Личностный рост военнослужащих в терапевтической группе.

Курсовая работа.

Содержание.

Введение. 3

Глава первая.

Психологическая постановка проблемы личностного роста в группе. 6

Глава вторая.

Принципы организации и проведения групп личностного роста.

Глава третья.

Эмпирическое исследование личностного роста в группе.

Заключение.

Список литературы.

Приложения.

Введение.

Тема личностного развития военнослужащих признается крайне важной и значимой. Этой теме посвящены многие работы; цель данной курсовой работы – рассмотреть основные подходы к рассмотрению заявленной проблемы. Ставится задача показать особенности работы с военнослужащими как со специфической большой социальной группой, обладающей своими устойчивыми социальными характеристиками.

Групповая психотерапия не является самостоятельным направлением в общей системе психологической помощи военнослужащим; она представляет собой специфический метод, при использовании которого основным инструментом психокоррекционного (психотерапевтического) воздействия выступает специально организованная группа клиентов-военнослужащих (в индивидуальной психотерапии таким инструментом является только психотерапевт).

Групповая психотерапия представляет собой метод оказания психологической помощи, который сознательно, планомерно и систематически применяется в небольшой организованной группе клиентов-военнослужащих с целью изменения их отношения к социальному окружению и к собственной личности, где групповой психотерапевт и участники, используя вербальные и невербальные методы воздействия на клиента-военнослужащего и группу в целом, принимают активное участие в терапевтической деятельности.

Взаимоотношения и взаимодействия, в которые вступает клиент-военнослужащий в группе, в значительной степени отражают его истинные взаимоотношения. Группа выступает как модель реальной жизни, где военнослужащий проявляет те же отношения, установки, ценности, те же способы эмоционального реагирования и те же поведенческие реакции, что позволяет выйти на понимание и коррекцию его проблем за счет межличностного взаимодействия, групповой динамики.

Группы личностного роста военнослужащих – один из видов психокоррекционных групп военнослужащих. Целью групп личностного роста военнослужащих является содействие процессам их личностного развития и реализации творческого потенциала. В группах личностного роста объектом воздействия со стороны военного психолога является нормально функционирующая личность военнослужащего.

Тренинг личностного роста направлен на развитие личности военнослужащих, способствует их личностному росту и максимальному использованию своего потенциала в жизни и профессиональной деятельности.

Тренинг нацелен на решение следующих задач:

- развитие адекватного понимания самого себя и осуществление коррекции самооценки;

- развитие умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним;

- формирование жизненных планов, планов служебной карьеры и корректировка ценностных ориентаций;

- развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;

- развитие умения преодолевать жизненные трудности;

- формирование профессионально-значимых качеств военнослужащего.

В рамках различных научных школ существуют разные подходы к проведению психокоррекционной и психотерапевтической работы, к пониманию и изучению личностного развития.

Большинство военных психологов, применяющих в своей практике групповую психотерапию, предпочитают сознательный отказ от следования единой психологической концепции.

Возможны два пути:

1.Слияние нескольких направлений в одно - интегративный подход.

2.Использование обширного набора методов самых разных направлений в зависимости от ситуации и собственных предпочтений - эклектический подход.

И тот, и другой подходы могут применяться с большой продуктивностью. Очевидно, что какой бы из этих подходов не выбрал военный психолог, ему необходимо иметь представление об изучении проблем психокоррекционной работы и личностного роста в различных научных направлениях.

В основной части данной работы мы рассмотрим различные подходы к рассмотрению обозначенных проблем. Задачей первой главы является всестороннее освещение наиболее общих положений различных научных школ относительно вопросов личностного роста и групповой психологической работы. Задача второй главы – подробное описание принципов проведения групповой работы по личностному развитию военнослужащих. Сквозной задачей всей работы является выделение и подчеркивание особенностей работы именно с военнослужащими.

Вопрос первый.

Проблема личностного роста в группе в психологии.

Проблема развития личности всегда вызывала большой интерес у отечественных и зарубежных психологов, что обусловило наличие качественно разнообразных подходов к пониманию данной проблемы. Авторские концепции тяготеют к методологическому уровню анализа проблематики личности, лишь немногие опираются на эмпирические исследования. Соответственно, единой точки зрения на то, каким законам подчиняется развитие личности, нет. Отечественная и зарубежная психологическая наука в течении длительного времени пытается объяснить закономерности становления, развития и проявления личности в системе общественных отношений. Расхождения, которые здесь возникают, касаются понимания движущих сил развития, в частности значения общества и различных социальных групп для развития личности, закономерностей и этапов развития, наличия, специфики и роли в этом процессе кризисов развития личности, возможностей ускорения процесса развития и других вопросов. С каждым типом теорий личности связано свое особенное представление о развитии личности.

О.В. Немиринский считает, что термин «личностный рост» по сравнению с термином "личностное развитие" является более узким и специфичным и отражает в первую очередь содержание развития личности и может служить предметом нашего рассмотрения.

Личностный рост как особый объект эмпирического исследования в современной психологии представлен рядом работ гуманистической ориентации. В литературе отсутствуют точные сведения, указывающие на авторство введения термина «личностный рост». Традиционно оно связывается с именем К. Роджерса, хотя идеи психологического роста содержатся в работах Джемса, Фрейда, Юнга, Адлера, Райха, Александера, Перлза, Маслоу, восточных учениях.

К. Роджерс выделил три главные образующие личностного роста: механизм актуализации, процесс личностной (организмической) оценки и позитивной ориентации самостроительства человека.

Первая образующая показывает, что результат самоизменения личности находится не вне человека (военнослужащего); и внутреннее совершенство, к которому стремится человек, уже дано, реально существует в нем самом. Движение к тому, что уже существует, делает развитие и самоизменение личности военнослужащего независимым от внешней действительности и выражает ее уникальное содержание и бытие.

Положение о позитивной направленности самоизменений личности военнослужащего подчеркивает не столько характер достигнутых эффектов, сколько исходное стремление человека сделать наилучший выбор в конкретной ситуации жизни, отвечающий самопредставлению, личным убеждениям относительно себя и мира. «Организмический процесс оценки», согласно работам К. Роджерса, - формирование системы обратной связи, служащей цели саморегуляции актуального поведения.

Анализ зарубежной психологической литературы показывает, что существующие подходы к личностному росту различаются не только теоретическими и терминологическими установками, но и тем, что в них служит предметом и целью исследования и психологического управления. В частности, в структуре процессов личностного роста выделяют:

- психологические параметры общения, способствующего личностному росту (Роджерс К.; Сатир В.);

- эффекты личностного роста, отраженные в продуктах деятельности, особенностях самосознания (Роджерс К., Маслоу А.);

- процедуры группового и диалогового взаимодействия, инициирующие личностные изменения (Рудестам К.);

- пошаговые психотехнологии переформирования неэффективных привычек личности (Бэндлер Р., Гринндер Д.);

- структура процессов личностного роста обнаруживается в единицах анализа психологических школ (Фейдимен Дж., Фрейгер Р.).

