

5.35. Старжинский В.П., Галстян А.Р. Самоактуализация и коучинг-технологии личностного развития.

Рыночные отношения неизбежно приводит к изменениям общественного и индивидуального сознания. Более того, подобные изменения протекают в условиях становления информационного общества. Радикальные трансформации общественных отношений и способов коммуникации зачастую приводят к ценностным деформациям внутреннего мира человека. Между тем, путь к счастью, здоровью, благополучию находится внутри человека, в сфере индивидуального сознания, которое по своей природе отнюдь не персонально, а социально и коммуникативно. Современные информационные технологии и формы коммуникативного взаимодействия позволяют в процессе специально организованного тренинга (коучинга) вырабатывать принципы самообразования и расширения не только сознания, но и духовного мира человека в целом.

Самореализация – это процесс выявления и развития индивидом личностных способностей во всех сферах деятельности. Достижение успеха, ощущение счастья, крепкое здоровье, гармоничные отношения с другими людьми – вот далеко не полный перечень внешних проявлений самореализовавшейся личности. Человек, стремящийся к самореализации, в большей степени живет в реальном мире, чем в мире абстрактных идей или стереотипов. Близким понятием к самореализации является самоактуализация – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать. Известно, что наиболее полное раскрытие способностей человека возможно лишь в общественно значимой деятельности. Причём важно, чтобы осуществление этой деятельности детерминировалось не только извне (обществом), но и внутренней потребностью самой личности. Деятельность личности в этом случае становится самодеятельностью, а реализация её способностей в данной деятельности приобретает характер самореализации.

Следует сказать, что личностное развитие как основа успеха было предметом анализа выдающегося психолога Абрахама Маслоу [1], который достиг мировой известности благодаря разработке двух теорий – мотивации и самоактуализации личности. Остановимся вначале на теории мотивации, которая составляет

основу самоактуализации. В самом деле, можно ли говорить о том, как заставить человека самосовершенствоваться или, например, хорошо, ответственно трудиться? Нет, нельзя. Нужно мотивировать человека, то есть сделать так, чтобы человек сам захотел, стремился хорошо работать. В основе теории мотивации А. Маслоу лежит очевидная идея о первичности материальных потребностей, на основе которой Маркс создал идеологию революционного преобразования мира. А. Маслоу из факта первичности материальных потребностей сделал совсем другие выводы. Он «пошел» не в реконструкцию социума, а в анализ души человека, механизмов его мотивации. Согласно теории мотивации А. Маслоу, у человека в качестве мотивов выступают следующие потребности: физиологическое благополучие, безопасность, любовь, уважение и самоактуализация. Взаимоотношение между ними представляет собой иерархическую упорядоченность. Вначале удовлетворяются низшие материальные, а более точно, физиологические потребности, которые затем возвышаются, одухотворяются. Высшие потребности не могут удовлетворяться, если не реализованы низшие. При этом большая часть людей застревает на первых трех видах потребностей, которые выступают в качестве мотивов. Метапотребности – это потребности, связанные с самореализацией личности. А. Маслоу утверждает, что наиболее сильная потребность определяет поведение до тех пор, пока она не удовлетворена. Удовлетворенная потребность больше не определяет поведение, то есть не действует как фактор мотивации.

Основываясь на опросах успешных людей, А. Маслоу создает теорию самоактуализации личности, в которой описывает наиболее полную реализацию талантов человека. При этом он исходит не из идеальной личности, которая обладает лишь достоинствами, без недостатков. Напротив, теория самоактуализации позволяет измерить и поднимает планку личностного развития для каждого человека. Каждый человек должен знать, каким нужно быть, чтобы быть успешным.

