

DOI: 10.12731/2218-7405-2015-8-26

УДК 159.923

СУБЪЕКТНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ПЛАНЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ: РЕСУРСЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Фризен М.А., Плотницкая М.Р.

Статья посвящена субъектности личности, направленной на собственное развитие и самореализацию. В качестве ресурсной базы субъектной активности такого рода рассматривается рефлексивность (осмысленность жизни), ответственность, саморегуляция. В статье описываются технологии практической работы, имеющие целью развивать ресурсы личности, необходимые для продуктивного саморазвития и самореализации. Указывается, что технология «Фокус-карты» актуализирует рефлексивные ресурсы личности, необходимые для проектирования развития, самореализации, а также ресурс толерантности к неопределенности, позволяет фокусировать внимание на разных аспектах жизни, собственных особенностях, направлениях развития. Описывается несколько вариантов применения фокус-карт. Технология составления индивидуальной программы саморазвития рассматривается как способ проектирования собственного будущего на основе осознанного и целенаправленного самоизменения, представлен соответствующий алгоритм работы в соотношении с задействуемыми ресурсами личности.

Ключевые слова: ресурсы личности; саморазвитие; самореализация; фокус-карты; индивидуальная программа саморазвития.

THE SUBJECTIVITY OF THE INDIVIDUAL IN TERMS OF SELF-REALIZATION AND SELF-DEVELOPMENT: RESOURCES AND PRACTICAL TECHNOLOGY

Frisen M.A., Plotnitskaya M.R.

The article is devoted to the subjectivity of a person towards their own development and self-realization. As the resource base of this subject of activity is considered reflexivity (mean-

ing of life), responsibility, self-control. The article describes the technology of practical work designed to develop the resources of the individual, necessary for productive self-development. States that technology «Focus cards» actualizes reflective personality resources required for design development, self-actualization, and tolerance of uncertainty, allows you to focus on different aspects of life, its own peculiarities, and directions of development. Describes several applications of the focus card. The technology of drawing up an individual program of self-development is seen as a way of planning their own future on the basis of control of their own development, the algorithm works with an indication of personality.

Keywords: *resources; personality; self-development; self-fulfillment; focus cards; individual program of self-development.*

Введение

В контексте саморазвития, самореализации личность одновременно выступает и субъектом, и объектом, поскольку проектирует и осуществляет изменение самой себя. Изменение личности, ее совершенствование может происходить в разнообразных плоскостях, в данной статье хотелось бы остановиться на самореализации и саморазвитии.

Саморазвитие можно определить, опираясь на идеи И.О. Логиновой [4], как механизм самодвижения человека – открытой системы, ее усложнения, выступающего основанием устойчивости человека в меняющихся условиях его системного бытия.

Саморазвитие можно рассматривать как субъектную активность личности, направленную на самоизменение, самовыстраивание, его ключевыми чертами, на наш взгляд, выступают осознанность, целенаправленность, согласованность с внутренними целями развития личности. Саморазвитие связано с осознанным выбором личности в пользу динамики, постоянного совершенствования (можно соотнести со стратегий бытия по Э.Фромму [6], с феноменами самотрансценденции, самодетерминации, экзистенциальной ответственности, открытости новизне).

Если самодетерминацию вслед за Э. Деси и Р. Райаном [по 2] понимать как способность человека ощущать и реализовывать в своем поведении свободу выбора несмотря на объективные ограничивающие факторы среды или влияние неосознаваемых внутриличностных процессов, то саморазвитие можно понимать как свободу проектирования возможных вариантов развития в будущем, свободного формирования инструментов для осуществления этого развития. Самодетерминация, безусловно, тесно связана с интернальным локусом контроля и автономностью, саморазвитие, таким образом, связано с экзистенциальной ответственностью (внутренний ло-

кус контроля может быть эмпирическим маркером) и направленностью на реализацию собственной линии развития (автономный режим).

