

## **САМООЦЕНКА КАК МЕХАНИЗМ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА - СУБЪЕКТА РАЗВИТИЯ И САМОРАЗВИТИЯ**

Исследование выполнено при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (проект №10-06-00421-а)

Одной из проблем современной психологии выступает значительное рассогласование между требованиями практики по развитию (изменению, коррекции) личности и набором научных материалов, накопленных в психологической науке. Данная проблема рассогласования является отражением общей проблемы современной отечественной психологии – противоречие между теоретической и практической психологией.

Специфика теоретической психологии состоит в детальном постижении внутреннего мира человека при его сильнейшей дифференциации на все те составляющие, которые представлены в «общей психологии» (процессы и их детализация; эмоционально-волевые характеристики, состояния; индивидуально-типологические проявления личности и т.д.). В конечном итоге заслугой любого теоретика является создание модельного изображения изученного феномена с некоторым лабораторно-экспериментальным сопровождением.

Специфика прикладной (практической) психологии состоит в следовании второй части философской диалектики «созерцание-преобразование», а именно в преобразовании либо ситуации, либо объекта (внешний мир), либо в самопреобразовании, в саморазвитии самого человека, что соответствует наибольшим социальным ожиданиям в отношении психологии как отрасли человекознания. В результате самопреобразования осуществляется подлинное саморазвитие человека. Как правило, меняется не только та часть психики, которая при этом субъекту казалась недостаточно развитой или деформированной, но меняется сам человек. В процессе самопреобразования чаще всего включаются не столько отдельные способности, состояния, свойства, сколько весь человек, личность.

Исходя из вышеизложенного, основной вопрос научного освещения психологии саморазвития состоит в том, насколько преодолимо противоречие между практикой преобразования (самопреобразования), требующей включения в этот процесс комплекса знаний обо всем человеке как биопсихосоциальной организации, с одной стороны, и наличествующим теоретическим знанием психолога, «разложившего» психику человека на множество ячеек, - с другой стороны. Кроме того, социальные ожидания по отношению к психологу связаны в большей степени не с тем, что он может создавать теоретические модели психики и ее компонентов. Социальные ожидания связаны в большей степени с преобразующим началом в его деятельности. Психолог должен уметь «помогать» людям: снимать напряжение, депрессию, преодолевать зависимость от наркотиков, улучшать память. Это еще раз ставит вопрос о социальных приоритетах в деятельности психолога. И

в вопросе о том, что должно преобладать в деятельности психолога, теория или практика, созерцание или преобразование, - ответ однозначен. Это преобразование, саморазвитие.

В науке гипотетический выход из этого противостояния (противоречия) состоит в возможности соединения этих двух начал, благодаря системно-структурному подходу понимания психологической организации человека. Мы предлагаем комплексную модель его психологической организации как модель субъекта саморазвития. Модель включает большую часть элементов человеческой психики. Применение же категории субъекта в этом случае помогает зафиксировать внимание на преобразующем характере действий человека, где благодаря специальным действиям психолога включается понятный ему психологический механизм преобразования объекта или самопреобразования.

Развитие как подверженность субъекта количественным и качественным изменениям психики необходимо рассматривать в контексте работ по творчеству (творчество есть механизм развития, созидания нового), по мышлению (мышление как искание нового), по деятельности (реальному преобразованию действительности). Синтез этих подходов позволяет нам ввести понятия «психологическая организация субъекта развития» и «психологический механизм интеллектуально-деятельностного развития субъекта», где все внутреннее соотносится с термином «интеллектуально-», а все внешнее, связанное с реальными действиями человека вовне, где объектами преобразования становятся люди, техника, природа, знаки, культура – с термином «деятельностное».

Психологическая организация человека как субъекта развития, саморазвития – это понятие, включающее в себя все то, что принято называть внутренним миром человека, включая механизм приведения его в движение. Внутренний мир представляет из себя то, что дано человеку от природы и что отложилось и постоянно откладывается на полюсе субъекта в виде продуктов идеального плана (образов, моделей), имеющих личностно-характерологическую окраску. Это то, что сейчас можно называть душевной организацией человека, его душой, по представлениям таких авторов как В.П. Зинченко[2], В.А. Пономаренко[6], В.Д. Шадриков[13] и др. Механизм же приводится в движение человеком, который находится в постоянном взаимодействии с миром и самим собой. Он представляет собой сочетание выше указанных продуктов и личностных особенностей с процессами познания, воспроизведения (репродукции) и преобразования объектов окружающего мира, детерминированное внешними и внутренними условиями.