Проблема личностного роста - одна из самых сложных и по сути постоянно актуальных в психологической науке. Так или иначе она затрагивается многими авторами, причём не всегда в качестве основной исследуемой им проблемы, но часто в качестве одной из «вторичных» проблем, без разрешения которой невозможно рассмотрение какого-либо иного интересующего данного автора вопроса. Практически все работы, связанные с изучением личности человека, направлены не только на выявление конкретных закономерностей, определенных изменений на разных возрастных этапах, но и на раскрытие общих принципов личностного роста. В то же время в психологии до сих пор остаются недостаточно теоретически проработанными и экспериментально изученными процессуальные характеристики, структура, эволюционные характеристики и формы изменений, психологические механизмы и движущие силы процесса личностного роста как формы проявления генеральной линии прогресса в социальном становлении человека как личности.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что различными специалистами структура личностного роста описывается не одинаково, при этом выделение тех или иных составляющих этой структуры зависит от тех исходных научно-методологических оснований, которых придерживается тот или иной автор. Однако вследствие единства описываемого предмета различные его описания не столько входят в противоречие, сколько дополняют друг друга, отражая своим многообразием многогранность проблемы личностного роста.

Полезной может оказаться некоторая классификация способов конструирования структуры личностного роста в рамках различных подходов. Анализ соответствующей литературы позволяет выделить два способа выявления и задания структуры личностного роста.

Первый способ - рассмотрение структуры личностного роста как ряда ступеней, на которые подразделяется процесс личностного роста. Одним из примеров такого подхода является подход В. И. Слободчикова и Е. И. Исаева, которые рассматривают личностный рост прежде всего "как реализацию им универсальности, бесконечности, как становление Человека в индивиде", разбивая при этом процесс личностного роста на ряд ступеней, задающих структуру этого процесса, таких как:

1) личностное (целостное),

2) индивидуальное (единично-уникальное),

3) универсальное (родовое) бытие человека, предпосылкой и основой которых «является душевная жизнь человека, его субъективность».

Другим примером подобного подхода является подход, предлагаемый Д.И. Фельдштейном. Фельдштейн говорит о поуровневом развитии личности, при этом уровни развития связываются с социальной позицией человека, которую он занимает на том или ином этапе онтогенеза, а само развитие личности происходит в процессе деятельности.

Б. С. Братусь также выделяет уровни развития личности, но уже на другом основании, а именно в зависимости от "преобладающего способа отношения к другим людям и соответственно самому себе". Всего выделяется четыре уровня:

1. *эгоцентрический*. "Отношение к себе здесь как к единице, самоценности, а отношение к другим - сугубо потребительское, в зависимости лишь от того, помогает ли другой личному успеху или нет".
2. *группоцентрический.* "Человек, стоящий на этом уровне, идентифицирует себя с какой-либо группой и отношение его к другим людям зависит от того, входят эти другие в его группу или нет."
3. *просоциальный (гуманистический).* "Для человека, который достигает этого уровня, отношение к другому уже не определяется только принадлежностью к определённой группе. За каждым человеком, пусть даже далёким, не входящим в группу, подразумевается самоценность и равенство его в отношении прав, свобод и обязанностей".
4. *духовный (эсхатологический).* "На этой ступени человек начинает осознавать и смотреть на себя и другого не как на конечные и смертные существа, но как на существа особого рода, связанные, подобные, соотносимые с духовным миром".

В зарубежной психологии подобный подход характерен для А. Маслоу, который выделяет ступени личностного роста (который применительно к Маслоу следует понимать как движение человека к достижению самоактуализации) в соответствии с иерархическими уровнями мотивообразующих потребностей. Иерархия потребностей по Маслоу включает в себя следующие уровни (от низшего к высшему):

1) физиологические потребности (жажда, голод и т. д.);

2) потребности безопасности (долговременное выживание и стабильность);

3) потребности принадлежности и любви (присоединение и принятие);

4) потребности самоуважения (значение, компетентность);

5) потребности самоактуализации (реализация потенциала).

При этом отмечается (хотя и при наличии исключений) необходимость удовлетворения потребностей, находящихся внизу иерархии, для того, чтобы мотивирующими стали потребности, лежащие выше.

Второй способ описания структуры личностного роста состоит в выделении "сквозных" структурообразующих его характеристик, которые присутствуют на любой стадии процесса роста личности. При этом необходимо различать ситуацию, когда задаются условия личностного роста, не составляющие, однако его структуру, и ситуацию, когда задаются такие механизмы и образования, которые одновременно и являются условиями личностного роста, и составляют его структуру. Примером первого могут служить предложенные Роджерсом шесть терапевтических условий личностного роста в процессе психотерапии, такие как:

1) два человека находятся в психологическом контакте;

2) первый человек, клиент-военнослужащий, находится в состоянии несоответствия, он уязвим и тревожен;

3) второй человек, психотерапевт, является гармоничным или интегрированным;

4) психотерапевт испытывает безусловное позитивное внимание к клиенту;

5) психотерапевт испытывает эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента и стремится передать это клиенту;

6) как минимум, должна произойти передача клиенту эмпатийного понимания и безусловного позитивного внимания терапевта.

Примером может также служить подход Н. Р. Битяновой, которая выделяет такие составляющие структуры личностного роста, как:

1) самопознание,

2) самопобуждение,

3) программирование профессионального и личностного роста,

4) самореализация.

Этот подход чрезвычайно интересен тем, что задавая структуру личностного роста военнослужащего как систему механизмов, которые одновременно осуществляют процесс личностного роста и освоение и преобразование которых составляет сам процесс личностного роста или, по крайней мере, неотъемлемую составляющую этого процесса, он позволяет непосредственно перейти к практическому его осуществлению и разработке соответствующих практических методик и рекомендаций, что особенно важно в рамках военной психологии.

Сопоставляя выявленные способы описания структуры личностного роста военнослужащего, заметим, что первый способ, задавая ступенчатую структуру личностного роста, необходимо требует дополнения в виде выявления и описания механизмов восхождения человека по этим ступеням, перехода его с одной ступени на другую, тогда как второй способ, указывая эти механизмы, требует выявления качественных изменений, происходящих в процессе личностного роста, описанием которых занимается первый способ. При этом первый способ на практике может служить скорее задачам диагностики уровня развития личности, тогда как второй - задачам организации процесса личностного роста, построения соответствующих тренингов и программ. Как то, так и другое чрезвычайно важно для военной психологии и требует более подробного исследования. Однако, исходя из наличной ситуации в Вооружённых Силах Российской Федерации, в высшей военной школе более актуальной является задача организации процесса личностного роста, задача органичного включения в порядок армейской жизни таких составляющих и условий, которые бы способствовали его осуществлению, тогда как задача диагностики может стать более актуальной только после того, как в армии будут обеспечены все условия и создана структура, способствующая осуществлению личностного роста военнослужащих, ибо в этом случае диагностика будет не просто давать никому не нужные данные, а будет способствовать определению комплекса необходимых мер и условий, которые могли бы помочь данному военнослужащему в осуществлении личностного роста.