Модели личностной динамики в период взрослости, в качестве аксиомы содержащие положение о стремлении любого взрослого человека к непрерывному развитию, не объясняют всей феноменологии реальной жизни, поэтому вслед за Д.А. Леонтьевым [1] мы полагаем, что направленность на саморазвитие и самореализацию является осознанным выбором человека на этапе взрослости. Принятие человеком на себя ответственности за собственное развитие, за реализацию своих потенциалов означает необходимость осуществления специфической субъектной активности: рефлексивной работы, поиска соответствующих деятельности контекстов и мн.др. Поскольку личность является сложной системой, ее деятельность разнопланова и полимотивированна, совершенно очевидным является то, что только определенный сегмент активности человека будет связан с направлением саморазвития и самореализации. В данном случае, на наш взгляд, будет задействоваться специфический паттерн ресурсов личности, который позволит человеку осуществлять саморазвитие и самореализовываться в тех или иных бытийных контекстах. Для осуществления полноценного саморазвития, когда накопление прогрессивных изменений ведет к качественной перестройке человека как самоорганизующейся системы, на наш взгляд, необходим мощный рефлексивный и саморегуляционный ресурс, который позволит индивиду в каждой точке его саморазвития понимать его ход, адекватность средств достижения целей саморазвития и др. Осмысление саморазвития и управление им требуют особой ресурсной базы. Обращение к идее личностного потенциала, описываемой Д.А. Леонтьевым и соавторами [3], представляется нам наиболее логичным, в его структуру исследователи включают следующие: оптимизм, жизнестойкость, личностная автономия, самоэффективность, копинг-стратегии, толерантность к неопределенности, контроль за действием, рефлексивность, субъективная витальность, в качестве центрального компонента выделяется самодетерминационный. Нам бы хотелось преломить проблему ресурсов через плоскость практической работы по их актуализации и развитию. Одной из технологий, актуализирующей рефлексивные ресурсы личности, необходимые для проектирования развития, самореализации, а также ресурс толерантности к неопределенности, выступает технология «Фокус-карты».

Подходы к практической работе

Фокус-карты представляют собой комплект карточек, информация которых прямо или опосредованно отражает психологические аспекты личностного саморазвития и самореализации (рис. 1).



Рис. 1. Фокус-карты

Применение технологии позволяет фокусировать внимание обучающихся на той или иной проблематике, аспекте жизни, собственных особенностях, в связи с этим комплект материалов и получил название «Фокус-карты» (от лат. focus – очаг). Также смысл технологии состоит и в центрации или фокусировке развития на тех или иных личностных компетенциях, что обеспечивает его управляемость.

Основным принципом построения фокус-карт является лаконичность формулировок и незавершенность представленного иллюстративного материала, способствующая активизации работы мысли обучающегося.

Содержание внешней стороны фокус-карт отражает поставленную перед обучающимся задачу. Внутренняя сторона фокус-карты содержит формулировку диспозиции, необходимой для решения поставленной задачи, иллюстрированной цитатами, крылатыми выражениями, идиомами.

Инструкция, задающая логику работы с фокус-картами, предполагает построение доказательства истинности цитаты и ее непосредственной связи с элементом соответствующей диспозиционной установки.

Эффективность применения технологии фокус-карт в контексте саморазвития и формирования стратегий самореализации достигается за счет актуального действия аутосуггестивного механизма, аккумулирующего убеждающее и собственно суггестивное воздействие. Приори-

тетность применения данной технологии связана с рядом особенностей восприятия и мышления. Так, во-первых, при восприятии обучающимся информации в данном формате происходит формирование ассоциативной связи между обозначением аспекта установки и ее опосредованной характеристикой; во-вторых, презентация информации в виде фокус-карт актуализирует также познавательные процессы (например, сосредоточенность внимания, любопытство – как реакции на новизну, лаконичность оформления и т.д.); в-третьих, формат цитирования высказываний известных людей придает авторитетность предложенной позиции, что способствует снижению психологического сопротивления к поступающей информации; в-четвертых, сознательное выстраивание доказательства правомерности заявленной позиции закладывает основы собственных четких личностных диспозиций относительно задаваемых, а также развивает и компетенции убеждающего воздействия.

В качестве примера применения данной технологии приведем часть информационного материала фокус-карт, использованных в контексте работы по развитию инновационного мышления как компонента толерантности к неопределенности со старшими подростками. Материал приведен в таблице 1.

Особенностью данной методической разработки является ее многофункциональность, содержательная мобильность и вариативность. В зависимости от целей применения возможно изменение содержания компонентов технологии.

Вариативность работы с фокус-картами обеспечивается также за счет избирательного использования структурных компонентов технологии, а именно – исключения одного из них: задачи (проблемы), диспозиции или иллюстративного материала. В подобном случае задача обучающегося усложняется необходимостью самостоятельного поиска недостающего компонента. Таким образом, открываются возможности трех дополнительных вариантов в применении фокус-карт.

Вариант А

На фокус-карте представлена проблема (задача) и иллюстративный материал. Дополнительная задача обучающегося – путем доказательства вывести недостающую диспозицию.

