

Саморазвитие – хорошо известное в научном дискурсе понятие, однако в течение долгого периода оно воспринималось в психологической науке не в качестве предмета исследования, а как объяснительная категория, выражающая принцип активности в развитии. Специальные научные исследования саморазвития начались недавно.

В зарубежной психологии они с 1980-х годов связаны с интенсификацией исследований саморегуляции, в числе видов которой рассматривалось и саморазвитие как произвольное управление развитием.

В отечественной психологии основы изучения саморазвития были заложены в 1920-1960-х годах и связаны с именами С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева.

В 1970-1980-е годы внимание изучению саморазвития уделялось в границах познания таких психологических явлений как самовоспитание, самосознание, самодетерминация, жизненные стратегии, но самостоятельно значения не имело.

Современный этап исследования, начавшийся на рубеже 1990–2000-х годов, характеризуется тем, что *саморазвитие впервые стало самостоятельным предметом изысканий и обсуждений в психологической науке и практике*. Цель психологии саморазвития — раскрыть возможности человека в части самоорганизации и самоуправления с помощью имеющихся у него психических ресурсов для самореализации и воплощения его личностного и интеллектуального потенциала.

На новом этапе своего изучения, саморазвитие предстало как проблема многосторонняя и малоизученная. В качестве центральных вопросов нами выделяются проблемы: сущности и функций, структуры и механизма, движущих сил и факторов саморазвития личности.

В связи с этим **целью** диссертационного исследования обозначена разработка на основе методологии субъектного подхода концепции саморазвития личности, охватывающие содержательные, функциональные и динамические характеристики саморазвития как осуществляемой личностью в качестве субъекта жизненного пути особой формы развития, где самодетерминированность и самоуправляемость качественных преобразований достигает полноты реализации.

Проведенный теоретический анализ показал, что в зарубежной психологии сложилось три подхода к пониманию саморазвития:

1. Саморазвитие как потребность в развитии и личностный смысл.
2. Саморазвитие как форма макро-саморегулирования на уровне жизнедеятельности в целом.
3. Саморазвитие как процесс роста личности.

В отечественной психологии проблематику саморазвития личности разрабатывают четырех основных подходах:

- субъектный, где саморазвитие объясняется как управляемый субъектом процесс качественных преобразований
- антропологический, где саморазвитие понимается как качественно своеобразный способ построения жизненного пути с учетом природного онтогенеза
- культурно-исторический, где саморазвитие трактуется как опосредствованный культуральными инструментами процесс овладения развитием личности

- акмеологический, где саморазвитие раскрывается как способ достижения акме в личностном и профессиональном развитии

После проведенного теоретического анализа исследований саморазвития мы пришли к выводу, что не смотря на многообразие его трактовок, в мировой психологии доминирует понимание саморазвития как самодетерминированной и сознательной формы развития, а личности его осуществляющей – как активного управляющего, организующего начала, субъекта своих качественных преобразований.

Результатом проведенного теоретического стала разработка нами авторской **концепции саморазвития личности**.

Концепция саморазвития личности строится на допущении, что саморазвитие есть особая форма самодвижения, отличная от развития и подчеркнута характеризующаяся участием самой личности в его детерминации.

Сущность саморазвития личности раскрывается через категорию субъектности, осуществляемой в контексте развития. Утверждается, что в саморазвитии личность проявляет высший *уровень субъектности развития*, где личность сама управляет его инициацией, ходом, коррекцией.

