

На правах рукописи

**Мазур Юлия Олеговна**

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО  
РОСТА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОСОЦИАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ**

Специальность 19.00.05 социальная психология

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

**Ярославль 2008**

Работа выполнена на кафедре социальной и политической психологии ГОУ  
ВПО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»

Научный руководитель        доктор психологических наук, профессор  
**Козлов Владимир Васильевич**

Официальные оппоненты:     доктор психологических наук, профессор  
**Кашапов Мергальяс Мергалимович**

кандидат психологических наук, доцент  
**Посысов Николай Николаевич**

Ведущая организация        Костромской государственный университет  
им. Н.А. Некрасова

Защита состоится «    » \_\_\_\_\_ 2008 г. в \_\_\_\_ часов на заседании  
диссертационного совета Д 212.002.02 Ярославского государственного  
университета им. П.Г. Демидова по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд  
Матросова, д. 9.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Ярославского  
государственного университета им. П.Г. Демидова

Автореферат разослан «    » \_\_\_\_\_ 2008 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Клюева Н.В.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** С середины XX века, с начала «эпохи потребления», появляется большое количество психологических работ, в которых акцентируется внимание на целостности, ресурсности, многоуровневости личности и предлагаются разные пути гуманизации человеческой деятельности. Это труды в области экзистенциальной и гуманистической психологии (А. Адлер, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом и др.), интегративной психологии (А.В. Карпов, В.В. Козлов, В.А. Мазилев, В.В. Новиков и др.), а также отечественные исследования «социально-нравственного капитала» общества (К.А. Абульханова-Славская, Ю.Б. Гиппенрейтер, Д.А. Леонтьев, В.Н. Куницына и др.). Появление разнообразных форм психологической работы, ориентированной на личностный рост (Р. Ассаджиоли, А.Ф. Бондаренко, Ф.Е. Василюк, И.В. Вачков, В.В. Козлов, Ф. Перлз, И. Ялом и др.), и исследований, раскрывающих феномены альтруизма, помогающего поведения, милосердия и пр. (В. Джеймс, В. Зандер, Т.П. Гаврилова, В.Н. Куницына, Н.В. Кухтова, В.К. Стауб, И.М. Юсупов и др.), говорит о значимости и актуальности изучения средств развития просоциального поведения.

Вопрос об общечеловеческих ценностях и социально значимой мотивации является актуальным в любое историческое время, так как общество всегда нуждалось в людях творческих, способных на духовное, научное и культурное возрождение. С возникновением системного кризиса в нашей стране, с развитием рыночных отношений, эгоцентрической и прагматической ориентации, в связи с угрозой исчезновения позитивной творческой индивидуальности и утраты общечеловеческих ценностей возникает острая потребность в личностях, способных творить себя и содействовать развитию и творчеству других людей.

В результате исследований последних лет отечественные психологи (К.А. Абульханова-Славская, М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Л.М. Митина, В.М. Русалов и др.) обнаружили определенную динамику изменений в ценностных ориентирах. Если к концу XX века в российском обществе наблюдалось смещение акцентов в сторону прагматических ориентаций, то в последние несколько лет обнаружена тенденция к некоторому возрастанию значимости гуманистических ценностей. Другими словами, в современном российском обществе направленность деятельности личности приобретает не столько эгоцентрический, сколько альтруистический аспект, а гуманистическая и индивидуалистическая ориентации личности при гармоничном сочетании отражаются в стремлении к самореализации.

В данном контексте возникает вопрос о том, каким образом можно способствовать актуализации и развитию просоциальной направленности личности в соответствии с динамикой социальных изменений и выраженной ориентацией общества на социальный престиж и успешность.

Анализ современной психологической литературы по проблеме просоциального поведения показывает всю сложность и неоднозначность данного феномена. Также проведено недостаточно исследований, которые бы раскрывали механизмы и специфику развития просоциального поведения. В связи с этим существует необходимость изучения данной проблемы как в теоретическом, так и в практическом аспектах.

Одним из оптимальных средств развития просоциального поведения, по нашему мнению, является социально-психологический тренинг. Именно в рамках психологического пространства у каждого человека появляется возможность обнаружить собственные потенции, выйти на путь самореализации и в дальнейшем сделать свою жизнь и жизнь других людей наполненной. Психологические формы работы, представляя собой средство развития просоциального поведения, делают возможным сохранение в нашем обществе людей, способных удерживать гуманистические ценности, необходимые для сохранения культуры в целом, так как, если не будет людей, способных держать собой культуру, возникнет вопрос о существовании самой культуры.

**Объект исследования** – психологические составляющие просоциального поведения.

**Предмет исследования** – составляющие просоциального поведения в условиях социально-психологического тренинга.

**Цель исследования** – изучение динамики изменений составляющих просоциального поведения в ходе реализации комплексной тренинговой программы личностного роста.

**Основная гипотеза исследования** заключается в том, что развитие составляющих просоциального поведения обусловлено последовательным прохождением в рамках тренинговой программы этапов личностного роста.

**Дополнительные гипотезы:**

1. Существует связь между возникающими изменениями в способностях к эмпатии, в стратегиях преодоления трудностей и разрешения конфликтов, в жизненных ценностях, в уровне самоактуализации участников программы и целями и задачами каждого этапа программы.

2. Изменения степени значимости и характера взаимодействия трансформационных факторов, в которых отражается просоциальная направленность личности, связаны с прохождением участниками последовательных этапов личностного роста в ходе комплексной тренинговой программы.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать и систематизировать зарубежные и отечественные подходы к проблемам просоциального поведения и социально-психологического тренинга. Рассмотреть ресурсные составляющие модели просоциального поведения и средства, с помощью которых возможно их развитие.

2. Реализовать тренинговую программу личностного роста и провести психологическую диагностику испытуемых на каждом этапе программы и после ее завершения.
3. Проследить изменения составляющих просоциального поведения в процессе реализации комплексной программы личностного роста.
4. Выявить субъективную значимость и характер взаимодействия трансформационных факторов на каждом этапе программы и после ее завершения.
5. Провести психологический анализ динамики изменений составляющих просоциального поведения в соответствии с целями и задачами каждого этапа тренинговой программы личностного роста.

**Методологическую основу исследования** составляют теоретические положения по проблеме просоциального поведения (В. Джеймс, В. Зандер, Т.П. Гаврилова, В.Н. Куницына, Н.В. Кухтова, В.К. Стауб, И.М. Юсупов и др.); отечественные и зарубежные подходы, рассматривающие вопросы смысла, жизненных целей и ценностей (К.А. Абульханова-Славская, Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, А. Адлер, В. Франкл и др.); психологические концепции, в которых раскрывается тема личностного роста и самоактуализации (Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Л. Журавлев, В.В. Козлов, А. Маслоу, К. Роджерс, В.М. Русалов, Э. Фромм и др.); отечественные и зарубежные подходы, рассматривающие специфику социально-психологического тренинга (А.Ф. Бондаренко, И.В. Вачков, Н.В. Клюева, В.В. Козлов, Л.А. Петровская, К. Рудестам, И. Ялом и др.); интегративный подход в психологии (А.В. Карпов, В.В. Козлов, В.А. Мазилев, В.В. Новиков и др.); концепции, в которых рассматриваются личностные ресурсы и копинг-стратегии (Л.И. Анцыферова, В.В. Столин, Р. Бернс, К. Роджерс и др.); теоретические положения по проблеме конфликтного поведения (А.Я. Анцупов, Ф.Е. Василюк, Н.В. Гришина, М.М. Кашапов, К. Томас, А.И. Шипилов и др.).

