

Приобретение или избавление: проблема выбора студентами стратегий самосовершенствования

В. Г. Маралов

*ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»,
г. Череповец, Россия,
vgmaralov@yandex.ru*

Введение: актуальность проблемы обусловлена теоретической и практической значимостью изучения детерминант саморазвития и конкретных стратегий самосовершенствования как одной из его форм. Цель исследования – выявить предпочтения личности в выборе стратегий самосовершенствования, факторы, влияющие на этот выбор; разработать алгоритм обучения студентов использованию стратегий самосовершенствования.

Материалы и методы: в процессе исследования были применены теоретические, эмпирические и практические методы. В качестве диагностического инструментария использована авторская методика по выявлению приоритетов в выборе стратегий самосовершенствования, апробированная на контингенте студенческой молодежи; в качестве практического метода – обучение студентов использованию стратегий самосовершенствования.

Результаты исследования: выделены и описаны четыре стратегии самосовершенствования: приобретения, избавления, преобразования и ограничения. Установлено, что чаще студенты используют стратегии приобретения и избавления и реже – стратегии преобразования и ограничения. Проведен содержательный анализ каждой из этих стратегий. Выбор в качестве приоритетной той или иной стратегии определяется уровнем выраженности стремления к саморазвитию. При высоком уровне стремления к саморазвитию приоритетной чаще всего оказывается стратегия приобретения, при низком – стратегии ограничения и избавления. Разработан алгоритм обучения студентов использованию стратегий самосовершенствования, включающий повышение уровня осознанности в выборе стратегий; прояснение назначения тех или иных качеств для личности, принятие их; актуализация стратегий преобразования и ограничения.

Обсуждение и заключения: предпочтение студентами той ли иной стратегии самосовершенствования в зависимости от уровня их стремления к саморазвитию определяет своеобразие построения человеком своего жизненного пути, дает возможность понять специфику и механизмы изменения себя. Полученные результаты могут быть использованы в организации учебного процесса студентов в ходе изучения ими дисциплин психологического цикла, а также в деятельности психологической службы вузов, в процессе организации психологического сопровождения саморазвития студентов.

Ключевые слова: саморазвитие, самосовершенствование, стремление к саморазвитию, стратегия приобретения, стратегия избавления, стратегия преобразования, стратегия ограничения

Для цитирования: Маралов В. Г. Приобретение или избавление: проблема выбора студентами стратегий самосовершенствования // Интеграция образования. 2017. Т. 21, № 3. С. 477–488. DOI: 10.15507/1991-9468.088.021.201703.477-488



Acquisition or Disposal: the Problem of the Choice of a Self-Improvement Strategy by Students

V. G. Maralov

Cherepovets State University, Cherepovets, Russia,

vgmaralov@yandex.ru

Introduction: timeliness of the problem is predetermined by the theoretical and practical importance of studying determinants of self-development and the concrete strategy of self-improvement as one of its forms. The aim of the research is to reveal person's preferences in choosing self-improvement techniques, the factors influencing this choice, to develop the algorithm of teaching a student how to use the self-improvement strategy.

Materials and Methods: theoretical, empirical and practical methods were employed in the course of the research. The author's method of identification of priorities in choosing the strategy of self-improvement that had been tested on the students was used as diagnostic tools. Training in personal development strategy was applied as a practical approach.

Results: four strategies of self-improvement: acquisitions, disposal, transformation and restriction were highlighted and described. The students use the strategy of acquisition and disposal more often than transformation and restriction. The substantial analysis of each of these strategies is made. It is found out that the choice of priority strategy is defined by the level of expression of endeavours to self-development. At the high level of endeavours to self-development the priority strategy is most often the strategy of acquisition, at low level it is the strategy of restriction and disposal. The algorithm of teaching how to use strategy of self-improvement is developed including the enhancement of the level of awareness to the choice of strategy; clarification of purpose of these or those qualities for the person, their acceptance; transition to the strategy of transformation and restriction.

Discussion and Conclusions: the preference of self-improvement strategy determines the originality of personal development and provides understanding of specifics and mechanisms of changes. The received results can be used in the course of studying psychological disciplines, in the activities of psychological service at higher education institutions, and in the psychological support of personal development of students.

Keywords: self-development, self-improvement, aspiration to self-development, strategy acquisition, strategy of ridding, conversion strategy, strategy limitations

For citation: Maralov V.G. Acquisition or disposal: the problem of the choice of a self-improvement strategy by students. *Integratsiya obrazovaniya* = Integration of Education. 2017; 21(3):477-488. DOI: 10.15507/1991-9468.088.021.201703.477-488

Введение

Проблема саморазвития относится к одной из наиболее исследуемых в современной психолого-педагогической науке. Интерес к ней не случаен и обусловлен тем фактом, что в конечном итоге человек, становясь субъектом своей жизни и деятельности, самостоятельно определяет свои цели и направления развития при учете внешних обстоятельств и сложившихся условий. Под саморазвитием в психологии понимают специфическую деятельность по изменению себя, где личность выступает в качестве инициатора собственных преобразований [1–3]. Проблемное поле исследования саморазвития многообразно. Оно анализируется с позиций различных подходов: субъектного, культурно-исто-

рического, антропологического и акмеологического¹. Саморазвитие осуществляется в разных формах, которые диалектически взаимосвязаны друг с другом [4]. Важнейшими из них являются самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. В соответствии с этим особую значимость приобретает исследование детерминант саморазвития и выбора людьми конкретных стратегий саморазвития в рамках той или иной формы. Иными словами, важно ответить на вопросы, что побуждает человека к саморазвитию и как, каким образом он это делает. Ответы на них в научном плане дают возможность приблизиться к пониманию механизмов самопостроения личности, а в практическом – сделать процесс

¹ Щукина М. А. Психология саморазвития личности : моногр. СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2015. 348 с.