Групповая психотерапия включает в себя большое количество различных направлений, в которых, в свою очередь, применяется большое количество различных методов, форм, способов и средств психологического воздействия на личность. Поэтому военный психолог, организуя групповую психотерапевтическую работу с военнослужащими, членами их семей, служащими РА, будет более успешен в своей деятельности, если знает и применяет как можно большее количество психотерапевтических техник, владеет широким диапазоном методов. Цель всякой психотерапии - добиться изменений в мыслях, чувствах и действиях пациента-военнослужащего.

Каждая научная школа, выдвигая свои теоретические гипотезы и развивая их в процессе экспериментальной проверки, предлагает свои методы и техники групповой психотерапевтической работы. Необходимо также учитывать тот факт, что в каждом из множества психологических направлений принята своя концепция личности, свое представление об элементах психического мира человека и их взаимосвязи. Соответственно отличаются и нюансы понимания сути и особенностей процессов личностного развития и роста. Рассмотрим основные подходы к изучению интересующих нас феноменов – историю возникновения и развития групповых видов работы по развитию личности.

Современные практики группового движения приспособили многие традиционные учения к конкретным ситуациям и потребностям клиентов. Например, группы телесной терапии черпают материал из учений В. Райха; группы, центрированные на теме, широко пользуются психоаналитическим мышлением в сочетании с гуманистическими ценностями; группы тренинга умений соединяют бихевиоризм со сложившимися методами групповой работы.

Поведенческая психотерапия концентрируется в основном на действиях и пытается влиять непосредственно на поведение военнослужащих. Оно поддаётся наблюдению, а пациент может дать его конкретное описание. Такая ограниченность психотерапевтического воздействия оправдывается тем, что изменение внешнего поведения оказывает влияние и на интрапсихические процессы: эмоции, установки и когнитивные процессы.

Поведенческая психотерапия основывается на трёх видах научения, ведущих к овладению нормальным, соответствующим реальности поведением и к устранению отклонений в поведении:

- посредством достижения обучающимся успеха (оперантное обусловливание);

- с помощью сигналов (классическое обусловливание);

- посредством наблюдения (научение с помощью подражания модели).

“Научение посредством достижения успеха” означает, что последствия или результаты какого-либо определённого поведения военнослужащего оказывают влияние на само поведение. Положительные последствия (например, успех, вознаграждение или похвала) усиливают данное поведение или повышают его вероятность. Негативные последствия (неуспех или критика) ослабляют соответствующее поведение или гасят его.

“Научение с помощью сигналов” означает, что реакция на определённое событие, на какого-либо индивида или ситуацию переносится на такие же или подобные ситуации, могущие возникнуть в будущем (“генерализация”).

“Научение посредством наблюдения” также способствует формированию поведения, особенно социального. Наряду с приспособлением, обусловленным социокультурным окружением, существует также врождённая готовность к восприятию “товарищей по виду” (“инстинкт поведения”). Насколько другой человек в этом смысле выступает как модель, зависит от того, в какой степени обучающийся индивид-военнослужащий может отождествлять себя с ним и каких успехов он добивается своим поведением. Психотерапевтические воздействия, направленные на усиление или ослабление поведения, должны осуществляться с учётом индивидуальных особенностей пациента.

Способность военного психотерапевта тонко чувствовать, его эмпатия, а также понимание им пациента - предпосылки эффективного применения подкрепления в психотерапии.

Программа психотерапии должна также предусматривать, что постепенно пациент-военнослужащий берет инициативу по проведению упражнений в свои руки. Пациенту предстоит выполнять упражнения, уже успешно освоенные, и под руководством психотерапевта, и самостоятельно, вне рамок психотерапевтических бихевиоральных сессий.

В свете рассматриваемой проблемы наибольший интерес для нас представляет научение с помощью подражания модели – использование принципов этого вида научения в группе может быть весьма эффективно.

К. Роджерс способствовал развитию гуманистического направления в психологии, резко выступая против догматического психоанализа, а также радикального бихевиоризма, симпатизируя антиавторитарной контркультуре, в центре которой находится свободное самовыражение и самораскрытие. По Роджерсу, терапевт, ориентированный на клиента, должен направлять внимание скорее на взаимодействие членов группы, а не на интрапсихический инсайт, как того требует психоанализ. Недирективная по характеру психотерапия способствовала развитию новых подходов к групповой работе.

Психоаналитически ориентированные практики, проводящие индивидуальную терапию в групповых условиях, в значительной мере не учитывают влияния группы и не принимают во внимание релевантность данных по исследованиям групповой динамики. Тем не менее, некоторые известные терапевты (Фоукс, Байон) приспосабливают выводы экспериментальных исследований по групповой динамике к фрейдистской психоаналитической концепции. В этих случаях психотерапевт концентрируется скорее на проблемах группового взаимодействия и развития группы, а не на патологии участников.

В истории развития психокоррекционных групп особо признается авторитет К. Левина. Его теория поля считается сердцевиной теории групп. Он утверждал, что «обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности».

В группе каждому отдельному участнику-военнослужащему уделяется меньше внимания, чем при индивидуальной терапии. Однако, групповая форма работы имеет ряд неоспоримых преимуществ. Опыт, приобретаемый в специально организованных группах, оказывает противодействие отчуждению, помогая решению проблем, возникающих при межличностном взаимодействии. Группа выступает как общество в миниатюре, отражает внешний мир и добавляет ингредиент реализма в искусственно созданное взаимодействие.

Виды психокоррекционных групп военнослужащих:

Т-группы. Первые группы тренинга (Т-группы) были основаны К. Левином и его коллегами, заметившими, что участники групп получают пользу от анализа собственных групповых переживаний. Лабораторный тренинг предлагает широкий спектр методов обучения, направленных на развитие межличностных умений и исследование процессов, происходящих в малых группах. Некоторые Т-группы, получившие название групп сензитивности, могут иметь целью всестороннее развитие личности военнослужащих.

Ценности, лежащие в основе Т-групп, включают: ориентацию на поведенческие и общественные науки, демократические процессы в противовес авторитарным, способность устанавливать отношения взаимопомощи. К числу основных понятий, связанных с Т-группами, относятся понятия «обучающая лаборатория», «обучение тому, как учиться», принцип «здесь и теперь». Обучающая лаборатория фокусирует внимание военнослужащих на опробование новых видов поведения в безопасном окружении. Обучение военнослужащих тому, как учиться, включает цикл: представление самого себя – обратная связь – экспериментирование. Обратная связь раскрывается на примере «окна Джогари»,- наиболее важном понятии в методологии Т-групп.

