результате освоения им различных социальных ролей, наличие которых отвечает ожиданиям окружающих и которые человек сам в себе культивирует.

Часто человек не осознает разницу между Персоной и истинным Я. Человек вытесняет в область бессознательного (Тени) не соответствующие или не совместимые с Персоной личностных особенностей, но отражающих индивидуальное своеобразие человека, его индивидуальность. Персона (Маска) является одним из основных барьеров на пути проявления индивидуальности.

II. Тренинговые упражнения

Упражнение «Разотождествление»

Мы можем разотождествляться с различными личностными инстанциями: ролями, субличностями, личностными чертами, даже психическими процессами.

По мнению Дж. Рейнуотера разотождествление со своими эмоциями, телом, субличностями человек все более погружается в ощущение своего истинного Я.

Сядьте удобно, выпрямите спину, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием.

Затем повторить (вслух или про себя):

«У меня есть тело, но я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «Я».

Мое тело прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не «Я».

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако Я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь, на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они не есть мое «Я».

У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое «Я».

у меня есть интеллект, но Я – это не мой интеллект.

Я – центр чистого самосознания.

Я – Центр Воли, способной владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я – это постоянное и неизменное «Я».

Обсуждение результатов выполнения упражнения.

Упражнение « Кто Я? »

1 вариант

Спросите себя: «Кто Я?», ответьте на вопрос. После нахождения ответа спросите себя: «Кто он такой – тот, который отвечает?». Понаблюдайте за собой. Опять задайте себе вопрос и ответьте. Каждый новый ответ должен порождать новый вопрос, позволяющий все более точно отвечать на вопрос «Кто Я?».

Пример: «Я – психолог. Но психолог – это профессия. Так кто он такой, этот Я, который по профессии психолог?»

Ответ: «Я – человек, помогающий людям» – «Кто он, этот человек, пытающийся помочь людям?» и т.д.

Упражнение целесообразно выполнять парами. Один человек в активной позиции, другой помогает формулировать вопросы, фиксирует ответы, наблюдает за реакциями.

2 вариант (по К. Фопелю)

Упражнение направлено на оживление дискуссии по поводу участников их особенностей, поведенческих проявлений и пр. Таким образом, человек не только лучше узнает себя, но и понимает на сколько верно его воспринимают окружающие.

1. Участникам раздаются карточки-бланки. Каждый должен написать на своей карточке три качества, которые, по его мнению, характерны для него. Писать свое имя на карточке не надо.

2. Карточки перемешиваются.

3. Каждый из участников вытаскивает одну карточку, читает то, что на ней написано и высказывает предположение, каким должен быть человек, наиболее соответствующий написанным качествам: мужчина или женщина, возраст, интересы, личностные особенности, продуктивность деятельности. Кроме того, он пытается угадать, кто из группы мог описать себя этими качествами. Группа обсуждает возможные варианты.

4. Участники могут не признаваться в своем авторстве, если этого не захотят. Однако если группа прямо спрашивает, не он ли является автором этой карточки, то обычно, большинство участников признаются в этом.

Обсуждение результатов выполнения.

Упражнение «Маски»

Участники изготавливают маски самого себя. Маска изображает то состояние, которое наиболее часто возникает при взаимодействиях с людьми.

Надеть маску и исполнить соответствующую ей роль.

Снять маску и взаимодействовать без нее.

Вопросы для обсуждения:

- Какие мысли, ощущения, чувства появились, когда Вы сняли маски?
- Когда Вы чувствуете себя лучше в маске или без нее?
- Что Вы скрываете под маской? И т.п.

Упражнение «Разговор со сменой позиций»

(упражнение выполняется в парах)

Следует выбрать проблему, ситуацию средней значимости, но в которой Вы хотели бы поступить, не изменяя себе.

Наше внутреннее Я может проявлять себя в нескольких ипостасях, ролях, позициях: Реалист, Мечтатель, Скептик.

Человек, как правило, использует одну из этих позиций. Реже он обращается к голосу Интуиции. Не будем о нем забывать. Он часто озвучивает, что мы не осознаем, о чем даже не мечтаем.

Познакомимся с этими ролями-позициями.

Мечтатель – не знает преград своим фантазиям, он – оптимист и верит в решение всех проблем. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способы к генерации совершенно не стандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю. Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в возможности счастливого случая и энергичных усилий. Он четко и аргументировано дока-

зывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Критикует всякое новое предположение.

Реалист – не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не склонен к пораженчеству, как Скептик. Он – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все «за» и все «против». Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Проработаем, выбранную проблему с использованием ролей-позиций. Реалист, мечтатель, Скептик и Голос Интуиции. Смена позиций будет сопровождаться реальными физическими перемещениями на шаг в определенную точку пространства. Происходить переходы будут по моей команде. Ваша задача внимательно слушать мои слова и проделывать все то, о чем будем говорить.

Встаньте в позицию реалиста. Подумайте о Вашей проблеме. Сформируйте ее как жесткий прагматик, определите конкретно и точно.

А теперь встаньте в позицию Мечтателя. Вы умеете придумывать интересные решения, находить нешаблонные выходы из сложившихся ситуаций.

Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Вы умеете отрываться от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому Вы можете смело фантазировать.

Скажите о своем способе решения проблемы... А теперь еще один шаг и Вы в позиции Скептика... Вы – умный и критический человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему всю эфемерность его взглядов.