психологического сопровождения саморазвития более управляемым, целенаправленным и адресным. Необходимость ответов на эти вопросы и побудила нас к организации и проведению специального исследования, посвященного изучению стратегий самосовершенствования как формы саморазвития на материале студенческой молодежи. Цель его состояла в выявлении предпочтений студентов в выборе стратегий самосовершенствования, факторов, влияющих на этот выбор, а также в разработке алгоритма обучения студентов использованию стратегий самосовершенствования.

В теоретическом плане нами были выделены четыре стратегии: приобретения, избавления, преобразования и ограничения. Были сделаны следующие предположения: 1) студенты в качестве приоритетных чаще будут выбирать стратегии приобретения и избавления, чем стратегии преобразования и ограничения; 2) выбор приоритетов стратегий самосовершенствования будет определяться характером жизненных устремлений личности, в частности, ее общим стремлением к саморазвитию; 3) в качестве оснований для разработки алгоритма обучения студентов использованию стратегий самосовершенствования могут выступать повышение уровня осознанности выбора, понимание смысла и назначения тех или иных свойств в структуре личности, развитие способности к преобразованию и ограничению собственных качеств и паттернов поведения.

Обзор литературы

С позиции рассматриваемой нами проблемы особую значимость представляют работы, в которых предпринимается попытка исследовать детерминанты и процессуальные характеристики саморазвития. В зарубежной психологии сложился ряд направлений исследования саморазвития [5]. В контексте заявленной проблемы нас интересуют два из них: саморазвитие как форма саморегулирования и саморазвитие как процесс личностного роста. В первом направлении акцент делается на активности человека, выступающего в роли субъекта деятельности,

способного определять стратегии изменения собственного состояния и поведения. Установлено, что личность способна к самодетерминации своего поведения, которая осуществляется в соответствии со стремлениями глубинного «Я» [6]. Исследована роль саморегуляции в процессах самопостроения личности. Так, Ч. Карвер и М. Шейер выделяют и описывают три уровня саморегуляции: первый уровень связан с самоизменениями в конкретный момент времени, второй – с изменениями отдельных личностных качеств или моделей поведения, третий – с изменениями личности в целом, обретением новой идентичности [7].

Во втором направлении саморазвитие рассматривается как способность человека к личностному росту, в ходе которого он строит свою личность, формирует свою индивидуальность. Согласно исследованию М. Ли, личностный рост будет осуществляться благодаря созданию индивидом своих собственных моделей развития, а не благодаря ориентации на модели, предлагаемые социумом [8]. В других исследованиях показываются процессуальные аспекты формирования стратегии саморазвития. Например, Й. Брандтштадтер выделяет 4 этапа формирования стратегии саморазвития: способность к самоконтролю, структурированную самооценку, оценку поведения в целом, устойчивую идентичность [9]. Специальные исследования, проведенные на контингенте студентов, показывают, что личность в ходе своего саморазвития сталкивается с барьерами. К ним относятся барьеры, связанные с отвлечением на непродуктивную деятельность (общение в социальных сетях, компьютерные игры и т. д.), барьеры, связанные с неумением контролировать время, барьеры, обусловленные недостатком воли к личностным изменениям [10]. Неспособность преодолеть барьеры приводит к возникновению у студентов тревоги, стрессов, снижению самооценки [11].

В отечественной психологии также существует несколько точек зрения на проблему детерминации саморазвития. Так, Ж. Г. Гаранина в качестве основ-



ных детерминант профессионального саморазвития выделяет различные группы противоречий: мотивационную, ценностно-смысловую, рефлексивную и регуляционную [12]. Иной подход у М. А. Фризен, которая в роли детерминант саморазвития видит открытость личности новому опыту, неадаптивную активность, стремление человека объективировать себя в социуме, рефлексия [13]. В исследовании Н. А. Низовских предпринимается попытка выделить и описать конкретные мотивы саморазвития [14]. В итоге было выделено семнадцать видов мотивов: подражание, потребности в любви, признании, познании и понимании себя, потребности в самоутверждении, самосовершенствовании и самореализации, страдание, вина и др. В науке имеются данные и о гендерных детерминантах саморазвития. Например, О. С. Балыкиной и Л. П. Петуховой было выявлено, что фемининный тип имеет более низкий уровень стремления к саморазвитию, чем маскулинный [15].

