

2017 Том 10 No. 52

Щукина М.А. Внутренняя картина опыта саморазвития



ЩУКИНА М.А. ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА ОПЫТА САМОРАЗВИТИЯ

English version: [Shchukina M.A. Internal picture of self-development experience](#)

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Статья выполнена в русле нового самостоятельного направления психологической науки и практики – психологии саморазвития, призванной раскрыть возможности человека по самоорганизации и самоуправлению с помощью имеющихся у него психических ресурсов для раскрытия и реализации его личностного и интеллектуального потенциала. Описано исследование, посвященное реконструкции внутренней картины этапов проживания опыта саморазвития личности. Отмечается нереализованность потенциала качественных методов современной психологической науки для воссоздания системы представлений личности о себе в процессе самоуправляемого изменения изнутри этого процесса. Представлен качественный анализ самоописания респондентами ($n = 35$) опыта саморазвития – сознательного и целенаправленного построения или изменения «Я» на жизненном пути. Реконструирована внутренняя картина организации и реализации работы над собой. Выделены основные этапы прохождения процесса саморазвития: 1) осознание и негативная оценка исходной ситуации в системе «Я» или «Я в ситуации» (проблемная ситуация); 2) состояние лиминальности: предельности негативных переживаний, осознания невозможности мириться с ними; 3) принятие решения о самоизменении, сопровождающееся осознанием направления и смысла грядущего изменения; 4) выработка плана действий – подбор приемов и средств для самоизменения; 5) реализация разработанного плана с указанием на значимость поддержки ближайшего социального окружения, элементов внутренней борьбы и предпринимаемых усилий по ее преодолению и последовательной реализации проекта самоизменения; 6) оценка результатов саморазвития с преобладанием констатации позитивности произведенных изменений; 7) состояние ресурсности приобретенного опыта для дальнейшего жизненного пути. Представлены феноменологические иллюстрации названных этапов из протоколов респондентов.

Ключевые слова: личность, саморазвитие, опыт, внутренняя картина, качественный анализ

Нарастающее в последние годы число исследований саморазвития и повышение ранга их концептуализации дают основания говорить о формировании в психологии нового самостоятельного научного направления – психологии саморазвития. Востребованность познания феноменов и закономерностей саморазвития особенно остра в нынешнюю эпоху транзитивности с ее вызовами неопределенности и скоротечности социокультурных трансформаций [Марцинковская, 2015]. Если цель психологии развития личности в том, чтобы постичь законы изменений личности, изменений, происходящих неизбежно, неумолимо, неотвратимо, то цель психологии саморазвития в ином – понять, каким образом возможно для человека произвольно изменяться в избираемом им самим направлении. Предметом психологии саморазвития является осуществляемая человеком как субъектом жизненного пути особая форма развития, где самодетерминированность и самоуправляемость качественных психических преобразований достигает полноты выявления. Цель

психологии саморазвития – раскрыть возможности человека в части самоорганизации и самоуправления с помощью имеющихся у него психических ресурсов для раскрытия и воплощения его личностного и интеллектуального потенциала.

Саморазвитие как предмет современной психологической науки

Продуктивность современных психологических исследований проявляется в нарастании числа интересных авторских концепций саморазвития, раскрывающих природу его психологических механизмов, мотивационную и ценностно-смысловую составляющие, операциональное обеспечение, становление стратегии саморазвития на разных этапах жизненного пути (Л.Н.Куликова, В.Г.Маралов, С.А.Минюрова, Н.А.Низовских, Е.Е.Сапогова, М.А.Фризен, Г.А.Цукерман, М.А.Щукина, С.В.Яремчук и др.). В сравнении с этими достижениями эмпирический уровень изучения проблематики саморазвития разработан только в начальных формах.

Дефицитарность эмпирического инструментария, критериальная дискуссионность проявлений и границ саморазвития, порой встречающееся отношение к нему как к «участи избранных» привели к созданию в психологии парадоксальной ситуации, когда аксиология и методология в познании саморазвития преобладают над праксиологией. Иными словами, саморазвитие признается как ценность, как вариант конструктивного построения жизненного и профессионального пути, разнообразно моделируется в теоретических разработках, но довольно скудно представлено результатами анализа реального опыта в материалах эмпирических исследований. Имеющийся арсенал методических средств разработан в основном в тестологической парадигме и предназначен для оценки характеристик саморазвивающейся личности. При всей информативности такого рода методик важно отметить нереализованность потенциала качественных методов современной психологической науки для воссоздания системы представлений личности о себе в процессе самоуправляемого изменения изнутри этого процесса.