Шаг в сторону. Посмотрите на позиции Реалиста, Скептика, Мечтателя и забудьте, не думайте ни о чем, послушайте себя, возможно, в сознании всплывет ответ на проблему из глубины Вашего внутреннего Я.

Следующий шаг в позиции Реалиста. Вы видите недостатки и достоинства и позицию и критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистических взглядов, продемонстрируете его заблуждения, опровергните его неверия...

Скажите «Спасибо» Мечтателю, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное зерно его идей. Следующий шаг. Вы в позиции Мечтателя. Критика Скептика не повергла Вас в уныние, а мягкая поддержка придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить Ваши идеи, чтобы найти решения проблемы? Что можно предпринять еще?.. Выскажите свои предположения.

Переход в новую позицию. Вы – Скептик. Вы видите перед собой восторженного и наивного Мечтателя. Он симпатичный, но ему не хватает аналитических способностей и умений видеть «подводные камни». Скажи,

что его предложения абсолютно несбыточны. Чем Вам понравилось предложение Реалиста?

Вы смотрите на все со стороны и слушаете Голос Интуиции
Сделайте третий круг по ролям-позициям.

Через диалог, через сотрудничество возможен конструктивный поиск оптимального решения возможных проблем.

Анкета «Обратная связь»

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.
2. Что мешает быть более включенным в занятие?
3. Самые значимые эпизоды, упражнения, во время которых удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобратся.
4. Что не понравилось на последнем занятии?
5. Пожелания тренеру.

III. Рефлексия произошедшего на занятии

Занятие 3

Тема: Барьеры на пути развития индивидуальности

Цель:

1. Совершенствование навыков самоанализа и анализа ситуации.
2. Отработка умений в преодолении психологических барьеров, мешающих эффективно самовыражению и взаимодействию.
3. Содействие самораскрытию и самосовершенствованию.

I. Информирование

У каждого человека имеется представление о «Светлой» и «Теневой» стороне его личности. Осознать свою «Теневую» очень трудно. Обнаружив в себе нежелательные, осуждаемые им самим качества, человек чувствует себя уязвимым, беспомощным. Содержание теневой стороны очень многомерно: морально осуждаемые, несоответствующие идеалу человека качества, но и весьма положительные объективно ценные особенности.

К. Юнг считал, что в «Теневой» стороне содержатся творческие возможности детства наших далеких предков, которые очень оживляют и укрепляют человеческое бытие.

Человек должен знать о существовании «Теневой стороны» и осознать некоторое ее содержание, охватить сознанием все пространство «Тени» невозможно и одному это делать не рекомендуется. Осознание некоторой части теневой стороны возможно и является целесообразным для определения барьеров на пути развития индивидуальности.

II. Тренинговые упражнения

Упражнение «Зазеркалье»

1. Напишите в столбик семь наиболее ярких особенностей личности, которые проявляются в общении в учебной деятельности, взаимоотношениях.
 2. Напротив каждого слова первого столбика напишите личностное качество, несущее для Вас противоположный смысл /слово-антоним/.
 3. Составьте портрет человека, обладающего личностными качествами, перечисленными во втором столбике (внешний облик, характер, особенности поведения, интересы, ценности, цели и идеалы).
 4. Определите, что Вам нравится в этом Человеке-Тени.
 5. Группа разбивается на микро группы. Участники микро групп (по желанию) в свой образ Человек-Тени и проигрывают различные ситуации.
- Обсуждение результатов упражнения.

Упражнение «Окно в Царство Тени»

(упражнение выполняется в технике арт-терапии)

Царство Теней – это загадочный мир, в котором трудно разобраться и увидеть. Кто его населяет?

Сделаем окно в этот мир. Начните свободно двигать карандашом по листу бумаги без какой-либо цели и замысла. Получится сплошной клубок линий. В этом клубке можно увидеть образы и более четко их прорисовать.

Составьте небольшой рассказ (имеющий начало, развитие и завершение) о том, что Вы увидели в символическом «Окне в Царство Теней».

Расскажите этот рассказ в микрогруппах. После окончания рассказа закройте символическое «Окно в Царство Тени».

Обсуждение результатов упражнения.

Упражнение «Письмо к себе любимому»

1. Это упражнение помогает человеку сделать одну из самых важных для себя вещей – полюбить самого себя, разрешить себе это, осознать свою любовь к лучшему в себе.

Участники сидят кругом, ведущий просит всех взять ручки и листки бумаги.

– Сейчас Вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма? По ходу ведущий может давать комментарии.

Вы написали самому себе прекрасные письма. Вы получили эти письма. Но что делают воспитанные люди, получив письмо? Естественно отвечают на него. Поэтому у Вас будет 10 минут на то, чтобы ответить на

письмо. Пожалуйста, отвечайте конкретно на письмо, которое Вы получили. Ответы иногда бывают очень неожиданными. Обсуждение ответов. Кто кому писал, какая часть твоей личности обращалась к тебе?

III. Рефлексия произошедшего на занятии

Д/з. « Коллаж моей жизни».

Занятие 4

Тема: Ваша индивидуальность: осознание и проявление в межличностном взаимодействии

Цель:

Осознание своих индивидуальных особенностей и их проявлений в межличностном взаимодействии.

Интеграция смысловых компонентов индивидуальности.

