**Личность и личностный рост**

Дина Михайловна Рамендик, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник кафедры высшей нервной деятельности биологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова.

Личность формируется на основе врожденных биологических предпосылок и приобретенного в процессе жизни социального опыта, а также активной предметной деятельности. Личность относительно устойчива, но, одновременно, она изменяется в результате адаптации к постоянно меняющейся среде.

Поскольку и биологические предпосылки, и индивидуальный опыт неповторимы, каждая личность также индивидуальна и неповторима. Она имеет уникальную структуру, в которой объединяются все психологические свойства данного человека. Однако имеются и общие закономерности, позволяющие исследовать, понимать и частично изменять личность.

В структуре личности можно выделить три составляющие, содержание которых свидетельствует о ее зрелости:

1) Познавательная составляющая — включает представления человека о себе, других и мире; зрелая здоровая личность отличается тем, что:

оценивает себя как активного субъекта жизнедеятельности, совершающего свободные выборы и несущего за них ответственность;

воспринимает других людей как уникальных и равноправных участников процесса жизнедеятельности;

воспринимает мир как постоянно изменяющееся, а потому всегда новое и интересное пространство для реализации своих возможностей.

2) Эмоциональная составляющая зрелой здоровой личности включает:

способность доверять своим ощущениям и рассматривать их как основу для выбора поведения, т. е. уверенность в том, что мир действительно таков, каким представляется и сам человек способен принимать и осуществлять правильные решения;

принятие себя и других, искренний интерес к другим людям;

заинтересованность в восприятии мира, прежде всего — его позитивных сторон;

способность переживать сильные положительные и отрицательные эмоции, соответствующие реальной ситуации.

3) Поведенческая составляющая состоит из действий по отношению к себе, другим людям и миру. У зрелой здоровой личности:

действия направлены на самопознание, саморазвитие, самореализацию;

по отношению к другим поведение основано на доброжелательности и уважении их личности;

по отношению к миру поведение направлено на преумножение, а иногда и восстановление его ресурсов за счет своей творческой деятельности в процессе самореализации и бережное обращение с уже имеющимися.

В строении личности можно выделить четыре уровня:

Низший уровень составляет биологическая основа, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства нервной системы и темперамент. Этот уровень почти не поддается сознательной саморегуляции и тренировке.

Следующий уровень организации личности включает индивидуальные особенности психологических процессов человека, т. е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, эмоций, способностей. Этот уровень зависит как от врожденных факторов, так и от индивидуального опыта, от тренировки, развития, совершенствования этих качеств.

Третий уровень личности составляет ее индивидуальный социальный опыт, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Они имеют социальный характер, формируются в процессе общения, совместной деятельности, обучения и, соответственно, могут быть изменены с помощью целенаправленной тренировки.

Высший уровень личности, внутренний стержень, составляют ее ценностные ориентации. Самое простое определение ценностных ориентации — идеальные представленияо хорошем. В более общем смысле ценностные ориентации — это основания для субъективной (внутренней, своей собственной) оценки действительности, способ разделения объектов по субъективной значимости. Всякая вещь или явление приобретают личностный смысл постольку, поскольку соответствуют или не соответствуют потребностям и ценностям конкретного человека.

Ценностные ориентации определяют общий подход человека к миру и самому себе, придают смысл и направление общественной позиции личности. Устойчивая и непротиворечивая их структура обусловливает такие качества личности, как цельность, надежность, верность определенным принципам и идеалам, способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей, активность жизненной позиции, упорство в достижении целей. Очевидно, что ценностные ориентации независимой личности могут не совпадать с некоторыми из ценностей, существующих в общественном сознании.

Противоречивость в системе ценностей порождает непоследовательность в суждениях и поведении. Неразвитость, неопределенность ценностных ориентации являются признаками инфантилизма, господства внешних стимулов над внутренними побуждениями в структуре личности. Таким личностям относительно легко внушить все, что угодно, и их легко склонить к какому угодно поведению под видом личной или общественной пользы.