Структура саморазвития личности представлена следующими основными элементами: личность как субъект развития, личность как объект развития, характер субъект-объектного отношения -- самоуправление. В ходе саморазвития личность как субъект развития осуществляет активность, направленную на преобразование личности как объекта в пространстве ее внутреннего мира и жизненного пути&

Единица анализа саморазвития личности – акт осознанного управляемого перевода личности из «Я-настоящего» (наличного, реального) в «Я-будущее» (иное, альтернативное)

Исходя из сказанного, *сущностно саморазвитие личности можно определить как качественное, необратимое, направленное изменение личности, осуществляемое под управлением самой личности, единицей которого является управляемый акт перевода «Я» из настоящего в будущее.*

В **масштабе жизненного пути** саморазвитие представляет собой частный случай свойственной зрелой личности стратегии жизнотворчества. Саморазвитие реализуется как способ существования и построения жизненного пути личности, наполненный постоянной устремленностью к созиданию своего «Я».

Функционально саморазвитие личности в нашей концепции понимается как процесс, обеспечивающий развитие в направлении самостоятельно заданной самой личностью цели. Саморазвитие является качественным самодвижением к альтернативному, желаемому, выбираемому личностью будущему состоянию «Я». Саморазвитие позволяет личности достичь: снятия жизненной неопределенности, наполнения жизненным смыслом, создания индивидуальности как неотторжимого Я-продукта.

Динамический аспект саморазвития личности в нашей концепции раскрывается через вопросы детерминант, движущих сил, ресурсов и средств осуществления саморазвития.

Детерминировано саморазвитие личности тремя факторами:

- Жизненный выбор личности, управление событиями жизненного пути
- Среда развития, которую выбирает и/или создает себе сама личность

- Жизненная мотивация, программа, мировоззрение, идеология личности

Движущей силой саморазвития личности, как и развития, является противоречие. Оно складывается в пространстве внутриличностных отношений между противоположно эмоционально окрашенными образами Я.

Саморазвитие получает достаточную побудительную силу при осознании личностью большей привлекательности образа будущего «Я», который она может приобрести в результате усилий саморазвития, в сравнении с будущим, который сложится без приложения таковых усилий.

Только если человек верит, что при планомерной, последовательной, пусть трудоемкой и рискованной работе над собой он придет к желанному будущему саморазвитие может получить достаточную побудительную силу.

Кроме субъективного ощущения «Я хочу и могу стать иным», чтобы саморазвитие состоялось, перешло от замысла к осуществлению, необходимо, чтобы личность объективно обладала ресурсами и средствами для самоизменения.

Под **ресурсами** имеется в виду избыточный наадаптивный функциональный резерв, которым обладает личность, и который при работе над собой может быть переведен из резервного в актуальное состояние.

Основной инструмент саморазвития – *самосознание*, конкретизирующееся в таких рефлексивных механизмах как: самопознание, самопроектирование, самомотивация, самоконтроль, самооценка, самоосмысление, самоотношение, самокритичность, самонаблюдение, самоанализ, самостимулирование, самоприказ, самоубеждение

Рефлексия является инструментом определения перспектив, ориентиров, развития, контроля следованию основной траектории достижения образа «будущего Я».

Таким образом, *по механизму* саморазвитие личности – акт самоизменения, порожденный смыслонаполненным осознанным стремлением достичь желаемого «Я» при наличии объективно имеющегося и субъективно ощущаемого ресурса для такого достижения.

С целью проверки основных положений разработанной концепции был проведен ряд **эмпирических исследований**, где саморазвитие личности изучено в трех различных аспектах:

1. во-первых, как категория психологии (на материале изучения представлений психологов о месте понятия «саморазвитие» в психологическом тезаурусе)
2. во-вторых, как форма субъектного управления развитием (на материале экспликации и анализа субъектного опыта развития личности)
3. во-третьих, как центральный компонент в структуре личностной зрелости - возрастного психологического новообразования периода взрослости.

Первое эмпирическое исследование посвящено изучению саморазвития как категории в системе профессиональных понятийных представлений психологов.

В нем приняли участие две группы респондентов: 43 студента начальных курсов Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы (СПбГИПСР) и 34 профессиональных психолога.