Вариант Б

На фокус-карте определены проблема и диспозиция. Дополнительная задача обучающегося – приведение иллюстративного материала, который в данном случае может отражать самостоятельную, субъективную доказательную позицию.

Вариант В

На фокус карте приведены диспозиция и иллюстративный материал. Дополнительной задачей обучающегося, соответственно, выступает определение и формулировка проблемы.

Данный вариант технологии фокус-карт ввиду своей мобильности и многофункциональности может использоваться в контексте различных форм развития личностных и профессиональных компетенций, саморазвития и формирования стратегий самореализации.

Таблица 1

Информационный материал технологии «Фокус-карты» по развитию инновационного мышления как компонента толерантности к неопределенности

Проблема	Элемент диспозиции	Иллюстративный материал
ГОТОВ К НОВЫМ ОТКРЫТИЯМ?	Смелость	... Настоящая смелость проявляется только тогда, когда тебе страшно, но ты продолжаешь действовать (Лев Николаевич Гумилев)
	Самоконтроль	Бывают минуты, когда внезапная искренность равносильна непростительной потере контроля над собой (Альбер Камю)
	Самостоятельность	Кто мыслит самостоятельно, думает добровольно и правильно, – у того есть в руках компас, чтобы попасть на настоящую дорогу (Артур Шопенгауэр)
	Толерантность к неопределенности	Мир не стоит ломаного гроша, если в нем когда-нибудь не останется ничего непонятного (Сенека)
	Оригинальность	Шок и плохой вкус необязательно значат оригинальность (Бенджамин Франклин)
	Стремление к новому	Упадок старого, вызванный ростом нового и молодого, – это признак здоровья (Хосе Ортега-и-Гассет)
	Творчество	Всякое творчество начинается как индивидуальное стремление к самоусовершенствованию (Иосиф Александрович Бродский)
	Склонность риску	Нужно праздновать риск, а не победу. Потому что рискнуть или нет – зависит от вас, а победа – от множества обстоятельств, которые невозможно предугадать (Бернар Вербер)
	Упорство в преодолении	Высшим отличием человека является упорство в преодолении самых жестоких препятствий (Людвиг ван Бетховен)
	Терпимость	Благородный муж живет в согласии со всеми, а низкий человек ищет себе подобных (Конфуций)

Технологией проектирования собственного развития на основе анализа актуального уровня развития и желаемого уровня выступает составление индивидуальной программы саморазвития. Данная технология представляет собой синтез технологии саморазвития личности

учащихся Г.К. Селевко, И.Н. Закатовой и технологии саморазвития личности для старшеклассников Е.А.Александровой [по 5], а также нашего опыта практической работы в данном направлении. В основу технологии составления индивидуальных программ саморазвития легло положение о том, что оно должно основываться на позитивном самоотношении и желании совершенствоваться, на принятии ответственности за ход собственного развития, рефлексии актуальных возможностей и необходимых изменений для достижения тех или иных целей развития, на способности проектировать свое будущее с учетом возможных альтернатив, на поиске деятельностных контекстов саморазвития, а также на применении всех потенциалов актуальной жизненной ситуации для его оптимального осуществления.

В процессе разработки описываемой технологии нами учитывались возрастные особенности обучающихся. Существует упрощенный вариант для обучающихся 1-6 классов [5], в данном случае хотелось бы обратиться к варианту технологии для старших подростков и юношей. Для работы с технологией им предлагалась следующая таблица (табл. 2).

Таблица 2

Индивидуальная программа саморазвития обучающихся 7-11 кл.

Фамилия, имя ученика _____ Класс ____ Дата ____

1	2	3	4	5	6	7
Сфера жизни	Чего я хочу добиться в этой сфере, какие качества я хочу в себе изменить, улучшить и развить?	Как добиться цели?	Необходимые компетенции (умения), уровень их сформированности	Что я должен сделать конкретно, чтобы добиться цели?	Условия реализации конкретных задач	Сроки реализации конкретных задач

Таблица заполнялась пошагово в соответствии с представленным ниже алгоритмом (табл. 3).