Ценностные ориентации оказывают влияние на устойчивую систему влечений, желаний, интересов, склонностей, идеалов и взглядов, а также на убеждения человека, его мировоззрение, самооценку и особенности характера. Ценностные ориентации формируются на основании всего жизненного опыта человека, но осознаются только частично. Их целенаправленная коррекция возможна в результате серьезного тренинга и влечет за собой перестройку всей личности.

В обществе поведение человека развертывается не стихийно, а в рамках социальных ролей. Роли — это устойчивые места в системе отношений с другими людьми (например: студент, преподаватель, жена, покупатель и т. д.). Представления о внешних проявлениях ролей основаны на социально-культурных нормах, ограничениях и ожиданиях. Иначе говоря, в соответствии с социальными нормами, принятыми в данной культуре, каждый человек, находящийся в какой-либо роли, получает определенные права, на него накладываются некоторые ограничения и от него ожидают определенного поведения. Например, врач в своем кабинете может просить пациента откровенно рассказывать о себе, раздеваться и т. п. При этом он должен носить белый халат и вести себя корректно. От него ожидаются внимание к пациенту и достаточно высокий уровень профессиональных знаний. Этот же человек после работы, зайдя в магазин, оказывается в роли покупателя с совершенно другими правами, ограничениями и ожиданиями.

Человек может принять роли и соответствовать ожиданиям, а может и не принять их — из принципа (подростки), по незнанию или из-за особенностей характера. Соответствия ролевым ожиданиям и умение принять роль другого составляют основу бесконфликтности и социальной адаптации человека. Умение взять на себя полезную роль и успешно сопротивляться навязыванию ненужной роли являются важными социальными навыками, которые могут быть выработаны в процессе тренинга.

Хотя личность представляет собой нечто целостное, в разных жизненных ситуациях проявляются различные ее черты. Черта — это предрасположенность человека вести себя сходным образом в различных обстоятельствах. Черта личности — это то, что обусловливает постоянные, устойчивые, типичные особенности поведения человека. Например, застенчивый человек или с лидерскими наклонностями смогут проявить эти черты, только находясь в обществе других людей, но будут обнаруживать их всегда, когда это возможно. Человек не является пассивным «носителем»тех или иных черт, он не просто реагирует определенным, присущим ему образом на ситуацию, скорее наоборот, ситуации, в которых человек оказывается чаще всего, — это, как правило, те самые ситуации, в которые он активно стремится попасть (хотя, возможно, и не осознает этого). Например, общительный человек ищет общения и находит его, а человек, склонный к риску, попадает в «неожиданные» приключения. Черты личности «выстраивают» действия индивидуума.

Каждая черта личности лишь относительно независима от остальных. Не существует резкой границы, отделяющей одну черту от другой. Один и тот же человек может обладать противоречивыми чертами, которые проявляются в разных ситуациях. Например, человек может быть добрым, мягким и тактичным с близкими, но жестким и грубым с другими людьми.

В поведении человека, в его отношениях с другими определенные, наиболее существенные и устойчивые черты его личности всегда выходят на первый план. Эти наиболее выраженные, тесно взаимосвязанные качества личности называют характером. Характер отчетливо проявляется в различных видах деятельности, определяется и формируется в течение всей жизни человека.

Характер взрослого человека весьма устойчив. Существенно изменить его с помощью тренинга трудно. Но человека можно научить, во-первых — осознать черты своего характера, во-вторых — анализировать ситуацию и проявлять или сдерживать его определенные черты, т. е. сделать поведение более адаптивным.

Выраженность у человека тех или иных черт личности проявляется не только в повседневном общении, но и в профессиональной деятельности. Наличие у человека профессионально важных качеств во многом определяют его успешность и удовлетворенность своей профессией.