К примеру, одним из дискуссионных вопросов психологии саморазвития является этапность его процесса. Исследователями предложено несколько моделей саморазвития или сущностно близких ему процессов (самовоспитания и самоуправления). В концепции психического самоуправления Г.С.Никифорова [1985] такими этапами называются конкретизация мотивов поведения и деятельности, постановка соответствующих целей, выбор путей (программ) их достижения, осуществление программы управления. Пошаговую технологию саморазвития предлагает Л.М.Попов [2004]: рефлексивный этап в форме письменного самоописания; проблемно-прогностический этап – формулирование затруднений, проблем и наметка путей их преодоления; действенно-преобразующий этап – преобразование самого себя; контрольно-оценочный этап – переход на позицию субъекта своей жизни. В зарубежной психотерапевтической и консультативной практике широко используется модель изменения поведения Дж.Прочаска и К.Диклементе, 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]. Й.Брандштадтер [Brandtstädter, 1999] описывает 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. Э.Паппас [Pappas, 2002] при разработке структурированного подхода к саморазвитию выделяет следующие стадии: выработка реального плана изменений; выполнение его в течение заранее определенного периода времени; отслеживание прогресса; осмысление и оценивание прогресса; коррекция плана в соответствии с относительными успехами или неудачами реализации плана. Однако согласованность представленных этапов с феноменологией хода саморазвития изучена недостаточно. Между тем изучение свободных высказываний контент-аналитическими приемами в психологических исследованиях является наиболее валидным инструментом решения задач реконструкции содержания жизни конкретного человека, позволяя добиться наибольшего соответствия тому, что человек переживает [Алмаев, 2012]. Примеры таких исследовательских практик в области психологии саморазвития содержатся в работах Л.М.Попова [1990], Н.А.Низовских [2007], Е.Ю.Патяева [2015], Е.Е.Сапоговой [2016], где анализ клиентских историй и автобиографических воспоминаний участников исследований позволил обратиться к внутренней картине саморазвития. В данной статье представлено исследование, продолжающее данные

начинания и направленное на реконструкцию внутренней картины этапов проживания опыта саморазвития личности.

Теоретической канвой исследования послужила авторская субъектная концепция саморазвития личности [Щукина, 2015], согласно которой саморазвитие может быть представлено в двух масштабах: как акт качественного произвольного самоизменения; как череда таких актов, которые перерастают в целостный процесс длиною в жизнь, в способ существования, в стратегию жизни. Тактически, в форме специфического акта развития, саморазвитие рассматривается как акт самоизменения, направленный на достижение желаемого «Я» при наличии объективно имеющегося и субъективно оцениваемого ресурса для такого достижения. Стратегически, в масштабе жизненного пути, саморазвитие личности понимается как особый способ жизни, устремленный к созиданию своего «Я», инструмент творения личности и индивидуальности.

Методы

Выборка

При организации исследования предполагалось, что саморазвитие, хотя бы в тактических формах, может быть достаточно распространенной практикой развития современной личности, а не только опытом избранных, поэтому выборка формировалась случайным образом из числа студентов автора и составила 40 студентов (6 мужчин и 34 женщины 18–45 лет) Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.

Методики

Участникам исследования было предложено написать самоисследование согласно следующей инструкции: «Создайте эссе на тему "Как я стал другим...": опишите опыт своего самоизменения, самопреобразования, работы над собой, где Вы выступили автором и организатором своего развития; опишите, в чем состояло изменение, в чем состояла Ваша мотивация (смысл) самоизменения, что Вы делали для того, что измениться; опишите, что Вы преодолели для того, чтобы стать другим, что и/или кто повлиял / помог Вам в процессе изменения, что Вы получили и что потеряли после изменения». Форма изложения, время написания и размер текста не регламентировались. Тексты были проанализированы с помощью методики контент-анализа [Алмаев, 2012]: выделены категории анализа, каждая из которых представлена рядом показателей, зафиксированных в виде выявленных в текстах семантических индикаторов.

Из полученных протоколов для последующего анализа были выбраны 35 историй (тексты 6 мужчин и 29 женщин объемом от 286 до 1172 слов, в среднем 686 слов) по двум критериям: обращенность к личному опыту и субъектный характер описаний. Для определения наличия данных показателей были использованы следующие семантические индикаторы.

– Преобладание повествования о себе. Во многих текстах встречались обобщенные рассуждения о ценности, трудности, значимости работы над собой для человека и человечества. В большинстве случаев эти отступления играли роль краткого вступления или заключения повествования о своем опыте. Однако те тексты, которые носили характер только отвлеченного теоретизирования на тему, не принимались для дальнейшего анализа.