Одной из основных категорий, объясняющих жизнедеятельность человека как субъекта, выступает «взаимодействие». Взаимодействие – это понятие, которое передает процессуальность жизнедеятельности субъекта, когда осуществляются обоюдодативные действия между объектами, где действию с одной стороны сопутствует противодействие с другой, где нет абсолютно первичного и абсолютно вторичного (по Ф. Энгельсу), где «процесс угасает в продукте», а продукт выступает условием нового процесса (по К.

Марксу). Взаимодействие охватывает все процессы, ведущиеся субъектом с окружающим миром и самим собой. Окружающий мир – это мир объектов типа: природа, человек (другие люди), предметы их материальной и духовной культуры (техника, знаки, художественные достижения). Процессами взаимодействия, адаптированными к психологической науке, выступают: познание, репродукция и преобразование, созидание, а также общение, поведение и многочисленные самопроцессы.

Процессы познания, репродукции, преобразования и созидания могут быть названы интеллектуально-деятельностными процессами. В этом их отличие от принятого в общей психологии понятия «психические процессы». Здесь осуществляется упорядоченный перенос сведений об окружающем мире в сознание (бессознательную сферу) субъекта путем интериоризации, а также осуществляются такие действия субъекта по отношению к объектам окружающего мира и выделенным в самом субъекте, которые направлены на частичное или полное их преобразование или создание новых.

Процессы общения субъекта, имеющие вербальный и невербальный характер направлены на установление обоюдных контактов с животными, другими людьми с целью поддержания определенных отношений, познания, полного или частичного их (людей и отношений) преобразования.

Процессы поведения – это акты представления субъекта другим людям с учетом следования определенным этическим правилам, соответствующим субъективно выработанному нравственному идеалу.

Самопроцессы личности – самая многочисленная группа процессов, характеризующая взаимодействие субъекта с самим собой: самопознание, самооценка, саморегуляция, самоуправление, самодеятельность, самопреобразование, самопрезентация, самокомпенсация, самоопределение.

В дальнейшем, развитие как феномен, характеризующий реальные изменения субъекта, следует рассмотреть со стороны организации комплекса условий, стимулирующих рост интеллектуальных, личностных, регулятивных компонентов психологической организации человека как субъекта развития.

Представление о психологической организации человека как субъекта саморазвития строится на базе основных принципов системного подхода (Б.Ф.Ломов[3]): наличие в системе статичного и динамичного; иерархического соподчинения структур; развития и саморазвития системы во времени. Структура психологической организации человека представлена иерархически упорядоченными элементами (когнитивными, регулятивными, коммуникативными) и «психологическими механизмами» деятельности, поведения, общения.

Строение интеллектуально-деятельностного саморазвития включает описание пространственно-временного (когнитивного) и детерминантного (регулятивного) комплексов (Л.М.Попов[7,8]).

Когнитивный комплекс представлен статичными и динамическими составляющими. Статичные составляющие - это продукты взаимодействия субъекта с объектами, явлениями и они существуют в виде образов: перцептивных, репрезентативных, понятийных. Динамическая составляющая

представлена, прежде всего, процессами внутривидового и внешнепланового взаимодействия субъекта, включая все проявления созерцания и преобразования. Внутривидовые процессы берутся нами в самой высшей форме активности (продуктивной) и рассматриваются стадийно по двум альтернативным направлениям: мыслительном и творческом. В мыслительном варианте эти стадии, согласно работам сторонников школы С.Л.Рубинштейна[9], следующие: насыщение → проблема → гипотеза → задачи → выводы (суждения, умозаключения). В варианте фаз творчества, согласно работам Я.А.Пономарева[5], стадии имеют следующую последовательность: насыщение → проблема → крах логических программ → инкубация → интуитивное озарение → вербализация → формализация. Отличие двух подходов заключается в разной степени осознанности процессов. В мыслительном варианте все стадии осознаются, а в творческом – стадии «инкубация» и «интуитивное озарение» - не осознаются.

Внеплановые процессы начинаются с репродукции, затем идет стадия «репродукция с импровизациями», после этого наступает стадия «созидания», которая осуществляется по содержательному и технологическому направлениям. Содержательное направление дает ответ на вопрос «что создано?», а технологическое – «как создано?». В том и другом направлении может быть выделено три уровня значимости продуктов созидания и продуктов технологии. Продукты созидания имеют следующие уровни значимости: созидание для себя (субъективное творчество), созидание для субкультуры, созидание для культуры (объективное творчество).