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования: 1) «Самоактуализационный тест» (Э. Шостром); 2) «Морфологический тест жизненных ценностей» (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина); 3) исследование Я-концепции на основе методики Т. Хиггинса; 4) «Многомерная инвентаризация шкал копинга» (К. Карвер); 5) методика изучения трансформационных факторов и субъективной значимости процесса групповой психологической работы (И. Ялом); 6) «Q-сортировка», направленная на определение основных тенденций поведения в группе (В. Стефансон); 7) методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас); 8) методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В. Бойко). В работе использованы методы статистической обработки данных: критерий Вилкоксона, критерий Кенделла, критерий знаков, критерий Фридмана, факторный анализ.

**Научная новизна исследования** состоит в теоретическом обосновании и эмпирическом подтверждении возможности развития просоциального поведения в пространстве социально-психологического тренинга. В рамках

диссертационного исследования реализована комплексная тренинговая программа, в ходе которой развитие и формирование составляющих просоциального поведения осуществляются через последовательное прохождение этапов личностного роста, предполагающих актуализацию ресурсного потенциала, развитие навыков конструктивного социального взаимодействия и построения системы жизненных целей, сочетающей индивидуальные и общечеловеческие ценности и идеалы. Проведенное исследование формирует понимание просоциального поведения как ресурсной модели поведения, характерной для личности, ориентированной на самореализацию и достижение социально значимых целей.

**Теоретическая значимость работы** заключается в углубленном научном понимании проблемы просоциального поведения и средств его развития. В качестве средства развития просоциального поведения рассматривается комплексная социально-психологическая программа личностного роста, что является вкладом в развитие теории социально-психологического тренинга как объединенной системы подходов и методов. Утверждается возможность актуализации и развития в рамках социально-психологического пространства способности личности проявлять свою индивидуальность и уникальность, реализовывать внутренний потенциал, сохраняя единство с миром и содействуя творчеству других людей. Расширено представление о тематике дальнейших исследований в области изучения средств развития просоциального поведения.

**Практическая значимость исследования** прослеживается в том, что результаты исследования могут быть использованы при разработке комплексных программ и социально-психологических тренингов, при работе с людьми, переживающими кризис, находящимися в трудной жизненной ситуации, и с людьми, ориентированными на личностный рост и самореализацию. Результаты исследования могут быть полезны в центрах психологической помощи, где осуществляют деятельность специалисты, придерживающиеся различных социально-психологических подходов. А также в различных областях социальной практики, в сфере управления и бизнеса в целях оптимизации отношений и социально-психологического климата в коллективе, совершенствования организационной культуры и эффективного управления.

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты диссертационного исследования и теоретические положения обсуждались на межрегиональной научно-практической и методической конференции «Становление личности врача» (Омск, 2005, 2006 г.), на международной конференции «Философия и социальная динамика XXI века» (Омск, 2007, 2008 г.), на международной научно-методической конференции «Интегративная психология: теория и практика» (Ярославль, 2008 г.).

**Положения, выносимые на защиту.**

1. Просоциальное поведение определяется как поведение, ориентированное на благо общества и помощь людям. Модель просоциального поведения включает в себя: а) позитивные представления личности о себе, связанные со способностями к солидарности и сочувствию, а также определяющие

отношение к другим, что отражается в способностях к эмпатии, в сотрудничестве и взаимопомощи, в умении разрешать конфликтные и трудные ситуации; б) систему жизненных ценностей, которые определяют стратегии взаимодействия с миром; в) способность личности реализовывать себя на пути альтруистической, общественно значимой деятельности.

2. Одним из оптимальных средств развития составляющих просоциального поведения является комплексная тренинговая программа личностного роста, направленная на формирование и развитие способности реализовывать личностный потенциал на пользу обществу при сохранении ощущения собственной уникальности. Тренинговая программа включает следующие этапы: актуализацию ресурсного потенциала, развитие навыков конструктивного социального взаимодействия и построение системы жизненных целей, в которой сочетаются личностно значимые и общечеловеческие ценности и идеалы.

3. В ходе реализации комплексной программы личностного роста у участников актуализируются ценности самореализующейся личности; повышаются самооценка, внутренняя согласованность и представления о своих возможностях; становится более выраженной ориентация на достижения и стремление использовать конструктивные стратегии преодоления трудностей; формируются и развиваются составляющие просоциальной направленности: конфликтная компетентность, гуманистические установки на взаимодействие, кооперативное поведение, эмпатические способности.

4. Субъективная значимость процесса групповой работы и характер взаимодействия трансформационных факторов на разных этапах программы влияют на развитие просоциального поведения. Для участников программы становятся ценными стремление оказывать помощь и поддержку другим людям, способность выстраивать глубокие и искренние отношения.

**Надежность и достоверность результатов исследования** обеспечивались методологической основой исследования, применением теоретически обоснованного комплекса эмпирических методов, адекватных цели и задачам исследования, репрезентативностью выборки, сочетанием количественного и качественного анализа данных, применением методов статистической обработки данных.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационное исследование содержит введение, три главы, выводы и заключение, библиографический список, приложения. Содержание работы изложено на 213 страницах, содержит 11 таблиц и 26 рисунков. Список литературы содержит 205 источников, из которых 17 на иностранном языке.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во **введении** обоснованы актуальность исследования; методологическая основа исследования; сформулированы цели, задачи, гипотезы, объект и предмет исследования; раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость; изложены основные положения, выносимые на



защиту; приведены данные об апробации результатов исследования.

В первой главе «Проблема просоциального поведения в практической психологии» проведен научно-теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований феномена «просоциального поведения», раскрываются ценностно-смысловой аспект просоциальной направленности личности и специфика социально-психологического тренинга личностного роста как средства развития просоциального поведения.

В первом параграфе рассматривается понятие «просоциальное поведение» с позиций отечественных и зарубежных исследователей, основные направления изучения просоциального поведения (работы в области эмпатии, альтруистического поведения, помогающего поведения), а также подходы, раскрывающие феномен просоциального поведения (социобиологический, индивидуалистский, межличностный).

Просоциальное поведение трактуется достаточно широко и не сводится к какой-либо одной фиксированной модели поведения. По мнению зарубежных исследователей, просоциальное поведение представляет собой действия, приносящие пользу другим людям, а также формы поведения, включающие в себя симпатию, сотрудничество, помощь, содействие, альтруизм (В. Джеймс, В. Занден, Л. Мерфи, В. Стауб, Р. Чалдини и др.).

Отечественные исследователи В.В. Абраменкова, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьев, В.Н. Куницына, В.А. Ядов и другие, рассматривая понятие «гуманные отношения» (как эквивалент просоциальному поведению), описывают их как отношения солидарности, взаимопомощи, соучастия, активного «сопереживания общих ценностей», которые реализуются в общении людей и их совместной деятельности. Гуманность также определяется как система установок на социальные объекты, обусловленная нравственными нормами и ценностями личности.

Во втором параграфе раскрывается ценностно-смысловой аспект просоциальной направленности личности. Приверженность поставленным целям и ощущение осмысленности собственной жизни являются необходимым условием развития гармоничного человека, непрерывно и творчески развивающейся личности. Именно содержание жизненных целей и смыслов определяет просоциальную направленность личности. К.А. Абульханова-Славская, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.М. Русалов считают, что личность, ориентированная на реализацию смысла, в котором отражаются общечеловеческие ценности, является как творцом своей жизни, так и катализатором, способствующим творчеству других людей. Западные исследователи полагают: только тогда, когда смысл ориентирован на то, что находится вне самости человека, когда человек стремится оставить что-то после себя, изменить что-то в мире, сделать его лучше, тогда человек и осуществляется как таковой (А. Адлер, А. Маслоу, Г. Селье, В. Франкл, И. Ялом и др.).

