

Предисловие

Каждый человек в течение своей жизни в той или иной мере занимается саморазвитием. Значение саморазвития трудно переоценить. Оно позволяет личности самостоятельно выстраивать свой жизненный путь, возлагать на себя всю полноту ответственности за все происходящее с ней, брать инициативу по преобразованию себя в свои руки. Саморазвивающаяся личность востребована в настоящее время обществом. Никому не нужен работник, который не повышает свое мастерство, не занимается самообразованием, не стремится достичь высот в своей профессии. И наоборот, ценятся люди целеустремленные, знающие, чего они хотят в жизни, способные учиться на протяжении всей своей жизни. Существует немало профессий, которыми невозможно овладеть без постоянной работы над собой. Нельзя, например, быть хорошим врачом, учителем, научным работником, не занимаясь самосовершенствованием.

Проблема саморазвития постоянно находилась в поле зрения психологической науки. Достаточно сказать, что в России с 1866 г. по 1903 г. 10 раз переиздавалась книга шотландского философа и психолога С. Смайlsa «Саморазвитие (самодеятельность) умственное, нравственное, практическое». В этом труде были поставлены научные и практические проблемы, которые вполне современно звучат и сегодня. Например, один из первых постулатов этой книги сформулирован следующим образом: «Законы, управляющие человеком извне, имеют сравнительно небольшое значение: гораздо важнее то, каким образом человек управляет сам собой»¹. Широкою известность в это же время получают труды русского ученого П. Ф. Каптерева на эту тему. Позволим себе также привести одно его высказывание: «Иным путем, помимо самодеятельности, человек и развиваться не может: такова его природа. Воспитание же и образование нередко представляют ожесточенную борьбу против естественного творческого саморазвития человека и стремятся втиснуть его в наперед заготовленные рамки, вести по шаблону, по проторенной дорожке, причем, при общей насильственности постановки воспитания, все же речь идет о самодеятельности. Настоящий, не искаженный педагогический процесс в одно и то же время и свободен, и необходим, потому что это есть процесс саморазвития»².

В то же время многие годы проблема саморазвития не была в центре внимания психологии, она рассматривалась в более широком контексте

¹ Смайль С. Саморазвитие (самодеятельность) умственное, нравственное, практическое. Минск : Университетское, 2000. С. 16.

² Каптерев П. Ф. Избранные педагогические сочинения / под ред. А. М. Арсеньева. М. : Педагогика, 1982. 704. С. 163.

проблемы развития человека в целом. И только в последней четверти XX в., в начале XXI в. она начинает занимать достойное место в кругу проблем, которыми занимается психология и смежные с ней науки. По образному выражению Г. А. Цукерман, «...проблема саморазвития буквально ворвалась в современное педагогическое сознание, как выпущенный из бутылки джин, и (в точности, как освобожденный джин, не руководимый мудрым хозяином) немедленно принялась возводить дворцы для новых властителей дум (идей, провозглашающих примат индивидуального над всеобщими) и разрушать дворцы былых владык (идей, выводящих индивидуальное сознание из общественного)»¹.

В чем же причины такого всплеска интереса к проблеме саморазвития? Если говорить о нашей стране, то это обусловлено рядом причин. *Во-первых*, кардинальными изменениями, которые произошли в нашем обществе. Если в советскую эпоху каждому человеку была гарантирована государственная поддержка на всех этапах его жизненного пути (школа — вуз — трудоустройство — жилье — заработная плата), и ему нужно было только определиться, пойдет он учиться или работать, в какой сфере будет реализовываться, то в настоящее время такой поддержки нет. Сложившаяся ситуация в значительной мере способствует повышению ответственности самой личности в процессе собственного самоопределения и построения жизненного пути. Следовательно, уже в школьные годы ребенок становится перед необходимостью планировать свое будущее. Но надеяться он может чаще всего лишь на помощь родителей и близких людей. *Во-вторых*, в науке происходит кардинальный поворот во взглядах на человека, который начинает рассматриваться не только как объект воздействия внешней среды, но и как активный субъект жизнедеятельности. Этому во многом способствовало внедрение идей развивающего обучения, где ученика уже невозможно было рассматривать как объект воздействия. А это стимулировало интерес к исследованию внутреннего мира человека, его субъектных свойств, механизмов того, как он становится автором своей жизнедеятельности, своего развития. *В-третьих*, немаловажную роль сыграло распространение идей гуманистической психологии. Согласно представлениям гуманистически ориентированных психологов, основное назначение человека — быть самоактуализирующейся личностью, что невозможно без саморазвития. *В-четвертых*, все большее значение начинает придаваться непрерывному образованию. Лозунг: «Образование через всю жизнь», — становится не просто лозунгом, но жизненной необходимостью.

В настоящее время ценность саморазвития ни у кого не вызывает сомнения. Многие люди осознают, что без постоянной работы над собой вряд ли можно достигнуть серьезных успехов в различных сферах жизни и деятельности. В психологии саморазвитие человека выделилось в самостоятельное научное направление. Из года в год растет число публикаций по проблемам саморазвития, издаются монографии и учебные пособия, защищаются кандидатские и докторские диссертации, проводятся специальные конференции, формируются научные школы.

¹ Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития. М. : Интерпракс, 1995. С. 15.

Все это привело к тому, что в Государственных образовательных стандартах высшего образования в обязательном порядке предусмотрено формирование такой компетенции, как *готовность к саморазвитию*. В разных стандартах она сформулирована по-разному, но суть от этого не меняется. Во многих вузах учебная дисциплина «Психология саморазвития» введена в учебные планы и преподается в обязательном порядке, особенно для магистров направлений подготовки «Психология» и «Психолого-педагогическое образование» и др. Смысл введения этой дисциплины понятен. Будущие психологи и педагоги-психологи должны не только сами заниматься развитием себя, но и владеть методами оказания помощи и поддержки, сопровождения людей, вставших на путь саморазвития. Настоящий учебник как раз и призван обеспечивать эту учебную дисциплину. Он подготовлен тремя авторами, проживающими в разных городах России (Санкт-Петербург, Киров, Череповец), представляющими различные психологические школы, однако объединенными общей идеей веры в человека, его способность к созидательному саморазвитию.

В результате освоения дисциплины «Психология саморазвития» обучающиеся должны:

знать

- подходы к определению понятия и трактовке сущности саморазвития;
- соотношение понятия «саморазвитие» с другими понятиями группы «само-»;
- основные направления исследования саморазвития в истории науки и на современном этапе развития психологии;
- ценность и ограничения саморазвития в жизни человека;
- цели, мотивы, формы, механизмы, средства и условия саморазвития человека;
- показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека на разных возрастных этапах;
- подходы к оказанию психологической помощи человеку как субъекту собственного развития;
- особенности личностного и профессионального саморазвития;

уметь

- осуществлять психологическое сопровождение саморазвития человека на разных возрастных этапах;
- создавать условия, благоприятствующие саморазвитию человека с учетом его возраста и индивидуальных потребностей;
- выстраивать траекторию собственного личностного и профессионального саморазвития;

владеть

- навыками самопознания и саморазвития;
- психотехнологиями содействия саморазвитию личности.

В процессе конструирования учебника и отбора материала мы руководствовались тремя основными методологическими принципами: принципом субъектности, принципом развития и принципом активности.

В первом разделе «Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути» (гл. 1–3) дается общая характеристика саморазвития, раскрывается проблема саморазвития в философии и в различных науках, анализируются возможности человека как личности в управлении собой, описываются основные механизмы саморазвития, рассматриваются проблемы саморазвития в контексте жизненного пути человека.