I. Информирование

Различия, существующие между людьми оживляют человеческие отношения, способствуют возникновению многообразных форм поведения, общения. Ценность индивидуальности для развития общества несомненна. В детстве мы легче замечаем свои отличия от других, считаем себя уникальными, хотя часто не осознаем, в чем эта уникальность выражается. Но то, что мы ее ощущаем, интуитивно чувствуем – это, несомненно. Будучи подростками и молодыми людьми мы стараемся проявить свою уникальность. Не всегда это удается из-за малой осознанности. Чем старше мы становимся, тем больше общего мы находим с другими. Мы стараемся найти баланс между своей индивидуальностью и интересами других. С возрастом мы становимся терпимее и все больше заинтересованы в том, чтобы сохранить хорошие отношения даже с непохожими на нас людьми. Одновременно появляется все более возможностей развить наши индивидуальные способности и нашу уникальность в общении, в профессиональной деятельности, в семье. Но прежде чем развивать индивидуальность надо ее осознать, увидеть ее яркие проявления.

Эти мы будем заниматься в течение нескольких занятий.

II. Тренинговые упражнения

Упражнение «Коллаж жизни»

(работа с коллажами)

1. Рассказ о коллаже его автора;
 2. Вопросы членов группы;
 3. Проработка проблемных тем (по желанию).
- Обсуждение.

Упражнение «Все, некоторые, никто» (по К. Фопелю)

1. Участник кладет перед собой листы бумаги и пишет на каждом из них в правом верхнем углу свое имя. На листе розового цвета он отвечает на вопрос: «В чем я похож на всех остальных людей?». На зеленом листе он отвечает на вопрос: «В чем я похож на некоторых людей?». На красном листе: «В чем я совершенно уникален и не похож на ни на кого?» (Указать, на то, что каждый пишет столько, сколько он хочет)

2. Когда участники справились с этой задачей, проведите небольшой обмен впечатлениями:

- Какой круг вопросов вызвал наибольшие трудности?
- На какую тему я смог написать больше всего ответов?
- Задавал ли я себе когда-нибудь такие вопросы?

3. Каждый из участников берет розовый лист с характеристикой того, чем он похож на других людей. Скажите следующее – члены нашей группы в этот момент представляют собой все человечество. Походите по комнате, побеседуйте с каждым. Поговорите, что написано у вас на розовом листе. Когда вы найдете кого-нибудь, кто не обладает указанным вами качеством, отметьте для себя, что вы ошиблись и указанные вами качества присущи не всем. Было бы совершенно невероятно, если бы другие люди написали в точности тоже, что и вы, но они могут подтвердить, что имели в виду то же самое. Может случиться так, что ни одна ваша запись не совпадает с записями других. В этом случае оторвите от розового листа уголок.

4. Участники ходят по комнате и беседуют с как можно большим числом участников (30 минут).

5. Все собираются вместе и делятся впечатлениями:
 Кому пришлось подкорректировать свой текст?
 Кто оторвал от своего листа уголок?
 Что общего вы нашли у себя со своими участниками?

6. Теперь участники берут зеленый лист бумаги. Все снова начинают ходить по комнате и разговаривать друг с другом. Каждый пытается найти в группе людей, которые написали то же, что и он. Когда такие люди найдены, образовавшаяся группа усаживается в стороне и пытается найти еще большее связующих моментов между собой. К ней могут присоединиться и другие участники (30 мин).

7. После этого следует обсуждение:
 Сколько похожих на меня людей мне удалось найти?
 Сколько групп единомышленников образовалось?
 Каким образом я понял, к какой группе принадлежу?
 Была ли работа с зеленым листом бумаги сложнее/проще работы с розовым листом?

8. Теперь каждый берет красный лист бумаги. Все снова ходят по комнате и разговаривают друг с другом. Если кто-то встретил человека, у

которого на листе значится тоже самое, оба должны прояснить это обстоятельство (имеют ли они в виду то же самое) и в случае совпадения отметить для себя, что они записали не уникальное свое свойство (30 мин.).

9. Заключительный обмен мнениями и впечатлениями:

- Почему было так сложно описать свои уникальные свойства?
- Кто удовлетворен описанием своей уникальности?
- В каких ситуациях я чувствовал свою уникальность?
- Насколько важна для меня моя уникальность?
- Насколько важно для меня то общее, что связывает меня с другими людьми?

Какие они?

- В чем проявляется многообразие характеров в нашей группе?
- Насколько группа терпима к этому многообразию?
- В какой момент упражнения я чувствовал себя лучше всего?
- Когда я испытывал смешанные чувства?
- Что привнес в группу я?
- Есть ли серьезные разногласия и конфликты в нашей группе?

Какие они?

Упражнение «Автопортрет»

Нарисуйте свое реалистическое или метафорическое изображение с преувеличением индивидуальных особенностей.

Создайте для выполненного изображения наиболее подходящую «окружающую среду».

Выставка (по желанию) портретов, интервью с автором.

Обсуждение.

Упражнение «Свободное общение»

Участники группы свободно двигаются под музыку, активно взаимодействуя друг с другом. Не соприкасаясь, тактично обмениваются взглядами (1-2 мин).

Участники двигаются под музыку по комнате, образуя пары 1-2 минуты общаются, образуют новые пары и под музыку выполняют танцевальные движения, стараясь их синхронизировать (6 мин).