Руководитель Т-группы (военный психолог, тренер) доверяет военнослужащим-клиентам совместную работу по исследованию их поведения и взаимоотношений. Имеющая сходство с Т-группой тэвистокская малая учебная группа исходит из того, что индивидуальное поведение отражает процессы, которые происходят в группе. Тэвистокскому руководителю принадлежит более пассивная роль, чем руководителю Т-группы.

Т-группа помогает военнослужащим развивать специфические коммуникативные умения, такие, как описание поведения, коммуникация чувств, активное слушание, конфронтация. Некоторые Т-группы используют структурированный подход для достижения специфических целей военнослужащих – участников группы.

Поведенческая модель обучения. Была создана в лабораторных условиях и ведет свое происхождение от метода условных рефлексов Павлова и оперантного обуславливания Скиннера. В прошлом поведенческие группы больше полагались на использование индивидуальных методов в условиях группы. За последнее время поведенческие практики создали методы, использующие потенциальные возможности группы для достижения поведенческих изменений индивидуума.

Группы тренинга умений используют такие бихевиористские понятия, как сосредоточенность на наблюдаемом поведении и учебная модель решения проблем, основанная на усвоении важных для развития военнослужащих – участников группы жизненных умений. Поощряются специфические цели в группах терапии улучшения взаимоотношений и структурированно обучающей терапии. Все поведенческие группы занимаются измерением и оценкой результатов.

Пример процедур, типичных для групп тренинга умений, дают группы тренинга уверенности в себе. Тренинг уверенности в себе развился из условно-рефлекторной терапии Солтера. Оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе включает применение таких методик, как опросник описания уверенности в себе, перечень основных прав человека, которые поддерживают уверенность человека в себе, и шесть типов утверждений, выражающих уверенность в себе.

Репетиция поведения, в которой осуществляется ролевое проигрывание сложных ситуаций, является основной методикой, используемой в группах тренинга уверенности в себе. Процедура репетиции поведения состоит из моделирования, инструктажа и подкрепления клиентов-военнослужащих. Для снижения чрезмерной тревожности часто используются релаксационный тренинг и систематическая десенсибилизация. Когнитивное переструктурирование включает исследование иррациональных убеждений и систематическое замещение их рациональными убеждениями. Также обычной методикой для групп тренинга уверенности в себе является домашняя работа: участники-военнослужащие заполняют дневники домашней работы или выполняют поведенческие задания. Специфичными для групп тренинга уверенности в себе методиками являются методики «испорченной пластинки» и «наведения тумана».

Одним из преимуществ всех поведенческих групп является постоянное использование текущих исследовательских оценок. Существуют доказательства того, что группы тренинга уверенности в себе ведут, например, к большей свободе поведения и повышению самооценки военнослужащих. Здесь, как и во всех психокоррекционных группах, повышение самооценки связано с увеличением поведенческого потенциала военнослужащих – членов группы.

Психодрама. Психодрама была основана Я. Л. Морено, одним из создателей движения групповой психотерапии, впервые применившим драматические методики в качестве способа изучения личностных проблем, мечтаний, страхов и фантазий. Психодрама появилась в результате театрального эксперимента Морено, получившего название «спонтанный театр». Морено обнаружил, что драма может служить терапевтическим целям и что психодраматическое действие имеет преимущества перед вербализацией в ускорении процесса изучения переживаний и формирования новых отношений и типов поведения.

Ролевая игра – одно из основных понятий психодрамы. В отличие от театра, в психодраме участник-военнослужащий исполняет роль в импровизированном представлении и активно экспериментирует с теми значимыми для него ролями, которые он играет в реальной жизни. Второе основное понятие – «спонтанность» – было выделено Морено на основе наблюдений за игрой детей. Он считал, что спонтанность – это ключ, который поможет открыть дверь в область творчества. Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками психодрамы. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера-военнослужащего в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата – инсайта, нового понимания имеющейся проблемы.

Основные роли в психодраме – это режиссер, который является продюсером, психотерапевтом и аналитиком, протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается фазой последующего обсуждения, во время которого психодраматическое действие и возникшие в его ходе переживания обсуждаются всей группой военнослужащих.

Режиссер использует различные методики для организации представления – такие, как «монолог», «двойник», обмен ролями и отображение, способствующие возникновению и поддержанию терапевтического процесса в психодраматической группе.

Психодрама привносит в психокоррекционные группы такую важную особенность, как ролевые игры по принципу «здесь и теперь». Этот подход универсален – он может прилагаться как к лечению, так и к личностному росту военнослужащих. Между практическими способами ведения групп в рамках психодрамы существуют различия, аналогичные различиям между групповыми подходами.

Гештальттерапия. Была разработана Ф. Перлзом на основе его опыта в психоанализе и последующего изучения экзистенциальной философии, гештальтпсихологии и теории В. Райха о физиологических корнях сопротивления психологическому изменению. В настоящее время гештальтгруппы известны своими сильными руководителями и ориентацией на развитие автономности и ответственности среди участников.

Основными понятиями этого подхода являются: отношение фигуры и фона, осознание и сосредоточенность на настоящем, противоположности, функции защиты и зрелость. Исследования в области восприятия показали, что важные и значимые события занимают центральное место в сознании, образуют фигуру, а менее важная информация отступает на задний план. Построение и завершение гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма и происходит под влиянием процесса организмической саморегуляции. Невротическое функционирование возникает, когда между внутренней и внешней зонами осознания клиентов-военнослужащих вклинивается средняя зона фантазии. Понятие «противоположности», ярким примером которого является конфликт между «нападающим» и «защищающимся», описывает борьбу между полярными сторонами нашего «Я», которые должны сосуществовать вместе. Функции защиты представляют собой неэффективные способы избавления от угрозы или стресса и включают в себя патологическое слияние, ретрофлексию, интроекцию и проекцию. Зрелость описывается как способность найти свои собственные ресурсы поддержки и принять на себя ответственность за самого себя.

Целью гештальттерапии является пробуждение организмических процессов участников-военнослужащих путем поощрения расширения осознания и продвижения по направлению достижения зрелости. В последнее время гештальттерапевты стали в большей степени использовать групповое взаимодействие и поддержку. Методики и упражнения гештальттерапии направлены на расширение осознания, интеграцию противоположностей, усиление внимания к чувствам, работу с мечтами, принятие ответственности за самих себя и преодоления сопротивления.

В настоящее время гештальтгруппы широко распространены и имеют много последователей. Одним из основных вкладов гештальтгрупп является то, что они дают возможность выбора между ними и традиционными видами терапии с преобладающей ориентацией на функции сознания.

Вопрос второй.