– Преобладание описания с использованием местоимения «я». В часть текстов респонденты примешивали повествование от лица «мы» или «ты»: «Когда рационально подходишь к вопросам своего поведения, когда раскладываешь по полочкам каждый свой шаг, то легче всего выловить тот момент, в котором ты не прав» (Э., женщина, 40 лет). Однако те тексты, где данный способ изложения являлся доминирующим, были исключены из последующего анализа.

– Активный залог повествования – важный семантический индикатор субъектной позиции. Как указывает А.Ш.Тхостов, «каждое совершающееся со мной событие я могу непроблематично квалифицировать как случившееся со мной или сделанное мной. В первом случае я сталкиваюсь с

независимыми от меня силами объективного мира, во втором – выступаю автором своего поступка. Граница, проходящая между этими событиями, и есть граница, отделяющая объект от субъекта» [Тхостов, 1994, с. 3].

– Наличие самовысказываний в описании опыта саморазвития: самоубеждение, самооценка, самостоятельность и пр. В субъектном подходе феномен саморазвития личности представлен как частный случай феноменов группы «само-», чертами которых являются внутрисистемная отнесенность причинности и внутрисистемная направленность активности (совпадение в системе «Я» субъекта и объекта активности), выражающиеся семантической формулой «Я сам делаю нечто по отношению к себе». Например, самопознание означает, что я сам познаю себя; самооценка – сам оцениваю себя; самомотивация – сам мотивирую себя; аутоагрессия – сам проявляю агрессию по отношению к себе и т.д.

Результаты и обсуждение

Логику анализа описаний опыта саморазвития участников исследования задали сами тексты. Они построены по одному сценарию, отчасти заданному заданиями инструкции, но фундаментально определенному последовательностью прохождения процесса самоизменения.

Проблемная ситуация

В субъектной концепции саморазвития предполагается, что движущая сила саморазвития личности – осознаваемое личностью противоречие между «Я-настоящим» и двумя противоположными по эмоциональной окраске «альтернативными Я»: «Я-будущим, если я не буду управлять своим развитием» и «Я-будущим, если я буду управлять свои развитием», где последнее оценивается эмоционально положительно, давая силу (энергию) для приложения усилий по саморазвитию. Но во внутренней картине саморазвития личности будущее появляется не сразу, оно становится альтернативой настоящему: негативному, тяжелому, надоевшему или не адекватному актуальным жизненным задачам. Старт саморазвитию дает осознание проблемности ситуации и выражение отрицательного отношения к ней. Под ситуацией имеются в виду самые разнообразные проявления «Я» и «Я в ситуации», по отношению к которым складывается отношение недовольства.

«Все началось с того, что меня не устраивало мое поведение в конфликтных ситуациях, я действовала на эмоциях, что часто приводило к полному прекращению общения с человеком, с которым возник конфликт, либо к временному, что, естественно, приводило меня если не в состояние депрессии, то в состояние эмоционального дискомфорта. Также такие исходы конфликта приводили к самообвинению, самоуничтожению» (Д., женщина, 19 лет).

«Был довольно длительный период в моей жизни (начиная с подросткового до довольно взрослого возраста 25–26 лет), когда любой намек на заболевание в моем организме вызывал бурную эмоциональную реакцию, провоцировал большое количество страхов и домыслов на эту тему, а впоследствии и панические атаки. Моим наиболее посещаемым сайтом был ресурс www.03.ru, а мои даже незначительные путешествия сопровождалась объемной сумкой лекарств, и если я забывала хоть что-то из привычного набора, начиналась настоящая паника. Это жутко мешало жить, потому что, как только заканчивался один страх заболеть, начинался другой. Было ощущение, что страх мигрирует по организму. При этом мысли о вымышленных болезнях начинали вызывать реальную реакцию в организме, словно замкнутый круг. Кроме того, это влияло на отношения с моими близкими, которых, естественно, утомляли разговоры о болезнях и нытье» (А., женщина, 30 лет).

«На работе отругали по первое число, промолчала, проглотила, а вот пришла домой и выплеснула весь свой негатив на домочадцев, ни в чем не повинных и беззащитных перед моим гневом... Мне не нравится, когда муж приезжает с работы недовольный и начинает на всех кричать. Мне не нравится, когда начальник приезжает из дома недовольный и начинает срываться на мне, мне не нравится, когда подруга, отвечая на мой звонок, вместо спокойного разговора придирается к каждому моему слову. А я себя веду зачастую так же» (Э., женщина, 40 лет).