Что касается процессуальных характеристик саморазвития, связанных с выбором стратегий саморазвития, то здесь в большей мере исследованы стратегии самоутверждения и самореализации, чем других форм саморазвития. В частности, применительно к самоутверждению выделяют три стратегии: конструктивного самоутверждения, доминирования, самоподавления²; применительно к самореализации – две стратегии: оптимальную и неоптимальную³.

К сожалению, необходимо констатировать, что психологический статус самосовершенствования, несмотря на значительное число публикаций, оказался менее определенным, по сравнению, например, с самоутверждением. В одних

исследованиях самосовершенствование рассматривается как самостоятельный процесс наряду с саморазвитием и самореализацией, в других – фактически отождествляется с саморазвитием в целом⁴ или с самовоспитанием как его средством⁵. Лишь в немногих работах затрагивается вопрос о стратегиях самосовершенствования. Так, Н. К. Орешко характеризует четыре подхода к выделению стратегий самосовершенствования: структурно-иерархический, адаптационный, позиционный, типологический⁶. Л. А. Кунаковская в своей статье выделяет и описывает рефлексивно-акмеологическую стратегию самосовершенствования педагога высшей школы [16].

Мы рассматриваем самосовершенствование как специфическую форму саморазвития, проявляющуюся в способности человека к активному и целенаправленному изменению себя, которое характеризуется определенными «приращениями» личности. Они необязательно могут иметь социально-ценностный характер. Можно, например, совершенствовать и свое профессиональное мастерство, и свою способность манипулировать людьми. Однако с позиций общества ценность такого самосовершенствования будет существенно различаться.

В процессе самосовершенствования можно выделить две целевые стороны: стремление к совершенству и стремление к самосовершенствованию⁷. Стремление к совершенству, в свою очередь, подразделяется на стремление к достижению некоторого идеала и на стремление к приобретению таких качеств, способностей или форм поведения, которые с позиций самой личности, а главное, с позиций окружающих, являются без-

² Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб. : Алетея, 2000. 224 с.

³ Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб. : Речь, 2005. 222 с.

⁴ Абульханова-Славская К. А. Стратегии жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.

⁵ Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. М. : Просвещение, 1991. 286 с.

⁶ Орешко Н. К. Проблема индивидуальных стратегий самосовершенствования личности в контексте оптимизации учебного процесса // Личность и общество: проблемы взаимодействия: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (24 апреля 2014 г.). Челябинск, 2014. С. 41–47. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22439195> (дата обращения: 27.02.2017).

⁷ Иванченко Г. В. Идея совершенства в психологии и культуре. М. : Смысл, 2007. 543 с.

упречными. Последнее явление в психологии получило название перфекционизма. Стремление к самосовершенствованию по своей целевой направленности включает следующие разновидности. Во-первых, это совершенствование уже имеющихся качеств личности, способностей, навыков и умений. Во-вторых, приобретение новых качеств личности или способностей, навыков и умений. В-третьих, самосовершенствование может идти по пути избавления или ограничения нежелательных черт характера, вредных привычек и т. п.

В соответствии с целями самосовершенствования, личность может выбирать различные его стратегии. Под стратегией самосовершенствования мы понимаем общий способ достижения цели, связанный со способностью человека к самоизменению. Нами совместно с Н. А. Низовских в теоретическом плане были выделены и описаны четыре стратегии самосовершенствования: приобретения, преобразования, ограничения и избавления [17]. В предыдущем исследовании было показано, что эти стратегии могут быть с успехом использованы в процессе формирования ненавязчивого отношения к себе [18]. Охарактеризуем эти стратегии.

– *приобретения*. Означает, что человек желает овладеть тем, чего у него ранее не было, например, новыми знаниями, умениями, или качествами личности;

– *преобразования*. Стратегия применяется тогда, когда личность качественно изменяет или трансформирует свои характеристики. Здесь возможны различные варианты. Например, дальнейшее развитие своих уже имеющихся свойств личности или собственно преобразование одного качества в другое. Например, неуверенность преобразуется в уверенность, вспыльчивость – в сдержанность и т. п.;

– *избавления*. Смысл использования данной стратегии в том, что человек желает избавиться от нежелательных поведенческих реакций или каких-то отрицательных качеств личности. Многие хотели бы избавиться от вредных

привычек и наклонностей, лени, неуверенности, нерешительности, застенчивости и т. д.;

– *ограничения*. Стратегия предполагает не избавление от того или иного отрицательного свойства или качества, а ограничение его действия. Например, если человек не может сразу бросить курить, то может ограничить количество выкуриваемых сигарет; если он считает, что ленив, то может ограничить свою лень временными рамками.

Выделение и описание стратегий самосовершенствования с неизбежностью поставило вопрос о том, как все это работает на практике? Каким стратегиям люди отдают предпочтение? Какими факторами определяется выбор той или иной стратегии? Возможно ли оказание психологической помощи человеку в выборе и использовании стратегий самосовершенствования? Все это и определило цели и задачи настоящего исследования.

Материалы и методы

В процессе исследования были использованы следующие методы: теоретические (анализ; конкретизация; обобщение), эмпирические (использование авторской методики выявления стратегий самосовершенствования), практические (обучение студентов выбору стратегий самосовершенствования), методы математической статистики (использовался критерий χ^2 – угловое преобразование Фишера).