Второй раздел «Саморазвитие как специфическая деятельность» (гл. 4–7) посвящен целям и мотивам саморазвития, его формам, самопознанию как непременному условию саморазвития, средствам саморазвития.

В третьем разделе «Возрастные особенности и проблема психологического сопровождения саморазвития человека» (гл. 8–9) рассматривается онтогенез саморазвития, анализируются современные методы психолого-педагогического сопровождения саморазвития.

Наконец, четвертый раздел «Профессиональное саморазвитие человека» (гл. 10) посвящен профессиональному саморазвитию на примере профессионального саморазвития педагога. Выбор личности учителя не случаен. Именно от педагогов во многом зависит, насколько подрастающее поколение проникнется идеями саморазвития и встанет ли на его путь. Молодые люди только тогда осознают смысл и значение саморазвития, когда перед их глазами будет образец, уже находящийся на этом пути, т.е. учитель.

В Приложении приводятся методические материалы, которые могут быть использованы на практических занятиях по курсу «Психология саморазвития».

Учебник рассчитан на широкий круг студентов различных направлений и специальностей, в то же время он в большей степени ориентирован на магистров и аспирантов направлений «Психология» и «Психолого-педагогическое образование».

Раздел I

ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ САМОРАЗВИТИЯ И СВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ



Глава 1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОРАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития человека

Мудрец сам творит свою судьбу.
Плавт

Саморазвитие человека как предмет научных исследований. Проблема саморазвития всегда привлекала ученых самых различных наук и направлений, занимающихся человеком. Это не случайно, поскольку саморазвитие есть объективный факт, характеризующий становление человека как личности, как автора своей жизни, как преобразователя общества, природы и самого себя.

В настоящее время наблюдается подъем интереса к проблемам саморазвития, как в практике, так и в научных исследованиях. О социальном интересе к явлению саморазвития говорит возрастающая частота упоминаний терминов «саморазвитие» и *self-development* в Интернете. Например, если на термин «саморазвитие» (по данным поисковой системы *Google*) в 2007 г. было 1,14 млн ссылок, то в 2017 г. — уже 6,39 млн. Еще более впечатляющим является использование термина *self-development*: в 2007 г. — 1,33 млн ссылок, в 2017 г. — 25,8 млн.

Аналогичные результаты обнаруживаются и в науке: наблюдается неуклонное возрастание числа публикаций, посвященных проблемам саморазвития.

Наиболее крупными областями знания, в которых достигнуты значительные успехи в изучении саморазвития, можно назвать философию, педагогику и психологию.

Философский ракурс анализа саморазвития личности связан с познанием его фундаментальных сущностных характеристик. Он направлен на вскрытие наиболее общих закономерностей механизма саморазвития, ставит целью понимание предельных смыслов саморазвития как способа бытия человека. В материалистической диалектике саморазвитие включено в группу предельных философских категорий («акт», «движение», «жизнь», «изменение», «колебание», «развитие», «самодвижение», «эволюция»), обозначающих различные аспекты движения как способа существования, как всеобщего атрибута материи. Подчеркивается, что *саморазвитие есть динамическое явление, процессуальная, а не результативная категория.*

Педагогический подход рассматривает саморазвитие личности в пространстве образования. Педагогические исследования направлены на поиск

возможностей содействия саморазвитию, разработку технологий влияния на побуждение личности к саморазвитию, вооружение ее средствами саморазвития, комплексную поддержку саморазвития педагогическими методами. В педагогике саморазвитие входит в группу понятий, обозначающих активность личности в обучении и воспитании. В данную группу, наряду с саморазвитием, включены понятия «самообразование», «самовоспитание», «самообучение», «самосовершенствование». При этом самообразование и самовоспитание рассматриваются как средства саморазвития личности.

В психологии саморазвитие понимается и исследуется как составляющая психологической реальности. Психологические исследования направлены на выявление сущности феномена саморазвития, на постижение его места и функций в целостном процессе жизнедеятельности личности, ставят целью изучение тех психологических образований, которые обуславливают генезис саморазвития как стратегии жизни личности. Понятие «саморазвитие» является частью системы психологических категорий: «развитие», «становление», «социализация», «индивидуализация», «личностный рост», «онтогенез» и др., описывающих психику и личность в динамике. Категория «развитие» при этом является родовой по отношению к категории «саморазвитие», определяя его сущностные черты: направленность на качественные преобразования, закономерность, необратимость. Чем различаются категории «развитие» и «саморазвитие»? В качестве критерия различения этих понятий выступает свойство управляемости развитием со стороны личности, присущее саморазвитию в отличие от развития. Заметим, что понятие саморазвития может в психологии применяться и как синоним стихийного, неуправляемого процесса.

Саморазвитие принадлежит также к группе общенаучных категорий, составляющих категориальный каркас таких междисциплинарных областей знания, как синергетика и кибернетика. В этих областях категория «саморазвитие», наряду с понятиями «самоуправление» и «самоорганизация», является базовой. Принадлежность к данной категориальной системе позволяет трактовать саморазвитие, в частности, как *управление развитием*.

Становление предмета психологии саморазвития человека. Обратимся к анализу становления предмета психологии саморазвития в отечественной психологии. Здесь можно выделить три этапа.

Этап I. 1920–1960-е гг. Складываются представления о личности как об активном начале, о субъекте развития. Саморазвитие используется как категория, акцентирующая активность личности в процессе развития, но специально не рассматривается (Б. Г. Ананьев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и другие).

Этап II. 1970–1980-е гг. Вопросы саморазвития начинают осознаваться как проблемы самовоспитания (А. А. Бодалев, Ю. М. Орлов), самосознания (И. И. Чеснокова), самодетерминации (А. Г. Асеев), жизненных стратегий (К. А. Абульханова-Славская). В работах этих авторов закладываются теоретические основы изучения саморазвития как самобытного феномена, складывается категориальный аппарат, обозначается проблемное поле исследований. Авторами поднимаются проблемы дифференциации раз-

вития и саморазвития, выделения критериев саморазвития, освещаются отдельные аспекты психических механизмов обеспечения саморазвития.

Этап III. 1990–2000-е гг. Саморазвитие выходит на новый уровень теоретического осмысления и становится предметом систематического эмпирического изучения. Проблематике саморазвития посвящаются специальные научные публикации (К. Я. Вазина, 1994; Г. К. Чернявская, 1994; Б. А. Мастеров, 1997; Г. А. Цукерман, 1997; А. А. Реан, 2000; Л. Н. Куликова, 2001; Г. В. Черняева, 2005, 2007; И. А. Шаршов, 2005; А. А. Деркач, 2006; Ю. В. Мокерова, 2006; Е. Н. Ларина, 2007 и другие). В этот период проводятся научные конференции, защищаются диссертации, в том числе на соискание степени доктора психологических наук. Начинают читаться специальные курсы в высших учебных заведениях, создаются учебные и учебно-методические комплексы и пособия (Г. А. Цукерман, 1995; Н. Р. Битянова, 1998; Л. Н. Куликова, 2005; В. Г. Маралов, 2002; И. А. Шаршов, 2004; А. Ю. Фаррахова, 2007 и другие).

Этап IV. С 2010 г. по настоящее время. Психология саморазвития окончательно оформляется как самостоятельное направление в современной психологии. Исследования по проблематике саморазвития приобретают концептуально законченный вид, сопровождаются солидными эмпирическими исследованиями (Н. А. Низовских, 2008; С. А. Минюрова, 2009; М. А. Щукина, 2009, 2015; А. В. Сивцова, 2010; Н. Н. Поддьяков, 2013; М. А. Фризен, 2013; Яремчук, Новгородова, 2015 и другие).

