



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Авторы: Ю. Н. Лапшин

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ, процесс осуществления зрелой личности, раскрытия её внутреннего потенциала, полноты заложенных в ней возможностей. Представление о Л. р. возникло в [гуманистической психологии](#) и психотерапии под влиянием работ К. [Роджерса](#) и А. [Маслоу](#), а также [экзистенциальной психологии](#) (В. [Франкл](#), Дж. [Будженгал](#) и др.). Л. р. не является ни усвоением знаний и к.-л. способов деятельности, ни формированием системы ценностных ориентаций или иерархии мотивов, ни правильным прохождением возрастных этапов психологич. развития и социальной интеграции. Осн. психологич. смысл Л. р. – освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, [самоактуализация](#) и достижение всё большей целостности как в интра-, так и в интерперсональном аспекте. Тенденция к Л. р. заложена в природе человека как потенциал, который актуализируется при определённых условиях, но не формируется и не управляется внешними силами.

Во внутр. плане личности критериями Л. р. являются: принятие себя (любовь и уважение к себе такому, каков есть, вера в себя и в свои возможности); открытость опыту своих переживаний, способность жить настоящим; понимание себя, связанное со снижением искажающего влияния [идентичности](#) и [защитных механизмов личности](#), с адекватной и гибкой Я-концепцией, способной ассимилировать новый опыт, со сближением Я-реального и Я-идеального; ответственная свобода (в т. ч. внутренний [покус контроля](#), формирование собств. отношения к происходящему, независимость от давления внешних оценок); целостность личности и динамичность развития (отсутствие косности и завершённости, способность разрешать актуальные противоречия и проблемы). В интерперсональном плане Л. р. проявляется в принятии др. людей такими, какие они есть, в способности к пониманию их и к сопереживанию ([эмпатии](#)), в открытости и конструктивности межличностных отношений.

Понятие Л. р. нашло широкое применение в индивидуальной и [групповой психотерапии](#) («недирективная терапия» К. Роджерса и др.), а также в практике тренингов личностного роста. По Роджерсу, Л. р. клиента фактически является осн. результатом терапевтич. процесса, а способность терапевта к Л. р. оказывается условием эффективной терапии. В экзистенциальной психотерапии возможность Л. р. (рассматриваемого там как самосозидание личности, связанное с развитием способности к совершению свободного и ответственного выбора) зависит от исхода встречи клиента с экзистенциальными проблемами.

Литература

Лит.: Bugental J. F. T. Psychotherapy and process: the fundamentals of an existential-humanistic approach. Reading; L., 1978; Фейдмен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. М., 1994; Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. 2-е изд. М., [1998]; Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики. 2-е изд. СПб., 2002; он же. Мотивация и личность. 3-е изд. М. [и др.], 2003; Шевцова И. В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб., 2007; Хорни К. Невроз и рост личности: борьба за самореализацию. М., 2008; Шиффман М. Гештальт-самотерапия: новые техники личностного роста. М., 2008; Козлов Н. И. Книга для тех,

кому нравится жить. Искусство жить с удовольствием! или Психология личностного роста. М., 2009. См. также лит. при ст. Гуманистическая психология.