III. Рефлексия произошедшего на занятии

2. Этап определения возможностей индивидуальности и направлений ее развития

Цель: Рассмотреть структурно-содержательные компоненты индивидуальности и определить направления ее развития.

Задачи:

1. Определение смыслового содержания своей индивидуальности.
2. Осознание индивидуальной иерархии ценностей и ее влияние на жизнь человека.
3. Выстраивание образца жизненного пути человека на основании выбираемых целей.

Предлагаемая тематика занятий

1. Символ индивидуальности и смысл жизни.
2. Иерархия ценностей и особенности развития индивидуальности.
3. Цели и направления жизненного пути человека.

Занятие 5

Тема: Символ индивидуальности и жизненные смыслы

Цель:

Систематизация знаний и представлений об индивидуальности.

Показать взаимосвязь между символическим изображением индивидуальности и ее смысловым содержанием.

Развитие умений анализа символического изображения, рефлексивных способностей, установления взаимосвязей и взаимозависимостей.

I. Информирование: «Жизненные смыслы»

II. Тренинговые упражнения.

Упражнение «Мандала»

Мандала – священный круг. Издревле для выражения целостности, полноты и совершенства применяли символ круга.

По мнению К.Г. Юнга, Мандала является отражением Самости (индивидуальности). Самость включает полноту психической жизни человека, включает в себя как сознание, так и бессознательное. Являясь украшением священных мест Мандала способна оказать гармонизирующее воздействие. «Созданием Мандалы мы творим, наполненное жизненное пространство, то пространство, в котором мы чувствуем себя защищенными и которое служит концентрацией нашей психической энергии» (Fincher S., 1991).

Спонтанная изобразительная деятельность, направленная на заполнение пространства в круге разными цветами и формами, может сопровождаться оздоравливающими эффектами и расширением системы самосознания.

1. Рисование Мандалы.
2. Ассоциации и интерпритации изображенного.
3. Самоописание «Моя индивидуальность».

Упражнение «Сокровенные мечты» (по К. Фопелю)

Участники берут карандаш и бумагу и садятся за стол. Каждый записывает на бумаге свою сокровенную мечту: это может быть что-то, чем человек хотел бы заниматься, или что-то, что ему хотелось бы иметь. Лучше писать такие вещи, которые можно читать при всех, то есть избегать интимных подробностей. Писать нужно в настоящем времени, например: «Я наконец-то купил билет на самолет и нахожусь в аэропорту. Сейчас я поднимаюсь на борт самолета, который должен доставить меня в Канаду, где меня ожидает путешествие на собачьих упряжках».

Когда каждый опишет свою фантазию, соберите написанное и прочитайте все записки вслух. Лучше прочитать их по два раза, чтобы у каждого участника все услышанное хорошо отложилось в памяти.

Теперь группа делится на команды по три-четыре человека и решает, какая команда начнет игру. Эта команда пытается угадать, кому принадлежало то или иное желание. Затем игроки, начавшие игру, обращаются к предполагаемому автору письма и спрашивают, действительно ли он написал это желание. Если команда отгадала правильно, то написавший желание становится членом этой команды. А сама команда продолжает угадывать авторов желаний до тех пор, пока не допустит ошибку.

Напомните группе, что игрок не имеет права отрицать своего авторства.

Упражнение «Взрослые вопросы о вашей жизни»

При выполнении этого упражнения исследуйте все сферы, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей, в чем ваши взгляды влияют на людей, которые живут далеко от вас. Также исследуйте ваше поведение и установки по отношению к вашему общему окружению, включая как живую, так и не живую природу.

Спросите и запишите на листе бумаги:

Кого и что я ценю в жизни?

Для кого и для чего я живу?

Ради кого и за что я мог бы умереть?

Что значит для меня моя жизнь сейчас?

Что она могла бы значить?

Что моя жизнь значит для других сейчас?

Для других, которые придут?

Я действую так, чтобы возвышать и сохранять развитие мира?

Что является действительно важным?

Напишите пять наиболее важных вещей, которые несут жизненные смыслы?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Расположите их по степени их важности.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

III. Рефлексия произошедшего на занятии

Занятие 6

Тема: Иерархия ценностей и основные линии развития индивидуальности

Цель:

1. Осознание жизненных ценностей, определяющих перспективные направления развития индивидуальности.
2. Развитие представлений о ценностно-смысловом компоненте индивидуальности человека.
3. Развитие уважения к позиции и мнению других людей.

I. Информирование

Ценности являются нравственным ядром индивидуальности. Они несут жизненные смыслы, помогают осознать то, что значимо для человека, имеет для него высокую нравственную ценность.

В них же сосредоточена нравственная сила человека. От того, как и насколько полно реализует человек ведущие ценности, зависит его влияние на позицию других людей, весомость его мнения и возможности в реализации жизненных целей.

Ценности несут и индивидуальные и общественно-значимые смыслы. Это жизненные принципы, которые значимы не только для одного человека, но и для многих людей. Значимость смысла определяется идеалами и нравственными нормами эпохи.

Ценности – это то, что движет человека к совершенствованию. Их осознание является движущей силой проявления и развития индивидуальности.