Ранее (Попов Л.М.[8]) для объяснения процессов развития и саморазвития мы ввели понятие психологический маятник, на основе которого «все процессы, проходящие внутри человека и вовне имеют колебательно - ритмическую основу. Это находит отражение в психологии в виде интернально–экстернальных процессов, совершаемых человеком постоянно. Или в нашем варианте: интеллектуально-деятельностных процессов. Причем во всех этих случаях нет абсолютно первичного и абсолютно вторичного, то есть что бывает вначале: движение извне – вовнутрь или изнутри – вовне. Все дискуссии на эти темы уводят нас к неразрешимой философской проблеме материального и идеального.

Мы пришли к заключению, опираясь на идею психологического маятника и идею Л.С.Выготского[1] о детском развитии, что самое главное в развитии человека и в его саморазвитии – это постоянное расширение зон своего развития: от зон, где субъектом совершаются простые действия (насыщение, репродукция) до зон наибольшей продуктивности. Способность человека самостоятельно продвигаться из зон наименьшего развития в зоны наибольшего развития, включаясь во все новые и новые отрасли науки и практики и может рассматриваться как способность субъекта к саморазвитию, которое не может быть в отрыве внутривидовой деятельности от внешнеплановой.

Средствами, поддерживающими процесс саморазвития, выступают различные проявления внутренней детерминации: стремление достичь

определенных ценностей, соответствовать определенным идеалам, социальным ожиданиям, стремление достичь успеха (материального, публичного, политического) и т.д. Все это создает состояние постоянного нарушенного равновесия, которое человек как предельно активная система (субъект) стремится восстановить и что, в конечном счете, соединяется в психологии с понятием внутренней мотивация.

Интеллектуальное развитие обусловлено различной степенью включенности динамической составляющей пространственно-временного комплекса субъекта. Она проявляется у человека во внешнеплановых и внутреннеплановых действиях. Внешнеплановые представлены двумя ветвями: одна дает представление о созидательных процессах и характере продуктов субъекта в области содержаний, другая – в области инновационных технологий. В одном и другом случае выделено по шесть ступеней развития: от репродукции (низшего уровня) до предельно высокого уровня созидательных действий. Внутреннеплановые действия дают представление о процессах, стадийности протекания интеллектуального акта в самом субъекте. Главной приметой творчества человека внутри себя является внутреннее преобразование поступающей информации, построенное по законам фазового развития мышления, творчества.

Практическое воплощение модели психологической организации человека как субъекта развития и саморазвития открывает широкие возможности создания методов и технологий по преобразованию другого человека. Одним из таких методов выступает «Интервью с самим собой» (разработан Л.М. Поповым).

В рамках Интервью с самим собой одним из основных механизмов позитивных изменений человека выступает его самооценка, так как это метод комплексной оценки самого себя по профессионально-личностному, эмоционально-волевому, личностному и метаиндивидуальному (способности влияния на других) параметрам личности. Для включения внутренней мотивации субъекта используется ситуация свободного выбора, которая побуждает человека к произвольному, то есть самостоятельно выбранному поведению.

В основном варианте (для студентов-непсихологов) метод получил наиболее полное воплощение. Материалы сочинений испытуемых объемны, здесь представлены две основные способности: способность к овладению психологической культурой и способность к саморазвитию. В ходе самоинтервьюирования выясняется степень готовности к оперированию специальными психологическими знаниями, результатами тестовых обследований, готовности к систематизированному погружению в самого себя и созданию на этой основе произведения, которое может быть удостоено трех степеней признания. Согласно нашей шкале оценки созидательной деятельности по шкале внешнеплановых действий это репродукция с импровизацией (2 уровень), создание некоего нового содержания на уровне «для себя» (3 уровень) и в отдельных случаях – создание продукта на уровне нового «для немногих других» (4 уровень).

Выбранные параметры самоанализа в значительной степени соответствуют системно-структурному представлению психологической организации личности со стороны когнитивной, регулятивной, коммуникативной ее составляющих. Кроме того, практическое воплощение метода «Интервью с самим собой» побуждает студента как субъекта самоописания, самооценки и саморазвития выйти за пределы предложенной архитектоники. Здесь появляется описание жизненного пути с акцентом на наиболее важных для субъекта событиях, впечатлениях. Более чем за 15-летний период работы по этому методу создано несколько его модификаций: для студентов непсихологических специальностей; для студентов-психологов; для лиц с наркозависимым поведением и др.