Аналогичная динамика разработки проблематики саморазвития обнаруживается при анализе зарубежных публикаций.

Идея доминирующего фактора личности в определении развития представлена в концепциях А. Адлера, К. Хорни, А. Маслоу, К. Роджерса, Э. Фромма, В. Франкла, Р. Мэя, А. Бандуры, Э. Деси, Р. Райана и других. Однако в зарубежной психологии в течение длительного времени саморазвитие не являлось предметом специальных исследований, а служило для обозначения активности личности в процессах самосознания (Дж. М. Болдуин, У. Джеймс, Ж. Пиаже), самоидентичности (Г. Гантрип, Х. Кохут, Э. Эриксон), самопонимания (Дж. Келли, Г. Олпорт) и пр.

Специальные эмпирические и теоретические исследования саморазвития как самобытного явления начались за рубежом около 1980-х гг. в связи с подъемом интереса к изучению целеполагания и саморегуляции (по: Bauer, 2009).

С тех пор интерес к проблематике саморазвития стремительно растет: если за период 1970–1989 гг. было опубликовано 18 статей с подобной тематикой, то начиная с 1990 г. – 132 статьи (по базе данных SCOPUS). Чтобы подчеркнуть отличие саморазвития как направляемого самой личностью процесса самоизменения от саморазвития как спонтанного самодвижения, в англоязычной психологической литературе стал использоваться термин *Intentional self-development (ISD)* – преднамеренное саморазвитие (J. Bauer, R. F. Baumeister, J. Brandtstadter, C. Carver, W. Greve, K. Rothermund, M. Scheier, K. D. Vohs, D. Wentura и другие).

Предмет, цели и задачи психологии саморазвития человека на современном этапе развития психологии. В данном учебнике мы будем вести

речь о психологии саморазвития человека как области психологического знания. *Психология саморазвития человека* — новое направление в современной психологии, занимающееся изучением процессов самоизменения, самопреобразования, активного строительства человеком самого себя на всех уровнях своей организации (физическом, социальном, личностном, духовном).

Предметом психологии саморазвития являются закономерности становления и функционирования человека (личности) как субъекта собственного развития. Саморазвитие рассматривается как особая форма развития, при которой на первый план выдвигаются самодетерминированность и самоуправляемость качественных индивидуальных и личностных преобразований, достигающих полноты своего осуществления.

Если цель психологии развития — постичь закономерности психического развития человека, то *цель* психологии саморазвития — понять, описать и объяснить, каким образом человек может произвольно (намеренно) изменять себя, т.е. управлять своим развитием.

Можно выделить три основные исследовательские ситуации, где термин «саморазвитие» является необходимо востребованным. Во всех трех ситуациях понятие «саморазвитие» необходимо для описания особого типа развития, базирующегося на управляемости собственными преобразованиями со стороны личности.

Первая ситуация. При рассмотрении процесса развития личности исследователь понимает его как эффект результирующего воздействия трех основных факторов: генетического, социального и фактора, получившего в психологии название «Я-влияние». При этом признается, что удельный вес каждого из факторов может меняться от ситуации к ситуации. В тех случаях, когда доминирующее воздействие на развитие оказывает фактор Я-влияния, исследователь утверждает, что наблюдает эффект не столько развития, сколько саморазвития.

Вторая ситуация. При анализе феноменов проектирования личностью своего жизненного пути, когда человек выбирает некий образ (подражательный или сконструированный), отвечающий его собственному представлению о том, как он хотел бы выстроить свою жизнь, каким он хотел бы стать в будущем. Если при этом имеет место планирование состояния своего желаемого «Я», своего будущего «Я» и последовательная его реализация в жизни, то исследователи употребляют термин «саморазвитие» для описания осознанного продвижения в избранном направлении.

Третья ситуация. При описании случаев, когда в ходе достижения тех или иных жизненных целей человек сталкивается с несоответствием своих возможностей вызовам жизни. Если человек начинает осознанно изменять себя для повышения своей функциональности, то исследователи снова говорят о саморазвитии личности.

В нынешнем столетии, отмеченном глобализацией, высокими темпами технологизации и, как следствие, высокой неопределенностью, саморазвитие дает личности «точку опоры». Почему это так? Саморазвитие выделяет для человека тот фрагмент эволюции, который в максимальной степени (но не абсолютно) может быть подчинен управлению со стороны самого

человека, является зоной его максимальной ответственности. В данном контексте *смысл* психологии саморазвития видится в переходе от изучения развития психики человека, осуществляющегося под влиянием только внешних по отношению к нему факторов — наследственности и среды, к рассмотрению человека как детерминирующего фактора собственного развития, как организатора своего развития, как субъекта, управляющего этим развитием.

Основными в психологии саморазвития человека являются три группы задач.

Первая группа задач связана с исследованием саморазвития как динамического процесса самоосуществления человека. Изучаются цели и мотивы саморазвития, его формы и механизмы, способы и средства. Особое место занимает задача изучения личности как инстанции саморазвития.

Вторая группа задач связана с исследованием факторов, детерминирующих процесс саморазвития человека, в том числе факторов, определяющих его особенности на разных этапах онтогенеза.

Третья группа задач ориентирована на выявление оптимальных условий осуществления саморазвития, разработку конкретных технологий саморазвития, которые может использовать человек, а также на конструирование технологий психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности, оказания помощи и поддержки в процессах ее самопостроения.

1.2. Ценность и ограничения саморазвития

Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность.

Э. Фромм

Ценность саморазвития. Прежде чем приступить к систематическому изложению психологии саморазвития человека, целесообразно задать один весьма серьезный вопрос: в чем состоит ценность саморазвития? Из него следуют и производные вопросы о том, стоит ли студенту изучать психологию саморазвития, ученому — исследовать ее проблемы, а обычному человеку — заниматься развитием себя.

Вопрос о ценности саморазвития на первый взгляд может показаться простым и не требующим доказательств и аргументации. Но когда начинаешь его задавать, то даже психологи-профессионалы выражают недоумение. Ответ чаще всего звучит примерно следующим образом: «Саморазвитие само по себе ценно. Это аксиома!».

Базу для понимания саморазвития как ценности заложили основоположники гуманистической психологии. В частности, А. Маслоу [1999] описал несомненные достоинства и преимущества самоактуализирующейся личности. В отечественной психологии также неоднократно отмечалась ценность саморазвивающейся личности. Так, в работах К. А. Абульхановой-Славской саморазвитие (самосовершенствование) рассматривается как жизненная стратегия. Самосовершенствование, с точки зрения дан-

ного автора, это такая жизненная стратегия, в которой человек осуществляет поиск более адекватных своим возможностям путей их реализации и воплощения в жизнь. Этот поиск необходим и для формирующейся, и для зрелой личности. Стратегию совершенствования К. А. Абульханова-Славская противопоставляет двум другим возможным стратегиям — стратегии учета человеком своих особенностей и стратегии избегания неадекватных для него условий, трудных ситуаций, видов работы, общения и т.д. [Абульханова-Славская, 1991].