Для того чтобы в обыденной жизни понять характер человека, а тем более личность в целом, нужно очень длительное время наблюдать за ним в различных ситуациях («съесть с ним пуд соли»). Для того чтобы существенноускорить этот процесс, созданы разнообразные методы исследования личности. Личность можно описать путем измерения ее индивидуальных черт, с использованием разнообразных источников информации: наблюдений, бесед, анализа дневников и писем и т. п. Но наиболее удобным (как с технической, так и с этической точек зрения), является метод психологического тестирования. Тест представляет собой набор вопросов или простых заданий (например, нарисовать дерево). Ответы на вопросы и результаты выполнения заданий обрабатываются по строго определенным правилам и дают представление о выраженности у человека тех черт личности, на которые направлен тест. Профессиональные психологические тесты (в отличие от некоторых популярных подделок) могут дать много полезной информации.

**Я-образ**

Наблюдения и тестирование дают взгляд на личность со стороны, более или менее объективный. Для самого человека очень важен его собственный взгляд на себя, тем более, что, как правило, человек, особенно молодой, плохо осознает черты собственной личности, свой характер. Самосознание — осознание и оценка человеком самого себя как личности, своих интересов, ценностей и мотивов поведения. Развитие самосознания — это одна из задач тренинга личностного роста.

На основе самосознания у человека формируется «Я-образ» («Я-концепция») — то, как индивид себя видит и хочет видеть. «Я-образ» включает представление личности о себе, своих физических и психологических особенностях: внешности, способностях, интересах, склонностях, самоуважении, уверенности в себе и т.д. На основании «Я-образа» человек отличает себя от внешнего мира и от других людей.

Кроме того, в «Я-образ» входят представления о своих возможностях и самооценка своей личности. «Я-образ» может быть адекватным (т.е. более или менее соответствовать действительности) или существенно искаженным, что самому человеку определить весьма сложно. В любом случае человек стремится к стабильности своего «Я-образа». Люди склонны игнорировать или считать ложной информацию, если она не соответствует их представлениям о себе и соглашаться с ошибочными или даже ложными данными, соответствующими «Я-образу».

Огромное значение «Я-образа» в жизни человека состоит в том, что он является центром его внутреннего мира, той «начальной точкой», исходя из которой человек воспринимает и оценивает весь окружающий мир и планирует собственное поведение. Например, хорошо известно, что один и тот же цвет может быть «ярким и веселым» для одного человека и «тусклым и скучным» — для другого; звуки любимой музыки могут казаться слишком тихими,но человек, который не любит эту же музыку, может счесть ее слишком громкой; то или иное событие может оцениваться как хорошее или плохое в зависимости от того, полезно оно человеку или вредно и т. д. «Объективное суждение» является, как правило, мифом, заблуждением. Любое суждение человека преломляется через его «Я-концепцию».

«Я-образ» в целом включает три главных измерения: наличное «Я» (каким человек видит себя в данный момент), желаемое «Я» (каким хотел бы себя видеть), представляемое «Я» (каким он показывает себя другим). Все три измерения сосуществуют в личности, обеспечивая ее целостность и развитие. Полное совпадение между ними невозможно, но слишком сильное расхождение приводит к тяжелому внутриличностному конфликту, несогласию с самим собой. Человек с наибольшим успехом и удовольствием выполняет ту социальную роль, в которой он может в наибольшей степени сблизить эти три измерения «Я-образа». В частности, любовь к профессии, тяга к профессиональной роли возникают, если человек убеждается, что может успешно выполнять свои обязанности, видит перспективы профессионального роста и его действия положительно оцениваются окружающими. Если хотя бы один их компонентов отсутствует, человек не испытывает психологического удовлетворения и стремится изменить ситуацию — сменить место работы или профессию.