Принципы организации и проведения групп личностного роста.

Широкое распространение во всем мире в течении нескольких последних десятилетий получили различные групповые методы психотерапевтического воздействия на людей, физически здоровых, но нуждающихся в психологической помощи. Первоначально многие из них возникли и использовались в основном в медицинской психотерапевтической практике, а затем вышли за ее приделы и стали применяться для оказания психологического воздействия на поведение практически здоровых людей с целью их лучшей адаптации к жизненным ситуациям и условиям, снятия повседневных внешних и внутренних напряжений, предупреждения и разрешения конфликтов, с которыми сталкивается военнослужащий, избавления его от вредных склонностей и привычек.

Наряду с другими психотерапевтическими методами групповая психотерапия военнослужащих применяется в рамках различных теоретических концепций, которые и определяют ее своеобразие и специфику: конкретные цели и задачи, содержательную сторону и интенсивность процесса, тактику и стратегию психотерапевта, подбор военнослужащих для психотерапии, выбор методик для работы и пр.

Групповая психотерапия рассматривает клиента-военнослужащего в социально-психологическом контексте его взаимоотношений и взаимодействий с окружающими. В групповой психотерапии военнослужащих групповая динамика представляет собой научную основу для психотерапевтического процесса в группе, поскольку в терапевтических группах находят свое выражение все групповые феномены.

Из множества разработанных и нашедших практическое применение методов групповой психотерапии распространение в войсковой практике получили такие, которые связаны с так называемой "личностно-ориентированной психотерапией". Она включает в себя разнообразные групповые и индивидуально ориентированные средства психологического воздействия, направленные на то, чтобы изменить отношение клиента-военнослужащего к тому, что происходит с ним и вокруг него, к его проблеме, научить его терпению и пониманию, выработать и развить в нем способность видеть положительное во всем и опираться на него. В психокоррекционных группах военнослужащих поощряют рассматривать себя как субъектов собственных изменений, ориентируют на личностный рост и развитие, а не на болезнь и ее лечение.

На практике цели и задачи различных типов групп военнослужащих перекрещиваются: например, многие учебные группы по своему действию являются также терапевтическими, многие психотерапевтические группы используют опыт групп личностного роста.

В условиях военной среды главным объектом психокоррекции становится сфера самосознания военнослужащих-членов группы, система социально-перцептивных стереотипов и реальные формы взаимодействия в воинском коллективе, малой группе военнослужащих. Члены группы вовлекаются в обсуждение, обдумывание своих действий и отношений, вырабатывают пути разрешения конфликтов. Военным психологом могут создаваться также специализированные группы из отдельных клиентов-военнослужащих, имеющих сходные затруднения, связанные, например, с трудностями адаптации к воинскому коллективу.

В отношении офицеров-руководителей решаются задачи обучения навыкам общения, разрешения конфликтных ситуаций и совершенствования стиля руководства. Задача решения проблем личностного роста военнослужащих является крайне важной.

Тренинг личностного роста военнослужащих:

Общие принципы и программа.

Примером эклектического подхода может служить программа тренинга личностного роста военнослужащих, методическим обоснованием которой являются механизмы влияния групповой динамики на личностный рост участников тренинга в сочетании с индивидуально-ориентированными заданиями самопознания и самосовершенствования.

Одним из центральных принципов тренинга личностного роста военнослужащих является принцип доверительности в общении. Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия создаются условия для ненормативных и искренних высказываний участников-военнослужащих по всем обсуждаемым проблемам. Следующий принцип - принцип равенства позиций, означающий пересмотр отношений между руководителем занятий и обучаемым. Традиционно руководитель занятия для военнослужащего выступает в роли некоторого «источника знаний», а его аудитории отводится роль «губки», эти знания впитывающей. В тренинге личностного роста руководителю занятий отводится роль не непререкаемого авторитета, вносящего ясность в любой вопрос, а роль «катализатора», способствующего движению группы военнослужащих к цели и участвующего на равных с другими членами группы во всех упражнениях, играх, дискуссиях. Осуществлению данного принципа может способствовать специальная организация группового пространства в ходе проведения занятий.

Важное значение в тренинге личностного роста, имеет принцип «здесь и теперь». Следование этому принципу связано с ограничениями, которые он вводит в групповое занятие. Многие военнослужащие стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как бояться показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает механизм «психологической защиты». Основная задача ведущего при реализации этого принципа - превратить группу военнослужащих в своеобразное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий ведущий должен следить за тем, чтобы все говорили только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждали то, что происходит в группе.

Следующий принцип - принцип персонификации высказываний. Этот принцип предполагает то, что для более откровенного общения во время занятий каждый военнослужащий - член группы отказывается от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

Принцип искренности в общении предполагает то, что члены группы военнослужащих говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, то есть, только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то этот принцип предполагает то, что военнослужащий - член группы может не высказываться. Этот принцип означает открытое выражение чувств участников к действиям других и к самому себе.

Принцип обратной связи тесно связан с принципом искренности в общении. Он обозначает получение информации от военнослужащих - участников тренинга, о том как они воспринимают поведение других. Такая информация часто открывает человеку то, что ускользает от его сознания, но очевидно для окружающих людей. Обратная связь позволяет участникам группы военнослужащих корректировать неадекватный образ действий и вырабатывать более оптимальную стратегию поведения.

Принцип конфиденциальности предполагает то, что все, что происходит во время занятий ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Члены группы военнослужащих должны быть уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятий. Соблюдение данного принципа помогает военнослужащим быть искренними, способствует самораскрытию, снимает страх того, что содержание общения в группе может стать известным другим людям, кроме членов группы.

Принцип активности предполагает реальную включенность членов группы военнослужащих в работу в любую минуту. Члены группы активно смотрят, слушают, чувствуют себя, партнера и группу в целом, не замыкаются в себе, даже если узнали о себе что-то очень не приятное.

Основными методами, которые используются в ходе тренинга личностного роста с военнослужащими, являются групповая дискуссия, ролевая игра, психогимнастические упражнения и медитационные упражнения.

Групповая дискуссия - один из ведущих методов. Она представляет собой непрерывный, не регламентированный обмен мнениями, суждениями между военнослужащими - членами группы, в ходе которых создается возможность рефлексии своих неосознанных проблем, внутренних противоречий, являющихся причинами трудности в общении. Тематика дискуссий в своей основе подбирается с учетом того, чтобы она погружала участников группы в мир проблем жизни и деятельности военнослужащих. Вместе с тем, в ходе этой работы важен не столько результат выработки какой-то итоговой точки зрения по обсуждаемому вопросу, сколько сам процесс участия, в ходе которого шлифуется техника коммуникации, подбираются индивидуальные способы поведения в группе.

Психогимнастика - это игровые психологические упражнения, использование которых в ходе тренинга носят многоцелевой характер.