Поскольку просоциальное поведение трактуется как поведение, ориентированное на благо общества и помощь другим, то подобная модель предполагает положительное отношение к людям и признание личности



другого, что отражается в способностях к эмпатии, сотрудничестве и взаимопомощи, умении разрешать конфликтные и трудные ситуации. В свою очередь, отношение к другим определяется отношением личности к себе. Кроме того, позитивные и согласованные представления о себе связаны со способностями к солидарности, сочувствию и в целом с гуманистическим отношением к миру (К. Муздыбаев, К.А. Абульханова-Славская, М.И. Воловикова и др.). Просоциальное поведение обусловлено ценностями личности. Иными словами, жизненные ценности, представляя собой систему внутренних стандартов, отношений к действительности, направляют и побуждают личность к реализации соответствующих стратегий взаимодействия с миром, а также определяют цели и смысл жизни (Ф.Е. Василюк, В.А. Ядов, Б.С. Братусь, Б.Ф. Поршнев и др.). Просоциальное поведение связано и с уровнем самоактуализации, так как мотивы и стратегии самореализующейся личности отличаются социальной значимостью и проявляются в служении общечеловеческим ценностям (А.Л. Журавлев, Ю.Б. Гиппенрейтер, А. Маслоу, В.М. Русалов, Э. Фромм и др.). Таким образом, позитивная оценка личностью себя и своих возможностей, способность выстраивать отношения взаимопомощи и соучастия с другими людьми, гуманистическая направленность интересов, ценностей и идеалов, а также способность личности реализовывать себя на пользу обществу представляют собой целостную модель просоциального поведения.

В третьем параграфе рассматриваются понятие «социально-психологический тренинг», его цели, специфика и преимущества по сравнению с индивидуальной формой работы. Проводится анализ эклектического и интегративного подходов.

Основательно и глубоко интегративный подход в психологии представлен Ярославской психологической школой (А.В. Карпов, В.В. Козлов, В.А. Мазилев, В.В. Новиков и др.). В.В. Козлов отмечает, что интегративный подход позволяет объединить телесные ощущения, эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостную систему, а также прямо использовать потенциал психики к самоизменению, так как основной предпосылкой данного направления является положение о том, что возможности человека больше тех, которые проявляются в его повседневной жизни.

Таким образом, в интегративном подходе подчеркивается роль как социального, так и духовно-нравственного аспектов в развитии личности, проявляющихся в чувстве общности, кооперации, заботе о других, самотрансценденции и проч.

В четвертом параграфе проводится анализ основных критериев личностного роста, которые явно или завуалированно представлены во всех направлениях социально-психологического тренинга.

Во-первых, личностный рост проявляется в достижении человеком новых и качественно более высоких уровней продуктивности, в «стремлении к себе - лучшему» (А.А. Бодалев, С.Л. Рубинштейн). Ключевой и ведущей идеей, объединяющей почти все имеющиеся в практической психологии подходы,

является стремление помочь развитию личности путем снятия ограничений, комплексов, высвобождения ее потенциала.

Во-вторых, личностный рост определяется как процесс осознанного, управляемого личностью развития, в котором формируются и развиваются необходимые качества и способности (Ф.Е. Василюк, Г.К. Селевко, В.В. Столин и др.). В рамках социально-психологического пространства для человека создаются условия, способствующие лучшему познанию себя и облегчающие развитие самосознания.

В-третьих, в личностном росте акцентируется субъектный характер изменений, единство в одном человеке и преобразуемого, и преобразователя (А.В. Брушлинский, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.А. Цукерман и др.). Во всех социально-психологических подходах делается акцент на важности достижения в процессе психологической работы личностной автономии как неотъемлемого компонента личностного развития.

В-четвертых, личностный рост предполагает целенаправленное многоаспектное изменение личности, ориентацию на достижение крупномасштабных жизненных целей, отражающих общечеловеческие ценности (А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, И. Ялом, Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.). Переориентация с болезненного эгоизма на внешние цели, на социальное сотрудничество и ощущение своей полезности для других осуществляется в рамках «успешных» трансформационных переживаний, с точки зрения Ф.Е. Василюка, в рамках экзистенциального подхода И. Ялома, логотерапии В. Франкла, гуманистического подхода А. Маслоу, индивидуальной психологии А. Адлера и проч.

В пятом параграфе раскрываются аспекты тренинга личностного роста, способствующие развитию просоциального поведения. Социально-психологический тренинг, в том числе и тренинг личностного роста, предполагает более глубокое познание себя и активизацию работы самосознания. Моделирование в тренинговой группе системы взаимоотношений, соответствующих реальной жизни участников, позволяет им увидеть особенности взаимодействия между людьми и свои собственные модели поведения. Кроме того, у участников группы появляется возможность поставить себя на место партнера, идентифицировать себя с ним, «сыграть» роль другого человека как для лучшего понимания его или себя, так и для знакомства с новыми моделями поведения, развития эмпатии и проч. В тренинговой группе в процессе совместной деятельности вероятны проявления кооперативных форм поведения, которые отражаются в стремлении действовать солидарно в целях извлечения взаимной пользы, в готовности оказывать помощь друг другу.

В групповой атмосфере безопасности и доверия создаются условия для познания себя и раскрытия внутреннего потенциала, появляется возможность прийти к согласованным представлениям о себе, принятию себя и позитивному самоотношению, которые в свою очередь усиливают просоциальную

мотивацию. Современные западные исследования показывают, что высокий уровень самооценки личности связан с более высокими способностями к солидарности и сопереживанию, а также с более выраженным чувством свободы и автономии.

Тренинг личностного роста предполагает актуализацию социально полезной мотивации и формирование жизненных стратегий, в которых находят свое отражение общечеловеческие ценности и идеалы. Получение и предоставление обратной связи, опыт других людей, участие в специально организованных упражнениях, направленных на исследование собственного способа пребывания в мире и способствующих зарождению социально значимой мотивации, позволяют участникам пересмотреть и расширить жизненные ориентиры, включить в систему целей просоциальный аспект и реализовывать свой потенциал на благо обществу. Другими словами, у участников тренинга появляется возможность не только стать творцом собственной жизни, но и способствовать творчеству других людей.

Во второй главе **«Программа и методы исследования просоциального поведения в ходе реализации социально-психологического тренинга личностного роста»** обозначены принципы тренинговой программы личностного роста, цели и задачи каждого из трех этапов программы, описываются процедура и методы исследования.

Цель комплексной тренинговой программы – способствовать актуализации личностного потенциала, обретению самооценности и ценности окружающих людей и мира.

Комплексная тренинговая программа личностного роста состоит из трех этапов, каждый из которых представляет собой самостоятельный тренинг: «Психосинтез», «Коммуникативная компетентность», «Целеполагание». Перерывы между этапами программы составляют примерно два месяца, а продолжительность каждого тренинга - 25-30 часов.

Основные принципы, на базе которых реализуется комплексная программа личностного роста:

1. Личность – это сложная многоуровневая система, обладающая определенным запасом жизненной энергии, которая может реализовываться в созидательном и творческом направлении (А. Адлер, В.В. Козлов, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс и др.).
2. Самовыражение и личностный рост осуществляются тогда, когда человек способен выйти за пределы индивидуально-эгоистического Я, перенаправить свое внимание с внутренних переживаний на активное сотрудничество, полезную деятельность и практическую помощь другим людям (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, А.Л. Журавлев, В. Франкл, И. Ялом и др.).
3. Каждый человек способен обнаружить для себя путь гармоничного сочетания индивидуально значимых и социально полезных мотивов, ориентаций, целей, смыслов и проч. Другими словами, личность способна проявлять свою индивидуальность и уникальность, реализовывать внутренний потенциал, сохраняя единство с другими людьми и чувство принадлежности к

миру в целом (К.А. Абульханова-Славская, А. Адлер, Ю.Б. Гиппенрейтер, С. Мадди, В.М. Русалов, Э. Фромм и др.).