Состояние лиминальности

Арноль ван Геннеп, автор термина «лиминальность», описывал с его помощью состояние переходности, нахождения между двумя стабильными состояниями человека, «на пороге» перемен [Сапогова, 2016]. В случае саморазвития лиминальность хорошо выражает настроение респондентов: предельность страдания, с которым далее невозможно мириться. Это переживание крайнего напряжения, мучительного терпения сложившегося порядка вещей и одновременно накопление протеста, нетерпения, неприятия, готовности сделать шаг навстречу переменам.

«Мне было так одиноко, страшно и тоскливо, как никогда в жизни ни до, ни после. И самое ужасное было то, что я понимала: обратного пути нет... Если я не изменюсь, я не смогу здесь жить» (Ольга, 30 лет).

«Я почувствовала, что дальше так жить невозможно. Когда в очередной раз я закатила истерику на тему мировой лихорадки, которая непременно дойдет до Санкт-Петербурга, эмоции были настолько сильные, что вдруг я увидела себя в зеркале и поняла, что больше не хочу быть таким человеком» (А., женщина, 30 лет).

«В один прекрасный момент я четко поняла для себя, что больше не хочу и не буду жить с таким мужчиной, и что мой ребенок не заслуживает такого отношения, чтобы папа бил маму, орал и злился на грудного ребенка» (О., женщина, 26 лет).

«Через некоторое время я поняла, что нельзя продолжать пребывать в угнетенном состоянии духа, что пора что-то менять. В первую очередь – себя» (В., женщина, 20 лет).

Принятие решения о самоизменении

Острое переживание лиминальности подготавливает следующую за ним фазу принятия решения. Поэтому для наблюдателя она предстает чаще всего как моментальное озарение. Описание принятия решения о самоизменении респонденты сопровождают семантическими знаками, подчеркивающими этот эффект: вдруг, внезапно, неожиданно, мгновенно и пр.

«Я вдруг четко осознала, что действительно в моей голове стоит как будто фильтр, который пропускает только определенную информацию, что я совершенно закрыта для другой реальности» (А., женщина, 30 лет).

«В какой-то момент я решила полюбить себя. Чтобы смотреть в зеркало и нравиться себе, чтобы общаться с людьми и чувствовать себя уверенно» (Е., женщина, 20 лет).

«В этот момент я осознала, что не болезни, а моя ипохондрия – это реальная проблема и приняла внутреннее решение в ней разобраться, предпринять все необходимое, чтобы ее решить» (А., женщина, 30 лет).

«Меня это настолько оскорбляло и унижало, что однажды я собрала всю волю в кулак и поняла, что нужно что-то менять. Ведь это моя жизнь и я не хочу ее прожить именно так» (К., женщина, 19 лет).

Принятие решения о саморазвитии наполнено осмыслением значимости ожидаемого изменения на жизненном или профессиональном пути человека, а также переживанием состояния готовности к совершению изменения. Это характерная черта смыслового компонента акта саморазвития, представленного тремя элементами: 1) желаемое «будущее Я» возможно, я имею на него право; 2) я добьюсь желаемого будущего, только если возьму управление своим развитием в свои руки (буквально – буду руководить им); 3) в моих силах сотворить желаемое будущее [Щукина, 2015].

«Мотивация к самоизменению была очень сильной. Я должна была дать ребенку все необходимое, в первую очередь моральный комфорт и психологическое благополучие. Ведь если я буду плыть по течению – моя дочь, глядя на меня, последует тому же примеру» (О., женщина, 25 лет).

«Осознавая всю значимость контроля чувств как во взрослом мире, так и в своей будущей специальности (тогда я уже хотел стать психологом) я для себя твердо решил, что нужно начать с этим работать» (П., мужчина, 19 лет).

«Я ужаснулась, осознав, что жизнь проходит мимо, пока я ищу недостатки в ней. И решила, что нужно с этим что-то делать. Нет, не искоренить в себе полностью эти качества – старательность, ответственность, желание учиться и развиваться и прочее. Просто эти качества были гипертрофированы и требовали минимизации» (К., женщина, 20 лет).

«Любопытство, внутренние волнения, сознательное отношение к выбранному пути – все это способствовало пойти к психологу. Когда я шла на консультацию, во мне было ясное понимание, что я иду работать над собой, что я готова меняться и трудиться» (В., женщина, 25 лет).

Выработка плана действий

Этап планирования – неременный элемент всех развернутых схем самоуправления и саморазвития, описанных в психологической литературе. Если обращаться к нашей выборке, то можно заметить, что для части описавших опыт саморазвития оказалось достаточным применения одного-двух приемов регуляции поведения, преобразования самосознания или самоотношения. Для других саморазвитие превратилось в достаточно стройную систему с развернутым последовательным планом.