В обыденном сознании людей саморазвитие также выступает как ценность. Приведем некоторые исследования. При изучении межпоколенных отношений в России [Постникова, 2011] обнаружено, что саморазвитие входит в число доминирующих ценностей человека в возрасте 16–45 лет, в отличие от представителей старших поколений. На материале опроса студентов из 27 вузов стран ШОС (России, Кыргызстана, Казахстана, Таджикистана) О. Я. Пономарева [2012] показала, что саморазвитие принадлежит к приоритетным ценностям современной молодежи. В рейтинге личностных качеств, важных, по мнению студентов, для профессиональной деятельности и способствующих профессиональному становлению, лидирующие места заняли целеустремленность, трудолюбие, уверенность в себе, ответственность, самостоятельность, инициативность, способность к саморазвитию. При этом студенты гуманитарного профиля обучения оценили способность к саморазвитию как наиболее важную. Аналогичные результаты получены в исследовании П. Б. Кодеес [2012], показавшей, что в стратегическом жизненном планировании работающих студентов цели саморазвития и самоактуализации, наряду с целью социального проявления, занимают лидирующее положение. В работе Н. Н. Толстых [2012] было установлено, что саморазвитие входит в число целей и ценностей как подростков 16–17 лет, так и их родителей в возрасте до 49 лет. Несмотря на многочисленные различия в мотивационно-ценностных структурах «отцов и детей», общим для обеих возрастных групп оказался мотивационный фактор, связанный с саморазвитием — стремлением работать над собой, самопознанием, самосовершенствованием.

Таким образом, положение о том, что саморазвитие обладает несомненной ценностью, подтверждается. Но почему тогда существует немало людей, которые, являясь субъектами своей жизнедеятельности, так и не становятся субъектами саморазвития? Такие люди живут сегодняшним днем, не стремятся изменить себя, приобрести какие-то новые качества или хотя бы избавиться от тех привычек и черт характера, которые им мешают. И казалось бы, живут такие люди счастливо, хотя особо и не утруждают себя проблемами самосовершенствования. И наоборот, нередки случаи, когда человек, выбрав саморазвитие как жизненную стратегию, сталкивается с многочисленными трудностями, барьерами, непризнанием, т.е. «опасностями», которые могут вызвать негативные последствия вплоть до невротических состояний.

Сказанное со всей очевидностью требует вернуться к вопросу о ценности саморазвития с одним добавлением, которое дает возможность по-иному взглянуть на проблему: всякое ли саморазвитие можно признать ценным? Ответ очевиден: не всякое. Представим развернутую аргументацию.

Во-первых, саморазвитие может осуществляться как в просоциальном (общественно одобряемом), так и в асоциальном (общественно не одобряемом) направлениях. Можно достигать совершенства в профессии или в воспитании детей, выстраивать позитивные отношения с людьми, приобретая и проявляя самые лучшие свои качества, но можно совершенствоваться и в воровском мастерстве, актуализируя соответствующие способности, утверждая себя как вора высшей квалификации. С точки зрения психологии, и в том, и в другом случаях будут задействованы сходные механизмы, однако результат с позиций ценностей и нравственности будет разным. Можно ли признать саморазвитие в асоциальном направлении ценным? Здравый смысл подсказывает, что нет.

Во-вторых, человек, например, может настойчиво и последовательно выстраивать себя в направлении достижения своих профессиональных целей. Он воспитывает у себя такие черты личности, которые помогают ему справиться с требованиями деятельности, наилучшим способом решать поставленные задачи, но может терять при этом важные человеческие качества, которые, по его мнению, ему мешают. Так мы сталкиваемся с руководителями, которые и дома ведут себя, как начальники, или актерами, которые играют и в жизни (вспомним роман С. Моэма «Театр»). В психологии это называется феноменом интернализированной роли. Применительно к руководителю данный феномен находит выражение во фразе, что «менеджмент — это управление задачами, а не людьми». Ценность такого саморазвития также вызывает сомнения.

В-третьих, саморазвитие может осуществляться как свободно, так и по принуждению. В истории имеется немало примеров, когда тот или иной человек был поставлен в такие жесткие условия, что не развивать себя он просто не мог, в противном случае он не решал бы поставленные перед ним задачи, что повлекло бы за собой его физическое или моральное уничтожение. Да и в современной жизни нередки случаи, когда от личности требуют достижения целей, требующих постоянного саморазвития в формах непрерывного самообразования, самосовершенствования и самоактуализации, хотя сами по себе эти цели личности не интересны. Однако боязнь потерять работу или лишиться положения в обществе или чувство ответственности перед другими людьми не позволяют человеку отказать от выполнения поставленных задач. В таких ситуациях человек вынужденно встает на путь саморазвития, но это будет «саморазвитие поневоле». В данном случае человек не является полноценным и истинным субъектом своего саморазвития. Он просто поставлен в ситуацию, когда вынужден заниматься саморазвитием в силу тех или иных причин.

Проведенный анализ убеждает нас в том, что не всякое саморазвитие обладает ценностью. О ценности саморазвития можно говорить только в том случае, если оно осуществляется свободно, имеет просоциальную направленность, инициатива в постановке целей саморазвития исходит от самой личности.

Однако этот вывод не снимает первого вопроса о ценности саморазвития вообще. Предположим, человек сам, по собственному решению встал на путь саморазвития в просоциальном направлении, его никто не принуждает; почему этот выбор мы должны считать ценным?

Если обратиться к специальной литературе, то чаще всего ценность саморазвития раскрывается либо с позиций пользы, т.е. вкладов, которые вносит человек в общественное развитие, либо с позиций удовлетворения потребностей. Эти потребности могут актуализироваться как в обществе, так и в самой личности. Например, Н. В. Калинина отмечает, что в современном обществе все более востребован человек, «способный к саморазвитию»; ориентиром для других является «личность, определяющая перспективы своего развития, использующая собственные интеллектуальные, эмоциональные и другие резервы, стремящаяся к самостоятельному выбору, творческой активности» [Калинина, 2014, с. 57]. Данное положение выражает достаточно распространенное мнение о том, что у общества есть потребность в саморазвивающейся личности. Нужны обоснования, почему у общества в настоящее время возникает такая потребность.

Ценность саморазвития состоит в том, что саморазвивающаяся личность вносит наиболее весомые вклады в общественное развитие, способствует развитию цивилизации, удовлетворяя тем самым как потребности общества, так и собственные потребности. И если такая личность развивает себя свободно, без принуждения, в просоциальном для общества направлении, то «ценность» ее для общества очевидна. Однако этот «правильный» вывод несет в себе некоторое противоречие. Получается, что человек, не занимающийся саморазвитием, менее ценен. Так ли это? Очевидно, что не так.

Ценностью, в самом широком смысле, для человека является все, что способствует жизни, созиданию, развитию, причем жизни не только органической материи, но и неорганической. Полно эта идея выражена в «Этике Благоговения перед жизнью» нобелевского лауреата А. Швейцера. Приведем одну важную цитату из данной работы, которая отражает суть воззрений автора: «Если этика Благоговения перед жизнью затронула человека — он наносит вред жизни и разрушает ее лишь в силу необходимости, которой он не может избежать, и никогда — из-за недомыслия. Насколько он является свободным человеком, настолько он использует любую возможность, чтобы испытать блаженство: оказаться в состоянии помочь жизни и отвести от нее страдание и разрушение» [Швейцер, 1990, с. 342].

Опираясь на эту нравственную аксиому, можно обосновать многие существующие ценности, такие как добро, любовь, красота, здоровье, семья, свобода, ненасилие, справедливость, безопасность и др. При ближайшем рассмотрении данные ценности направлены на поддержание жизни во всех ее проявлениях, на созидание. А вот все то, что направлено на разрушение, подавление, уничтожение жизни, приобретает противоположный знак и не может быть признано ценным.

Приведенные рассуждения позволяют говорить о том, что ценной является жизнь и саморазвивающейся, и не саморазвивающейся личности. Мы говорим не о ценности личности в данном случае, а о ценности саморазвития личности. Ценность прогрессивного, просоциального, свободного и творческого саморазвития состоит в том, что, в конечном итоге, оно способствует поддержанию высокого уровня жизни конкретных людей и социума, переводит ее на качественно более высокий уровень.