II. Тренинговые упражнения

Упражнение «Сундук с ценностями»

1. Выделите 5-7 ценностей, которые определяют Ваши поступки, деятельность, общение, Ваш выбор и нравственную позицию.
 2. Соберите 5-6 мнений участников группы о том, какие ценности у Вас в сундуке. Поинтересуйтесь, почему у них возникло такое предположение.
 3. Сопоставьте полученные результаты список ценностей, выделенный Вами и список ценностей, приписываемый Вам участниками группы.
 5. Сделайте выводы.
- Обсуждение полученных результатов.

Упражнение «Иерархия ценностей»

Расположите, выбранные Вами ценности по степени их значимости в Вашей жизни.

Как эти ценности могут проявляться в реальной жизни (в какой позиции убеждения, поступках, отношениях)?

Определите возможные направления развития своей индивидуальности в соответствии с ведущими жизненными ценностями.

Упражнение «Герб»

В гербах в символистической форме изображали индивидуальные особенности, которыми можно гордиться, достижения, призвание, профессию. В которой предполагалось реализовать свои возможности.

1. Нарисуйте свой герб
2. Сделайте описание сути, изображенного на гербе.
3. Впечатление от изображенного на гербе.
4. Обмен мнениями.

Упражнение «Развитие»

Расслабьтесь. Вспомните, были ли в Вашей жизни поиск истины и смысла человеческого сосуществования. В чем он заключается и как он проходил, Вызовите в памяти те шаги и события, в которых находила выражение Ваша духовная жизнь. Это могут быть высокие и этические и эстетические переживания, приближение к пониманию чего-то важного и значимого.

Запишите несколько фраз, отражающих суть Ваших воспоминаний. Например: Философия открыла мне единство Мира.

Расставьте воспоминания в хронологическом порядке. Это поможет Вам лучше понять ход Вашего развития.

Уловите ритм Вашего духовного роста, поворотные пункты развития. Нарисовать линию жизненного пути.

Обсуждение.

III. Рефлексия произошедшего на занятии

Занятие 7

Тема: Жизненные цели и жизненный путь человека

Цель:

Осознание жизненных целей.

Развитие представления о жизненном пути человека.

I. Информирование: «Жизненный путь человека».

Жизнь человека – это не сумма вариаций на задуманную тему, а открытая система, жизненная история, в которой на ряду с вариантами есть пробы, гипотезы, проблемы. Для описания этого явления наиболее подходит термин «жизненный путь».

Жизненный путь – предполагает множество разных тенденций и линий развития в пределах одной и той же биографии, причем эти линии одновременно автономны и взаимосвязаны. Это не линейные раз и навсегда определенные фазы, а конкретные жизненные события /22,261/. Поворотными пунктами индивидуального развития могут быть любые жизненные события (случайно прочитанная книга, встреча с интересным человеком и т.п.), которые по тем или иным причинам оказались для человека важными и судьбоносными. На жизненный путь так же влияют особенности прохождения сензитивных периодов, социальные переходы, нормативные возрастные кризисы. Они не сводятся друг к другу, но очень тесно взаимосвязаны.

Жизненный путь – сложное переплетение траекторий индивидуального психологического развития, общественно-производственной деятельности, профессиональной карьеры и брачно-семейного цикла. Поскольку каждая линия относительно автономна, жизненный путь, как и онтогенез, подчинен закону гетерохронности. Жизненный путь человека включает жизненный цикл, а тот, в свою очередь, онтогенез.

II. Тренинговые упражнения

Упражнение «Карта будущего»

Глобальные цели своей жизни обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться.

Обозначьте более мелкие цели на пути к нам как пункты местности, ведущие к глобальным.

Как Вы будете достигать этой цели?

Каков ландшафт местности на Вашей карте будущего?

Какие люди встречаются на пути? Будите Вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь?

Какие препятствия Вам встречались и как Вы будите их преодолевать?

Обсуждение.

Упражнение «Преодоление препятствий на пути к жизненным целям»

1. Толкание проблемы;

2. Шаг – действие;

3. Опора в самом себе.

Обсуждение.

Упражнение «Я через 10 лет»

Упражнение выполняется в технике свободного монолога. Допускается введение вспомогательных Я.

Обмен чувствами, мнениями и впечатлениями.

Упражнение «Мой жизненный путь»

1. «Обзор жизненного пути»

Нарисуйте сцены, связанные с хорошими и плохими воспоминаниями жизни;

Сделайте выводы, запишите возле сцен – воспоминаний;

Чем вы обогатились благодаря этим событиям?

2. «Перекресток»

Изобразите себя на перекрестке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения.

Куда ведут эти дороги?

Конечный путь назначения.

3. «Линии жизни»

- Изобразите свой дальнейший жизненный путь, определите линии развития;

- Запишите впечатления, умозаключения, выводы.

Обсуждение.

III. Рефлексия происходящего на занятии

3. Этап творческого самовыражения индивидуальности

Цель: Мобилизация творческого потенциала человека, отработка полученных умений и навыков.

Задачи:

1. Расширение средств свободного самовыражения индивидуальности.
2. Развитие импровизационных умений и спонтанности.
3. Развитие внутренних механизмов саморегуляции.

Предлагаемая тематика занятий.

1. Спонтанность и импровизация.
2. Экспрессия и творческое самовыражение индивидуальности.

Занятие 8

Тема: Спонтанность и импровизация

Цель:

Отработка на практике начальных умений входить в образ в предлагаемых обстоятельствах.