Инвариантным компонентом данного этапа развития является активное обращение к использованию ресурсов самосознания, что проявляется в таких психических актах, как размышление, понимание, анализ, осмысление себя-настоящего и вариантов развития себя-будущего.

«Я взяла листок бумаги, ручку и составила план изменений на ближайшее время: 1) найти общий язык и подружиться с родственниками мужа; 2) найти работу; 3) завести друзей; 4) полюбить Н∞ский. Больше я ничего не смогла придумать, кроме того, что действовать уже нужно, как только проснусь» (О., женщина, 30 лет).

«Я составила список рекомендаций из научно-популярных психологических изданий и, как мантры, перечитывала каждый день: 1) ограничь время выполнения задачи; 2) разделяй обязанности, научись отказываться; 3) сбавь обороты; 4) осознай потери из-за перфекционизма; 5) цени любые удачи» (К., женщина, 20 лет).

«Чтобы прекратить бессмысленные любовные страдания, я исключила общение с объектом влечения – забрала документы из университета. Далее я составила для себя список того, что мне необходимо сделать, чтобы поменять себя и свою жизнь в лучшую сторону. До сих пор помню его пункты: найти работу; найти молодого человека; найти увлечение; начать читать книги; тщательно следить за собой; следить за питанием; заняться спортом. Помимо этого я дала себе установку повысить чувство уверенности и стать более раскрепощенной» (В., женщина, 20 лет).

Реализация разработанного плана

Внутренняя борьба

В структуре саморазвивающейся личности сосуществуют субличности, исполняющие функции субъекта и объекта. При этом объектная субличность не является абсолютно пассивной, безвольной, податливой, поскольку представляет собой часть целостной личности, которая может сопротивляться побуждающим к развитию посылкам субъектной субличности. Характерной чертой саморазвития является ощущение «сопротивления материала», вступления в схватку с самим собой, с той стороной «Я», которая намечена к преобразованию. В психологии это явление обозначается термином «барьеры саморазвития» [Маралов, 2002]. Исследовательница из Великобритании М.Ли полагает, что основным препятствием к практике саморазвития является для личности страх выхода из оболочки «довольства», страх неизвестности, боязнь расстаться с устоявшимися схемами поведения и взглядами на фоне непредсказуемости возможного результата [Lee, 2002]. Знакомясь с внутренней картиной саморазвития участников нашего исследования, можно предположить, что преодолеть данные барьеры в их случае помогало то, что двигались они по большей части не от довольства к

рискованной неизвестности, а от нестерпимого недовольства к ожидаемому улучшению.

«В подростковом возрасте пессимизм был для меня как серая, плотная пелена тумана, и я ее преодолевала – я пыталась вылезти из нее, не запутаться в ней. Только проблема еще была в том, что пелена была частью меня и, получается, я преодолевала себя. Это была борьба с самой собой» (В., женщина, 20 лет).

«Мне пришлось столкнуться с трудностью под названием "я". Во мне происходил фоновый спор: находя что-то хорошее, сама же говорила себе, что не так уж это важно, слыша похвалу, сомневалась в искренности. Прочитав написанное выше, можно сделать не совсем верные выводы, уж слишком печально это звучит. Но такие мысли не были патологическими, принимать положительные стороны и слышать доброе успешно получалось» (Э., женщина, 19 лет).

«Я преодолела свое, можно сказать, врожденное упрямство, свой слишком эмоциональный характер и порою даже "взрывной". Я преодолела, хоть и не полностью, чувство собственной важности» (Д., женщина, 20 лет).

Усилия

В саморазвитии человека привлекает то, что он выступает творцом, ваятелем, созидателем своего «Я», идет к тому результату, который выбирает, придумывает, воображает он сам. Человек готов платить своим временем, психическими ресурсами за то, чтобы получить тот результат, который хочет и творит он, а не тот, который непроизвольно получится (случится) в ходе развития, даже если не будет приложено к тому никаких усилий. Однако следствием переживания единоборства субъекта и объекта развития в пространстве внутреннего мира личности становится отмечаемое участниками исследования чувство тяжести, трудности, болезненности, сложности и необычайной напряженности работы над собой. Готовность к их преодолению, к совершению личностного усилия выступает важным условием саморазвития, проявляясь в готовности ответственно отнестись к своему развитию как к процессу, который не будет разворачиваться в желаемом направлении автоматически.

«Сейчас я стараюсь развиваться. Я обнаружила, что мне нравится учиться. Но я знаю, что я склонна к прокрастинации и лени, поэтому мне немного трудно учиться. Именно поэтому передо мной стоит задача по преодолению всех трудностей. Надо перевоспитывать себя, чтобы потом не было слишком трудно» (Е., женщина, 19 лет).