Ограничения и «опасности» саморазвития. Рассмотрев вопрос о ценности саморазвития, зададим еще один вопрос: что ждет человека, вставшего на путь саморазвития, с какими трудностями и опасностями он может столкнуться?

Обозначим некоторые из ограничений и опасностей саморазвития и, одновременно, представим некоторые общие формулы преодоления этих рисков.

Риск потерпеть неудачу. Как бы индивид ни стремился к достижению поставленных перед собой целей саморазвития, вероятность потерпеть неудачу на этом пути все же существует. Она может выражаться как в не достижении целей саморазвития, так и в непризнании достижений человека социумом или отдельными людьми. В результате человек может потерять веру в себя, свои возможности, в существование справедливости, что может отрицательно повлиять на его психологическое благополучие.

Формула преодоления: не бояться неудач на пути саморазвития; путь к успеху лежит через неудачи («через тернии к звездам»), а не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Ошибочный выбор сферы самореализации и саморазвития. Нередки случаи, когда человек выбирает профессию или сферу деятельности, не отвечающую его глубинным интересам и потребностям. В итоге такой человек страдает, хотя пытается, казалось бы, делать все для того, чтобы наиболее полно проявить себя в выбранной деятельности, но результаты минимальны или даже ничтожны. И иногда, подчинившись «судьбе», обстоятельствам, воле случая, человек плывет по течению, не находя в себе сил изменить положение дел. Когда же он осознает непродуктивность такого варианта жизни, бывает уже поздно. Часто это происходит в тех случаях, когда саморазвитие человека не сопряжено с его самопознанием, умением прислушаться к себе, к своему внутреннему голосу, когда человек не знает своих сильных и слабых сторон, не умеет использовать свою личность как «инструмент, заслуживающий доверия».

Формула преодоления: доверять себе, прислушиваться к себе, к своему внутреннему голосу, уметь при необходимости сказать нет, не изменять своим главным принципам.

Приобретения могут оборачиваться потерями. Может сложиться мнение, что любой шаг в саморазвитии — это всегда позитивно. Но дело обстоит сложнее. Случается, что человек, поднимаясь на ступеньку выше в своем развитии, утрачивает при этом нечто, что выгодно отличало его от других людей. Например, человек приобрел уверенность, но несколько «подрас-терял» при этом скромность и доброжелательность, которые прежде вызывали симпатию у других людей. Отсюда важно уметь посмотреть на свои достижения и приобретения с позиций действительной их ценности. Если новое надстраивается над старым, вбирает его в себя, то это позитивный факт. Если же новое ухудшает или отрицает более ранние позитивные приобретения личности, стоит задаться вопросом, нужно ли такое новое. Кроме того, следует иметь в виду, что выбор какого-то одного или даже нескольких направлений для саморазвития может приводить к запустеванию и возможному регрессу человека в других, «невывбранных» сферах.

Формула преодоления: бережно относись к самому себе, выбирая направления для саморазвития «семь раз отмерь, один отрежь».

Недобробожательность и зависть со стороны других людей. Личность, вставшая на путь саморазвития, по-разному может восприниматься окружающими. Наиболее благоприятно, когда саморазвитие человека вызывает у других восхищение, человек в силу своих способностей и возможностей приобретает авторитет, статус лидера в той или иной сфере. В то же время нередко достижения саморазвивающегося человека вызывают у других зависть, им кажется, что он везунчик, что ему все дается само собой, безо всяких усилий с его стороны, что кто-то покровительствует ему и т.д. Зависть, основанная на ложном представлении о справедливости, разрушительна прежде всего для самого завидующего человека. Но и для саморазвивающейся личности — это, несомненно, опасность и угроза, так как зависть нарушает взаимоотношения, порождает недоверие и подозрительность.

Формула преодоления: стремиться не демонстрировать свое превосходство, достигнутое в саморазвитии, проявлять скромность в поведении; по возможности, вовлекать в личностное и профессиональное саморазвитие других; направлять свои достижения во благо другим; при этом не бояться выглядеть «белой вороной», уметь, при необходимости, защитить себя, свою приватность и суверенность.

Риск не получить материальных выгод от саморазвития. Люди, выбравшие путь саморазвития, далеко не всегда за свои усилия получают высокое материальное вознаграждение. Как правило, многие из них и не ставят перед собой таких целей. Возможны ситуации, когда люди, не обременяющие себя заботами о продвижении в саморазвитии, зарабатывают гораздо больше тех, кто постоянно совершенствует себя. В результате, в отличие от предыдущего случая, в отношении к саморазвивающемуся человеку появляется пренебрежение, что прекрасно выражено фразой: «Что же ты такой умный и такой бедный?». Такое отношение может, как и зависть, ранить.

Формула преодоления: оставаться верным самому себе; не завидовать тем, кто сейчас «зарабатывает больше»; рассматривать те выгоды, которые дает саморазвитие; не быть высокомерным по отношению к деньгам и желанию людей зарабатывать; деньги можно потратить на обеспечение достойного уровня собственной жизни, помощь близким, благотворительность. Выбирать должен сам человек.

Выбор неадекватных способов и средств саморазвития. Работа над собой — сложный и трудоемкий процесс, она предполагает не только четкую постановку целей саморазвития, но и выбор адекватного психологического инструментария для их достижения. В тех случаях, когда инструментарий выбран неправильно или не дает ощутимого эффекта, это также может отрицательно сказываться на самочувствии человека, его благополучии.

Формула преодоления: подыскивать подходящие для себя продуктивные средства и способы саморазвития.

Здесь приведены лишь некоторые «угрозы», которые подстерегают человека в процессе его саморазвития. Признавая безусловную ценность прогрессивного и просоциального саморазвития, эти возможные трудности и опасности нельзя игнорировать. В ряде случаев личность сама способна справиться с ними, в других ей необходимо оказать соответствующую психологическую помощь, в частности, помочь в осознании путей их нейтрализации и преодоления.

Закончим данный раздел на оптимистичной ноте. «Опасности» саморазвития не отменяют ценности саморазвития и могут даже усиливать ее. Ничто не ценится так дорого, как то, что получено путем собственных усилий. Наградой для личности является осознание своего личностного роста, ощущение полноты жизни, переживание того, что жизнь имеет смысл, так как ты внес свой вклад в ее утверждение и продолжение, преодолев неизбежные трудности.

1.3. Проблема саморазвития в философии и науке

Быть тем, кто мы есть, и стать тем,
кем мы способны стать,
это единственная цель жизни.

Б. Спиноза

Интерес к познанию саморазвития имеет сложную историю. Будучи со времен античности понимаемо как форма движения материи, саморазвитие издавна привлекало внимание философов, биологов, физиков, а в последнее столетие — представителей кибернетики и синергетики. В XX в. саморазвитие стало предметом исследований для ключевых теоретических школ психологической науки: экзистенциально-гуманистической и когнитивно-поведенческой в зарубежной психологии, культурно-исторической, субъектно-деятельностной, антропологической и акмеологической — в отечественной психологии.

Проблема саморазвития в философии и в синергетике. Философским течением, в рамках которого появилось учение о саморазвитии как качественном самодвижении, является *диалектика*, или теория развития. В трудах Гераклита, Демокрита, Платона, Аристотеля на основе мифологического представления о тождественности материи движущейся и материи одушевленной разрабатывались идеи активной первоматерии, активного начала внутренней жизни, самодетерминированности движения.