Ролевая игра - игровой метод, предметом изучения которого являются закономерности межличностного общения военнослужащих. Каждому из участвующих в ролевой игре военнослужащих предлагается исполнить роль в соответствии с их собственными представлениями о характере и манере поведения персонажа, а также ситуацию, которую предлагается разыграть по ролям. При этом остальные участники тренинга выступают в качестве зрителей - экспертов, которым предстоит обсудить, кто был достоверней, чья линия поведения была более верной (адекватной), кто был убедительней. После розыгрывания сюжета проводится обсуждение увиденного (реализованного в игровой форме решения ситуации).

Особое место в программе тренинга личностного роста отводится индивидуально-ориентированным заданиям самопознания и самосовершенствования.

Главной целью ТЛР является развитие личностных способностей или преодоления трудностей личностного роста военнослужащих. Ход развития личностных способностей или преодоления трудностей личностного роста в процессе ТЛР происходит в условиях процесса обучения, представляющего собой особым образом организованную деятельность, своеобразную форму систематического сотрудничества в рамках тренинга между его руководителем - военным психологом и военнослужащими - участниками группы, сотрудничества, в процессе которого происходит рост личности с помощью и при участии руководителя и всей группы в целом.

Этим своеобразным сотрудничеством между участниками тренинга и его руководителем, которое является центральным моментом в обучении в процессе тренинга наряду с тем, что воздействия производятся как со стороны руководителя тренинга так и группы военнослужащих на каждого участника в отдельности в определенной системе, объясняется быстрое развитие неспонтанных личностных способностей (способностей, которые получают развитие в ходе обучения в тренинге) и то, что уровень их развития выступает как «зона ближайших возможностей» в отношении житейских (спонтанных) способностей(те способности, которые присутствуют в опыте), проторяя им путь. Следовательно, использование житейских способностей, которыми военнослужащий - участник группы спонтанно овладевает с помощью своего жизненного опыта, соответствует уровню его актуального развития, а использование неспонтанных личностных способностей, которыми он овладевает в процессе обучения в тренинге с помощью руководителя группы и других участников, совместно с ними - зоне его ближайшего развития.

Можно сказать, что на начальных стадиях ТЛР участники-военнослужащие как бы делятся на две неравные части: первая часть - это те, которые поверили, что именно то, что они делают на занятиях, и есть то главное, ради чего они все собрались, то есть принимают объявленные руководителем цели, и вторая часть (их меньшинство) - это те участники, которые подозревают наличие другой цели у руководителя. У второй части участников ломка стереотипов, представлений о процессе обучения идет более болезненно и медленнее. Они более ориентированы на внешние атрибуты обучения, не понимают происходящего, выплескивают агрессию на “неумелого” ведущего и на других членов группы военнослужащих, особенно позитивно оценивающих данную форму обучения, требуют от ведущего заняться делом и руководить занятием должным образом.

Вместе с тем, усвоив правила группы, они выражают накопившуюся неудовлетворенность в виде обратной связи, давая свое видение происходящего. Тем самым они втягиваются в процесс обсуждения и стимулируют более открытую коммуникацию других членов группы военнослужащих.

Первая часть участников-военнослужащих, которая более легко смогла найти конструктивное и рациональное зерно в тренинге, открыто и заинтересованно участвует во всех упражнениях. Значимыми психологическими характеристиками для этой части участников является потребность в раскрытии своего личного потенциала, желание поделиться своей доброжелательностью, отзывчивостью.

Существенной на данных стадиях тренинга является способность руководителя не обращать внимание на агрессивность отдельных участников, резкость их высказываний, его умение проявить в этой ситуации терпимость, понимание и доброжелательность. Это поощряет участников-военнослужащих на еще более смелое поведение в группе, способствует укреплению доверия, а значит, и обсуждению личностно значимых, актуальных проблем. Ведущий продолжает наращивать усилия по развитию климата максимального психологического доверия. Группа военнослужащих постепенно входит в фазу устойчивой работоспособности. Показателем этого служит то, что участники больше не апеллируют то и дело к ведущему, требуя руководящей деятельности или подсказки, как им поступить или отреагировать в той или иной ситуации. Группа военнослужащих уже соглашается видеть в ведущем рядового участника тренинга. На этой стадии осуществляется “ломка фасадов”, “снятие масок”. То есть на фоне выросшей доверительности в общении участники-военнослужащие контактируют друг с другом по поводу личностно значимых проблем, высказывают свои подлинные мысли и описывают подлинные чувства. Такая перемена среди участников связана с тем, что группа военнослужащих уже сложилась в некую общность со своей структурой взаимоотношений, симпатиями и антипатиями, эмоциональными и интеллектуальными связями. Проявились некоторые общие для группы характеристики, разделяемые и осознаваемые всеми ее членами. Это выработанные в ходе занятий собственные нормы отношений (стиль общения, способы оказания психологической поддержки, порядок обсуждения проблемы) и групповые ценности. Чем дальше идет процесс в группе военнослужащих, тем больше бросается в глаза появление новых оттенков в стиле общения: высокая степень предусмотрительности и внимания друг к другу.

Трудно рассчитывать на глубокие и при этом одинаковые личностные изменения членов группы военнослужащих после одного тренинга, но тем не менее происходит смена внутренних установок участников, расширяются их знания и появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Тренинг позволяет снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников, формировать и развивать новые личностные способности, что ведет к повышению степени самоактуализации, к личностному росту военнослужащих; и повышения эти носят индивидуальный характер.

Занятия по программе ТЛР были проведены с курсантами Военного Университета и студентами-курсантами, обучающимися на военной кафедре ФВО при МГУ им. М. В. Ломоносова и проходящими военные сборы. Программа включает шесть занятий. Начало тренинга предполагает знакомство и определение правил жизни группы. В процедуре знакомства каждому участнику предлагалось представить группе 5-10 своих лучших качеств. Целью этой процедуры являлось усиление внимания к каждому участнику, к его способу самопредъявления. В итоге преодолевалась формализация общения, люди становились более внимательными друг к другу.

Первое занятие «Психодиагностика уровня развития личности». Его основной целью являлось прояснение «Я-концепции» и выявление уровня её сформированности. Одним из основных упражнений этого занятия служила дискуссия. Предварительно перед каждым курсантом стояла задача определить из предложенных качеств самые важные по значимости для офицера. К всеобщему удивлению, мнения курсантов разошлись. Далее предлагалась дискуссия с целью прийти к единому мнению. С одной стороны, эта дискуссия являлась способом активизации группы; с другой стороны, самопознанием благодаря пониманию каждым своей роли в обсуждении. Важным приобретением этой ступени является признание за собой права испытывать и выражать свои чувства. Легализуя свои чувства и желания, человек узнаёт о направленности своей личности, что является необходимой предпосылкой личностного роста.