«Стараюсь принимать больше своих решений, не оглядываясь ни на кого. И внимательно наблюдаю за своими реакциями, отслеживаю их, анализирую, хотя признаюсь, это порой нелегко. Самое трудное в своем "недуге" – преодолеть себя» (С., женщина, 19 лет).

«Куда сложнее было справиться со своей неряшливостью и неупорядоченностью. Для того чтобы все успевать не только на работе и учебе, а еще и по дому, в котором я стала хозяйкой, пришлось серьезно над собой работать» (М., женщина, 24 года).

Последовательность и постоянство

Залогом эффективности реализации саморазвития, превращения «авантюры саморазвития» (Э.Фромм) в успешный проект самопреобразования является твердое следование намерению измениться, разработанному плану и выбранным для этого способам и инструментам.

«Я делала это каждый день – иногда получалось лучше, иногда хуже, бывало, что вообще не получалось... Для изменения себя я тренировалась каждый день, пыталась находить что-то светлое, в окружавшей меня серости» (В., женщина, 20 лет).

«Работа началась с того, что я решил учиться уходить от конфликтов и напрямую в них не ввязываться. Когда я понимал, что буря эмоций охватывает меня, я старался молча встать и уйти. Это было первой моей маленькой победой через некоторое время, и следствием определенных усилий. Следом я начал через дыхательные методики успокаивать шквал эмоций во время стрессовой

ситуации. Уже не уходя от стрессора, а контактируя с ним напрямую, держать себя в руках. Это было очень тяжело. Работа над собой требовала колоссальных затрат сил и энергии. Спустя время я научился держать себя в руках, даже если ситуация была неожиданной или выходила из-под контроля. Следующей задачей для меня было научиться успокаивать себя моментально. Главная цель была – огородить эмоции от внешнего мира и научиться работать с ними, как с собакой. Дернешь за поводок, скажешь: «Ко мне», и они уже рядом с левой ногой. Эта процедура отняла у меня тоже приличное время» (П., мужчина, 20 лет).

Социальная поддержка

Ценность саморазвития состоит в том, что человек может самостоятельно аккумулировать свои ресурсы для самостоятельной организации целенаправленной и сознательной работы по преобразению себя. Однако саморазвитие не следует уподоблять подвигу одинокого путника в пустыне. Как показало одно из наших предыдущих исследований [Щукина, 2011], обращение за поддержкой к социальному окружению является конструктивным копингом в процессе саморазвития и при этом не противоречит общей интернальной направленности его субъектов. Саморазвитие осуществляется более эффективно, если человек активно использует ресурсы социальной ситуации развития: межличностное взаимодействие и социально окрашенные смыслы.

«Для того чтобы измениться, я выбирала себе, скорее всего чисто интуитивно, тот круг общения, которому я хотела бы соответствовать, тянулась к таким людям и стремилась достичь того же, что и они... Конечно же, мне очень помогли друзья, новые знакомства, мужчины, новые увлечения, родители» (О., женщина, 25 лет).

«Вполне вероятно, если бы не разговоры о саморазвитии, которые мы вели с моим отцом, я бы никогда бы и не задумалась о том, что я хочу что-то изменить в себе. Ну и, конечно, думаю, что стоит упомянуть моего брата, хотя чем-то конкретно он мне не помогал. Но смотря на него, смотря, как он спокойно ведет себя в различных ситуациях, мне и самой захотелось стать такой» (Д., женщина, 20 лет).

«Нужно было как-то адаптироваться к новым условиям, что было бы затруднительно сделать без помощи со стороны, рассчитывая только на себя. И помощник нашелся: сосед по коммунальной квартире, с которым мы учились в одном классе и который впоследствии стал моим мужем» (С., женщина, 45 лет).

«Близкие, пожалуй, и стали первым толчком и мотивацией к изменениям... Я посетила психолога, который помог мне, в первую очередь, работать с паническими атаками... В этом процессе я благодарна двум близким людям. Один из них меня беспощадно ругал и критиковал за мое состояние, другой поддерживал, оказываясь в нужное время в нужном месте, и подбадривал словом» (А., женщина, 30 лет).

«Конечно же, мои изменения связаны с тем, что психолог на консультации предложил методику, которая при добавлении моего усердия оказалась плодородной почвой для новой ступени моего развития» (В., женщина, 25 лет).

«Отказываться от своей цели я не стал, но надо было что-то предпринимать. У нас была великолепная учительница по физике – я обратился к ней за советом» (Д., мужчина, 40 лет).

