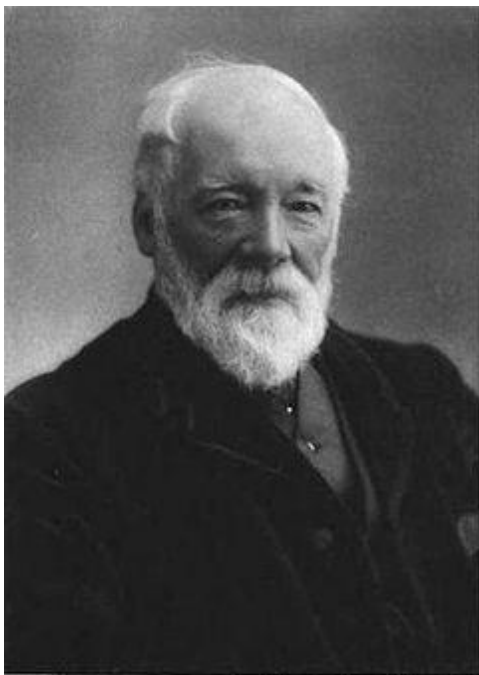


Саморазвитие как путь психологического благополучия и социальных достижений личности

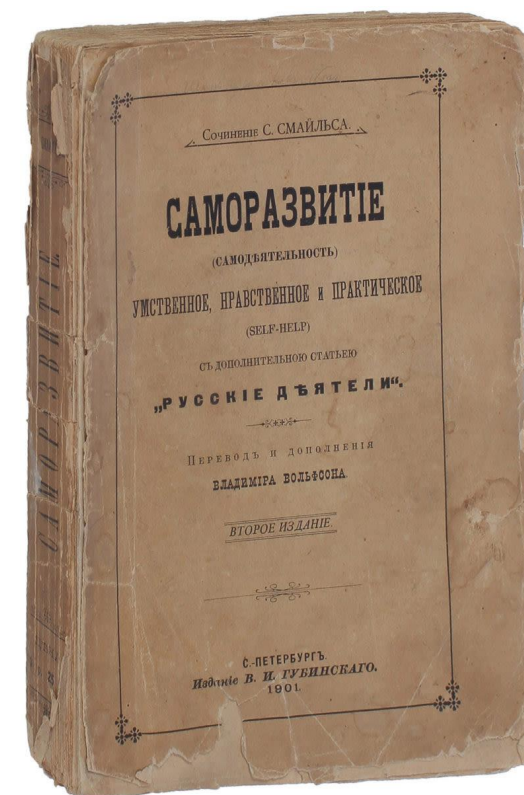
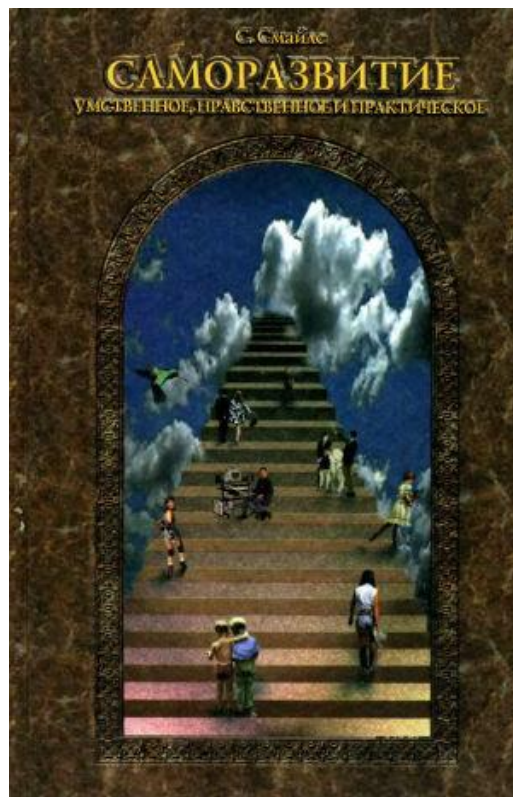
Низовских Нина Аркадьевна,
д. психол. н., доцент кафедры психологии
Вятского государственного университета

План

1. Определение понятия «саморазвитие». Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
2. Саморазвитие и психологическое благополучие.
3. Саморазвитие и социальные достижения.
4. Время для дискуссии: нужен ли саморазвивающемуся человеку психолог?



Samuel Smiles



В России в период с 1866 г. по 1903 г. десять раз переиздавалась книга шотландского философа и психолога Сэмюэла Смайлса «Саморазвитие (самодеятельность) умственное, нравственное, практическое».