*Первый этап программы*, цель которого - актуализация ресурсного потенциала личности, представляет собой решение вопроса о внутренней мотивации как источнике жизненной силы и активности личности. С этой целью активизируется ресурсный потенциал, снижается внутреннее напряжение, осуществляется возврат клиента к его реальным переживаниям и потребностям, спонтанности, его «истинному Я» и проч. Основной принцип, на базе которого реализуется первый этап, состоит в том, что личностный рост осуществляется в движении человека к «себе - лучшему», в становлении субъектом собственной жизни, в достижении качественно новых и более высоких уровней продуктивности (А.А. Бодалев, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс, С.Л. Рубинштейн и др.).

Цель *второго этапа* - формирование и расширение репертуара моделей конструктивного социального взаимодействия. Другими словами, второй этап – это «вплетение» личностных новообразований в сферу социального пространства, нахождение способов взаимодействия с окружением, которые реализуются в форме сотрудничества и принятия точки зрения другого с сохранением верности своему Я. Основной принцип, на базе которого реализуется второй этап, заключается в том, что личностный рост и самореализация предполагают способность устанавливать глубокие межличностные отношения с людьми, гуманистическую ориентацию на взаимодействие человека с другими, проявленность «социального интереса» (А. Адлер, Н.В. Гришина, Е.Л. Доценко, А.Л. Журавлев, А. Маслоу, Э. Фромм).

На *третьем этапе*, цель которого - формирование и развитие навыка целеполагания, осуществляется интеграция личных потребностей, мотивов, притязаний и требований социального мира в общую систему жизненных целей, где отражаются индивидуально-значимые и общечеловеческие ценности и идеалы. То есть на основе потребностей и притязаний, проявленных на первом этапе, а также на базе сформированных на втором этапе умений выстраивать конструктивные формы взаимодействия с социумом у личности проявляется способность реализовывать себя в контексте общественных отношений на благо другим и миру в целом. Основной принцип, на базе которого реализуется третий этап, состоит в том, что личностный рост возможен тогда, когда человек направлен на достижение высоких и крупномасштабных жизненных целей, в которых отражаются гуманистические ценности и стремление способствовать развитию и творчеству других людей (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.М. Русалов, Р. Мэй, В. Франкл, И. Ялом и др.).

В экспериментальном исследовании, проводившемся на протяжении двух лет, приняли участие 150 человек в возрасте от 18 до 50 лет. 90 человек – клиенты гуманистического института развития личности «Светоч», посещавшие лекционные занятия, индивидуальные консультации и психологические группы. Из них 60 человек последовательно прошли все три этапа социально-психологической программы личностного роста. Именно

данная выборка респондентов позволила исследовать динамику изменений составляющих просоциального поведения в рамках социально-психологического тренинга личностного роста. Еще 60 человек из всей выборки вошли в контрольную группу - это те испытуемые, которые находились в привычном повседневном ритме жизнедеятельности, никогда не обращались за психологической помощью и не участвовали в социально-психологических тренингах.

Процедура исследования участников комплексной тренинговой программы личностного роста состояла из четырех этапов. Первый этап - психодиагностика испытуемых до и после тренинга «Психосинтез». Второй этап - психодиагностика испытуемых до и после тренинга «Коммуникативная компетентность». Третий этап - психодиагностика испытуемых до и после тренинга «Целеполагание». Четвертый этап - психодиагностика испытуемых через полгода после завершения программы. Исследование контрольной группы проводилось в соответствии с теми же временными интервалами, что и исследование участников тренинговой программы.

Третья глава **«Эмпирическое изучение развития просоциального поведения в ходе реализации комплексной социально-психологической программы личностного роста»** посвящена изучению динамики изменений составляющих просоциального поведения и исследованию субъективной значимости процесса социально-психологического тренинга.

В связи с тем что основной задачей нашего исследования является изучение изменений составляющих просоциального поведения, возникающих на каждом этапе тренинговой программы и через полгода после ее завершения, для количественного анализа полученных данных мы использовали критерий  $\chi^2$  Фридмана и G-критерий знаков.

Для определения значимости различий, возникающих в составляющих просоциального поведения на протяжении всего исследования (от начала программы до последнего этапа, через полгода после ее завершения) используется критерий  $\chi^2$  Фридмана, а для более детального изучения изменений, возникающих на каждом этапе социально-психологической программы, - G-критерий знаков.

Анализируя результаты исследования изменений уровня самоактуализации отдельно на каждом этапе и в ходе программы в целом, мы обнаружили следующее: социально-психологическая программа личностного роста способствует развитию у участников стремления быть независимой личностью, обладающей «внутренней поддержкой»; формированию умения руководствоваться и реализовывать ценности самоактуализирующейся личности, осознавать свои потребности и чувства, принимать негативные проявления. При этом каждый тренинг вносит свой вклад в это развитие (табл. 1). Значимых изменений в результате исследования самоактуализации у испытуемых контрольной группы не обнаружено.

На первом этапе программы начинается трансформация ценностных ориентиров, появляется стремление к самодетерминации, углубляется процесс



самопознания, принятия составляющих собственной личности и более спонтанное их проявление. Это объясняется тем, что тренинг «Психосинтез» направлен на актуализацию потенциала личности, осознание конструктивного и деструктивного содержания представлений о себе, жизненных ценностей и стратегий. Кроме того, сама атмосфера групповой психологической работы, где специально создаются условия для самопознания и спонтанных проявлений, усиливает способность к осознанию, которая в дальнейшем используется при постановке целей и планировании будущего.

Таблица 1

Показатели значимости изменений уровня самоактуализации на каждом этапе исследования по G-критерию знаков (при  $p = 0,01$ )

Шкалы	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Шкала поддержки	G = 9,03	G = 20,1	G = 3,06	G = 8,67
Шкала ценностных ориентаций	G = 5,7	G = - 0,3*	G = 6,2	G = 6,7
Шкала гибкости поведения	G = 4,3	G = 14,5	G = 3,07	G = 4,14
Шкала сензитивности	G = 8,05	G = - 1*	G = 18,6	G = 9,58
Шкала самоуважения	G = 1,3	G = 0,7*	G = 1,24	G = -1,5*
Шкала принятия агрессии	G = 5,6	G = 7,8	G = 3,5	G = 4,9
Шкала креативности	G = 0,5*	G = 5,16	G = 1,4	G = 3,5
Шкала спонтанности	G = 3,8	G = 0,3*	G = 0,1*	G = 0,9*

Примечание: \* – значимых изменений не обнаружено

Если первый тренинг запускает трансформационный процесс, то тренинг «Коммуникативная компетентность» способствует развитию гибкости в поведении и реализации ценностей в отношениях с окружающими людьми, а также актуализации творческого потенциала личности. Данная тенденция связана с тем, что в рамках тренинга «Коммуникативная компетентность» расширяются видение собственных возможностей и спектр моделей взаимодействия с окружающим миром.

Тренинг «Целеполагание» способствует дальнейшему осознанию внутреннего потенциала, обретению себя, трансформации личности на субъектном и ценностном уровнях. Данная закономерность связана с содержанием и задачами третьего тренинга, в рамках которого у участников формируется способность сочетать внутренние мотивы и ценности в соответствии с социально значимыми идеалами.

Таким образом, у участников программы актуализируется личностный потенциал, развиваются составляющие самоактуализирующейся личности, что служит основой для формирования просоциальной направленности.

Анализируя динамику изменений в мотивационно-ценностной структуре личности участников программы, мы обнаружили изменения в ценностях



достижения, профессионализма, духовного удовлетворения, креативности и развития себя. Другими словами, у участников более выраженной становится ориентация на достижения и профессионализм; важную роль приобретают духовные ценности; усиливаются стремление изменять окружающий мир, потребность в творческой реализации и постоянном развитии своих способностей. Значимых изменений в результате исследования жизненных ценностей у испытуемых контрольной группы не выявлено. Полученные результаты могут быть объяснены целями и задачами тренингов, каждый из которых вносит свой вклад в развитие просоциальной направленности (табл. 2).