«Мама учила меня замечать прекрасное в жизни и в окружающем мире. Она прививала мне другой взгляд на жизнь: "Упал в лужу, весело попрыгай, раз уж ты мокрый". Она говорила, что во всем можно увидеть свою светлую сторону, надо только научиться смотреть. Это было началом моей борьбы с пессимизмом. Благодаря маминым советам и посылам я пыталась смотреть по-другому» (В., мужчина, 20 лет).

Оценка результатов саморазвития

Чаще всего опыт саморазвития оценивается опрошенными позитивно. Несмотря на трудности и обнаруженные препятствия на пути, человека наполняет ощущение прогрессивного движения к достижению зрелости и переживанию удовлетворенности жизнью. Респонденты демонстрируют положительную оценку тех жизненных событий и персональных изменений, которые были спроектированы и осуществлены ими как активными субъектами жизненного пути.

«Я буквально чувствовала, что расту, и это доставляло мне колоссальное удовольствие» (О., женщина, 25 лет).

«Скажу, что это тяжело и не так просто, как тут написано. Но все же динамика ощутима, я сделал большой шаг вперед» (Э., женщина, 40 лет).

«Сейчас прошло уже 2 года. Я рад, что я сделал для себя тогда тот выбор... Теперь можно сказать, что маленький + во взрослой жизни мне обеспечен, но это только один + из 1000, которые мне нужно получить, чтобы научиться самостоятельности» (П., мужчина, 20 лет).

«Я, конечно, сейчас далеко не идеальный человек, но я все-таки доволен тем, кем я являюсь. Я считаю, что проделанный мною путь через множество ошибок, через боль, как моральную, так и физическую, через разочарования, через короткие периоды радости и затяжные депрессии все-таки привел меня к неплохому раскладу» (А., мужчина, 21 год).

Однако иногда эксперименты с самим собой, по словам респондентов, приводят порой не туда, куда хотелось, и приходится начинать новый виток поиска себя.

«Я выработывала привычки: меньше говорить, про себя проговаривать слова, которые я собираюсь говорить, прекратить так много жестикулировать. Думаю, это и привело к тому, что я стала гораздо более спокойным человеком, чем была раньше. Но, к сожалению, вышло так, что немного перестаралась. И часто, если мне хочется проявить себя как-то, высказаться, окрасить речь определенным способом, я не могу этого сделать» (Н., женщина, 21 год).

«Мне хотелось поднять свою самооценку, а для этого было необходимо начать нравиться себе, для чего я решила в первую очередь улучшить свою фигуру и сбросить вес... Всё шло хорошо до тех пор, пока мое желание стать худее не переросло в навязчивую мысль. Началось достаточно серьезное расстройство пищевого поведения» (В., женщина, 22 года).

Состояние ресурсности

Финальным продуктом саморазвития является то, что приобретенный опыт становится новым ресурсом личности. По словам опрошенных, совмещение задумки и реализации плана саморазвития оценивается не только как изменение в той части личности, над которой велась работа, но и в ресурсной системе в целом. Появляется ощущение, что впредь я буду успешно справляться с аналогичными ситуациями, что я способен к преодолению разнообразных трудностей и к совладанию с разнообразными вызовами жизни. В качестве важного итога проделанной работы в самоописаниях подчеркивается ощущение непрерывности развития, постоянной динамичности и подвижности существования. Респондентами отмечается, что опыт саморазвития стал для них не финалом, а только этапом жизненного пути. Многие открыли для себя возможности саморазвития, но не собираются останавливаться на достигнутом, а хотят продолжить поиски, усилия и открытия на избранном пути созидания своего «Я».

«Я становилась сильнее и в следующих аналогичных ситуациях уже могла достойно дать отпор и не так болезненно реагировать на ситуацию... Я получила прекрасный опыт, благодаря которому больше не допускала тех страшных ошибок своей молодости. Я получила подтверждение того, что только мы сами вершим свою судьбу и выбираем, что нам делать и как нам жить» (О., женщина, 25 лет).

«Пока я "восстанавливался" от ограниченного режима армии, я был каждый день под впечатлением, словно все было во сне, будто ощущение приятного шока, я чувствовал и до сих пор чувствую себя так, как если бы у меня было третье легкое» (И., мужчина, 23 года).

«Память этого ощущения регулярно служит мне положительным подкреплением в трудных действиях, особенно в ситуациях, когда нет даже намека на то, как сделать первый шаг» (Д., мужчина, 40 лет).