«Законы, управляющие человеком извне, имеют сравнительно небольшое значение: гораздо важнее то, каким образом человек управляет сам собой» (С. Смайлс)



Петр Федорович Каптерев

1849-1922

Идея саморазвития составляет общее основание ряда произведений П. Ф. Каптерева: "Педагогический процесс" (1905), "Педагогическая психология" (1914), "Дидактические очерки" (1915).

«Иным путем, помимо самодеятельности, человек и развиваться не может: такова его природа. <...> Настоящий, не искаженный педагогический процесс в одно и то же время и свободен, и необходим, потому что это есть процесс саморазвития» (Каптерев, 1968, с. 163).

«Самый последний человек, работавший сам над своим воспитанием и образованием, в конце концов всегда будет полезнее и выше всякого первого человека, прекрасно изучавшего все положенные предметы и науки, но никогда деятельно не работавшего над усовершенствованием своего ума и сердца» (1999, с.74).

П. Ф. Каптерев рассматривал саморазвитие в двух значениях:

- как спонтанное развитие человека;
- как самостоятельно организованное человеком развитие себя

Два подхода к трактовке саморазвития

Саморазвитие как результат творческой самодеятельности

«Субъект в своих деяниях, в актах своей творческой самодеятельности не только обнаруживается и проявляется, он в них создается и определяется» (Рубинштейн, 1986, с. 106). «Есть только один путь <...> для создания большой личности: большая работа над большим творением» (там же).

Саморазвитие как активность человека, направленная на самоизменение

Концепция самодвижения, в частности, «воплощается в теориях творческой эволюции, направляемой автономным, внутренним, жизненным порывом целеустремленно саморазвивающейся личности, волей к самоутверждению и самосовершенствованию» (Выготский, 1984, с. 247–248).

Понятие и концепция «внутренней позиции личности» В. С. Мухиной

Внутренняя позиция личности определяется «телесными самоощущениями, переживанием соединенности тела, психики и духа, а также присущим человеку чувством личности» (Мухина, 2007, с. 739).

Быть личностью – созидание самого себя, творческая, ответственная, нескончаемая работа души и духа.

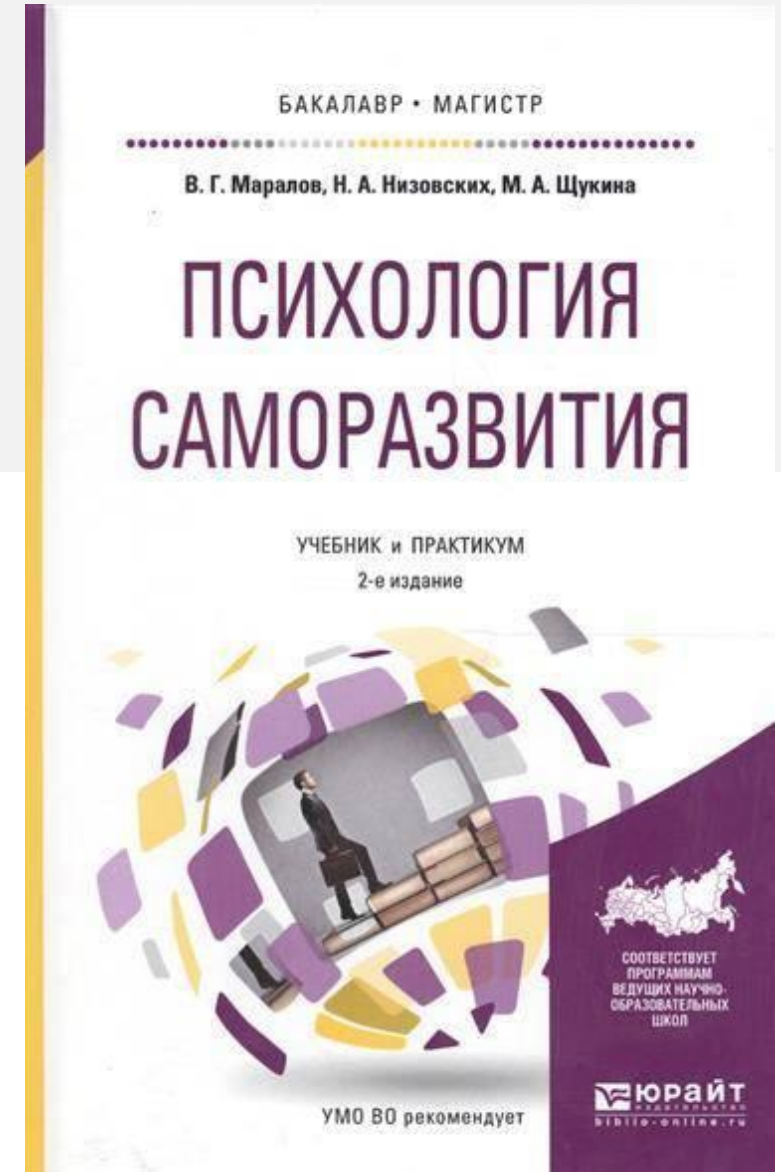
Внутренняя позиция личности – позиция человека, включенного в творчество как деятельность