Развитие умения органично и быстро реагировать на изменения в действиях и игре партнеров.

Создание безопасной атмосферы для спонтанности и творческой импровизации.

I. Информирование

«Экспрессия и творческое самовыражение помогает человеку обрести самого себя, обрести свою сущность. Учимся выражать себя. Выразить себя значит... перевести свои чувства и понимания в действия, формы, слова, реализовать себя, т.е. превратить себя в реальность. Без такой реализации мы остаемся фантомами, не ощущаем полного бытия» (Фейдимен Дж., Фрэйгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992).

II. Тренинговые упражнения

Упражнение «Замороженная поза»

«Заморозить» позу, которую принимаете очень часто. Посидеть в «замороженной» позе. Почувствовать эту позу, осознать свое отношение к ней и настроение, возникшее с этой позой. После полного осознания изменить ее на противоположную, которая может вызвать полярные чувства и

мысли. Осознайте новую позу выразить действиями, словами новое состояние.

Вернуться в первичную позу и прочувствовать ее, выразить первоначальные чувства.

Упражнение «Птичий базар»

Участники группы по команде ведущего начинают разговаривать друг с другом на «птичьем» (тарабарском) языке.

Главная задача – высказать при помощи этого языка свои актуальные чувства.

Дается установка на громкое звуковое общение, вплоть до крика. От участников требуется максимум спонтанности и творчества в выборе темы, партнеров, формы установления контакта и т.п.

Обмен впечатлениями и чувствами.

Упражнение «Я вхожу в...» (М. Кипнис)

Один из участников группы (доброволец) определяет для себя какое-либо общественное место (магазин, банк, библиотека, стадион, парк и т.п.). Нужно «войти» в выбранное место действия и импровизировать с текстом и без него, не называя места действия в прямую, но давать намеки (обращение к кассиру, библиотекаря).

Через 30 секунд, другие актеры могут выйти на площадку и подключиться к действию), это могут быть частные лица или профессионалы. Продолжительность сцены 3-5 минут.

Разыгрывается несколько сцен.

Обсуждение.

Упражнение «Скрытая индивидуальность»

(упражнение выполняется в технике)

1. Участники встают в круг, у каждого есть две мин на то, чтобы подумать, что именно было ущемлено или задвинуто в глубь в нем самом? Какой аспект индивидуальности затушеввался потому, что человек хотел быть внимательным к другим, соответствовать стилю отношений в группе? Каждый пытается точно определить эту запрятанную часть себя.

2. Затем каждый выходит на середину и говорит о себе как о человеке, которого остальные не знают, например: «Я, Лидия, у меня есть творческая жилка, она и привела меня сюда...».

3. В те минуты, когда каждый рассказывает о своих скрытых сторонах не должно быть никаких комментариев и вопросов.

После всех рассказов группа обсуждает, как она принаровится к потребностям и индивидуальным особенностям своих членов, чтобы сделать общую работу продуктивнее и живее.

Упражнение «Группа как зеркало» (по К. Фопелю)

Каждому человеку нужно чувствовать ответную реакцию других. Это помогает нам многое узнать о других людях: какого они о нас мнения, что они в нас подметили, чем мы можем их порадовать или привлечь, а чем вызвать раздражение или разозлить. Мы получаем больше информации о нашем партнере, можем лучше понимать его реакции и, естественно, задаваться вопросом, могли бы мы здесь и сейчас вести себя как-то иначе. Группы начинают работать лучше, когда участники готовы поделиться своим мнением друг о друге – легко, непринужденно и по возможности с юмором. Это упражнение пробуждает любопытство и создает атмосферу легкости. Члены группы должны уже относительно хорошо знать друг друга.

Понадобится стопка карточек.

Участники садятся в круг. Положите в середину круга стопку карточек. Из этой стопки каждый берет столько карточек, сколько он хочет. Каждый мысленно обращается к кому-нибудь из членов группы, затем записывает это обращение на карточке. Написанное должно выражать то личное впечатление, которое сложилось у него о другом человеке. Фразы должны быть сформулированы примерно следующим образом:

- я вижу, что у тебя почти всегда серьезное лицо;
- мне нравится твой смех;
- я думаю, что ты считаешь, что никогда не ошибаешься;
- я бы с большим удовольствием работал вместе с тобой.

Объясните участникам, что фразы начинающиеся с буквы «я», лучше воспринимаются чем фразы, начинающиеся с «ты». На карточках не надо писать, кто автор той или иной фразы, так же не нужно писать, к кому относится та или иная фраза.

Исписанные карточки перемешиваются и кладутся текстом вниз на середину стула, который стоит в центре круга. Кто-нибудь подходит и берет карточку. Он читает ее про себя и передает ее тому члену группы, к которому, по его мнению, подходит данная фраза. Тот, кто получил карточку, читает фразу вслух, формулируя ее так: «Карин (это тот человек, который дал ему карточку) полагает, что у меня почти всегда серьезное лицо». Теперь всегда остальные, включая и получателя карточки, высказываются по этому поводу. Следует поощрять различные мнения.

Затем получатель карточки или любой другой вытаскивает следующую карточку, и все повторяется.

III. Рефлексия произошедшего на занятии

Занятие № 9

Тема: «Экспрессия и творческое самовыражение»

Цель:

1. Расширение ролевого репертуара и проявление через новые роли индивидуальных особенностей.
2. Развитие умения понять и описать эмоциональное состояние свое и партнера.