Таблица 3

Алгоритм работы с индивидуальной программой саморазвития

Этапы, шаги	Содержание работы	Актуализируемый ресурс личности
Первый этап	Понимание своих желаний и целей	Рефлексивность
<u>Шаг 1</u>	Выбираем определенный отрезок времени (от четверти до учебного года). Меньше четверти определять не стоит, так как можно не успеть выполнить запланированное, это повлечет разочарование в своих силах. И больше учебного года тоже выбирать не стоит, поскольку, во-первых, слишком долго придется дожидаться результатов, а, во-вторых, цели за это время могут измениться и полученные результаты будут казаться уже не такими желанными, мотивация саморазвития снизится.	Рефлексивная активность направлена на осознание времени собственной жизни, протяженности временной перспективы.
<u>Шаг 2</u>	Расставляем приоритеты в сферах своей жизни и деятельности. В процессе обсуждения можно коллективно составить список жизненных сфер, в которых можно и нужно развиваться (записывается на доске). Далее каждым учащимся осуществляется работа со списком жизненных сфер: учение, досуг, творчество, здоровье, общение, семья и др. Каждый автор программы саморазвития выбирает только те сферы, которые считает нужным. На данном этапе можно работать на черновике или карандашом, чтобы расставить жизненные сферы по степени значимости	Рефлексия своих приоритетов, иерархии ценностей. Одновременно перед личностью встает проблема конформизма/отстаивания своих ценностей, поскольку обсуждение коллективное и может быть связано с групповым давлением. Однако важно отрефлексировать этот факт на протяжении разработки программы – когда будет вестись дальнейшая работа, автор программы может осознать, что список ценностей следует изменить, что он в каких-то моментах совпадает с групповым мнением, а в каких-то – противоречит ему.

<u>Шаг 3</u>	Заполняем колонку 2 («Чего я хочу добиться в этой сфере, какие качества я хочу в себе изменить, улучшить и развить?»). Желания нужно писать более или менее реальные на данном этапе жизни, к заполнению относиться серьезно, ведь это планирование собственной жизни, в каком-то смысле, своей судьбы.	Рефлексия общих направлений развития.
Второй этап	Осознание своих желаний и целей.	Рефлексия, ответственность за саморазвитие.
<u>Шаг 1</u>	Формулируем цели своего развития, думаем о своей жизни в целом, о тех или иных конкретных жизненных ситуациях, чтобы понять, насколько важны поставленные цели, что изменится в жизни, в том числе, и в жизни окружающих, в результате их достижения.	Рефлексия необходимости самоизменения для достижения поставленных ранее целей. Осознание ответственности за саморазвитие и благополучие других людей.
<u>Шаг 2</u>	Думаем, как можно реализовать поставленные цели	Операционализация общих направлений саморазвития
<u>Шаг 3</u>	Корректируем таблицу желаний и целей.	Рефлексия ценностей и целей, автономности и опоры на себя (самодетерминированности)
Третий этап	Выявление дефицитов компетенций	Саморефлексия
<u>Шаг 1</u>	Определяем те компетенции, которые важны для достижения каждого из указанных желаний и поставленных целей (заполняем столбец «Необходимые компетенции, уровень их сформированности»).	Перенос локуса внимания с внешних результатов (желание иметь блага) на внутренние (потребность изменяться; осмысление того, что внутренние изменения и есть значимые достижения, выступающие залогом продуктивной жизни).
<u>Шаг 2</u>	После того, как вписаны необходимые компетенции, выделяем из них следующие: развитая («+»); сформированная, но требующая развития («↑»); практически несформированная («-»), проставляем соответствующие значки.	Саморефлексия, уточнение самооценки, работа над самоотношением. Принятие на себя ответственности за актуальный уровень развития и достижение желаемого уровня развития.
Четвертый этап	Выявление содержания саморазвития	Рефлексия, проектирование саморазвития (принятие ответственности за него).

	Отмечаем те компетенции, которые решаем развивать на выбранном отрезке времени. Если компетенции начинают дублироваться, не нужно писать их снова в других ячейках таблицы.	Осознание самоизменения, необходимого для продвижения по значимым маршрутам развития. Актуализация экзистенциальной ответственности.
Пятый этап	Планирование (постановка конкретных задач).	Рефлексия, конструирование возможного будущего
	Заполняем столбец «Что я должен сделать конкретно, чтобы добиться цели?» для выделенных компетенций.	Соотнесение цели (идеальный результат) с жизненными реалиями, конструирование реальной программы действий.
Шестой этап	Определение условий и сроков реализации индивидуальной траектории саморазвития. Заполняем столбец «Условия реализации конкретных задач» (указываются люди, которые могут помочь, учреждения, специалисты и т.п.) и столбец «Сроки реализации конкретных задач» (указываются месяцы и при желании недели).	Рефлексия реальных возможностей, анализ ресурсности в плане поддержки. Осмысление того, что главной поддержкой в саморазвитии выступает человек сам для себя. Замыкание цепочки: мои ценности – мое продвижение к ним – мои возможности как внутреннее условие достижения целей – потребность наращивания возможностей – шаги по самоизменению (собственно, программа саморазвития). Далее программа саморазвития будет анализироваться автором по ходу ее реализации – соотноситься с изначальными целями.