Личностное саморазвитие

«Специфическая деятельность человека по созданию качественно нового в своем сознании, отношениях, переживаниях и поведении, осуществляемая в соответствии с жизненными задачами и внутренними побуждениями при помощи специальных психологических средств» [2007, с. 9].



Но почему человек не довольствуется развитием как таковым?

Отчего он хочет управлять своим развитием?

Чем саморазвитие привлекает человека?

Саморазвитие ценно для личности тем, что имеет положительные результаты.

В саморазвитии важны произвольность и управляемость, которые обеспечивают достижение той цели развития, которую выбирает сама личность.

Определение саморазвития как управляемого изменения личности в выбранном ей самой направлении позволяет объяснить, почему человек запускает этот энергоемкий процесс с неясным исходом.

В саморазвитии личность привлекает то, что она выступает творцом своего «Я».

Личность готова платить своим временем, психическими ресурсами за то, чтобы получить тот результат, который творит она, а не тот, который произвольно получится в ходе развития, даже если не будет приложено к тому никаких усилий.

Назначение саморазвития на жизненном пути человека

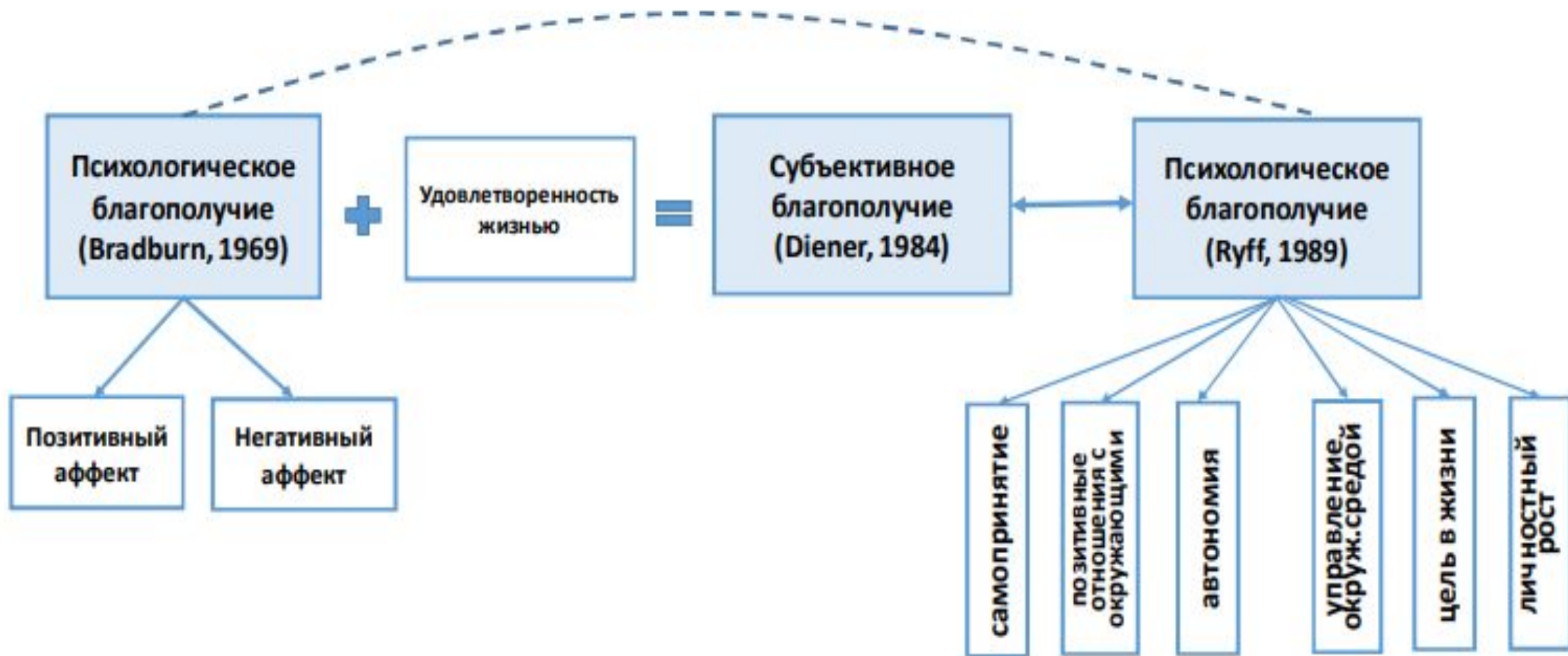
Снятие
жизненной
неопределенност
и

Творение
индивидуальност
и

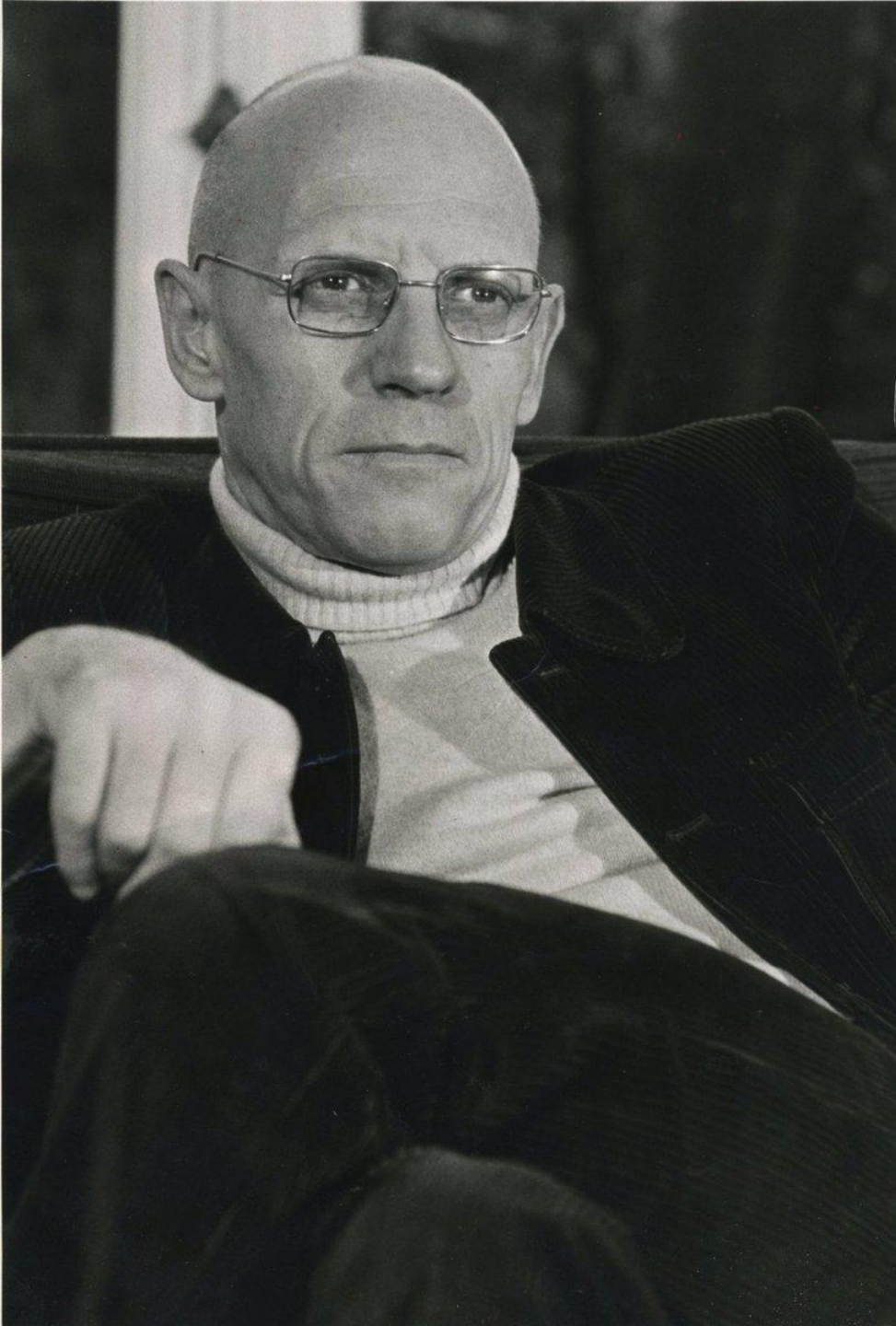
Создание
неотторжимого
«Я-продукта»

Наполнение
жизненным
смыслом

2. Саморазвитие и психологическое благополучие



Приводится по: Орлова, 2015, с. 30.



«Технологии себя» (М. Фуко)

«Технологии себя позволяют индивидам, самим или при помощи других людей, совершать определенное число операций на своих телах и душах, мыслях, поступках и способах существования, преобразуя себя ради достижения состояния счастья, чистоты, мудрости, совершенства или бессмертия» (Фуко, 2008).