I. Информирование: «Действовать целебнее, чем говорить» Я.Л. Морено

Чтобы раскрыть свое Я, проявить индивидуальность, надо иметь умения и навыки свободного самовыражения своих чувств, состояний, настроений. Для этого иногда мало имеющихся у нас средств. Их можно приобрести в процессе общения, совместной творческой деятельности или благодаря решению нестандартных ситуаций, требующих неординарного мышления.

II. Тренинговые упражнения

«Разминка»

Один из участников группы (по желанию) встает и начинает двигаться под воображаемую музыку в пантомимическом исполнении (1 мин). Другие члены группы присоединяются к нему следуя за ним и, копируя его жесты, мимику, ритм движения, стараются почувствовать себя на месте другого, его ощущения, чувства, угадать музыку (3 мин). С пантомимическим экспромтом выступают 5-6 желающих.

Обсуждение.

Как это – ощущать себя другим? Что побудило присоединиться к тому или иному человеку? Поделитесь своими ощущениями и чувствами с теми, кто был в ведущих ролях. Что хотелось сказать о себе? Как проявилась индивидуальность в пантомимических экспромтах?

Упражнение «Фриз» (М. Кипнис)

Фриз от англ. глагола «freeze» (мерзнуть, замерзать, покрываться льдом).

По команде «фриз» любое движение прекращается, человек застывает, «замерзает» на месте.

Участники группы спонтанно движутся, по команде «фриз» – останавливаются, по хлопку – «размораживаются», идет оправдание позы продолженным действием. Тоже задание, но выполняется в парах. Мало оправдать собственное движение, его нужно пристроить к партнеру.

В этом упражнении отрабатывается концентрация внимания, владение мышцами тела, развиваются импровизационные умения и навыки, тренируется образное мышление.

Обсуждение.

Упражнение «Человек – чувство – скульптура»

Группа делится на подгруппы по 3-5 человек. Каждой группе дается задание: выбрать человека (не называть его). Выбранный человек описывает одно из чувств, которые он очень часто переживает в группе, члены подгруппы представляют это чувство в виде многофигурной статичной композиции. После подготовки скульптуры представляются всей группе. Надо точно назвать, изображенное чувство и соотнести его с одним из членов подгруппы, предположение нужно аргументировать.

Тренировка идет в трех направлениях: пластическое выражение эмоций, вербальная точность в определении эмоциональных состояний, понимание эмоционального состояния другого человека.

Упражнение «Монолог с двойником» (К. Рудестам)

(упражнение предназначено для развития спонтанности и развития умения входить в роль)

Один из участников выходит в центр круга, который составляют остальные участники и начинает говорить обо всем, что приходит ему в голову. Такой монолог представляет собой озвучивание перед группой всего ассоциативного ряда, свободно возникающего в связи с любой мыслью. По ходу дела можно свободно расхаживать по помещению. Чтобы облегчить начало выступления, оратор может представить себе, будто он один в комнате или под душем.

Через несколько минут еще один участник группы по своей инициативе встает за спиной выступающего и имитирует все его позы и движения, но при этом не прерывает его монолог. Двойнику нужно настроиться на скрытые мысли и чувства говорящего и озвучить их так, чтобы речевой поток последнего не прерывался. Начать можно с повторения каждой фразы после того, как она произнесена, а затем, постепенно пытаться угадать еще не высказанные мысли и чувства. Свое выступление двойник должен сопровождать имитацией и других невербальных форм поведения говорящего. Через несколько минут двойника заменяет следующий участник группы.

Упражнение «Три движения» (М. Кипнис)

(упражнение выполняется в парах)

Каждый участник готовит для своего партнера три конкретных движения, которые как можно меньше логически связаны друг с другом, т.е. нельзя предположить такую тройку: проснуться, одеться, почистить зубы.

Наоборот, каждое из предлагаемых действий не должно быть связано одно с другим по смыслу.

Задание заключается в том, что в течение 5-7 минут придется придумать, как полученные от партнера разрозненные движения соединить в логически оправданный и связанный сюжет. При этом нельзя менять порядок движений.

В упражнении нужно проявить свою фантазию, чтобы найти оправдание последовательной цепочке действий и свести к минимуму все дополнительные движения – связки, которые окажутся необходимыми для перехода от первого задания ко второму, а затем к третьему.

Обсуждение.

Упражнение «Я тебя помню»

Выбрать двух участников, в высказывании и поведении которых ярко проявляется их индивидуальность.

Определить в чем их индивидуальность? Что помогает проявлению индивидуальности в общении?

Заполнение таблицы «Индивидуальность»

Тренинговое имя	Высказывания и поведение человека	Ваше представление об его индивидуальности

Время заполнения 5-7 минут.

Обмен мнениями.

III. Рефлексия произошедшего на занятии

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие индивидуальности будущих педагогов – процесс сложный, многогранный и длительный, требующий учета нескольких линий развития (личности, индивидуальности, профессиональной индивидуальности) и влияния особенностей межличностного взаимодействия на проявление и реализацию индивидуальности.