В дальнейшем сущность самодвижения становилась предметом рассмотрения в трудах Д. Бруно, Г. В. Лейбница, П. Гольбаха, И. Канта, Г. Ф. Гегеля. Разработанный Гегелем категориальный аппарат стал основой для последующих исследований саморазвивающихся систем. Содержание самодвижения Гегель раскрывал с помощью понятий спонтанности, имманентности, самостоятельности, системности, использующихся и сегодня для описания саморазвития.

В отличие от самодвижения, саморазвитие осуществляется преимущественно в открытых и целостных системах, таких как организм, обще-

ство, биосфера. В материалистической диалектике XIX—XX вв. (К. Маркс, Ф. Энгельс, В. А. Кайдалов, Ф. Ф. Вяккерев и другие) источник развития помещается не вне, а внутри системы, тем самым провозглашая сущностную тождественность развития и саморазвития. Для материи в широком смысле слова развитие и саморазвитие совпадают, при рассмотрении конкретных материальных систем решающую роль начинает играть мера самодетерминации. Саморазвитие в большей степени, нежели развитие, детерминировано внутренними факторами, самопротиворечивостью и собственной необходимостью системы. Оно трактуется как самопроизвольное изменение с атрибутами субстанциональности, самопротиворечивости, спонтанности, активности. Саморазвитие понимается как необратимое, закономерное, направленное, внутренне необходимое изменение системы, порождаемое самопротиворечивостью ее субстанционального основания и сопровождающееся переходом к новому качественному состоянию системы.

Другим крупным философским течением, где уделяется специальное внимание саморазвитию, является *философская антропология* — учение о природе и сущности человека. Центральной проблемой является здесь функция саморазвития, постигаемая, во-первых, в плане индивидуальной значимости в контексте жизненного пути отдельного человека и, во-вторых, в плане социальной значимости в контексте человечества как целого (П. С. Гуревич, Ф. Ницше, М. К. Мамардашвили, И. Т. Фролов, Э. Фромм, М. Штирнер и другие).

Философско-антропологическое познание строится на допущении, что человек сущностно не рождается окончательно во время биологического акта рождения, а может не родиться и в течение всей жизни. Быть живым — значит жить сознательно, постигая культуру и порождая ее, отступая все дальше от животного способа жизни. Критериями нормального человеческого развития Б. С. Братусь называет отношение к другому человеку как к самоценности, как к существу, олицетворяющему бесконечные потенции рода «человек» (центральное системообразующее отношение); способность к децентрации, самоотдаче и любви как способу реализации этого отношения; творческий, целетворящий характер жизнедеятельности; потребность в позитивной свободе; способность к свободному волепроявлению; осуществимость намеченного; внутренняя ответственность перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями; стремление к обретению сквозного общего смысла своей жизни. Посему главной задачей человека (и как индивида, и как вида) провозглашается восхождение к своей человеческой сущности, которая есть не только то, что человек есть в данный момент, но и то, чем он станет и чем он мог бы стать. Как писал Э. Фромм, «человек — не вещь, а живое существо, которое можно понять только в длительном процессе его развития. В любой миг своей жизни он еще не является тем, чем может стать и чем он, возможно, еще и станет» [1998, с. 511].

Человек — это тот, кто идет по пути человечности, а саморазвитие — это определяющий способ бытия человека, позволяющий достичь самоосуществления и самореализации человеческой сущности. Под саморазвитием подразумевается осуществление человеческого в человеке, достижение

идеального «Я» в общечеловеческом смысле. Саморазвитие уподобляется самопорождению, ассоциируется с повышением уровня развития, с преодолением своих наличных возможностей для достижения идеала человечности в сочетании с достижением самоосуществления и самореализации конкретного человека. В данном контексте саморазвитие личности становится залогом выживания вида и его развития, ибо только развитие каждого приводит к развитию целого. В связи с этим М. К. Мамардашвили говорил: «Чтобы воспроизводился сложный мир, должно воспроизводиться сложное усилие саморазвития, т.е. капиталовложения в себя, в свои способности, деяния, воображение, мышление. ...Без этого мы будем иметь полностью застойное общество» [Мамардашвили, 1994, с. 6].

В современной психологии значительной методологической тенденцией является нарастание внимания к возможностям антропологического принципа в организации исследований. В психолого-антропологических исследованиях категория саморазвития используется для акцентирования самодетерминированной природы развития человека, способного к выходу за границы наличного бытия с помощью специфических человеческих способностей сознавать и действовать (Б. Г. Ананьев, Д. А. Леонтьев, Н. А. Логинова, С. Л. Рубинштейн). Таким образом, при описании неантропных систем понятие «саморазвитие» подчеркивает естественность, спонтанность и самодетерминированность изменений, в противоположность развитию как изменению культуральному, которое связано с воздействием человека как агента культуры. В человекообразных системах действует диаметрально противоположная система координат: развитие здесь трактуется как природосообразный процесс непреднамеренных изменений, которые происходят естественным образом при возникновении определенных противоречий между элементами системы либо между возможностями системы и требованиями среды; саморазвитием же называется искусственный культуросообразный процесс развития, происходящий под управлением личности как субъекта, т.е. сознательное целенаправленное самоизменение.

В последние десятилетия широкое распространение получило такое междисциплинарное направление научных исследований, как **синергетика** (от греч. *synergeia* – сотрудничество, содействие, соучастие). Термин «синергетика» был введен в 1969 Г. Хакеном. Синергетика изучает общие закономерности процессов перехода от хаоса к порядку и обратно (процессов самоорганизации и самопроизвольной дезорганизации) в открытых нелинейных системах. С помощью синергетических исследований удалось доказать ранее сформулированное философами предположение о присутствии механизмов саморазвития и самоорганизации любым системам, в том числе физической и химической природы. Саморазвитие здесь понимается как активность саморазвивающихся систем, которая направлена на установление постоянно нарушающегося баланса функциональных подсистем.

С позиций синергетики саморазвивающиеся объекты представляют собой иерархически организованные сложные системы, которые за счет внутренних противоречий находятся в процессе постоянного изменения, сопровождающегося сменой типов самоорганизации и саморегуляции,

при сохранении инвариантных структурных компонентов и идентичности (В. Н. Михайловский, В. С. Степин, А. В. Рыжков и другие). При эволюционном восхождении саморазвивающихся систем происходит повышение уровня их организации, усложнение структур, появление новых типов саморегуляции, актуализация и раскрытие потенциальных структур. Появление новых уровней организации, переход к новому типу саморегуляции происходит в саморазвивающихся системах через состояния динамического хаоса, появление точек бифуркации, в каждой из которых возникает спектр потенциально возможных направлений развития системы. Устремляется такая система к аттракторам, своеобразным программам-целям, которые ведут систему к некоторому новому состоянию и изменяют возможности (вероятности) возникновения других ее состояний. Главной, предельной целью, суператтрактором саморазвивающихся систем А. В. Рыжков называет суперактуализацию.

Проблема саморазвития в педагогике. В современной педагогике проблема саморазвития придается первостепенное значение. Здесь к этой идее ученые подошли не сразу.

Долгое время в теории и в практике образования школьника, студента, любого обучающегося рассматривали в качестве объекта внешнего воздействия со стороны родителей, учителей, преподавателей, т.е. лиц, реализующих социальный заказ общества по обучению и воспитанию молодежи. На такой позиции и сформировалась традиционная педагогика и психология.

С течением времени стало понятно, что отношение к учащемуся только как к объекту воздействия не дает должного эффекта, что дало толчок к формулировке и разработке идей развивающего обучения. В отечественной науке теоретические основы развивающего обучения были заложены классиком психологии Л. С. Выготским. Они были поддержаны и развиты такими корифеями отечественной психолого-педагогической науки, как А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов, А. В. Запорожец, Л. В. Занков и многие другие. Были созданы и воплощены в практику системы развивающего обучения, наиболее известными из них являются системы Л. В. Занкова и В. В. Давыдова – Д. Б. Эльконина.