Второе занятие направлено на прояснение ценностей. В основной части этого занятия ведущий, например, предлагал каждому участнику изобразить свой герб и придумать свой девиз. Изображение личного герба заставляет сконцентрироваться на собственных ценностях, на том, что человек считает самым важным для себя. Таким образом, это упражнение предполагает как самопознание так и познание других.

Если предыдущее занятие было направлено на прояснение ценностей, то следующее - на прояснение жизненных целей и разработку личных жизненных планов курсантами, а также обретение уверенности в досягаемости направленных задач. Для этого руководитель предлагает оценить текущую жизненную ситуацию в таких сферах как служба, экономическое развитие, семейная жизнь, физическое и психическое состояние и др. Оценивая удовлетворённость своим нынешним положением, курсанты строят жизненный план так, чтобы их деятельность разворачивалась в направлении ведущих смысловых образований (приоритетных целей). В ходе тренинга сначала каждый участник осознаёт свои цели, факторы, препятствующие и помогающие их достижению, затем - обсуждение, где каждый высказывается о факторах успеха.

Следующее занятие тренинга направлено на развитие уверенности в себе и коррекцию агрессивных форм поведения. Занятие предполагало развитие умения выбирать эффективную стратегию в любой ситуации, умение выявить в своей личности сильные стороны и опираться на них. Одно из упражнений этого этапа направлено на глубокий анализ «слабых сторон» личности каждого участника. Задачей является не вскрытие отрицательных черт характера, а тех образований, которые являются причинами конфликта в тех или иных ситуациях. Важным требованием является принятие участника таким, какой он есть.

Пятое занятие направлено на выявление и развитие творческого потенциала личности. Этот этап характеризуется попыткой сформировать творческое отношение ко всему происходящему. Например, ведущий раздавал участникам карточки со словами, предлагая мимикой и пантомимикой выразить это слово. Все остальные участники при этом пытаются угадать значение слова.

Целью шестого занятия являлось развитие умения преодолевать сложные жизненные ситуации и разрешать внутренние конфликты. В ходе этого этапа человек осознаёт переживание критической ситуации как уникальный и полезный жизненный опыт.

Таким образом, ТЛР представляет собой форму взаимодействия, в результате которой человек познаёт себя, расширяются его представления о своих возможностях, раскрывается творческий потенциал, ведущие жизненные ценности, появляется уверенность в собственной позиции, что в конечном итоге ведет к развитию личностных способностей, к личностному росту военнослужащего.

В следующей главе мы подробно рассмотрим результаты одного из проведенных тренингов личностного роста.

Глава третья.

Эмпирическое исследование личностного роста в группе.

Для проверки эффективности программы ТЛР в исследовании был проведен формирующий эксперимент. Основной гипотезой формирующего эксперимента являлось предположение, что в результате обучения курсантов по предложенной программе ТЛР в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной, можно получить значительные изменения конкретных характеристик самоактуализации, являющейся основным структурным компонентом личного роста.

Исходя из основной гипотезы, была сформулирована одна частная гипотеза: повышение степени самоактуализации личности может проявиться в значимом изменении в экспериментальной группе курсантов по сравнению с контрольной таких параметров, как способность ориентации во времени; независимость ценностей и поведения от воздействия извне; гибкость в реализации ценностей; способность отдавать себе отчет в своих потребностях и чувствах; способность ценить свои достоинства, принимать себя таким, как есть; способность к целостному восприятию мира; стремлению к приобретению знаний об окружающем мире, творчеству, что может быть зафиксировано методикой “Самоактуализационный тест”.

Эксперимент проводился на материале одной экспериментальной и одной контрольной группы. Численность экспериментальной группы составила 12 человек. Участники тренинга являлись курсантами 3 курса Военного университета, в возрасте 20-21 года. Контрольная группа (12 человек) была составлена также из курсантов Военного университета 3 курса, специальность культурология, возраст 20-21 год.

Для измерения изменений качественных характеристик личностного роста, возникающих в результате воздействия ТЛР использовалась “объективная” методика - “Самоактуализационный тест”; тест использовался дважды - в начале и после окончания тренинга.

Временные интервалы между замерами составили 1,5 месяца. Контрольная группа участвовала в эксперименте для учета возможного влияния факторов “естественного развития”.

“Самоактуализационный тест” (САТ) является адаптированным для России на кафедре социальной психологии МГУ вариантом теста РОI (Pesronal Opiention Inuentory), измеряющий самоактуализацию как многомерную величину.

САТ построен по тому же принципу, что и РОI, но состоит из 126 пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера и позволяет зарегистрировать два базовых и уже двенадцать дополнительных параметров самоактуализации. Сами шкалы, или, иначе говоря, составляющие самоактуализации характеризуют основные жизненные сферы самоактуализирующейся личности.

Базовыми являются шкалы Компетентности во времени и Поддержки. Они независимы друг от друга и, в отличие от дополнительных, не имеют общих пунктов. Двенадцать дополнительных шкал составляют 6 блоков - по две в каждом. Каждый пункт теста входит в одну и более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

САТ применялся в исследовании в брошюрном варианте с использованием регистрационных листов и профильных бланков. При обработке результатов тестирования подсчет “сырых” балов, полученных испытуемыми, осуществлялся с помощью ключей к методике. Каждый ответ обследованного, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивался в 1 балл. Затем подсчитывалась сумма баллов, набранных испытуемыми по каждой шкале. Эти значения были нанесены на профильные бланки, после чего строились тестовые профили обследуемых. Интерпретация результатов обследования производится в соответствии с описанием шкал САТ.

Проанализируем полученные данные.

Данные по шкалам у разных испытуемых (как в экспериментальной, так и в контрольной группах) весьма варьируются. Однако, если представить себе гипотетического “среднего” члена экспериментальной и контрольной групп, то есть воспользоваться средними показателями по этим двум группам для каждой серии замеров, то можно выявить определенную тенденцию, которая четко прослеживается в приведенной ниже Таблице 1.

Таблица 1.

Из этой таблицы видна четкая тенденция повышения результатов.

Если в 1 серии результаты по таким шкалам как Tc, Sav, Sy,Sr, Nc, Cog были ниже статической и психической нормы (далее нормы), то во 2 серии были показаны в ее пределах.

Особо хочется выделить повышение, хотя в некоторых случаях и незначительные, но показывающие произошедшие изменения, во 2 серии по шкалам: Tc, I, Sav, Ex, Sr, Sa, Sy, Cr. Эта тенденция позволяет по меньшей мере предположить, что для участников тренинга увеличивается субъективная значимость видеть свою жизнь целостной; быть независимым в своих поступках, стремиться руководствоваться в жизни собственными целями; разделять ценности, присущие самоактуализирующейся личности; быть гибким в реализации своих ценностей в поведении; уважения себя; принятия себя таким как есть; целостного восприятия мира и людей; творческой направленности.