В процессе развития индивидуальности происходят количественные и качественные изменения будущего педагога. В количественном отношении происходит расширение сферы осознаваемого в личности и индивидуальности, накопление опыта в межличностном, социальном взаимодействии, намечаются пути реализации в социальной и профессиональной сфере. В качественном отношении происходит «кристаллизация» индивидуальности как качественно иного, чем личность, системного образования, несущего мощный духовно-нравственный потенциал и уникальную суть, отличающую человека как личность и профессионала.

Работа по развитию индивидуальности будущих педагогов может быть продуктивной при использовании следующих механизмов: экспрессия, осознание, дифференциация и интеграция, целеполагание, объективация.

Развитие индивидуальности будущих педагогов в межличностном взаимодействии, конкретно в общении, требует учета следующих условий – экзистенциальность общения, конгруэнтность взаимодействия, априорное принятие партнеров по общению.

Между тем достичь полного развития индивидуальности в условиях вуза невозможно. Это длительный процесс – длиною в жизнь. Представляется, что в высшей школе происходит проникновение в сущность индивидуальности, осознание ее возможностей, делаются попытки реализовать ее в межличностном, профессиональном взаимодействии и учебной деятельности. В процессе профессиональной деятельности и самостоятельной социальной жизни человек развертывает свою индивидуальность в творческой плоскости, апробирует варианты ее проявления при творческом решении жизненных и педагогических проблем.

В учебно-методическом пособии представлена экспериментальная программа развития индивидуальности будущих педагогов в межличностном взаимодействии, разработки занятий с элементами тренинга, подборки психологических тренинговых игр и упражнений, предназначенных для отработки проблемных зон и развития компонентов индивидуальности.

Теоретические и практические аспекты развития индивидуальности будущих педагогов в межличностном взаимодействии, представленные в данном учебно-методическом пособии могут быть использованы для работы со студентами педагогических специальностей на учебных и тренинговых занятиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб., 2001. – 288 с.
2. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драма – терапия. СПб., 2001. – 288 с.
3. Анцыферова Л.И. Архитипическая теория развития Карла Густава Юнга // Психологический журнал, 2000, том 21, № 3. С. 10-19.
4. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М., 1996. – 768 с.
5. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. М., 2001. – 416 с.
6. Асташова Н.А. Учитель: Проблема выбора и формирования ценностей. М., 2000. – 272 с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Под ред. Н.И. Парамонова, Л.И. Дорого. М., 1986. – 422 с.
8. Бубер М. Я и ты. / Пер. с нем. М., 1992. – 71 с.
9. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб., 2001. – 304 с.
10. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. 2-е изд. перераб. п доп. М., 2001. – 224 с.
11. Гиндилис Н.Л. Аналитическая психология К.Г. Юнга: к вопросу понимания Самости // Вопросы психологии, 1997, № 6. С. 89-97.
12. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1989. – 55 с.
13. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах (общие и возрастные особенности): Учеб. пособие. Изд. 3-е, стереотип. Мн., 2001. – 432 с.
14. Комарова Т.К., Кондратьева С.В. Взаимосвязь самопознания и познания других людей в ранней юности // Психологический журнал, т. 12, № 3. С. 30-37.
15. Кон И.С. Социологическая психология. М., Воронеж, 1999. – 560 с.
16. Кон. И.О. Психология юношеского возраста. М., 1979. – 175 с.
17. Крипнер С., де Карвало Р. Проблемы метода в гуманистической психологии // Психологический журнал, 1993, т. 14, № 2. С. 113-126.
18. Леонтьев А.А. Общение и деятельность общения // Межличностное общение / Сост. и общая редакция Н.В. Казариновой, В.М. Погольши. СПб., 2001. – 512 с.
19. Леонтьев Д.А. Очерки психологии личности. М., 1993. – 43 с.
20. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. М., 1994. – 368 с.
21. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ. СПб., 2002. – 539 с.
22. Майерс Д. Социальная психология. СПб., 1996. – 690 с.
23. Макаренко А.С. О воспитании. М., 1975. – 255 с.
24. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Вступительная часть Чубарь Н.Н. СПб., 2001. – 478 с.

25. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М., 1999. – 424 с.
26. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997. – 430 с.
27. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М., 1985. – 320 с.
28. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М., 1985. – 256 с.
29. Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания. Учебное пособие. М., 2001. – 320 с.
30. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л., 1960.
31. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И. Копытина. СПб., 2000. – 448 с.
32. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал, 2000, т. 21, № 1. С. 15-25.
33. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000. – 624с.: ил.
34. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. М., 1994. – 320 с.
35. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. М., 1994. – 368 с.
36. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1993. – 368 с.
37. Социальная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов вузов / Сост. Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. М., 1999. – 475 с.
38. Флоренская Т.А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. М., 2001. – 208 с.
39. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. М., 2002. – 400 с.
40. Франч Ф. Преобразующие диалоги.
41. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М., 1993. – 144 с.
42. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Мн., 1998. – 352 с.
43. Юнг К.Г. Аналитическая психология. Глосарий. СПб., 1994. – 135 с.
44. Юнг К.Г. Два эссе по аналитической психологии // CW. Vol. 7. P. 175.
45. Юнг К.Г. Душа и миф. Шесть архетипов. Киев, 1996.
46. Юнг К.Г. Ответ Иову. М., 1995.
47. Rodgers C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client – centered framework. In S. Kosh (Ed.), Psychology: a study of a science. New York. McGraw-Hill, 1959. Vol. 3.

О.П. Кошкина

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
РАЗВИТИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ
БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ**