С целью выявления стратегий самосовершенствования испытуемым предлагался квадрат, разделенный на 4 части (четыре квадрата). Каждая из них обозначала одну стратегию: приобретения, избавления, преобразования, ограничения. Студентам нужно было вписать в каждый квадратик, что они хотели бы приобрести, от чего избавиться, что хотели бы в себе преобразовать, а что – ограничить. После чего нужно было выбрать приоритеты, т. е. самое главное, что они в себе хотят изменить, поставить на первое место, затем на второе, третье и четвертое. Далее студентов просили оценить по 10-балльной шкале свои жиз-



ненные устремления: «Чего вы хотите в жизни: власти, признания, денег, высоких достижений, любви близких, спокойной жизни и стабильности, постоянного саморазвития?». После проведения исследования нами было осуществлено обучение студентов, которое было направлено на овладение ими некоторыми алгоритмами самопознания и использования стратегии преобразования.

В исследовании приняли участие 84 студента направления «Психология» и специальности «Психология служебной деятельности» Череповецкого государственного университета. Исследование осуществлялось в три этапа и предполагало проведение индивидуальной работы с каждым студентом по обучению его использованию стратегий самосовершенствования. На первом этапе осуществлялся теоретический анализ проблемы, были выделены и описаны четыре стратегии самосовершенствования, разрабатывались методики выявления предпочтительных стратегий самосовершенствования студентами. На втором этапе проходило эмпирическое исследование особенностей выбора студентами стратегий самосовершенствования, выявления роли в этом процессе уровня выраженности стремления к саморазвитию. На третьем этапе проводилась практическая работа со студентами по использованию тех или иных стратегий самосовершенствования в ходе саморазвития личности.

Результаты исследования

Обратимся к результатам эмпирического исследования, прежде всего, количественному и качественному анализу стратегий самосовершенствования. В первую очередь нас интересовало, каким стратегиям самосовершенствования студенты отдают предпочтение. Приоритетной признавалась та стратегия, которая использовалась испытуемыми в первую очередь (табл. 1).

Как и следовало ожидать, наибольшее предпочтение студенты отдают двум стратегиям: приобретения и избавления; в меньшей степени в качестве приоритетных используют преобразование

Т а б л и ц а 1. Стратегии самосовершенствования

Table 1. Strategies of self-improvement

Стратегии / Strategies	Процент ответивших / Percent
Приобретения / Acquisition	41
Избавления / Disposal	31
Преобразования / Transformations	14
Ограничения / Restrictions	14
Итого / Total	100

и ограничение. Объяснить данный факт достаточно просто. Стратегии приобретения и избавления являются более понятными для личности: что-то «добавить» к себе (приобрести) или избавиться от нежелательного. Другие две стратегии (особенно стратегия преобразования) являются более сложными для понимания и использования и требуют определенной подготовки.

Далее нами был проведен содержательный анализ каждой из названных стратегий. Он позволил ответить на вопрос, что же конкретно студенты чаще всего желают в себе изменить (приобрести, избавиться, ограничить и преобразовать).

Приобретение. Исследование показало, что в первую очередь студентами отдается предпочтение приобретению профессиональных знаний и навыков, а также коммуникативной компетентности, где ведущую роль играет умение общаться с аудиторией и устанавливать контакты с незнакомыми людьми (особенно с противоположным полом). Из личностных качеств первое место занимает уверенность, второе – волевые свойства личности. Многие хотели бы стать более решительными, целеустремленными, настойчивыми, ответственными, самостоятельными, обладающими сильной волей. Такая устремленность студентов вполне понятна и связана с требованиями учебной деятельности, представляющей по своей сути труд, который требует волевого напряжения в сочетании со способ-



ностью к коммуникации и проявлениями уверенности в себе. Из нравственных качеств, характеризующих взаимодействие человека с другими людьми, чаще всего называются доброжелательность, доверие, терпимость, щедрость, сдержанность. Из качеств, характеризующих отношение к себе, кроме уверенности, которая является лидером, чаще других называются независимость, самостоятельность, самоконтроль, обретение внутренней гармонии.

Избавление. Среди качеств, от которых студенты хотели бы избавиться, лидируют лень и прокрастинация (откладывание дел на потом). Далее следуют вредные привычки, тревожность, раздражительность, эгоизм (эгоцентризм), неуверенность, вспыльчивость, зависть. Некоторых студентов волнует внутренний дискомфорт, поэтому они хотели бы избавиться от внутренней конфликтности, мнительности, обидчивости, закрытости, гордыни, «накручивания» себя. Общая тенденция избавления от лени и прокрастинации также понятна и связана с теми же требованиями учебной деятельности, когда вредные привычки могут привести к нежелательным результатам, неуспеху и, как к итогу, к отчислению из университета.