Внедрение идей развивающего обучения – прогрессивный и принципиальный шаг в преодолении отношения к обучающемуся как объекту воздействия. Но время показало, что и этот шаг не является последним.

Постепенно распространение гуманистических взглядов в системе образования привело ученых к еще одной замечательной мысли, а именно – к мысли о саморазвитии, основанной на признании права учащегося быть субъектом не только учения, не только собственной жизнедеятельности, но и права быть субъектом развития. Следовательно, обучение и воспитание должны быть не только развивающими, но и стимулирующими тенденциями к саморазвитию. В настоящее время имеется множество теоретических и практических разработок, связанных с поиском педагогических условий стимулирования тенденции к саморазвитию у детей, школьников, студентов, взрослых людей. Несмотря на все разнообразие технологий, ценностные ориентиры педагогической поддержки саморазвития совпа-

дают. «Переход от установки на развитие детей к педагогической ценности саморазвития ребенка и педагога — вот формула новой, зарождающейся сегодня педагогики» [Цукерман, Мастеров, 1995, с. 16]. Общая гуманистическая направленность современной педагогической мысли не на поиск методов формирования личности, а на создание среды, поддерживающей ответственное саморазвитие учащихся, становится приоритетом в развитии современного образования.

Концепция педагогической поддержки саморазвития основана на положении о том, что внутренней мотивации и внутренних ресурсов личности на начальных этапах ее становления недостаточно для самостоятельного осуществления саморазвития. На заре жизненного пути личность нуждается в побуждающих и поддерживающих действиях со стороны Другого. В образовательном пространстве этим Другим является педагог. Педагогическая помощь рассматривается как подспорье для развивающейся личности, которой указывают на саморазвитие как на одну из стратегий жизни, не дожидаясь, пока личность самостоятельно откроет ее для себя, и из опасения, что она не откроет ее вовсе. Переход к саморазвитию является определенным этапом в развитии личности, показателем личностной зрелости. Гарантировать его невозможно, но можно помочь подготовить.

Поэтому в современных стандартах образования происходит смещение акцентов от руководства развитием учащихся к помощи в их саморазвитии. Одна из главных целей образования, по словам Л. М. Митиной, состоит в пробуждении у учащихся заинтересованности и потребности в самоизменении. Превращение обучающегося в субъекта, стремящегося к самоизменению, обуславливает в дальнейшем становление его как специалиста, способного к постоянному профессиональному развитию.

Особая тема современных психолого-педагогических исследований — профессиональное и личностное саморазвитие педагогических кадров. Только саморазвивающийся в личностном и профессиональном плане педагог способен стать ориентиром и опорой для учащихся в их работе над собой и выборе непрерывного саморазвития в качестве жизненного пути. В условиях социальной потребности в постоянном обновлении компетентностной базы педагогов и интенсификации требующих внедрения достижений педагогической науки работники образовательных учреждений все чаще выбирают стратегию непрерывного образования, где вузовский этап обучения — только начало профессионализации. Реализация данной стратегии становится залогом профессионального и личностного роста педагогических кадров.

Проблема саморазвития в психологии. В психологии проблема саморазвития представлена достаточно широко и многопланово. В зарубежной науке наибольший вклад в решение проблем саморазвития внесли экзистенциально-гуманистическая и когнитивно-поведенческая психология.

Экзистенциально-гуманистическая психология — это направление в современной психологической науке и практике, признающее целостность и уникальную неповторимость каждой личности, которая способна строить самостоятельно свой жизненный путь, продвигаться в своем высшем духовном развитии. Центральными понятиями в гуманистической

психологии являются такие, которые традиционно не рассматривались в других направлениях данной науки. К ним относятся «ответственность», «независимость», «любовь», «стремление к поиску жизненных смыслов», «самоактуализация», «самореализация» и др. Гуманистическая психология пронизана верой в человека, в его потенциальные и актуальные возможности, способность к постижению и реализации ценностей высшего порядка.

Протестуя против психоаналитической теории неврозов, в 1930-х гг. Ш. Бюлер усматривает причину невротизации в дефиците самоопределения и самоисполненности, который приводит к дезинтеграции личности. Движущей силой развития Ш. Бюлер считает врожденное стремление человека к самоосуществлению, всесторонней реализации самого себя. Для А. Маслоу характерно противопоставление гуманистической теории развития личности теории З. Фрейда, согласно которой человек движим адаптационными стремлениями. Только нездоровая личность движима потребностью в ликвидации дефицита и ощущает свою ущербность в силу постоянной неудовлетворенности потребностей, нехватки ресурсов. Здоровая же личность уже прошла этап удовлетворения, переросла свои потребности, выросла над ними, поэтому ее активность подчиняется «метамотивации», которая содержательно раскрывается А. Маслоу как потребность в самоактуализации, в саморазвитии. В теории личности К. Роджерса также проводится идея о присущем личности стремлении к росту, развитию, тенденции проявлять и активизировать все способности организма в той мере, в какой эта активизация способствует развитию организма или личности. Он указывает, что опыт психотерапевтической работы привел его к умозаключению, что у человека имеется способность и тенденция, если не явная, то потенциальная, мотивация к изменению, мотивация двигаться вперед, к зрелости. Проявиться стремление к зрелости, по мысли К. Роджерса, может только в благоприятном психологическом климате, каковой создается, в частности, в ходе особых психотерапевтических отношений.

Таким образом, гуманистическая психология утверждает наличие у человека врожденной мотивации к изменению, которая является движущей силой развития. Она может находиться в скрытом, нереализованном, потенциальном состоянии, тогда она сопряжена с психическим «нездоровьем» личности. Только актуализированная мотивация самоизменения — показатель здоровой личности. Направление самоизменений личности описывается представителями гуманистического подхода в различных понятиях, однако все они — «самоосуществление», «самореализация», «самоактуализация», «личностная зрелость», «личностный рост» — выражают общее стремление к конструктивности.

Проблема свободы, самоопределения личности была раскрыта в 1960—1980-е гг. в классических публикациях психологов экзистенциального направления В. Франкла, Р. Мэя, Дж. Бьюдженталя, И. Ялома и других. По мнению Р. Мэя, свобода личности проявляется в возможности человека управлять своим развитием, которая базируется на способности к самосознанию и связана с гибкостью, открытостью, готовностью к изменениям. Отстаивая в своих публикациях идею внутренней свободы личности, В. Франкл последовательно развивал тезис о том, что за счет фундамен-

тальных антропологических способностей человека к самодистанцированию (принятию позиции по отношению к самому себе) и самотрансценденции (выходу за пределы себя) у него всегда есть возможность занять по отношению к определяющим обстоятельствам жизни собственную внутреннюю позицию. При этом В. Франкл отмечал, что направленность на саморазвитие, на самоусовершенствование может быть успешной только тогда, когда данная цель включена в более общую систему жизненных целей и гуманистических ценностей личности.

Современный исследователь саморазвития с позиций гуманизма Г. Медлок считает, что саморазвитие отвечает идеалу хорошей, подлинной жизни и процветания человека, поскольку в ходе саморазвития человек обретает свое индивидуальное измерение, находит соответствующий своей идентичности способ бытия и способы самовыражения. В то же время подлинность жизни единичной личности не противопоставляется общественному благу. Если в классической гуманистической и экзистенциальной психологии существовал конфликт между свободой личности и давлением социума, то благодаря фундаментальному сдвигу, произошедшему в феноменологии и лингвистической философии в 1970—1990-е гг., сегодня в рамках гуманистической парадигмы ведутся поиски баланса между личной автономией и подлинностью, с одной стороны, и потребностью в социальном порядке и общем смысле и цели — с другой (Р. Киган).