Процедура заключалась в оценке участниками исследования наличия связей одиннадцати понятий группы «само-» с рядом категорий общенаучного и психологического тезауруса, таких как: потребность, сознание, рост, цель, развитие,

деятельность, творчество, управление, рефлексия, принцип, активность, свобода, жизнь, движение, «Я», личность, индивидуальность, человек, индивид, субъект, объект).

При анализе полученных результатов методом *многомерного шкалирования* показано, что в профессиональном сознании психологов «саморазвитие» включается в группу психологических понятий «само-», обособленную от иных понятийных образований. Сектор семантического пространства, в котором помещена большая часть понятий «само-», задается полюсами размерностей: «Субъектность» и «Личность». Причем согласно координатам «саморазвития» в семантическом пространстве для психологов его личностная ориентированность более выражена, чем субъектная.

Студенты как носители профессионального сознания в стадии становления демонстрируют размытость и интерферентность группы «само-» с иными понятийными образованиями и ассоциацию саморазвития с понятиями «свобода», «развитие», «потребность».

Как показал проведенный кластерный анализ, в представлении специалистов группа «само-» образует две подгруппы: понятия, описывающие мотиваторы самодетерминированной активности и ее когнитивно-аффективные регуляторы. В свою очередь, понятия, описывающие психические регуляторы подразделяются на *когнитивные* (это самосознание, самооценка) и *операциональные* (это самодетерминация, самоуправление, саморегуляция). В группе конструкторов, описывающих мотивационные ориентации, выделяются кластеры «*внутренне*» направленной (это самореализация, саморазвитие, самоактуализация) и «*внешне*» направленной, социально ориентированной (это самоутверждение, самовыражение, самоопределение) *мотивации*.

Таким образом, классификация понятий группы «само-» в профессиональном сознании специалистов-психологов представлена иерархической структурой, где местоположение понятия «саморазвитие» наиболее близко «самореализации» и «самоактуализации», которые выражают внутренне мотивированные интенции личности.

Из понятий, не входящих в группу «само-», респонденты отметили наиболее тесные связи «саморазвития» с понятиями «развитие», «рост», «активность», «жизнь», «движение», тем самым отразив психологический тезис о принадлежности «саморазвития» к группе категорий, описывающих самодетерминированное движение. Отчетливо проявилась связь в сознании психологов между категориями саморазвития и личности, объединяющимися в психологическом тезаурусе в устойчивое словосочетание – «саморазвитие личности».

Второе эмпирическое исследование посвящено изучению содержательно-структурных характеристик субъективных репрезентаций актов саморазвития и актов жизнетворчества в пространстве представлений личности о жизненном пути. В исследовании приняло участие 327 человек в возрасте 17-65 лет.

Для диагностики общей субъектности личности в реальной и идеальной форме использовался модифицированный опросник «Уровень развития субъектности личности».

Для экспликации опыта саморазвития личности была разработана *биографическая методика «Субъективная шкала авторства жизни»*, направленная на выявление субъективных представлений респондентов об их вкладах в свое развитие и созидание своей жизни через управление событиями и личностными изменениями.

С целью *реконструкции субъектных характеристик пространства саморазвития в структуре представлений личности о жизненном пути* измеренные показатели субъектности личности и развития были подвергнуты факторизации.

Ее результаты показали, что *переменные субъектности/объектности событий и изменений на жизненном пути личности образуют единый фактор (F 3)*, что демонстрирует их совокупный вклад в определение меры авторства личности на жизненном пути, то есть меры реализации личностью стратегии жизнотворчества. Данный вывод в сочетании с результатами корреляционного анализа с помощью коэффициента Спирмена, где переменные меры субъектности событий и изменений связаны на 1%-м уровне достоверности обеспечил подтверждение теоретическому тезису, согласно которому *саморазвитие является частным случаем жизнотворчества*.

Обнаруженная при факторном анализе ортогональность факторов субъектности личности (фактор 2) и субъектности жизненного пути (фактор 3) свидетельствует о четкой дифференциации этих личностных проявлений, что позволяет говорить о *правомерности выделения модусов общей субъектности и субъектности развития не только в теоретическом, но и в эмпирическом плане*.