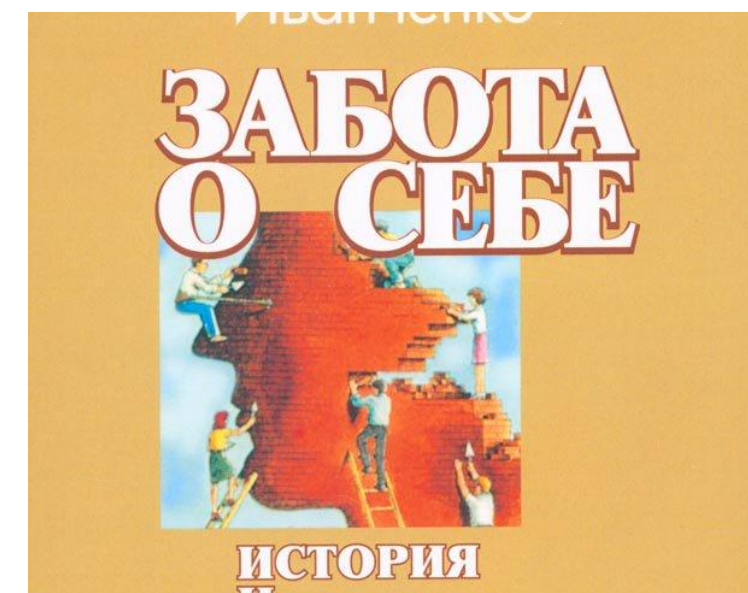
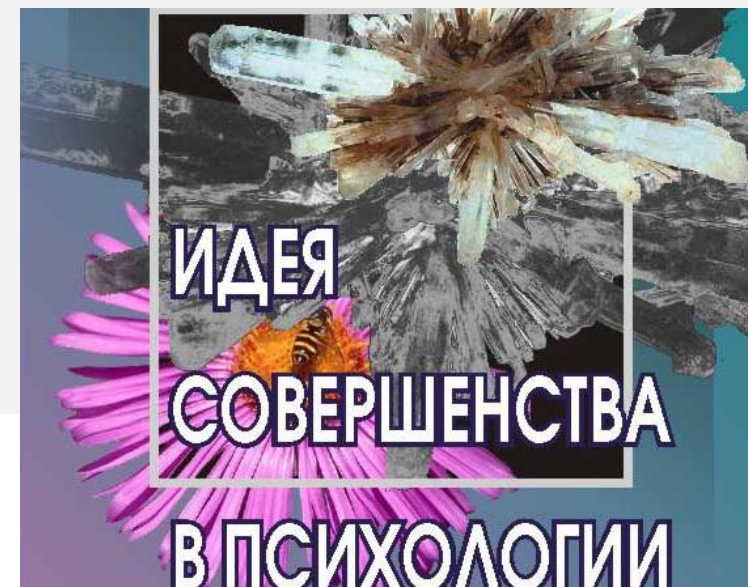
К технологиям себя М. Фуко причисляет принципы «знай себя» и «заботься о себе»



Фундаментальным критерием выбора жизненного пути является путь к совершенству, так как именно сам процесс прохождения пути к совершенству способен дать человеку ощущение счастья



Иванченко
Галина Владимировна
1965-2009



Для психологического благополучия человека ему нужно уметь заботиться о себе, о своем развитии

Очень часто неблагополучие человека связано с тем, что человек не может позаботиться о самом себе и от этого страдает.

Если же в какой-то момент жизни он начинает что-то делать для себя, то испытывает при этом сильное чувство вины.

Ситуация кардинально меняется, когда человек принимает идею заботы о себе, начинает ею руководствоваться в жизни.

Прежде всего человек должен выделить *себя для себя* как «значимого человека».

Неблагополучие часто связано с тем, что установки в отношении себя являются ложными

3. Саморазвитие и социальные достижения

Достижение

Успех, положительный результат работы.

Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935-1940.

Положительный результат каких-н. усилий, успех.

Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949-1992.

Положительный результат какой-либо работы или деятельности; успех.

Толковый словарь Ефремовой. Т. Ф. Ефремова. 2000.

(Achievement) приобретение социального положения либо статуса благодаря личным усилиям в открытом соревновании с другими, например, в исследованиях или в ходе конкуренции на рынке.