Технологический, инструментальный аспект теории самоактуализации, позволяет измерить степень личностного саморазвития и включает в себя основные шкалы личностной ориентации:

1) Временная, которая показывает, насколько человек склонен жить в настоящем, не отклоняться на будущее и, не пытаясь вернуться в прошлое;

2) Измерение автосимпатии как осознаваемой позитивной Я – концепции – основы устойчивой адекватной самооценки;

3) Измерение автономности – позитивной «свободы для»;

4) Измерение спонтанности – качества, вытекающего из уверенности в себе и доверия к окружающему миру;

5) Измерение бытийных ценностей: истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность;

6) Измерение позитивности взглядов человека на человеческую природу;

7) Измерение креативности или творческого отношения к жизни;

8) Измерение гибкости в общении или наличия (отсутствия) социальных стереотипов, способность к адекватному самовыражению в общении;

9) Измерение контактности или общительности личности, ее способности к установлению прочных и доброжелательных отношений;

10) Измерение самопонимания или сензитивности человека к своим желаниям и потребностям;

11) Измерение потребности в познании как бескорыстному интересу к объектам, не связанным прямо с удовлетворением каких либо потребностей.

Концептуальная и инструментальная (технологическая) модели самоактуализации, разработанные Маслоу А., предполагают введение и измерение и других шкал личностного развития человека, в частности степени веры, модальности (желания), целеустремленности, рефлексивности, а также уровня и адекватности самооценки. От уровня сформированности этих качеств личности зависит, прежде всего, степень самоактуализации.

Таким образом, самореализация личности, на данный момент являющаяся необходимостью индивидуума, напрямую зависит от коммуникаций данной личности с внешним миром. Информационное общество предоставляет человеку большой

спектр возможностей, позволяющих реализовать себя в различных видах деятельности, то есть достигнуть успеха. Успех – это такая деятельность, которая гарантированно приводит к планируемому результату и основана на методологии самообучающейся личности.

Технология личностного развития. Анализ современной мотивационной литературы [2] и других информационных ресурсов (в частности, обучающих материалов на электронных носителях) показывает, что лидерами в этой сфере являются Джек Кэнфилд и Энтони Роббинс которые работают в парадигме коучинга – от английского coach (репетитор, тренер). Коучинг – это не просто обучение успешной деятельности, где целью является знание, что такое успех и как его достичь. Коучинг – это обучение успешной деятельности, включающее в себя тренинг, натаскивание, привитие умений и навыков деятельности, приводящей к запланированному результату. Целью коучинга, как уже говорилось, являются не просто знания, а умения и навыки успеха, а средствами – технологии, включающие индивидуальные консультации по разурливанию конкретных проблем, кейсы – набор жизненных ситуаций и «разбор полетов», тренинги – в виде контролируемых и корректируемых видов действий в условиях кейс-проблем (срисованных с реальной жизни). Коучинг Джека Кэнфилда имеет три направления: 1) развитие личности; 2) улучшение качества жизни; 3) достижение прогресса в бизнесе. Настоящий успех носит тотальный характер, и поэтому личностное развитие – это основа финансового благополучия, творческих успехов и ощущения счастья, как высшего критерия гармоничности духовного развития личности.

Деконструкция в социально - психологических технологиях. Человек – не «*tabula rasa*», на которой можно производить любые надписи. У нас есть взгляды на мир, на себя, на успех, которые мешают стать реально успешным. Этот феномен можно назвать «ловушками неудачника» (лузера), в которые попадает большинство людей. К этим ловушкам относится определенное состояние сознания, воли, модальности (желания), которое является результатом нашей прошлой жизни, и которая задает определенные установки, программы, регламентирующие будущую деятельность. С этой целью разрабатываются методы деконструкции в социально - психологических технологиях, которые ставят задачу определения

деструктивных установок и замену их установками успеха. Однако, нельзя упрощать задачу, поскольку речь идет о «реконструкции души», ситуация сложная именно вследствие «автопочинки», собственной переделки, нравственных усилий, усилий духа.

Вначале, необходимо преодолеть «ловушки лузера», освободиться от прежних взглядов на себя, мир, свои возможности и т. д. Этих ловушек довольно много, перечислим лишь некоторые:

1) Знать не значит уметь и делать. Необходимо не просто ознакомиться с инструкциями, правилами, а научиться их выполнять.

2) Научиться подвергать себя рефлексии. Рефлексия – это такое состояние сознания, когда предметом рассмотрения является сам человек. Рефлексивная позиция помогает самоконтролю, самоанализу. Она дает систему координат, способствующую выстраиванию наиболее оптимальной системы навигации в системе социальных ценностей.