В психологии принято выделять две формы «Я-образа» — реальную и идеальную. В данном случае «реальная форма» не значит, что этот образ соответствует реальности. Это представление личности о себе, о том, «какой я есть здесь и сейчас». Идеальный же «Я-образ» — это представление личности о себе в соответствии с желаниями, «каким я хотел бы быть». Эти формы в большинстве случаев различаются. Расхождение между реальным и идеальным «Я-образами» может иметь различные последствия. Оно может стать источником серьезных внутриличностных конфликтов, но, с другой стороны, оно же является стимулом для самосовершенствования личности и стремления к развитию. Все зависит от того, как оценивает это рассогласование сам человек: как перспективу, надежду или несбыточную мечту.

Несмотря на то, что «Я-образ» является достаточно устойчивым, в течение жизни он не остается постоянным. Его формирование, развитие и изменение могут быть связаны как с внутренними причинами, так и с внешними воздействиями социальной среды. Внутренний фактор — стремление человека к саморазвитию. Саморазвитие — сознательная деятельность человека, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности. Оно предполагает наличие ясно осознанных жизненных целей, идеалов и личностных установок.

Внешнее воздействие на изменение «Я-образа» оказывают многочисленные формальные и неформальные группы, в которые включена личность. Источником информации, на основании которой личность формирует свой «Я-образ» в значительной степени является восприятие того, как о ней думают, как ее оценивают другие. Человек как бы глазами других смотрит на свое поведение и свой внутренний мир.

Однако не все люди, с которыми общается человек, оказывают на него одинаковое влияние. Особая роль принадлежит «значимым другим». «Значимый другой» — это та личность, внимание и одобрение или неодобрение которой важно для человека. Наиболее явно заметно влияние позитивного «значимого другого», которому человек хочет подражать, чьи указания и роли он готов принять. Но существуют и отрицательные «значимые другие» — люди, сходства с которыми человек старается избежать. В качестве «значимых других» могут выступать родители, наставники, некоторые участники детских игр и, возможно, популярные личности. Таким образом, происходит процесс социализации через «значимого другого». (Отметим, что некоторые «значимые другие» могут физически не присутствовать, а быть героями книг или фильмов, историческими личностями, известными спортсменами и т. д. Тогда их реакции являются воображаемыми, но от этого не менее действенными.)

Общение и совместная деятельность в процессе тренинга личностного роста должны содействовать изменению, гармонизации «Я-образа».

**Понятие о личностном росте**

Личностный рост человека заключается в постоянном, неуклонном развитии его личностного потенциала.

Личностный потенциал — это обобщенная, системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность деятельности и смысловых ориентации при внешнем давлении и в изменяющихся условиях (Д.А. Леонтьев). Иначе говоря, личностный потенциал — это комплекс психологических свойств, дающий человеку возможность принимать решения и регулировать свое поведение, учитывая и оценивая ситуацию, но исходя прежде всего из своих внутренних представлений и критериев.

Разные авторы предлагают различные показатели личностного потенциала: личностная автономия и независимость, внутренняя свобода; осмысленность жизни; жизнестойкость в сложных обстоятельствах; готовность к внутренним изменениям; способность воспринимать новую неопределенную информацию; постоянная готовность к действию; особенности планирования деятельности; временная перспектива личности. Нетрудно заметить, что все эти показатели не противоречивы, а дополняют друг друга. Воспоминания людей, переживших затяжные тяжелейшие жизненные ситуации (Ленинградскую блокаду, концлагеря, природные и техногенные катастрофы и т. п.) свидетельствуют о том, что самыми стойкими, сохраняющими способность к эффективным решениям и действиям, оказывались не наиболее физически крепкие, а те, кто имел «внутренний стержень», не изменял своим основополагающим внутренним принципам, не терял человеческого достоинства.

Личностный рост зависит прежде всего от усилий самого человека, но только их не достаточно. Полноценныйличностный рост возможен лишь в том случае, если человек опирается на доброжелательное участие окружающих, если он добивается признания и уважения его внутреннего мира другими людьми, по крайней мере, «значимыми другими». Это легко понять, поскольку личностный потенциал тесно связан с «Я-образом», который, как мы уже знаем, формируется в совместной деятельности с другими людьми.