Ограничение. Качества личности, проявление которых студенты хотели бы ограничить в себе, коррелируют с качествами, от которых они хотели бы избавиться. Логика рассуждений здесь такая: «Если и не могу избавиться, то хотя бы ограничу их проявление». Поэтому ограничению подлежат опять-таки лень, прокрастинация, вредные привычки, вспыльчивость, агрессивность, тревожность. Однако здесь появляются новые характеристики и способы поведения личности, которые не встречаются при использовании других стратегий самосовершенствования. Например, некоторые студенты хотели бы ограничить себя в употреблении определенных продуктов, неоправданной трате денег, во времени, проводимом в социальных сетях. Девушки желали бы ограничить проявления своей ревности, излишнего альтруизма и желания опекать других, наивность и инфантилизм.

Преобразование. Как мы отметили, стратегия преобразования является наиболее сложной для понимания и практического использования. Тем не менее здесь нами обнаружено три четко структурированные тенденции при анализе содержания того, что студенты хотели бы преобразовать в себе. Во-первых, сюда относится преобразование своего внешнего вида и поведения, особенно стиля общения и взаимодействия с другими людьми. Во-вторых, студенты хотели бы качественно улучшить некоторые свои навыки и умения, например, навыки игры на музыкальных инструментах, спортивного мастерства, рисования, вышивания и др. В-третьих, это качества личности, которые подлежат собственно преобразованию. Чаще всего студенты желали бы преобразовать лень в трудолюбие. Немало и таких, кто самостоятельно находит приемлемые способы снижения уровня отрицательных переживаний по поводу своих качеств. Например, тревожность преобразуется в эмоциональную устойчивость.

Обратимся ко второй части эмпирического исследования – выявлению влияния жизненных устремлений студентов на выбор в качестве приоритетных тех или иных стратегий самосовершенствования. Еще раз напомним, что в качестве приоритетной признавалась стратегия, которую испытуемый указывал первой среди выбираемых.

Предварительный анализ показал, что наибольшая взаимосвязь обнаружена с уровнем стремления студентов к саморазвитию. Поэтому мы ограничились изучением только данного вида жизненных устремлений. В результате исследования было установлено, что 45 % испытуемых продемонстрировали высокий уровень выраженности стремления к саморазвитию, 36 – средний и 19 % – низкий. Эти результаты в целом согласуются с имеющимися в науке данными о приоритете саморазвития как жизненной цели студентов [19; 20]. Результаты влияния уровня выраженности стремления к саморазвитию на приоритеты в выборе стратегий самосовершенствования отражены в таблице 2.



Таблица 2. Влияние уровня выраженности стремления к саморазвитию на приоритеты в выборе стратегий самосовершенствования, %

Table 2. Influence of level of expression of endeavours to self-development on priorities in the choice of self-improvement strategy, %

Стратегии / Strategies	Уровни выраженности стремления к саморазвитию / Levels of expression of endeavours to self-development			Статистическая значимость различий между крайними группами (критерий φ^*) / Statistical significance of distinctions between extreme groups (φ^*)
	Высокий / High	Средний / Medium	Низкий / Low	
Приобретения / Acquisition	53	40	12	$\varphi^* = 2,19, p < 0,05$
Избавления / Disposal	26	33	38	$\varphi^* = 0,61$, не значимо / not relevant
Преобразования / Transformations	21	13	0	$\varphi^* = 2,26, p < 0,05$
Ограничения / Restrictions	0	14	50	$\varphi^* = 3,72, p < 0,01$
Итого / Total	100	100	100	

Приведенные результаты свидетельствуют о существовании определенной закономерности в выборе той или иной стратегии в качестве ведущей в зависимости от уровня стремления к саморазвитию. Студенты с ярко выраженным стремлением к саморазвитию чаще всего в качестве приоритетной используют стратегию приобретения (53 %), реже – стратегии избавления (26 %) и преобразования (21 %), вообще не используют стратегию ограничения. У студентов со средним уровнем стремления к саморазвитию эта тенденция сохраняется, но до 40 снижается частота использования стратегии приобретения за счет повышения удельного веса стратегий избавления (33 %) и ограничения (14 %). Студенты же с относительно низким уровнем стремления к саморазвитию в большинстве случаев предпочитают стратегии ограничения (50 %) и избавления (38 %). Здесь редко встречается использование стратегии приобретения (12 %) и совсем не применяется в качестве ведущей стратегия преобразования. Различия между крайними группами (высоким и низким уровнем стремления к саморазвитию) статистически значимы (использовался критерий φ^* – угловое преобразование Фишера).

На следующем этапе было предпринято обучение студентов выбору и использованию стратегий самосовершенствования. Нами был разработан специальный алгоритм, который включает в себя несколько шагов.

Шаг 1: прояснение приоритетов в выборе тех или иных стратегий («что будешь делать в первую очередь»), причин, побуждающих что-то изменять в себе («почему ты хочешь избавиться от чего-то или что-то приобрести»), способов, посредством которых будет достигнута цель («как ты будешь это делать»). Такая работа дает возможность сделать процесс по изменению собственной личности более осознанным и обоснованным.