3) Для успешного человека нет «объективных обстоятельств», которые выступают в качестве ограничивающих факторов. Имеются лишь некоторые проблемы, которые необходимо решать.

4) Если нельзя изменить существующее положение вещей, то нужно поменять свое отношение к нему и др.

Популярный американский бизнес-тренер Стив Сиболд [3] описывает психологические различия в поведении людей разных уровней достатка. При этом материальный достаток он рассматривает в качестве символа успеха. Ниже приводятся различия между установками богатых и бедных людей. Среднестатистический человек думает, что деньги - корень всех зол в жизни - успешные люди считают, что бедность это корень всех зол. Обычные люди думают, что эгоизм является пороком - успешные люди думают, что эгоизм и самоуверенность являются добродетелью. Успешные стремятся к тому, чтобы сделать себя счастливыми и не притворяются, что пытаются спасти мир. Средний класс считает проявление эгоизма порочным и остается бедным. Менталитет обычного человека нацелен на веру в удачу и случай - менталитет успешного человека нацелен на действия. Обычные люди думают, что формальное образование это путь к успеху, а успешные люди верят в силу самообразования и специализированных знаний. Обычные люди зарабатывают деньги,

делая то, что они не любят - успешные люди следуют за своей страстью. Обычные люди имеют низкие ожидания, чтобы ограничить себя от разочарования - успешные люди всегда нацелены на большее. Обычные люди считают, что нужно сделать что-то особенное, чтобы стать успешным - успешные люди считают, что секрет успеха в личностном развитии. Обычный человек хочет, чтобы успех подкреплялся его статусом - успешные люди самодостаточны. Обычные люди предпочитают развлекаться, вместо того чтобы учиться - успешные люди предпочитают образование развлечениям. Обычный человек стремится к стабильности - успешный человек находит утешение в неопределенности.

Концептуальный и технологический аспекты. В современной культуре разработаны высокоэффективные технологии воздействия на индивидуальное сознание, начиная с гипноза и заканчивая нейролингвистическим программированием и другими манипулятивными технологиями, которые составляют основу психотропного оружия. Рационально - гуманистический подход основывается на разработке наиболее эффективных технологий личностного саморазвития, гарантирующих успешную деятельность во всех сферах бытия человека. Как известно, процесс самореализации происходит путем постановки целей и их достижения. Данный процесс феноменологически может быть представлен с позиций конструктивной методологии, регламентирующей переход от сущего к должному. Конструктивная методология использует два типа моделей: концептуальную и технологическую. Концептуальная модель решения проблемы представляет собой особый вид описания состояний проблемного поля в двух аспектах: сущего - того, что имеется в наличной реальности, и должного - того, что должно быть по замыслу проектанта в реальной действительности. Данная система понятий является взаимно - дополнительной и выступает в качестве теоретического обоснования технологической модели.

Концептуальная модель самореализации личности может быть построена в результате соотнесения понятия самоактуализации с понятиями личностное развитие, успех, целеполагание, мотивация, самооценка, рефлексия, визуализация, позитивное мышление и др. Технологический аспект проблемы самореализации личности

связан с коучинг- технологиями, связанными не с обучением знаниям, когнитивным развитием, а выработкой определенных умений и навыков, задающих методологию самообучения и личностного развития. Данный аспект содержит в себе позитивную и деструктивную части. Деконструкция в технологии включает в себя процесс преодоления ловушек «лузера»: отсутствия рефлексии, ссылки на объективные обстоятельства, неверие в собственные силы, «трансформацию» менталитета обычного человека в успешного.

Изменение, расширение сознания, повышение креативного потенциала, улучшение собственной самооценки, использование визуализации и подсознания, а также методов позитивного мышления и конструктивных коммуникаций составляет позитивную часть технологии развития личности, приводящей к реальному улучшению качества жизни – успеху, здоровью и благополучию.

Литература:

1. Роббинс, Э. Беспредельная власть / Э. Роббинс, -2- ое изд.- Мн.; «Попурри», 2002.- 592 с.; Роббинс, Э. Разбуди в себе исполина / Э. Роббинс; - Мн.; «Попурри», 2008. – 720 с.
2. Steve Siebold / How Rich People Think [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.howrichpeoplethinkbook.com