Мы исходим из идеи о том, что полноценное саморазвитие доступно личности только начиная с периода ранней юности (то есть, для старшеклассников), вместе с тем, крайне важно приобщить к планированию собственного развития всех учащихся.

Подобного рода работа направлена на решение целого ряда задач:

- стимулирование осмысления обучающимися своих особенностей, возможности и необходимости реализовывать свои потенциалы, рационально использовать свои ресурсы, видеть ближнюю и дальнюю перспективу, в конечном итоге, управлять своей жизнью, осознанно осуществлять саморазвитие;

- выявление значимых для обучающихся сфер жизни, уточнение в связи с полученными данными содержания воспитательной деятельности;
- изучение мотивации обучающихся на саморазвитие, их желания и способности оценивать себя, планировать собственную жизнь;
- исследование представлений обучающихся о роли образовательного учреждения (учебных занятий, общения с педагогами) в их жизни, развитии, предоставление соответствующих данных педагогам для их учета в построении профессиональной деятельности.

Безусловно, описанная технология не является единственным средством стимулирования рефлексивной активности обучающихся как основы их саморазвития, ее применение должно встраиваться в систему работы по созданию условий для всестороннего развития и продуктивной социализации личности.

Выводы

Подводя итоги статьи, следует отметить, что создавать условия для становления субъектности личности, направленной на самореализацию и саморазвитие, следует уже на этапе ее формирования, что может стать важнейшей основой продуктивного функционирования личности на этапе взрослости.

Список литературы

1. Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития // Вопросы психологии. 2013. № 3. С. 67-80.
2. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психол. журнал. Т. 21. №1. 2000. С. 15-25.
3. Личностный потенциал. Структура и диагностика / Под ред. Леонтьева Д.А. Смысл, 2011. 680 с.
4. Логинова И.О. Жизненное самоосуществление человека: системно-антропологический контекст: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Томск, 2010. 42 с.
5. Фризен М.А. Рефлексивная активность учащихся как основа их саморазвития: сущность и психолого-педагогические технологии формирования // Психология и школа. 2014. № 2. С. 96-108.
6. Фромм Э. «Иметь» или «быть». – М.: АСТ, 2011. 320 с.

7. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психол. журнал. Т. 21. №1. 2000. С. 15-25.

References

1. Leont'ev D.A. *Voprosy psikhologii*. 2013. № 3. Pp. 67-80.
2. Leont'ev D.A. *Psikhol. zhurnal*. Vol. 21. №1. 2000. Pp. 15-25.
3. *Lichnostnyu potentsial. Struktura i diagnostika* / Pod red. Leont'eva D.A. Smysl, 2011. 680 p.
4. Loginova I.O. *Zhiznennoe samoosushchestvlenie cheloveka: sistemno-antropologicheskiy kontekst*. – Tomsk, 2010. 42 p.
5. Frizen M.A. *Psikhologiya i shkola*. 2014. № 2. Pp. 96-108.
6. Fromm E. «*Imet'» ili «byt'»*. – М.: AST, 2011. 320 p.
7. Leont'ev D.A. *Psikhol. zhurnal*. Vol. 21. №1. 2000. Pp. 15-25.

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Фризен Марина Александровна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии

КамГУ им. Витуса Беринга

Пограничная 4, г. Петропавловск-Камчатский, Камчатский край, 683033, Россия

frizenm@yandex.ru

Плотницкая Марина Руслановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры экономических и социально-гуманитарных наук

Петропавловский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

ул. Бохняка, д. 13, г. Петропавловск-Камчатский, Камчатский край, 683031, Россия

sea.marina@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Frizen Marina Aleksandrovna, Associated Professor of the Theoretical and Applied Psychology Chair, Candidate of Psychology, Associated Professor

Kamchatka State University named after Vitus Bering

Pogranichnaya st., 4, Petropavlovsk-Kamchatskiy, 683033, Russia

frizenm@yandex.ru

Plotnitskaya Marina Ruslanovna, Associated Professor of the Economic and Social Human Sciences Chair, Candidate of Psychology

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

Bokhnyaka st., 13, Petropavlovsk-Kamchatskiy, 683031, Russia

sea.marina@mail.ru