Шаг 2: обращение внимания на такие качества личности, которые вызывают наибольшие отрицательные эмоциональные переживания, актуализируют ее стремление использовать стратегию избавления. Цель этого шага – показать значимость того или иного качества, от которого студент хотел бы избавиться, для функционирования его как личности, иными словами, создать условия для его принятия («Если это качество у тебя есть, значит, оно для чего-то нужно?»). Например, студентку Н. крайне

беспокоила повышенная тревожность. В результате бесед с ней выясняется, что ее тревожность тесно связана с проявлениями ответственности. Если избавиться от тревожности, то нужно стать менее ответственной. На вопрос: «Хочешь ли ты быть безответственной?», студентка ответила отрицательно. После беседы студентка приходит к следующему заключению: «Моя тревожность – часть моей ответственности, она дает возможность быть готовой к любому исходу событий, к действиям. Я могу ее уменьшить, если не буду на долгий срок откладывать важные дела». Иными словами, она приняла свою повышенную тревожность за счет прояснения смысла и назначения данного качества в структуре личности. Приведем еще примеры смысловой интерпретации студентами своих личностных качеств, которые первоначально вызвали негативные переживания: «Долгое время меня беспокоило, что я – скрытный человек. Сейчас мне стало понятно, что скрытность дает мне возможность избегать ненужных конфликтов, не теряться в сложных ситуациях, является основой эмоциональной устойчивости и интуиции, делает меня более искренней, позволяет быть оптимисткой» (Александра, 20 лет); «Вспыльчивость дает мне возможность привлекать внимание, эмоционально разгружаться, утверждать свое “Я”» (Елена Б., 20 лет).

Шаг 3: обучение стратегиям преобразования и ограничения. В тех случаях, когда не удастся снизить отрицательный эмоциональный потенциал того или иного качества личности, можно использовать стратегии преобразования и ограничения. Преобразовать неприемлемое качество можно посредством использования техник позитивной психотерапии⁸. Например, человек страдает от своей обидчивости. Какой здесь позитив? Студенты при коллективном обсуждении находят немало вариантов позитивной интерпретации проблемы, в данном случае такого качества, как обидчивость.

Приведем один из них: «Обидчивый человек – это человек чувствительный, с тонкой душевной организацией, высокими внутренними требованиями к себе, при помощи проявлений обиды демонстрирующий другим людям то, что они поступают несправедливо». Далее испытуемому задаются вопросы: «Можно ли заменить найденный позитив слабого качества таким же позитивом, но не вызывающим отрицательных переживаний? Легче ли это внутренне переживается и принимается? Например, легче ли считать себя человеком чувствительным, чем обидчивым?». Если так легче, то предлагается считать себя не обидчивым, а тонкой и чувствительной натурой. Если не легче, то можно продолжать поиски позитива дальше.

Возможен вариант совместного использования стратегий преобразования и ограничения. Например, человек обеспокоен своей ленью. Что можно с ней сделать? Здесь следует актуализировать стратегию ограничения и преобразования. Лень можно ограничить временными рамками. Важно определить, где, когда, при каких обстоятельствах можно позволить себе лениться. Получается, что в остальное время человек становится трудолюбивым. Иными словами, через ограничение мы преобразуем лень в трудолюбие.

Такая работа дала положительные результаты. Уже через некоторое время студенты самостоятельно находили оптимальные решения, связанные с преобразованием своих эмоционально не принимаемых качеств. Вот некоторые примеры преобразования: тревожность преобразуется в эмоциональную устойчивость, нерешительность – в осторожность, холодность – в сдержанность, упрямство – в настойчивость.

Обсуждение и заключения

В современной психолого-педагогической литературе накоплен значительный теоретический и эмпирический материал, касающийся проблем само-

⁸ Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М. : Институт позитивной психотерапии, 2006. 464 с.



развития личности. Выявлены смысл и ценности саморазвития, исследуются его формы, мотивы, механизмы, средства, условия, особенности психологического сопровождения на различных возрастных этапах. Много пишется об индивидуальных траекториях саморазвития. Однако, когда речь заходит о конкретном человеке, о том, как он выстраивает собственную личность, и психологи, и педагоги сталкиваются с определенными трудностями. На вопрос о том, как отдельный человек выстраивает себя в ходе своего жизненного пути, чаще всего можно услышать поверхностный ответ (например, «это зависит от самого человека, от ситуаций, в которые он попадает»). Проведенное нами исследование в определенной мере позволяет преодолеть эту трудность.

Было установлено, что выбор студентами той или иной стратегии самосовершенствования определяется во многом их общей устремленностью к саморазвитию, к изменению своей личности.