Таблица 2

Показатели значимости изменений в жизненных ценностях на каждом этапе исследования по G-критерию знаков (при  $p = 0,01$ )

Жизненные ценности	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Развитие себя	G = 4,2	G = 11,3	G = 1,6	G = 5,7
Духовное удовлетворение	G = 11,6	G = 6,7	G = 1,82	G = 4,6
Креативность	G = 11,2	G = 5,6	G = 3,5	G = 5,23
Достижение	G = 7,5	G = 9,21	G = 5,7	G = 7,8
Профессионализм	G = 1,46	G = 3,09	G = 1,3	G = 2,6
Активные социальные контакты	G = 0,5*	G = 2,3	G = 0,7*	G = 0,9*
Собственный престиж	G = 0,4*	G = 0,7*	G = 2,5	G = 0,5*

Примечание: \* – значимых изменений не обнаружено

Ценностные ориентации, связанные с достижением и решением жизненных задач, творческой и духовной реализацией активизируются в ходе тренинга «Психосинтез». Именно в рамках данного тренинга у испытуемых появляются ощущение внутреннего потенциала, более высокий жизненный запрос и новый уровень амбиций, которые конкретизируются и определяются более четко на дальнейших этапах тренинговой программы.

Тренинг «Коммуникативная компетентность», расширяющий репертуар моделей конструктивного социального взаимодействия, дополнительно повышает значимость межличностных контактов, то есть для участников более ценной становится способность устанавливать благоприятные отношения в различных сферах социального пространства.

Тренинг «Целеполагание» способствует проявлению социально значимой мотивации и возможности определять направление реализации личностного потенциала. В итоге параллельно с высокими жизненными запросами и социальными притязаниями у испытуемых актуализируются духовные и творческие устремления, развивается способность реализовывать себя в соответствии с требованиями общества.

Полученные данные являются подтверждением того, что в рамках социально-психологического пространства возможно создание условий, в которых осуществляется актуализация личностного потенциала и перенаправление внутренней энергии за пределы эгоистического Я. В

результате подобной трансформации активизируются ценности самореализующейся личности, отличающиеся социальной значимостью и отражающиеся в служении общечеловеческим ценностям. Таким образом, тренинговая программа личностного роста способствует развитию просоциальной направленности, гармоничному сочетанию индивидуального и общечеловеческого, личностно значимого и социально полезного.

Анализ данных исследования копинг-стратегий показал, что социально-психологическая программа личностного роста актуализирует способность использовать конструктивные стратегии совладания с трудными ситуациями. Каждый тренинг, в зависимости от содержания и поставленных задач, вносит свой вклад в формирование системы стратегий поведения, где преобладающими становятся проблемно-ориентированные стратегии, а менее выраженными - стремления фокусироваться на эмоциональных переживаниях в ущерб активным действиям (табл. 3). Значимых изменений в ходе исследования копинг-стратегий у представителей контрольной группы не выявлено.

Таблица 3

Показатели значимости изменений в копинг-стратегиях на каждом этапе исследования по G-критерию знаков (при  $p = 0,01$ )

Стратегии	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Планирование	G = 0,7*	G = 2,4	G = 9	G = 4,6
Сдерживание копинга	G = 0,25*	G = 4,2	G = 3,5	G = 3,9
Принятие	G = 1,3	G = 0,35 *	G = 2,4	G = 1,04
Фокус на эмоциях	G = 2,5	G = - 1,5	G = - 2,6	G = -1,4*
Активный копинг	G = - 1,3*	G = 0,16*	G = 1,02	G = 0,4*
Поиск информации	G = 0,4*	G = 1,4	G = 0,9*	G = 0,6*
Подавление внимания к др. видам деятельности	G = - 2,3	G = 0,9*	G = 2,5*	G = 1,47*
Положительное истолкование ситуации	G = 0,3*	G = 1,7	G = 0,9*	G = 1,6*
Ментальное отстранение	G = 1,8	G = 1,4*	G = 0,87*	G = 0,6*

Примечание: \* – значимых изменений не обнаружено

В ходе тренинга «Психосинтез» у участников программы появляются стремления фокусироваться на эмоциональных переживаниях, отстраняться от решения важных жизненных вопросов через мечтания, сон и другие эмоциональные формы отвлечения, снижается потребность концентрироваться на источнике стресса. В то же время начинает проявляться способность признавать реальность стрессовой ситуации. Другими словами, у испытуемых после первого тренинга появляется возможность прояснить для себя важные жизненные проблемы, осознавать и переживать состояния, подавляемые и отвергаемые ранее, тем самым получать новый опыт видения собственного Я, который не сразу принимается полностью и вызывает защитные реакции.

После тренинга «Коммуникативная компетентность» у участников обнаружены способность планировать деятельность и сдерживать копинг до нужного момента, стремление к поиску социальной поддержки и необходимой информации, способность извлекать пользу из ситуаций, а также снижение стремления фокусироваться на эмоциональных переживаниях. Данная тенденция связана, во-первых, с задачами второго тренинга, направленного на формирование навыков эффективного социального взаимодействия и выработку индивидуальных коммуникативных стратегий; во-вторых, с тем, что первый тренинг, расширяя видение окружающего мира и собственных потенций, является подготовительным этапом в развитии конструктивных копинг-стратегий.

Тренинг «Целеполагание», направленный на формирование умения рационально подходить к решению проблемных ситуаций, способствует дальнейшему развитию проблемно-ориентированных стратегий. У испытуемых уменьшается потребность в трудной ситуации фокусироваться на эмоциональных переживаниях, развивается способность сдерживать копинг до нужного момента и принимать реальность и неизбежность событий, усиливается стремление планировать деятельность и предпринимать активные действия для того, чтобы достичь цели и преодолеть трудности.

В целом в ходе тренинговой программы у испытуемых актуализируется способность использовать стратегии, позволяющие достигать поставленных целей и эффективно функционировать в социальном пространстве: это стратегии когнитивного оценивания ситуаций и рационального подхода к их разрешению, стратегии принятия происходящих событий в случае их неизбежности, а также самоуправления и своевременного действия.

Анализируя динамику изменений в стратегиях поведения в конфликтных ситуациях, мы обнаружили, что в ходе тренинговой программы у участников актуализируется стремление разрешать возникающие конфликтные ситуации, ориентируясь как на собственную систему интересов, так и на систему интересов собеседника, формируются отношение к другому как к равноправному партнеру и способность к совместному поиску решений. Из этого следует, что в ходе реализации программы и после ее завершения у участников развиваются необходимые составляющие просоциальной направленности, а именно: конфликтная компетентность, гуманистические установки на взаимодействие, кооперативное поведение (табл. 4). В результате исследования стратегий конфликтного поведения у испытуемых контрольной группы значимых изменений не выявлено.

После тренинга «Психосинтез» у испытуемых уменьшается стремление избегать конфликтные ситуации. Возможность разрешения участниками внутренних конфликтов и противоречий, видение того, как осуществляется их решение у других, способствуют изменению негативных установок на конфликт, снижению потребности уходить от решения проблемных ситуаций, формированию навыков их конструктивного разрешения и понимания того, что конфликт может стать основанием для роста и развития личности.