Кроме того, ортогональность названных факторов показывает отсутствие прямого подтверждения предположению, что мера субъектности развития связана с уровнем общей субъектности личности.

Однако при применении метода корреляционного анализа всего спектра изучаемых переменных обнаружено, что частоты субъектных самоизменений на жизненном пути и показателей субъектности личности *связаны опосредованно: через переменную эмоциональной оценки своего опыта самоизменений*, а именно: чем выше уровень субъектности, тем чаще личность оценивает свои изменения позитивно и тем больше это стимулирует ее к осуществлению саморазвития.

В целом, частотный анализ эмоциональных оценок дифференцированно для событий и изменений, а также для Я-событий и Я-изменений, показал, что эмоциональная оценка личностью субъектного жизненного опыта и опыта самоизменений является более позитивной, чем оценка опыта жизни и развития в целом. То есть человек в большей степени удовлетворен теми жизненными событиями и теми персональными изменениями, которые были выстроены и управляемы им как активным субъектом.

С целью уточнения *величины и характера вкладов, которые вносят измеренные переменные в формирование частоты субъектных изменений на жизненном пути*, была проведена процедура множественного регрессионного анализа.

В полученной регрессионной модели 42% дисперсии меры саморазвития личности определяется корреляцией переменных, которые в совокупности свидетельствуют о том, что мера использования стратегии саморазвития на жизненном пути определяется свойственным личности позитивным переживанием пройденного жизненного пути при открытости к осознанию своего опыта неудач и разочарований, готовностью здесь-и-сейчас вкладывать усилия в организацию своей жизни.

В целом, проведенное эмпирическое исследование субъектного опыта развития позволило подтвердить положения субъектной концепции саморазвития личности о встроенности саморазвития в стратегию жизнотворчества личности, иными словами, о взаимосвязях между мерой субъектности личности в развитии и в организации своего

поведения и жизнедеятельности в целом.

Третье эмпирическое исследование направлено на установление места показателей саморазвития в структуре личностной зрелости, а также определение их связи с удовлетворенностью жизнью.

В нем приняло участие 79 работающих взрослых различных специальностей в возрасте 18–65 лет (средний возраст — 37 лет).

Для измерения уровневых и содержательных характеристик *мотивационно-ценностного компонента зрелости* использовался «Самоактуализационный тест», *рефлексивного компонента* – «Тест смысложизненных ориентаций» и опросник «Уровень развития субъектности личности», *функционального компонента* – «Субъективная шкала авторства жизни». Для выявления общего психологического состояния, степени психологического комфорта и социально-психологической адаптированности респондентов применялся опросник «Индекс жизненной удовлетворенности».

При проверке гипотезы о связях измеряемых показателей личностной зрелости и удовлетворенности жизнью с возрастом обнаружено, что по мере взросления человек приобретает более осторожный и взвешенный взгляд на пройденный жизненный путь. С годами он более трезво оценивает итоговую эффективность собственных усилий по самоизменению и больше ценит целостность пройденного пути, включая в него не только позитивный, но и негативный опыт развития, в котором видит не только разочарования, но и жизненные уроки.

Результаты корреляционного анализа хорошо согласуются с доминирующей в большинстве концепций личностной зрелости позицией, согласно которой зрелость рассматривается как уровень в личностном развитии, не предзаданный и не гарантированный личности как результат взросления и социализации. Личностная зрелость, таким образом, раскрывается как результат выбора и усилия самой личности.

Проведенный факторный анализ переменных показал, что эмпирическая 3-факторная модель личностной зрелости по своей структуре изоморфна использованной теоретической модели, где показатели саморазвития включены в функциональный компонент личностной зрелости, обеспечивающий саморегуляцию и самоорганизацию личности на жизненном пути.