Выявленные нами закономерности в предпочтениях той или иной стратегии дают возможность осуществлять прогноз направлений развития, детерминированных самой личностью, понять внутренние механизмы, связанные с самоизменением. Мы воздержимся от оценочных суждений о предпочтительной стратегии самосовершенствования. Все люди разные, и каждый выбирает свои приоритеты в жизни. С психологической точки зрения, важно понять эту специфику и по возможности помочь использовать такие стратегии, которые на данный момент являются оптимальными для личности. Разработанный нами алгоритм дает возможность оказывать в случае необходимости соответствующую помощь человеку в определении перспектив и способов работы над собой. В практическом плане полученные результаты могут использоваться как в учебной работе со студентами, так и в ходе их профессиональной подготовки, в частности, в тренингах саморазвития и личностного роста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Куликова Л. Н. Процессуальная характеристика личностного саморазвития // Проблемы высшего образования. 2003. № 1–2. С. 27–33. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22487056> (дата обращения: 27.02.2017).
2. Слободчиков В. И. Концептуальные основы антропологии современного образования // Образование и наука. 2010. № 1. С. 11–22. URL: <http://archive.edscience.ru/ru/content/archive> (дата обращения: 27.02.2017).
3. Шукина М. А. Об онтологическом статусе саморазвития личности // Вопросы психологии. 2007. № 4. С. 107–115. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=18914495> (дата обращения: 27.02.2017).
4. Маралов В. Г. Диалектическая взаимосвязь форм саморазвития в контексте решения проблем психологического сопровождения личности // Интеграция образования. 2015. Т. 19, № 2. С. 117–125. DOI: 10.15507/Inted.079.019.201502.117
5. Шукина М. А. Направления исследования саморазвития личности в современной зарубежной психологии // Вопросы психологии. 2014. № 4. С. 94–106. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22253523> (дата обращения: 27.02.2017).
6. Niemiec C. P., Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the relation of autonomy to self-regulatory processes and personality development // Hoyle R. H. (ed.). Handbook of personality and self-regulation. Oxford : Blackwell Publishing Ltd., 2010. p. 169–190. DOI: 10.1002/9781444318111
7. Carver Ch. S., Scheier M. F. Self-regulation of action and affect // K. D. Vohs, R. F. Baumeister (eds). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. 2nd ed. New York : Guilford, 2011. p. 3–21. URL: www.brainm.com/software/pubs/books/HndbkSelfRegulation.pdf (дата обращения: 27.02.2017).
8. Lee M. Who am I? Self-development in organisations // Pearn M. (ed.). Individual differences and development in organisations. New York : John Wiley & Sons Ltd., 2002. Pp. 17–34. URL: <http://eu.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0471485403.html> (дата обращения: 27.02.2017).
9. Brandstädter J. Action perspectives on human development // W. Damon, R. M. Lerner (eds). Handbook of Child Psychology. Vol. 1. Theoretical models of human development. 5th ed. New York : Wiley, 1998. Vol. 1. Pp. 807–863.

10. Pappas E., Pappas J. A. Behavioral approach to building cognitive foundations for effective thought and Action // Innovative Higher Education. 2011. Vol. 36, issue 5. Pp. 359–372. DOI: 10.1007/s10755-011-9178-8
11. Britz J., Pappas E. Sources and outlets of stress among university students: Correlations between stress and unhealthy habits // Undergraduate Research J. for the Human Sciences. 2010. Vol. 9 (1). Pp. 32–47. URL: <http://www.kon.org/urc/v9/britz.html> (дата обращения: 27.02.2017).
12. Гаранина Ж. Г. Детерминанты профессионального саморазвития будущих специалистов // Интеграция образования. 2014. № 2. С. 25–31. DOI: 10.15507/Inted.075.018.201402.025
13. Фризен М. А. Психологическая сущность и детерминанты саморазвития личности // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2011. № 2. С. 24–33. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17254285> (дата обращения: 27.02.2017).
14. Низовских Н. А. Мотивация саморазвития человека // Вестник Вятского государственного университета. 2008. Т. 1, № 1. С. 113–120. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=11686637> (дата обращения: 27.02.2017).
15. Балыкина О. С., Петухова Л. П. Гендерные детерминанты саморазвития личности студентов различных специальностей // Педагогическое образование в России. 2014. № 5. С. 117–122. URL: http://journals.uspu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=674:psihologopedagogicheskie-problemy-obrazovaniya&catid=306&Itemid=237 (дата обращения: 27.02.2017).
16. Кунаковская Л. А. Самосовершенствование педагога высшей школы // Педагогическое образование и наука. 2014. № 6. С. 89–93. URL: <http://manpojournal.com/issues> (дата обращения: 27.02.2017).
17. Маралов В. Г., Низовских Н. А. Стратегия самосовершенствования в личностном развитии человека // Вестник гуманитарного образования. 2015. № 1. С. 34–40. URL: <http://vestnik43.ru/vestnik-go> (дата обращения: 27.02.2017).
18. Маралов В. Г. Психологические особенности ненасильственного отношения к себе [Электронный ресурс] // Концепт. 2015. № 5. URL: <http://e-koncept.ru/2015/15157.htm> (дата обращения: 27.02.2017).
19. Федорова Е. П. Жизненные стратегии человека как проявление ценностного отношения к жизни // Гуманитарный вектор. 2008. № 4. С. 48–55. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=11741571> (дата обращения: 27.02.2017).
20. Мдивани М. О., Кодесс П. Б. Методика исследования жизненных стратегий личности // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 146–150. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=19103997> (дата обращения: 27.02.2017).

Поступила 02.03.2017; принята к публикации 15.05.2017; опубликована онлайн 29.09.2017.