Таблица 4

Показатели значимости изменений в стратегиях конфликтного поведения на каждом этапе исследования по G-критерию знаков (при  $p = 0,01$ )

Стратегии	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Соперничество	$G = 0,3^*$	$G = 0,9^*$	$G = - 2,06$	$G = 0,06^*$
Сотрудничество	$G = - 2,3^*$	$G = 0,7^*$	$G = 0,24^*$	$G = - 1,4^*$
Компромисс	$G = - 1,05^*$	$G = 11,5$	$G = 18,6$	$G = 12,6$
Избегание	$G = - 9,3$	$G = - 8,5$	$G = 1,07^*$	$G = - 7,04$
Приспособление	$G = 0,7^*$	$G = 0,3^*$	$G = 0,2^*$	$G = - 1,2^*$

Примечание: \* – значимых изменений не обнаружено

Тренинг «Коммуникативная компетентность» способствует не только дальнейшему уменьшению потребности избегать конфликтные ситуации, но и развитию способности считаться с позицией другого, прибегать к взаимным уступкам (компромиссная стратегия). Данная тенденция связана с целями и задачами второго тренинга, который направлен на развитие навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций, формирование способности к сотрудничеству и соблюдению правил «честной игры».

В ходе тренинга «Целеполагание» у испытуемых усиливается ориентация на другого как равноправного партнера (компромиссная стратегия) и уменьшается стремление к доминированию, к игнорированию интересов оппонента в конфликте (стратегия соперничества). Обнаруженная тенденция также связана с задачами и содержанием тренинга «Целеполагание», направленного на актуализацию социально значимой мотивации, способности гармонично сочетать индивидуальные и общечеловеческие ценности и идеалы.

Таким образом, социально-психологическая программа личностного роста способствует актуализации у участников стремления конструктивно решать конфликтные ситуации, развитию способности принимать и уважать точку зрения партнера, учитывать его потребности и интересы, сохраняя при этом свою собственную позицию.

Анализ данных исследования стратегий поведения в группе у участников программы показал, что в результате социально-психологического тренинга личностного роста формируются гуманистическая направленность личности и развиваются просоциальные модели поведения. У испытуемых уменьшается потребность нарушать общепринятые групповые стандарты и агрессивно противопоставлять себя другим членам группы, усиливается стремление принимать социальные и морально-этические ценности. Значимых изменений в результате исследования стратегий поведения у представителей контрольной группы не выявлено.

После тренинга «Психосинтез» значимых изменений в стратегиях поведения в группе не обнаружено (табл. 5). Отсутствие изменений может быть связано с задачами и содержанием первого тренинга, который направлен на

актуализацию внутреннего потенциала, стремления к самореализации; разрешению в большей степени внутриличностных конфликтов, глубинных личностных проблем и проблем с ближайшим окружением. Тренинг «Психосинтез» в меньшей степени ориентирован на решение вопросов, связанных с расширением сферы социальных интересов или установлением благоприятных отношений в различных сферах общественного пространства, однако в то же время является подготовительным этапом для дальнейшего развития навыков взаимодействия с окружающим миром.

Таблица 5

Показатели значимости изменений в стратегиях поведения в группе на каждом этапе исследования по G-критерию знаков (при  $p = 0,01$ )

Стратегии	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Зависимость	G = 1,03*	G = 5,2	G = 4,6	G = 6,2
Независимость	G = 0,7*	G = - 4,3	G = - 4,2	G = - 7
Общительность	G = 0,3*	G = 3,5	G = 0,17*	G = 0,86*
Необщительность	G = 1,05*	G = - 1*	G = - 1,6*	G = 0,9 *
Принятие «борьбы»	G = -1,3*	G = - 1,9*	G = 0,4*	G = - 4,2*
Избегание «борьбы»	G = 0,7*	G = 0,24*	G = 3,4	G = 0,19*

Примечание: \* – значимых изменений не обнаружено

В ходе тренинга «Коммуникативная компетентность» у участников наблюдаются изменения в стратегиях «зависимость», «независимость» и «общительность». Другими словами, второй тренинг развивает способности принимать групповые стандарты и активно взаимодействовать с окружающими, снижает стремление нарушать общепринятые нормы поведения и противопоставлять себя другим. Полученные результаты объясняются тем, что тренинг «Коммуникативная компетентность» ориентирован на формирование и расширение репертуара моделей конструктивного социального взаимодействия.

Тренинг «Целеполагание» способствует дальнейшему развитию ориентации на групповые стандарты и ценности (стратегия «зависимость»), уменьшению стремления их нарушать (стратегия «независимость»), формированию умения сохранять нейтралитет в групповых спорах и приходиться к компромиссным решениям (стратегия «избегание борьбы»). Стремление избегать борьбы и находить конструктивные решения в группе проявляется в связи с тем, что в ходе тренинга «Целеполагание» у участников появляется возможность убедиться в неэффективности стратегий доминирования, подавления и игнорирования интересов партнера, то есть тех стратегий, в которых отрицается ценность другого и используются «нелегальные методы достижения цели». В целом у участников тренинга развиваются необходимые компоненты просоциальной направленности.

Анализ динамики изменений уровня эмпатических способностей показал, что социально-психологическая программа личностного роста актуализирует установки, способствующие эмпатии и эмоциональной отзывчивости, стремление познавать мир другого человека, проявлять интерес к его состояниям и проблемам. В результате исследования способности к эмпатии у испытуемых контрольной группы значимых изменений не выявлено.

После тренинга «Психосинтез» у участников усиливается способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими, сопереживать и соучаствовать, развиваются установки, способствующие эмпатии (табл. 6). Полученные результаты могут быть объяснены содержанием первого тренинга, в ходе которого у испытуемых появляется возможность чувствовать состояние других членов группы, проигрывать чужие роли и экспериментировать с новыми моделями поведения.

Таблица 6

Показатели значимости изменений уровня эмпатических способностей на каждом этапе исследования по G-критерию знаков (при  $p = 0,01$ )

Шкалы	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
Рациональный канал эмпатии	$G = 0,4^*$	$G = 1,9$	$G = 2,1$	$G = 1,6$
Эмоциональный канал эмпатии	$G = 2,15$	$G = 0,87^*$	$G = 1,2$	$G = - 0,2^*$
Интуитивный канал эмпатии	$G = 0,7^*$	$G = 0,5^*$	$G = 0,8^*$	$G = 0,2^*$
Установки, способствующие эмпатии	$G = 2,3$	$G = 1,25$	$G = 0,91^*$	$G = 2,04$
Проникающая способность в эмпатии	$G = - 1,1^*$	$G = 0,5^*$	$G = - 1,6^*$	$G = - 0,6^*$
Идентификация в эмпатии	$G = - 1,05^*$	$G = - 1,1^*$	$G = - 0,4^*$	$G = 0,4^*$

Примечание: \* – значимых изменений не обнаружено

Тренинг «Коммуникативная компетентность» способствует дальнейшему изменению эмпатических установок, которые облегчают работу других каналов эмпатии. У испытуемых усиливается способность рационального познания другого, проявляющаяся в целенаправленном внимании к сущности партнера, его состоянию или поведению. Возникновение данной способности связано с тем, что тренинг «Коммуникативная компетентность» направлен на формирование навыков общения, способности более полного и глубокого понимания других людей и мира в целом, а также на развитие стремления к сотрудничеству, для реализации которого необходимо уметь отзываться на желания и потребности партнера.

В ходе тренинга «Целеполагание» у испытуемых продолжает развиваться способность и к рациональному, и к эмоциональному познанию другого человека. Участники тренинга научаются сочетать рациональное познание и эмоциональное сопереживание, что может быть связано как с содержанием третьего тренинга, так и с тем, что предыдущие два тренинга стали подготовительным этапом в развитии данной способности. Именно в



атмосфере безопасности у человека появляется возможность открыться новому опыту общения не только с самим собой, но и с другими, научиться сопереживать, соучаствовать и понимать значимость проблем для других членов группы и в дальнейшем осуществлять необходимую помощь и поддержку.