Факторные веса измеренных компонентов личностной зрелости дают основание предположить, что эффективность развития в направлении зрелости определяется прежде всего направленностью на ее достижение, стремлением к ней. Второе по значимости место занимает инструментальный компонент, представленный способностями к самосознанию, самоуправлению и саморегуляции. Они дают возможность личности воплотить мотивационно-рефлексивный потенциал в реальной жизнедеятельности через выстраивание такого образа жизни, который бы стимулировал и поддерживал действенную реализацию стремления к личностной зрелости в процессе саморазвития.

Для проверки предположения, что компоненты личностной зрелости (в том числе проявления саморазвития личности) являются предикторами переживания удовлетворенности жизнью применялась процедура множественного регрессионного анализа. Согласно полученной регрессионной модели, 66% дисперсии показателя жизненной удовлетворенности определяется совместной корреляцией четырех переменных, три из которых относятся к осмысленности жизни, а четвертый является

индикатором меры реализации личностью стратегии саморазвития. Это доля субъектных изменений на жизненном пути.

Это свидетельствует о том, что респонденты с более высокими показателями жизненной удовлетворенности выше оценивают меру собственного участия, авторства в выстраивании своего жизненного пути. Можно сказать, что чем больше развитие личности подчинено влиянию самого человека, тем больше он удовлетворен результатами своей жизни и собой, тем чаще в его настроении доминируют позитивные эмоции и тем дольше он сохраняет интерес жизни. Тем самым находит подтверждение тезис предложенной нами концепции, согласно которому функциональный смысл саморазвития определяется раскрывающейся в его процессе возможностью самотворения в самостоятельно выбираемом личностью направлении.

Таким образом, проведенное диссертационное исследование позволило подтвердить все выдвинутые гипотезы, на основании чего мы можем сделать следующие **выводы**:

1. Категория саморазвития принадлежит группе психологических понятий «само-», общие атрибутивные черты которых заключаются во внутрисистемности отнесенности причинности и внутрисистемной направленности активности.
2. Саморазвитие личности представляет собой качественное, необратимое, направленное изменение личности, осуществляемое под управлением самой личности как субъекта жизненного пути.
3. Атрибутивными свойствами саморазвития являются самодетерминированность, управляемость и осознанность качественных преобразований личности.
4. Проявляемая в процессе саморазвития личности субъектность развития является самостоятельным модусом субъектности личности, но мера проявляемой личностью субъектности на жизненном пути взаимосвязана со способностью личности к проявлению общей субъектности.
5. Саморазвитие как стратегия жизни представляет собой частный случай жизнетворческой стратегии личности. Жизнетворчество осуществляется через осознанное управление событиями жизни, посредством которого становится возможным управление изменениями личности – саморазвитие.
6. Осуществление личностью стратегии саморазвития является значимым показателем достижения уровня зрелости.
7. При нестабильности и неопределенности современной социальной ситуации стратегия саморазвития обеспечивает личности возможность самостоятельного определения целей и средств выстраивания жизненного пути, что позволяет человеку достигнуть снятия жизненной неопределенности, наполнения жизни смыслом, реализации и воплощения индивидуальности, и в конечном счете приводит к переживанию удовлетворенности жизнью.

Проделанный нами путь по изучению саморазвития позволяет обозначить перспективные для дальнейшей проработки вопросы — **точки роста психологии саморазвития**:

- наращивание интенсивности исследования психологических особенностей саморазвития на разных уровнях функционирования человека, в различных сферах его жизнедеятельности и на разных этапах жизненного пути;
- обогащение дифференциально-психологического знания об индивидуальных и типических особенностях осуществления саморазвития;

- создание всестороннего психологического портрета саморазвивающейся личности, в том числе в части ее внутренней картины саморазвития;
- расширение практики использования достижений теоретической психологии саморазвития в различных областях социальной жизни, что будет способствовать распространению идеи и технологии самоуправления развитием и одновременно — получению обратной связи об адекватности и эффективности выстраиваемых теоретических моделей.