Результаты по шкалам Fr, S, A,C в 1 серии находились в пределах нормы, а во 2 серии было зафиксировано их незначительное повышение.

В контрольной группе военнослужащих значимых изменений по шкалам не обнаружено.

Как уже говорилось, данные по шкалам у разных испытуемых весьма варьируются. Ведь каждый участник входит в группу со своим уровнем развития, он имеет различную “скорость продвижения”. К тому же ТЛР несет в себе диагностическую нагрузку. Каждый участник-военнослужащий сам определяет свою проблему и решает ее в ходе участия в тренинге.

Таким образом, курсанты-участники ТЛР по сравнению с курсантами - участниками контрольной группы и с уровнем оценивания до занятий по программе ТЛР демонстрируют тенденцию в сторону повышения результатов по шкалам как базовым так и дополнительным, ориентированным на регистрацию как глобальных характеристик самоактуализации (базовые шкалы) так и на регистрацию отдельных ее аспектов (дополнительные шкалы). Но результаты эти индивидуальны для каждого участника ТЛР. Для одних повышение произошло по отдельной шкале, для других - нет. Для одних произошли значительные изменения , для других - незначительные.

Таким образом, занятия по программе ТЛР позволяют осуществить повышение степени самоактуализации по предложенным в методике САТ параметрам, но повышения эти носят индивидуальный характер.

Естественно, что трудно рассчитывать на глубокие личностные изменения членов группы военнослужащих после одного тренинга, но тем не менее происходит смена внутренних установок участников, расширяются их знания и появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Тренинг позволяет снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников, что ведет к повышению степени самоактуализации, к личностному росту военнослужащих.

Заключение.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Методологические вопросы и прикладные задачи личностного роста составляют одну из центральных проблем современной психологической науки. При этом нет единства мнений относительно того, что образует структуру личностного роста. Теоретическое и терминологическое разнообразие в исследованиях этого процесса приводит к необходимости выявления его онтологических представлений как особого самодеятельного образования.
2. Проведенный анализ структуры личностного роста курсанта ввуза свидетельствует о том, что уровень его сформированности во многом определяет возможность самореализации курсанта, а следовательно, и его профессиональную пригодность. Это позволяет сделать вывод о том, что личностный рост является важным процессом, определяющим профессиональную успешность деятельности курсанта по овладению будущей профессией.
3. Существующая система подготовки будущих офицеров к службе осуществляется в основном как теоретическая и не обеспечивает автоматического роста личности и даже не учитывает вопросы личностного роста. Эффективным средством развития личности будущих офицеров является ТЛР, который обеспечивает позитивные изменения характеристик самоактуализирующейся личности, являющихся индикаторами личностного роста.
4. ТЛР - форма обучения, представляющая собой особым образом организованное взаимодействие членов малой группы, в которой осуществляется воздействие, направленное на развитие личности, способствующее личностному росту военнослужащего и максимальному использованию своего потенциала в жизни и служебной карьере.
5. Сущность деятельности руководителя тренинга состоит в организации познавательной деятельности военнослужащих - участников тренинга, направленная на анализ внешних действий (организованного взаимодействия) с тем , чтобы исследовать умственную (внутреннюю) деятельность, которая, предшествуя этой внешней, осуществлялась в свернутом виде и определила ее (внешней деятельности) характер и содержание. Будучи объективированы, мыслительные процессы участников ТЛР становятся доступными для анализа.
6. Предложенные в качестве критериев личностного роста характеристики самоактуализации личности соответствуют задаче измерения изменений параметров личностного роста как результата воздействия ТЛР.
7. Целесообразно внедрить ТЛР в практику профессиональной подготовки офицерских кадров как средство личностного развития.

Список литературы:

Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика. М.: "REFL-book", 1994.

Битянова Н. Р. Психология личностного роста. М.: Международная педагогическая академия, 1995.

Битянова Н. Р. Психологические проблемы саморазвития. М.: Флинта, 1998.

Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.

Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: Издательство «Ось-89», 1999.

Военная психология и педагогика: Учебное пособие/ под ред. П. А. Корчемного, Л. Г. Лаптева, В. Г. Михайловского/ М.: Изд-во "Совершенство", 1998.

Военная психология: методология, теория, практика. Учебно-методическое пособие. В 2-х ч. М.: ВУ,1998

Гаджиева Н. М., Никитина Н. Н., Кислинская Н. В. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания. Екатеринбург: Деловая книга, 1998.

Девятко В. И. Социально-психологический тренинг как средство компетентности в общении молодых офицеров с подчиненными: Дисс. канд. психол. наук. М., 1990.

Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение. Л.: ЛГУ, 1985.

Игры: обучение, тренинг, досуг. Под ред. Петрусинского В. В. М.: Новая школа, 1994.

Иванова Л. Н. Психотехника личностного профессионально-значимого роста : Дис. канд. психол. наук. М., 1996.

Кондрашенко В. Т., Донской Д. И. Общая психотерапия: Учеб. пособие. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Высш. шк., 1997.

Курс военной психологии (под ред. Железняка, Съедина, Феденко) ч.1. М: ГА ВС, 1993.

Куттер П. Элементы групповой терапии. Введение в психоаналитическую практику. СПб.: Б.С.К., 1998.

Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Издательская группа "Прогресс", "Универс", 1994.

Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь./ Принцип развития в психологии. Под ред. Анцыферовой Л. И./ М.: Наука. 1978.

Марасанов Г. И. Методы моделирования и анализа ситуации в социально-психологическом тренинге. Киров, 1995.

Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма "Класс", 1994.

Немиринский О. В. Терапевтическая динамика группы как развертывание процесса личностного роста: Дис. канд. психол. наук. М., 1996.

Немиринский О. В. Личностный рост в терапевтической группе. М., 1999.

Петровская Л. В. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. М.: МГУ, 1982.

Петровский А. В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии// Вопр. психологии. 1987. N4.

Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука. 1986.

Прутченков А. С. Трудное восхождение к себе. М.: Российское педагогическое агентство, 1995.

Психологический словарь. М.: 1996.

Психология личности. Хрестоматия. В 2-х т./ Под ред. Д. Я. Райгородского. Самара: Изд. дом "Бахрах", 1998.

Психотерапевтическая энциклопедия./ под ред. Карвасарского Б. Д. СПб: Питер Ком, 1998.

Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М.: Прогресс, 1993.

Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издательская группа ”Прогресс”, “Универс”, 1994.

Роджерс К. О групповой психотерапии. М.: Гиль Эстель, 1993.

Романенко О. К. Практическая гештальттерапия. М.: Фолиум, 1995.

Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1999.

Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. СПБ.: Социально-психологический центр,1996.

Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Теория и практика личностно ориентированной психологии: В 2 т. М.: ”Три Л”, 1996.

Харин С. С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. Мн.: Изд. В. П. Ильин, 1998.