Об авторе:

Маралов Владимир Георгиевич, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет» (162600, Россия, г. Череповец, пр-т Луначарского, д. 5), доктор психологических наук, заслуженный деятель науки РФ, ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9627-2304>, vgmaralov@yandex.ru

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Kulikova L.N. [Procedural characterisation of personal self-development]. *Problemy vysshego obrazovaniya* = Problems of Higher Education. 2003; 1-2:27-33. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22487056> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
2. Slobodchikov V.I. [Conceptual foundations of anthropology of modern education]. *Obrazovaniye i nauka* = Education and Science. 2010; 1:11-22. Available at: <http://archive.edscience.ru/ru/content/archive> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
3. Shchukina M.A. [On the ontologic status of personality's self-development]. *Voprosy psikhologii* = Issues of psychology. 2007; 4:107-115. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=18914495> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
4. Maralov V.G. Dialectical relationship between forms of self-development in the context of problems pertaining to a person's psychological support. *Integratsiya obrazovaniya* = Integration of Education. 2015; 19(2):117-125. DOI: 10.15507/Inted.079.019.201502.117 (In Russ.)



5. Shchukina M.A. [The lines of a research on self-development of the personality in modern foreign psychology]. *Voprosy psikhologii* = Issues of psychology 2014. 4:94-106. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22253523> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
6. Niemiec C.P., Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the relation of autonomy to self-regulatory processes and personality development // Hoyle R.H. (ed.). *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.; 2010. p. 169-190. DOI: 10.1002/9781444318111
7. Carver Ch.S., Scheier M.F. Self-regulation of action and affect. In: Vohs K.D., Baumeister R.F., editors. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 2nd ed. N.Y.: Guilford; 2011. p. 3-21. Available at: www.brainm.com/software/pubs/books/HndbkSelfRegulation.pdf (accessed 27.02.2017).
8. Lee M. Who am I? Self-development in organizations. In: Pearn M., editor. *Individual differences and development in organisations*. New York: Wiley; 2002. p. 17-34. Available at: <http://eu.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0471485403.html> (accessed 27.02.2017).
9. Brandtstädter J. Action perspectives on human development. In: Damon W., Lerner R. M., editors. *Theoretical models of human development*. 5th ed. New York: Wiley; 1998. 1:807-863.
10. Pappas E., Pappas J.A. Behavioral approach to building cognitive foundations for effective thought and Action. *Innovative Higher Education*. 2011; 36(5):359-372. DOI: 10.1007/s10755-011-9178-8
11. Britz J., Pappas E. Sources and outlets of stress among university students: Correlations between stress and unhealthy habits. *Undergraduate Research J. for the Human Sciences*. 2010; 9(1):32-47. Available at: <http://www.kon.org/urc/v9/britz.html> (accessed 27.02.2017).
12. Garanina Zh.G. Determinants of future graduates' self-development. *Integratsiya obrazovaniya* = Integration of Education. 2014; 2:25-31. DOI: 10.15507/Inted.075.018.201402.025 (In Russ.)
13. Frizen M.A. [Psychological essence and determinants of self-development of the person]. *Vestnik Kamchatskoy regionalnoy assotsiatsii "Uchebno-nauchnyy tsentr". Gumanitarnye nauki* = Bulletin of the Educational Scientific Center Kamchatka Regional Association. Humanities. 2011; 2:24-33. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17254285> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
14. Nizovskikh N.A. [Motivation of person's self-development]. *Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo universiteta* = Vyatka State University Bulletin. 2008; 1(1):113-120. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=11686637> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
15. Balykina O.S., Petukhova L.P. Gender determinants of personal self-development of the student of different specialties. *Pedagogicheskoye obrazovaniye v Rossii* = Pedagogical Education in Russia. 2014; 5:117-122. Available at: http://journals.uspu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=674:psihologopedagogicheskie-problemy-obrazovaniya&catid=306&Itemid=237 (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
16. Kunakovskaya L.A. Self-improvement of a higher school teacher. *Pedagogicheskoye obrazovaniye i nauka* = Pedagogical Education and Science. 2014; 6:89-93. Available at: <http://manpojournal.com/issues> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
17. Maralov V.G., Nizovskikh N.A. The strategy of self-improvement in personal development of a human being. *Vestnik gumanitarnogo obrazovaniya* = Newsletter of humanitarian education. 2015; 1:34-40. Available at: <http://vestnik43.ru/vestnik-go> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
18. Maralov V.G. [Psychological aspects of nonviolent attitude to oneself]. *Kontsept* = Concept. 2015; 5:141-145. Available at: <http://e-koncept.ru/2015/15157.htm> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
19. Fedorova E.P. Human life strategies as an aspect of the axiological attitude to life. *Gumanitarnyy vector* = Humanitarian vector. 2008; 4:48-55. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=11741571> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)
20. Mdivani M.O., Kodess P.B. Methodology of study of personal living strategies. *Voprosy psikhologii* = Issues of Psychology. 2006; 4:146-150. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=19103997> (accessed 27.02.2017). (In Russ.)

Submitted 02.03.2017; revised 15.05.2017; published online 29.09.2017.

About the author:

Vladimir G. Maralov, Professor of Psychology Chair, Cherepovets State University (5 Lunacharsky St., Cherepovets 162600, Russia), Dr.Sci. (Psychology), Honored Scientist of the Russian Federation, **ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-9627-2304>**, vgmaralov@yandex.ru

The author have read and approved the final manuscript.