Когнитивно-поведенческая психология — это направление, которое сформировалось усилиями поколения ученых, опиравшихся на положения предшественников, представителей классического бихевиоризма и когнитивизма. На смену человеку-автомату, чье поведение объяснялось стимул-реактивной моделью, пришли модели человека как активного действующего лица, требующие учета меры когнитивно-аффективной сложности психического аппарата и возможностей человека по сознательному самоуправлению, самомотивированию, самоконтролю. По словам Дж. Бауера [Baueg, 2009], специальные исследования саморазвития начались в связи с подъемом интереса к тематике целеполагания, в том числе к его роли в развитии личности. При этом для того, чтобы подчеркнуть отличие направляемого самой личностью процесса самоизменения и саморегулирования от саморазвития как спонтанного самодвижения, в англоязычной психологической литературе стали использовать термин «преднамеренное саморазвитие». За ним закрепилось два основных значения: саморазвитие как форма саморегуляции и как процесс личностного роста.

Согласно первому подходу, саморазвитие понимается как *форма макро-саморегулирования* на уровне поведения в целом, где личность выступает активным субъектом, способным к самодетерминации поведения, самостоятельному выбору, определению стратегии изменения собственных состояний или паттернов поведения, а также к преднамеренному усилию в направлении развития (А. Бандура, Р. Харре, Э. Деси, Р. Райан, Дж. Бауэр, Р. Ф. Баумейстер и другие). Подход к личности как к преднамеренно саморазвивающейся системе находит продуктивное применение в современных технологиях работы с персоналом организаций. Перед руководителями ставится задача создания такой организационной культуры и исполь-

зования таких стилей руководства и методов мотивирования персонала, которые бы поддерживали и стимулировали использование сотрудниками стратегии саморазвития, поскольку считается, что «хороший сотрудник — это саморазвивающийся сотрудник». В многочисленных исследованиях доказано, что саморазвивающийся персонал лучше знает себя и в состоянии найти оптимальный баланс между своими возможностями и решением задач организации [Kanter, 1982; Handy, 1985; Freedman, 1992; Dobbins, Pettman, 1997; Lee, 2002; Boyce, Zaccaro, Wisecarver, 2010].

Второй подход связан с изучением саморазвития как процесса *роста личности*, в ходе которого она целенаправленно формирует свое «Я», свою идентичность и индивидуальность. В данном случае исследователи обращаются к фактору саморазвития, когда имеют дело с феноменом внесения человеком в собственное развитие такого уникального вклада, который невозможно свести к совместным воздействиям сил биологической и социальной среды. Центральной задачей для представителей этого направления является выявление когнитивно-мотивационных компонентов механизма саморазвития, постижение того, как человек выстраивает целеполагание, планы действий, которые предназначены в конечном счете для формирования его личности.

Вследствие этого эмпирическое изучение ISD сосредоточено в основном на «ориентированных-на-рост» целях и оценке собственных действий и образа «Я», определяющих меру личностного вклада в развитие, поскольку саморазвитие подразумевает создание личностью своих собственных моделей развития и собственных взглядов на динамику изменения, а не упование на предлагаемые социумом готовые модели будущего [Lee, 2002]. Согласно исследованиям ученых, ключевую роль в процессе саморазвития играют субъективные толкования (интерпретации, репрезентации) личностью образа «Я», своего прошлого и будущего, своих целей и действий, а не сами действия (A. Bandura, J. J. Bauer, J. Brandtstädter, W. Greve, Y. Shoda и другие). При изучении саморазвития в период взрослости обнаружено, что мотивации роста личности, содержание жизненных целей, уровень их личностной значимости и осознанности, отношение к жизни и выстраиваемые личностью ретро- и перспективные модели своей жизни тесно связаны с уровнем личностной зрелости и скоростью ее достижения (J. Bauer, R. Nelson, L. King, K. Sheldon), с возможностями личности по преодолению стрессов, травм и потерь (L. King, R. Neimeyer). В то же время показано, как выбор недостижимых ориентиров саморазвития приводит к снижению самооценки и самоуважения.

В целом ряде исследований авторы не останавливаются на обсуждении побудительных сил саморазвития, а стремятся к описанию целостного цикла самоизменений, что является важным для разработки технологий поддержки самоизменения при осуществлении психологической помощи. В зарубежной психотерапевтической и консультативной практике широко используется модель изменения поведения Дж. Прочаска и К. Диклемента, включающая пять этапов процесса изменений: предварительное обдумывание, обдумывание, подготовка, действие и сохранение, каждый из которых обеспечивается произвольным контролем поведения (саморегуляцией)

и рефлексией (самосознанием) [Prochaska, DiClemente, 1982; Prochaska, Velicer, 1997]. Согласно Й. Брандштадтеру [Brandtstädter, 1999], существуют следующие этапы формирования стратегии саморазвития: 1) развитие способности контролировать свое повседневное поведение; 2) развитие структурированной самооценки; 3) развитие способности оценивать правильное поведение; 4) интеграция этих процессов в устойчивую идентичность. В других исследованиях [Pappas, 2002; 2004] при разработке структурированного подхода к саморазвитию выделяются следующие стадии: 1) выработка реального плана изменений; 2) выполнение его в течение заранее определенного периода времени; 3) отслеживание прогресса; 4) размышление и оценивание прогресса; 5) коррекция плана в соответствии с относительными успехами или неудачами реализации плана.

Проблема саморазвития в отечественной психологии. К настоящему времени в отечественной психологии сложился ряд подходов к пониманию саморазвития: культурно-исторический, антропологический, акмеологический и субъектный. Поскольку отдельные аспекты саморазвития рассматриваются в данном учебнике с опорой на исследования в основном отечественных ученых, остановимся здесь только на основных положениях указанных подходов в отношении психологической природы саморазвития.

В наследии автора *культурно-исторической* концепции Л. С. Выготского саморазвитие выступает прежде всего в качестве методологического принципа, позволяющего раскрыть сущность развития как самостановления, самодвижения вопреки доминировавшим у предшественников представлениям о преобладании в детерминации развития биологического или социального фактора либо их конвергенции. Выготский строит объяснение механизма развития через реализацию спинозовского принципа самопричины (*causa sui*), но не замкнутой на личность, а заложенной в самопротиворечивости более сложных систем — «ПраМы», «Я в Мы», «ребенок в обществе», «личность в культуре». В рамках культурно-исторической парадигмы через категорию культуры раскрывается сущность саморазвития как культуросообразного процесса самоизменения, осуществляемого с помощью специфически человеческих высших психических функций и обладающего атрибутами произвольности, социальности, опосредованности, осознанности (А. Г. Асмолов, Л. И. Божович, В. А. Иванников, В. Т. Кудрявцев, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Б. Д. Эльконин и другие). Развитие личности в научной школе Л. С. Выготского мыслится как история овладения самим собой и своим поведением. Развитие личности рассматривается как процесс, включающий изготовление культурного средства, с помощью которого человек будет созидать и возделывать внешнюю и внутреннюю среду. Как всякий культурный инструмент, обобщает Е. Л. Доценко [2009], личность развивается в следующих направлениях:

- от непосредственности к опосредованности — ко все большему использованию специальных средств самоуправления;
- от внешней обусловленности к внутренней — к растущей опоре при принятии решений на устойчивые личностные образования, такие как ценности, принципы, смысложизненные ориентации;