Одним из возможных примеров модификации метода «Интервью с самим собой» выступает вариант, предложенный нами в исследовании особенностей нравственно-этического сознания студентов различных Казанских вузов. В данном варианте на основе общей технологии метода, включающего саморефлексию личностью ее когнитивно - психологической культуры, акцент при написании сочинения сместился в сторону самоанализа ее этической культуры. С этой целью были составлены пять основных блоков, которые должны были служить ориентиром испытуемому при его самоинтервьюировании в качестве заданного плана. Таким образом, сочинение должно было состоять из пяти разделов, соответствующих каждому блоку.

Учащимся предлагалось описать себя по следующим вопросам. 1). Опишите, каким Вы представляете высоконравственного человека. Опишите, какими качествами он должен обладать, как Вы понимаете значение этих качеств. Пожалуйста, приведите примеры проявления данных качеств. Таким же образом опишите безнравственного человека (качества, значения этих качеств, примеры проявления этих качеств). 2). Опишите Себя как нравственного человека. Опишите, какими качествами Вы обладаете. Есть ли сходство с идеалом, описанным в предыдущем пункте Вашего сочинения, и если есть, то в каких качествах? Есть ли различия с идеалом, описанным во втором пункте Вашего сочинения, и если есть, то в каких качествах? Есть ли у вас качества, которые Вы сами бы охарактеризовали как «недостаточно нравственные» или «безнравственные»? Опишите ситуации, которые у вас вызывали или могут вызвать затруднения в нравственном плане (например, сомневаетесь, плохо что-либо или хорошо). Стремитесь ли Вы к нравственному идеалу, и какие трудности Вы преодолеваете на пути к нравственному идеалу. 3) Какими Вы видите представления о нравственности в будущем, нравственные идеалы будущего? Как Вы представляете изменения в своей нравственности с возрастом: изменятся ли Ваши взгляды, какие качества у Вас появятся, а какие исчезнут? 4) При каких условиях может сформироваться идеальный нравственный (безнравственный) человек? Что сформировало Ваши нравственные черты? Какие события, ситуации, люди повлияли на развитие Ваших нравственных качеств. Какие события, ситуации, люди могли бы повлиять на Ваше нравственное поведение и Ваши нравственные идеалы, если бы они случились? 5). Опишите, пожалуйста, ситуации морального выбора

(например, когда из «двух зол» нужно выбрать меньшее) с которыми Вы сталкивались в своей жизни (при взаимодействии с другими людьми, при обучении в Вузе и т.д.). Желательно описать несколько подобных ситуаций. Укажите, на какие нравственные идеалы и ваши нравственные качества эти ситуации повлияли и каким образом (какие изменения произошли с вашими нравственными качествами и как Вы эти качества стали оценивать).

По итогам проведенного исследования был выделен комплекс основных этических понятий реально существующих в студенческой среде (категории, интегрирующие в себе основные понятия, которыми оперируют студенты в нравственных описаниях и самоописаниях). Данными категориями выступают: «агрессия», «культура», «ответственность», «интеллект», «эмпатия», «жадность», «здоровье», «коммуникабельность», «порядочность», «педантичность», «оптимизм» и другие[11].

Также были определены нравственные идеалы студентов и установлены существенные различия в особенностях нравственного идеала у девушек и юношей. У девушек проявляется более гомогенное представление о качествах нравственной и безнравственной личности с достаточной степенью их осознания. У юношей выделены три формы нравственного идеала в зависимости от различий в содержании его эмоционально-оценочной составляющей. «Позитивные идеалисты» оценивают нравственного человека позитивно, безнравственного – негативно. «Негативные идеалисты» оценивают нравственного человека скорее негативно. «Прагматики-релятивисты» открыто уходят от необходимости рассмотреть нравственные и безнравственные качества, внося в проблему аспект неопределенности[4].

Показаны представления студентов о векторах возможного этического развития (позитивный, негативный, неизменный, неопределенный) и выделены особенности этих представлений в зависимости от пола. Представления девушек носят более эго-центрированный характер - они больше готовы отвечать за собственное нравственное развитие, чем за общие изменения. В представлениях юношей выделяется более социо-центрированный характер - они больше готовы отвечать за нравственные изменения в обществе, чем за собственное нравственное развитие. Установлены основные детерминанты нравственного развития студентов (семья, общество, близкое окружение, значимые события, негативный опыт, личностный выбор)[12].