В целом комплексная тренинговая программа личностного роста способствует развитию эмпатии, которая является важной составляющей просоциальной направленности и характеризует личность, готовую искренне заботиться о других и проявлять социальный интерес вместо глубокой поглощенности собой. Стимулирование у испытуемых эмпатийных переживаний актуализирует у них желание оказывать помощь и тем самым усиливает просоциальное поведение. Это связано с тем, что, однажды проявившись в отношении к какому-либо объекту, эмпатия может распространиться на другие объекты, к которым личность до этого была настроена индифферентно.

Для исследования динамики изменений в сферах Я-концепции мы проанализировали списки качеств реального, идеального и должного образа Я и распределили их на пять сфер: когнитивную, эмоциональную, волевую, межличностного взаимодействия и личностного роста. При определении сфер качеств мы опирались на модель личности, предложенную В. Норманом, так называемую большую пятерку, на теории личности Р. Бернса, А. Миллера, В.В. Столина, К.К. Платонова. Для оценки согласованности мнений испытуемых в рамках одной сферы Я-концепции, мы использовали W-критерий Кендалла (табл. 7).

Таблица 7

Согласованность оценок в сферах Я-концепции на каждом этапе тренинговой программы по критерию W-критерию Кендалла (при  $p = 0$ )

Этапы исследования		Сферы Я-концепции		
		Я-реальное	Я-идеальное	Я-должное
1 этап	Показатели до тренинга	0,13	0,59	0,56
	Показатели после тренинга	0,20	0,58	0,57
2 этап	Показатели до тренинга	0,17	0,60	0,59
	Показатели после тренинга	0,23	0,59	0,60
3 этап	Показатели до тренинга	0,16	0,60	0,57
	Показатели после тренинга	0,27	0,58	0,59
4 этап	Показатели до тренинговой программы	0,13	0,59	0,56
	Показатели после тренинговой программы	0,26	0,49	0,57

Таким образом, мы можем отметить увеличение у испытуемых в ходе программы согласованности оценок в сфере Я-реального и в целом высокую согласованность мнений в сфере Я-должного по сравнению с другими сферами,

что указывает на наличие четкого «эталона должного» в сознании испытуемых, который является регулятором мотивации и поведения.

Для определения динамики изменений в Я-реальном, в Я-идеальном и в Я-должном на протяжении всего исследования мы использовали критерий  $\chi^2$  Фридмана, а для более детального изучения значимости изменений в сферах Я-концепции - G-критерий знаков. В процессе реализации программы у участников наблюдаются рост позитивных представлений о себе и уменьшение негативных (рис. 1). У испытуемых повышается самооценка и представления о своих возможностях («могу»), которые в свою очередь влияют на развитие просоциального поведения, так как высокий уровень самооценки связан с более высокими способностями к солидарности и сочувствию.

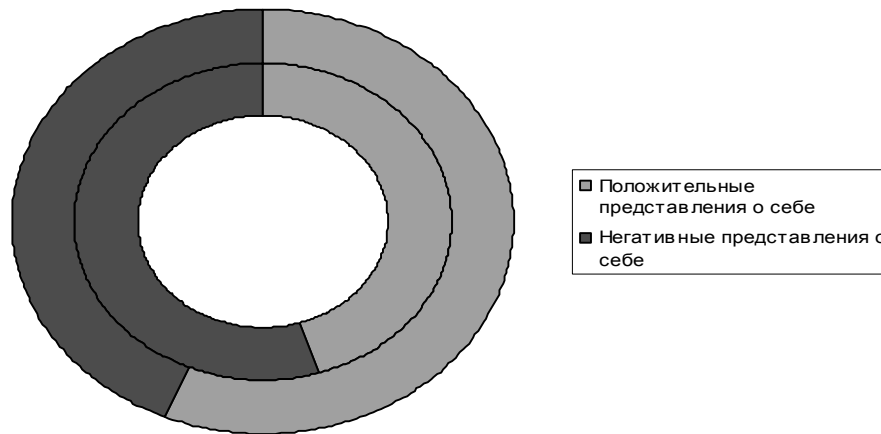


Рисунок 1. Соотношение позитивных и негативных представлений о себе до и после тренинговой программы личностного роста

Примечание: Внутренний круг – показатели до тренинговой программы. Внешний круг – показатели после тренинговой программы.

В ходе социально-психологической программы личностного роста у участников в области Я-идеального повышаются уровень притязаний («хочу») и стремление достигать высокого уровня в личностном развитии и межличностном взаимодействии. В области Я-должного повышается требовательность к волевой активности, к обладанию теми качествами, которые отражают уникальную природу человека и способствуют проявлению гуманистической направленности. Усиление волевого аспекта «надо» указывает на стремление испытуемых к личностному росту, к достижению более высоких уровней продуктивности и на умение реализовывать взятые на себя обязательства. Значимых изменений в результате исследования Я-концепции у испытуемых контрольной группы не выявлено.

Согласованность между Я-реальным, Я-идеальным и Я-должным отдельно на каждом из четырех этапов тренинговой программы мы исследовали с помощью T-критерия Вилкоксона и обнаружили следующие тенденции. У

участников программы уменьшается рассогласованность между Я-реальным и Я-идеальным, то есть «конфликт нереализованного желания, или комплекса неполноценности». Другими словами, уменьшается потребность в одобрении со стороны окружающих и формируется ориентация на собственную систему представлений о себе.

Рассогласованность между реальными возможностями и требованиями к личности («адаптационный конфликт») остается на том же уровне, а рассогласованность между Я-идеальным и Я-должным («нравственный конфликт») после программы возрастает.

Наличие адаптационного конфликта у участников программы объясняется условиями современного общества, в котором личность с выраженным стремлением к самореализации и просоциальной направленностью сталкивается с большим количеством трудностей. Это связано с тем, что ориентация на более высокий уровень развития и продуктивности личности может вызывать неодобрение со стороны окружения или подавление со стороны жизненных обстоятельств.

Усиление нравственных конфликтов происходит потому, что в ходе тренинговой программы участники, вероятно, впервые начинают обращать внимание на ценностные основания своих поступков, анализировать руководящие принципы и мотивы своих действий, что способствует развитию самосознания и переходу личности на рефлексивный уровень жизнедеятельности. На то, что внутренние конфликты, актуализирующие ценностные переживания и вопросы выбора, являются важными и полезными, указывает Ф.Е. Василюк. По его мнению, в процессе разрешения нравственных конфликтов человек получает возможность ощутить новую цельность и самоидентичность.

В целом анализ данных исследования динамики изменений в сферах Я-концепции показал следующее: у испытуемых после тренинговой программы меняется содержание Я-концепции в сторону положительных представлений о себе, повышается уровень притязаний, уменьшается внутренняя рассогласованность между реальным и идеальным образом Я, осуществляется выход на новый уровень ценностного развития.

С целью изучения субъективной значимости процесса групповой работы и характера взаимодействия трансформационных факторов мы использовали критерий  $\chi^2$  Фридмана, G-критерий знаков и факторный анализ. Обнаружено, что приоритетность и влияние факторов меняются на протяжении всего исследования (рис. 2). Кроме того, один и тот же фактор на разных этапах программы по-разному отражается в сознании испытуемых. Это связано с тем, что природа и содержание трансформационных факторов меняются в зависимости от целей и задач каждого тренинга, от стадии, на которой находится группа, и от личностных изменений участников программы.