«У меня появилось ощущение, что если даже трудности произойдут, я смогу с ними справиться, а если произойдет то, что я не смогу контролировать, – я все равно не смогу это контролировать» (А., женщина, 30 лет).

Заключение

Предпринятое изучение этапов процесса саморазвития в целом обнаружило высокую степень согласованности теоретических моделей процесса саморазвития с его отражениями в субъективной биографической картине мира личности. Неудовлетворенность собой и сложившейся жизненной ситуацией побуждают личность к поиску решений, среди которых изменение себя становится иницилирующим в запуске саморазвития. Для его осуществления сознательно разрабатывается и последовательно реализуется план действий, приводящих к желаемому изменению Я в выбранном направлении.

Обращение к методу качественного анализа позволило не только вскрыть внутреннюю картину саморазвития, но и обнаружить такие особенности его динамики, которые ранее не обращали на себя внимание исследователей: состояние лиминальности и состояние ресурсности. Состояние лиминальности, предельности проблемной ситуации, несводимо к кризисному переживанию, в отличие от которого оно сопровождается не безысходностью, отчаянием и невозможностью преодоления, а напротив – готовностью к самоизменению и убежденностью в том, что предпринимаемые к этому меры приведут к желаемым преобразованиям. Состояние ресурсности – своеобразный побочный продукт саморазвития. Помимо собственно запланированного изменения, личность приобретает в ходе саморазвития опыт управления «Я в динамике», опыт проектирования и построения жизненного пути. Сфера применения полученного опыта распространяется далеко за пределы жизненного эпизода, связанного с целенаправленной работой над собой, становится стартовой площадкой для выработки нового способа личностного функционирования и развития.

Литература

Алмаев Н.А. Применение контент-анализа в исследованиях личности: Методические вопросы. М.: Институт психологии РАН, 2012.

Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития. М.: Академия, 2002.

Марцинковская Т.Д. Современная психология – вызовы транзитивности. Психологические исследования, 2015, 8(42), 1. <http://psystudy.ru>

Низовских Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл, 2007.

Никифоров Г.С. Соотношение понятий самоуправления, саморегуляции и самоконтроля. Вестник ЛГУ, 1985, No. 27, 49–55.

Патяева Е.Ю. Практики саморазвития личности в изменяющемся мире. Психологические исследования, 2015, 8(41), 9. <http://psystudy.ru>

Попов Л.М. Психология самодеятельного творчества студентов. Казань: Казанский государственный университет, 1990.

Попов Л.М. Человек – субъект развития и саморазвития. В кн.: Психология в Казанском университете. Казань: Казанский государственный университет, 2004. С. 140–149.

Тхостов А.Ш. Топология субъекта (Опыт феноменологического исследования). Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология, 1994, No. 2, 3–13.

Сапогова Е.Е. Территория взрослости: Горизонты саморазвития во взрослом возрасте. М.: Генезис, 2016.

Щукина М.А. Роль социального окружения в процессе саморазвития личности. В кн.: Психология саморазвития человека: материалы третьей Всероссийской научной конференции с международным участием. Киров: ВятГГУ, 2011. С. 35–38.

Щукина М.А. Психология саморазвития личности. СПб.: Санкт-Петербургский университет, 2015.

Brandtstädter J. The self in action: Cultural, biosocial, and ontogenetic bases of intentional self-development. In: J. Brandtstädter, R. Lerner (Eds.), Action and self-development: Theory and research through the life span. Thousand Oaks, CA: Sage, 1999. pp. 37–67.

Lee M. Who Am I? Self-development in Organisations. In: M. Pearn (Ed.), Individual Differences and Development in Organisations. New York, NY: John Wiley and Sons, 2002. pp. 17–34.

Pappas E. Creative problem solving in engineering design. Proceedings of the American Society of Engineering Education (ASEE) Southeastern Section Meeting, 2002, Vol. 12, 135–147.

Prochaska J.O., DiClemente C.C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy. Theory, Research and Practice, 1982, Vol. 19, 276–288.

Поступила в редакцию 29 октября 2016 г. Дата публикации: 19 апреля 2017 г.

[Сведения об авторе](#)

Щукина Мария Алексеевна. Доктор психологических наук, заведующая кафедрой общей, возрастной и дифференциальной психологии, факультет прикладной психологии, Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 12 линия Васильевского острова, 13 А, 199178 Санкт-Петербург, Россия.

E-mail: corr5@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Щукина М.А. Внутренняя картина опыта саморазвития. Психологические исследования, 2017, 10(52), 5. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Щукина М.А. Внутренняя картина опыта саморазвития // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 52. С. 5. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2017v10n52/1404-shchukina52.html>

[К началу страницы >>](#)