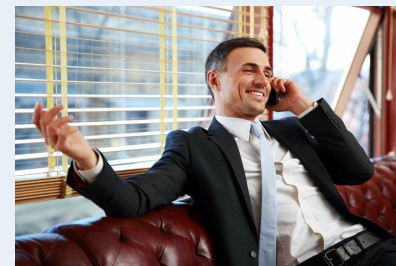
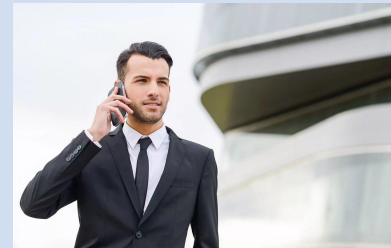
Большой толковый социологический словарь. — М.: АСТ, Вече. Дэвид Джери, Джулия Джери. 1999.

ДОСТИЖЕНИЯ МОТИВ (мотивация) (англ. achievement motive) — внутренне относительно устойчивое стремление человека к успехам в различных видах деятельности. Является одним из важнейших среди совокупности факторов, определяющих мотивацию достижения — поведение человека, направленное на достижение успехов в жизни.

Большой психологический словарь. В. П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков

Успешный человек

(первые 12 картинок на Яндекс. 23.05.2020)



Успешный человек

(первые 12 картинок на Яндекс. 24.11.2021)

1



4



2



3



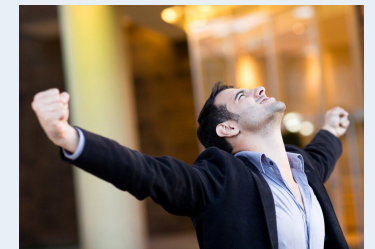
11



8



9





Человек успешный

- российский миллиардер
- инвестор
- венчурный филантроп и предприниматель
- соучредитель Гуманитарной инициативы «Аврора»
- инициатор идеи, один из основателей и первый президент Московской школы управления «Сколково»
- сооснователь UWC Dilijan College в Армении
- основатель Philin
- основатель и партнёр Phoenix Advisors
- бывший руководитель и основной партнёр инвестиционной компании «Тройка Диалог»
- отец четверых детей

[Варданян, Рубен Карленович — Википедия \(wikipedia.org\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Варданян,_Рубен_Карленович)

Что значит успех: какие вызовы стоят перед современным человечеством | Forbes Russia | Яндекс Дзен (yandex.ru)

Кардинальная смена парадигмы межличностных отношений (в бизнесе, семье или обществе), а именно уход от вертикалей и доминант — один из самых мощных вызовов современности.

«Кто ты?» — это вопрос, который мне, пожалуй, чаще всего задают.

Еще двадцать лет назад ответ был бы простым и понятным: инвестиционный банкир.

Десять лет назад этот вопрос тоже не вызвал бы трудностей: бизнесмен и филантроп.

Сейчас я социальный предприниматель.



Рубен Карленович Варданян



Измерение успеха

[Что значит успех: какие вызовы стоят перед современным человечеством | Forbes Russia | Яндекс Дзен \(yandex.ru\) \(фрагмент\)](#)

Первое поколение владельцев капитала, сформированное в 1990-х, зарабатывало деньги, чтобы выжить.

Второе поколение — преемники и новые предприниматели — обеспокоено иными вопросами:

- интерес к делу,
- самореализация,
- забота об окружающей среде,
- социальное воздействие бизнеса.

Происходит трансформация оценки успеха — от количественной к качественной.

Рейтинг Forbes к нынешнему времени морально устарел. Деньги не могут считаться универсальным мериллом успеха, поскольку ими невозможно измерить культуру, духовность и многие другие вещи.

В мире назрел запрос на способ подсчета «валюты добра». Если деньги — это «здесь и сейчас», то социально ориентированные проекты требуют другого уровня, времени и накопительного эффекта. В случае с социальными изменениями дать быструю оценку, что есть хорошо, что плохо, крайне сложно. Тем не менее я убежден, что без принципиально новой, правильной системы измерения успеха нам не удастся произвести столь необходимых изменений в общественном сознании (Рубен Карленович Варданян).



Слияние бизнеса и филантропии

[Что значит успех: какие вызовы стоят перед современным человечеством | Forbes Russia | Яндекс Дзен \(yandex.ru\) \(фрагмент\)](#)

Сообщество Noôdome, команда SWTC и компания PwC совместно разработали классификатор социальных проектов. Польза классификатора в том, что он помогает разложить портфель проектов и оценить эффективность каждого по соответствующим ему критериям, чтобы не сравнивать между собой несопоставимые вещи. К тому же он дает инвесторам возможность измерять свою деятельность. Однако классификатор лишь инструмент. Прежде чем взяться за него, важно ответить себе на ряд вопросов.

Вопрос 1: Зачем ты живешь, как измеряешь свой успех и успех своих проектов?