Другим возможным примером модификации метода «Интервью с самим собой» является вариант, предложенный в исследовании П.Н.Устина «Исследование циничности – нравственно-этического компонента личности»[10]. В данном варианте самоописания студентов также опирались на самоанализ их этической культуры, однако основной акцент сместился в сторону конкретных этических черт. В данном варианте в план самоописания также вошли пять основных блоков:

1).Мое представление о себе, как нравственном человеке. Уровень развития моих нравственных качеств (учет мнения других, гуманность, великодушие и другие...) и безнравственных (цинизм, аморальность, жестокость, беспринципность и другие...). Я как нравственная личность.

2). Мои контакты с окружающим миром. Как я отношусь к этому миру и как этот мир «относится» ко мне.

3). Мой эмоционально чувственный мир. Моя склонность как к раздражимости, гневу, агрессии, грубости и жестокости, так и к любви и сочувствию.

4). Я среди других людей. Как я вижу других людей, с которыми общаюсь (родные, друзья, знакомые, товарищи, коллеги). Как часто конфликтую. Как я отношусь к людям, меня окружающим и как люди относятся ко мне.

5). Кто (что) оказал в прошлом и оказывает сейчас наибольшее влияние на меня, мое нравственное развитие. Какое влияние оказываю Я на нравственное развитие других.

Анализ результатов экспериментального воздействия показал значимые различия средних значений, отражающие снижение показателей циничности ( $p < 0,001$ ), хамства ( $p < 0,001$ ), аморальности ( $p < 0,05$ ), вероломности ( $p < 0,05$ ), беспринципности ( $p < 0,05$ ), несдержанности ( $p < 0,05$ ). В целом произошло падение показателей зла ( $p < 0,001$ ) и возрастание показателей добра ( $p < 0,01$ ), человечности ( $p < 0,001$ ). Возросли показатели характеристик самоактуализации, таких как: компетентность во времени ( $p < 0,01$ ), поддержка ( $p < 0,01$ ), ценностные ориентации ( $p < 0,05$ ), гибкость поведения ( $p < 0,05$ ), спонтанность ( $p < 0,05$ ), представления о природе человека ( $p < 0,05$ ) и контактность ( $p < 0,05$ ).

Результаты апробации различных модификаций «Интервью с самим собой» показывают, что через специально сформулированные вопросы, входящие в технологию метода, возможна активация рефлексивных процессов, стимулирующих позитивные изменения личности. В частности, в проведенных исследованиях это привело к уменьшению показателей деструктивного начала в этической составляющей личности. Одним из основных механизмов активации данных рефлексивных процессов выступает самооценка - когнитивно-аффективный самопроцесс субъекта, характеризующий его взаимодействие с самим собой. В целом, Интервью с самим собой - это метод глубинного самопознания и самопреобразования, опирающийся на концепцию человека как субъекта развития и саморазвития с центральным ее звеном - способностью человека к творению самого себя.

#### Литература

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. - М.: Педагогика-пресс, 1999. - 533с.
2. Зинченко В.П. Размышления о душе и духовном развитии // Психология искусства. - Самара: СГПУ. - 2002. - том 1. - часть 1. - с.3-28.
3. Ломов Б.Ф. Системность в психологии / Б.Ф. Ломов. - М.: Изд. Моск. Психол.-соц. Инст-та; Воронеж: МОДЭК, 2003. - 422с.
4. Насибуллов К.И. Нравственный идеал и этический слой личности: к проблеме их взаимосвязи (по материалам исследования юношей и девушек - студентов вузов г. Казани) // Материалы 4 Международной научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте

- психологической и психотерапевтической науки и практики. – Казань: КГУ, 2009. - С.91-97.
5. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. - М.: Наука, 1976. – 302с.
  6. Пономаренко В.А. Психология духовности профессионала. – М., 1997.
  7. Попов Л.М. Добро и зло в этической психологии личности / Л.М. Попов, О.Ю. Голубева, П.Н. Устин. – М.: ИП РАН, 2008. – 240с.
  8. Попов Л.М. Психология самодеятельного творчества студентов / Л.М. Попов. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1990. – 236с.
  9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – Спб.: Питер, 1998. – 705с.
  10. Устин П.Н. Исследование циничности – нравственно-этического компонента личности. Автореф. канд. дисс. - Казань, 2003.
  11. Устин П.Н. Нравственные характеристики в этической культуре (на примере современного студенчества) // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2009. – Т. 151, кн. 5, ч. 1. – С. 177–184.
  12. Устина Ю.Н. Детерминанты нравственности в представлении современных студентов // Материалы 4 Международной научно-практической конференции «Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики. – Казань: КГУ, 2009. - С.126-135.
  13. Шадриков В.Д. О предмете психологии (Мир внутренней жизни человека) // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2004. – Том1. - №1. – с.5-19.