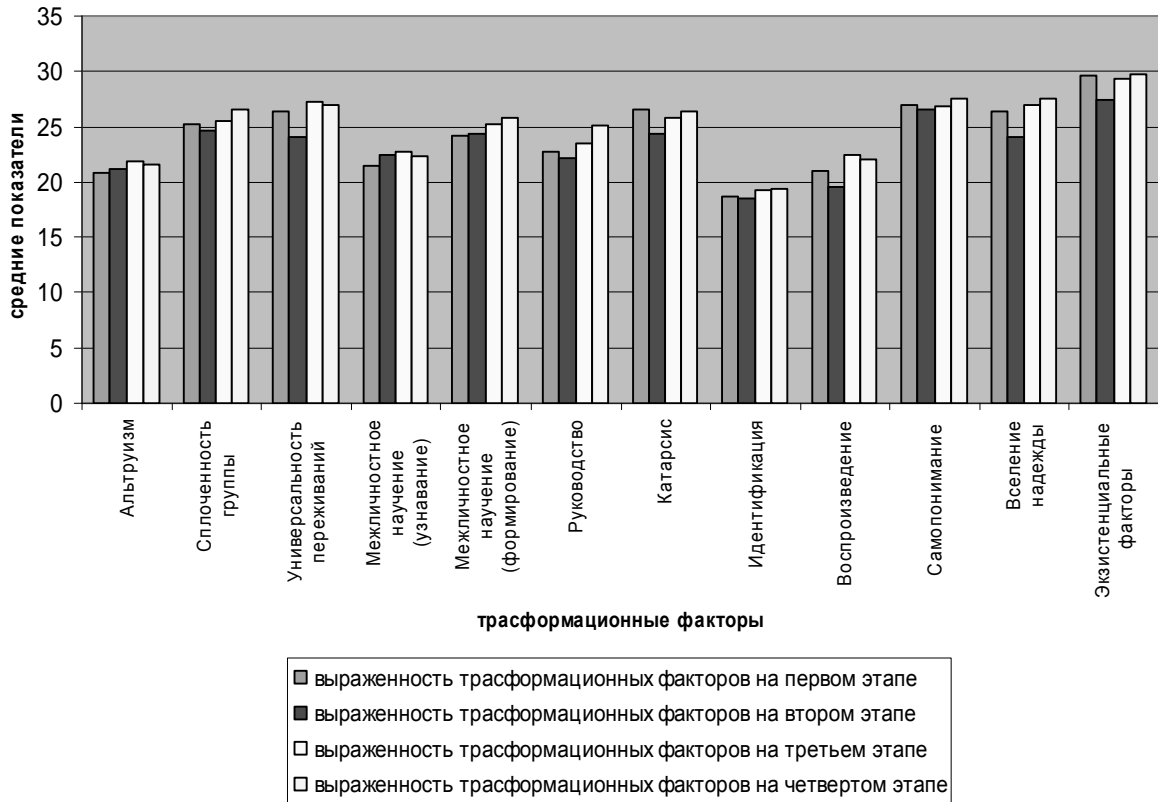


Рисунок 2. Показатели значимости трансформационных факторов на каждом этапе исследования

Итак, мы можем отметить, что в ходе социально-психологической программы личностного роста для испытуемых становятся значимыми трансформационные факторы, связанные с моделями просоциального поведения. Для участников программы приобретают ценность альтруистические проявления, стремление поддерживать друг друга, способность к глубокому познанию себя и открытому проявлению чувств, которые в дальнейшем реализуются во взаимодействии с окружающим миром. Признание испытуемыми экзистенциальных проблем бытия способствует формированию гуманного отношения к другим, развитию личностной автономии, стремления выстраивать глубокие и искренние отношения с людьми.

В **заключении** диссертации подводятся итоги исследования, намечаются пути для дальнейшего изучения проблемы.

Проведенное диссертационное исследование позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Систематизированы данные по проблеме просоциального поведения и основам социально-психологического тренинга. Теоретический анализ исследований позволяет рассматривать просоциальное поведение как ресурсную модель поведения, характерную для личности, которая реализует

себя в общественно значимых формах деятельности. В результате анализа преимуществ социально-психологического тренинга обосновано, что тренинг личностного роста является оптимальным и действенным средством развития просоциального поведения.

2. Комплексная социально-психологическая программа личностного роста способствует формированию и развитию составляющих просоциального поведения. Обнаружено, что у участников программы выраженными становятся ориентация на достижения, потребность в развитии и творческой реализации, стремление использовать конструктивные стратегии преодоления трудностей. Параллельно с высокими жизненными запросами и социальными притязаниями у испытуемых актуализируются духовные и творческие устремления, ценности самореализующейся личности, которые отличаются социальной значимостью и отражаются в служении общечеловеческим ценностям.

3. В ходе реализации комплексной программы личностного роста у участников формируются и развиваются такие составляющие просоциальной направленности, как конфликтная компетентность, гуманистические установки на взаимодействие, кооперативное поведение, эмпатические способности. Помимо этого, снижается стремление нарушать общепринятые групповые стандарты и агрессивно противопоставлять себя другим членам группы, появляется способность принимать социальные и морально-этические ценности. Также у участников программы повышается самооценка и увеличивается внутренняя согласованность представлений о себе, что связано с более высокими способностями к солидарности и сочувствию.

4. Приоритетность и значимость трансформационных факторов меняются на протяжении всего исследования в зависимости от целей и задач каждого тренинга, групповой динамики и от личностных изменений участников. Субъективную значимость для них приобретают трансформационные факторы, связанные с моделями просоциального поведения. Так, ценным становится ощущение единства с другими членами группы, стремление оказывать помощь и поддержку друг другу, возможность выстраивать глубокие и искренние отношения с людьми.

5. Проведен психологический анализ динамики изменений составляющих просоциального поведения в соответствии с целями и задачами тренинговой программы личностного роста. Установлена связь развития просоциального поведения с последовательным прохождением этапов личностного роста, предполагающих актуализацию ресурсного потенциала, развитие навыков конструктивного социального взаимодействия и построения системы жизненных целей, в которой сочетаются индивидуальные и общечеловеческие ценности и идеалы.

**Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:**

**Статьи в журналах, рекомендованные ВАК:**

1. Мазур, Ю.О. Надежда и ответственность как ресурсы преодоления личностью жизненных трудностей / Ю.О. Мазур // Омский научный вестник. - Омск, 2004. - № 3 (28). - С. 207-210.
2. Мазур, Ю.О. Возможности и перспективы комплексного подхода в изучении психосоматических расстройств / Ю.О. Мазур // Омский научный вестник. - Омск, 2005. - № 3 (30). - С. 43-46.
3. Мазур, Ю.О. Жизненные кризисы: закономерности протекания и стратегии разрешения / Ю.О. Мазур // Омский научный вестник. - Омск, 2006. - № 3 (37). - С. 17-19.
4. Мазур, Ю.О. Проблема смысла. Корреляция имманентного и трансцендентного / Ю.О. Мазур, В.Ю. Ена // Омский научный вестник. - Омск, 2007. - № 2 (54). - С. 108-111.
5. Мазур, Ю.О. Психотерапия в условиях современного общества / Ю.О. Мазур // Омский научный вестник. - Омск, 2008. - № 1 (65). - С. 55-57.

**Другие научные публикации:**

1. Мазур, Ю.О. Базовые личностные ресурсы преодоления жизненных трудностей / Ю.О. Мазур, В.Ю. Ена // Философия и социальная динамика XXI: проблемы и перспективы: Сб. статей II международной конференции. - Омск: СИБИТ, 2007. - Ч. 3. - С. 193-202.
2. Мазур, Ю.О. Основные критерии личностного роста в психотерапевтических концепциях / Ю.О. Мазур // Вестник интегративной психологии. - Ярославль - Москва, 2008. - Вып. 1 (6). - С. 112-114.
3. Мазур, Ю.О. Тренинг личностного роста как средство развития просоциального поведения / Ю.О. Мазур // Социальный психолог. - Ярославль - Москва, 2008. - № 2 (16). - С. 122-128.
4. Мазур, Ю.О. К вопросу о просоциальной направленности личности: ценностно-смысловой аспект / Ю.О. Мазур // Философия и социальная динамика XXI: проблемы и перспективы: материалы III международной науч. конференции. - Омск: АнтропоТопос, 2008. - Ч. 2. - С. 118-122.