Моя философия с раннего возраста заключалась в том, чтобы пытаться максимально честно ответить на эти вопросы самому себе.

Вопрос 2: Что ты хочешь оставить после себя?

У нас с женой Вероникой четверо детей, и для нас это не праздный вопрос. Кто-то размышляет так: «После меня хоть потоп». Кто-то оставляет все своей семье, а кто-то создает механизмы, чтобы мир стал хоть чуть-чуть лучше. Хороший пример — Павел Третьяков. Какое место он занимал в списке богатейших россиян своего времени, не имеет значения. А вот Третьяковскую галерею знают все. По мне выбор очевиден

(Рубен Карленович Варданян).

Феномен и «акме»

Многомерное, вариативное и изменчивое состояние.

Пики в разных сферах жизни, как правило, достигаются одновременно.

Все предыдущие возрастные «ступени» важны в подготовке содержания и формы проявления *акме* человека в зрелости.

Уровни акме



Общественно значимый прорыв



Высокие достижения



Репродуктивные достижения



*Псевдоакме
ложные достижения, ложный
авторитет, ложное признание*

Личностное акме

- одна из важнейших составляющих вершины зрелости;
- имеет в основе духовно - нравственные ценности, ставшие глубоко значимыми собственными ценностями человека, которые он готов действительно отстаивать;
- в экстремальных условиях глубина приверженности определенным ценностям и ориентациям обнаруживается предельно четко

Примеры:

Марионелла (Гуля) Королева и ее «четвертая высота»;

преследуемый гонителями генетики академик Николай Иванович Вавилов (1887-1943): «Гореть будем, а от убеждений своих не откажемся»