Важно отличать личностный рост от широко распространенного понятия «гармоническое развитие человека», под которым понимается обычно приобретение человеком некоторой суммы знаний и умений, усвоение морально-этических норм и правил поведения.

При личностном росте происходят изменения как во внутреннем мире человека, так и в его взаимоотношениях с внешним миром. Суть этих изменений состоит в том, что человек постепенно освобождается от искажающего влияния психологических защит, становится способным доверять воспринимаемой информации, а не «фильтровать» ее с целью защиты своего «Я-образа» и может «жить настоящим». При этом он становится более открытым для новой внешней информации и, одновременно, лучше понимает себя, свои чувства и переживания. Он может здраво оценить свои возможности и взять на себя ответственность именно за то, что от него реально зависит, а также планировать свою жизнь именно как свою, а не в соответствии с чужими, навязанными извне стереотипами.

Более полное восприятие реальности, жизнь «с открытыми глазами», позволяют такому человеку лучше понимать других, принимать их такими, какие они есть, освобождаться от иллюзий и предрассудков. Человек, личность которого растет, стремится не просто к общению, а к взаимодействию, в контактах с другими он становится все более открытым и естественным, но при этом — более реалистичным, гибким, способным компетентно разрешать межличностные противоречия.

Личностный рост способствует формированию целостной личности, у которой нет неразрешимых противоречий между стремлениями, желаниями и возможностями, междутребованиями жизни и морали, между реальностью и планами и т. п. Это не значит, что такая личность не переживает кризисов. Они возможны и неизбежны, поскольку всегда сохраняются различия между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Но личностный рост дает человеку важное средство преодоления кризисов — личностный смысл, ощущение внутренней осмысленности (а не внешней обусловленности) всех своих мыслей, чувств и действий. Попадая в трудную, даже кризисную ситуацию, он не задает себе вопросы типа: «Почему? За что? Откуда это взялось?» и, тем более: «Кто виноват?» Он спрашивает: «Зачем? Какую пользу я могу извлечь из преодоления этой ситуации? Какой опыт получу для себя и других?»

Например, представим себе человека, который делал нечто, что считал полезным, причем делал старательно и хорошо. Но подвергся резкой критике. Естественно, он испытывает отрицательные эмоции. Существует много способов неконструктивного защитного поведения. Человек может просто не обратить внимания на критику, отбросить ее и забыть, но затаить зло на того, кто критиковал. Он может, наоборот, потратить много усилий на то, чтобы доказать себе и другим, что критик не прав. Он может отомстить критику. Перечень способов реактивного поведения того же рода можно продолжать. Но все эти способы неконструктивны, так как мешают человеку извлечь позитивный опыт из ситуации.

Более развитая личность прежде всего попытается вдуматься в критику и поискать в ней рациональное зерно. Кроме того, следует проанализировать, чем вызвана критика и почему с ней выступил именно данный человек и в данный момент. Может быть, критикуемые действия были неправильно поняты другими людьми, и нужно как-то изменить свое поведение или дать разъяснения. Сам критик рассматривается не как враг, а как источник ценной информации. Даже если человек придет к выводу, что критика его действий была совершенно неконструктивной, он получит неоценимый опыт.

Процесс личностного роста непрерывен. Он может быть более медленным в спокойные периоды жизни, когда неприходится решать сложных жизненных задач и общение не очень интенсивно. Он может быть более интенсивным в периоды жизненных кризисов и/или при интенсивном общении — взаимодействии с другими людьми.

Для личностного роста важен сам факт движения. Процесс личностного роста целостный, взаимосвязанный, и рост в одном «личностном измерении» способствует продвижению в других. Открытие и обретение себя дают возможность человеку становиться все более свободным и ответственным, дружелюбным и открытым, сильным и творческим и, в конечном итоге, — более зрелым и способным воспринимать мир (внешний и внутренний) не как угрозу, а как условия для своей жизни.