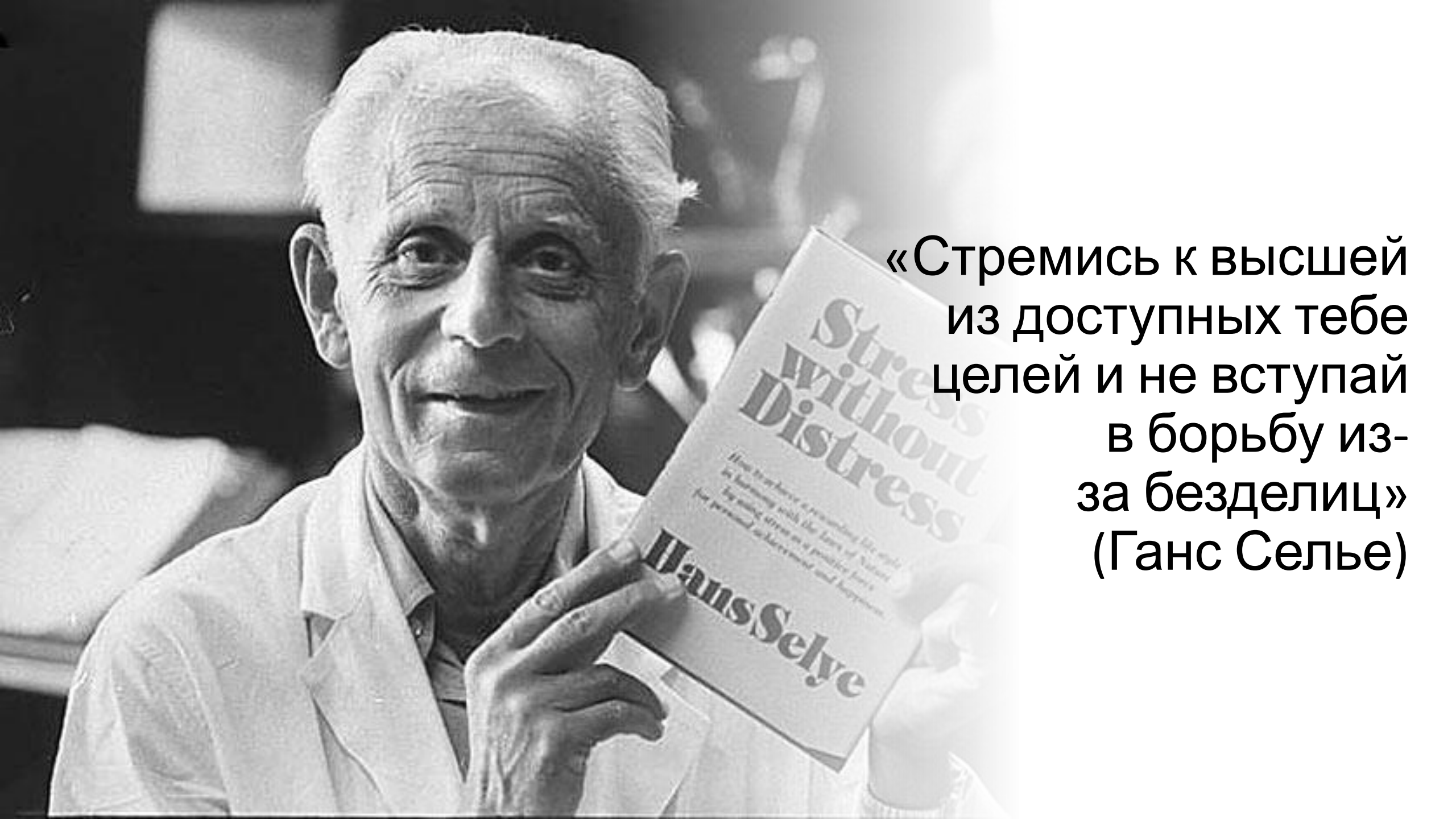


Факторы достижения акме

Социальные макрофакторы – социально-экономические условия общества, конкретно-историческое время жизни, социальная принадлежность, конкретная социальная ситуация, возраст человека, его пол.

Социальные микрофакторы - семья, школа, колледж, вуз, производственный коллектив, отдельные члены семьи, учителя, наставники, друзья.

Фактор саморазвития — собственная работа человека над собой, непрерывная активность внутреннего мира



«Стремись к высшей
из доступных тебе
целей и не вступай
в борьбу из-
за безделиц»
(Ганс Селье)

Нужен ли саморазвивающемуся человеку психолог?

Современный клиент/пациент — какой он? Кто сегодня обращается за психологической помощью?

[Современный клиент/пациент — какой он? Кто сегодня обращается за психологической помощью? //Психологическая газета \(psy.su\)](#)



Исурина Галина Львовна - профессор кафедры медицинской психологии и психофизиологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, ведущий научный сотрудник отделения неврозов и психотерапии Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева, кандидат психологических наук

<https://youtu.be/FhdKX3eFJQs>

Если убрать все тонкости и немного упростить, то какова цель обращения здорового человека к психологу? Он, в конечном счёте, приходит для того, чтобы стать счастливым, благополучным, успешным и решить все свои проблемы.

Согласитесь, что такой запрос, по меньшей мере, инфантилен, потому что проблемы, с которыми обращаются здоровые люди, — это жизненные проблемы, которые человек может и должен решать самостоятельно.

С одной стороны, замечательно, что психологическая помощь сейчас доступна. С другой стороны, оказывая её, мы поддерживаем и углубляем эмоционально незрелые, инфантильные или даже иждивенческие позиции. У меня возникает вопрос: не способствуем ли мы (психологи) деградации человека как вида? Уж если и не деградации, то, во всяком случае, инфантилизации. Человек не способен сам решать то, что ему предназначено, а мы сразу же сами предлагаем ему помощь в решении жизненных проблем. То, что люди веками делали сами, что составляло важную часть их внутренней жизни, самопознания, самосовершенствования и саморазвития. Всё это стало сферой нашей профессиональной деятельности. Нас это не настораживает? Это новый



Канифольский Игорь Борисович

Санкт-Петербург, Киев

Психолог как раз помогает клиенту работать над собой и становиться тем самым самостоятельным!

И это было во все времена, но по разному называлось.

Психология - современный вариант такой помощи в раскрытии потенциала человека.

[Новые рубежи психотерапии: практика осознания потенциала \(psy.su\)](http://psy.su)

**Благодарю за ваше
внимание!**

nina.nizovskikh@gmail.com

Литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии. Проблема возраста / Собр. соч.: В 6 т. Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – С. 243–385.
2. Каптерев П. Ф. Избранные педагогические сочинения / Под ред. А.М. Арсеньева. М.: Педагогика, 1982. 704 с.
3. Каптерев, П.Ф. О саморазвитии и самовоспитании / П.Ф. Каптерев // Педагогика. – 1999. – № 7. – С. 73–84.
4. *Маралов, В.Г.* Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 320 с. — Текст непосредственный.
5. *Мухина В.С.* Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – Екатеринбург, 2007.
6. Низовских Н.А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. М.: Смысл, 2007. 255 с.
7. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. №1. С. 28-36.
8. *Рубинштейн С. Л.* Принцип творческой самодеятельности (К философским основам современной педагогики) // Вопросы психологии. 1986. № 4. С. 101-108.
9. [Самодетельность \(1866\) — Смайлс С. — читать книгу онлайн, скачать бесплатно PDF | НЭБ \(rusneb.ru\)](#)
10. Фукс М. Технологии себя / М. Фукс // Педагогика. – 2008. – № 2. – С. 96-122.