

М.В. Киктенко, Э.А. Коломийцева,
Е.С. Самсонова, А.Н. Нечаев

Развитие осознанной самостоятельности в студенческой группе саморазвития: взгляд изнутри

Излагается опыт работы студенческой группы саморазвития, нацеленной на становление сознательной самостоятельности. Раскрывается способ, которым студенты развивали свою способность осознанно действовать в различных жизненных ситуациях.

Ключевые слова: самостоятельность, саморазвитие, осознанность.

Становление осознанной самостоятельности — дело очевидно полезное, как для молодых людей, так и для общества в целом. Научиться ставить цели, понимать, что нужно делать для продвижения к ним, а затем — целенаправленно действовать — эти умения нужны каждому.

Можно было бы полагать, что в 21 веке развитие культуры, системы образования, образовательных и иных технологий так положительно скажется на подрастающих поколениях, что стремление развивать свою самостоятельность будет заметно расти. Однако в современном обществе наблюдается обратная тенденция: многие авторы фиксируют нарастание процесса инфантилизации подростков и молодых людей [6, 8]. А.К. Осницкий отмечает: «у многих подростков (а значит, в дальнейшем и у взрослых) субъектность ограничена, а главное, как бы останавливается в дальнейшем приросте» [5, с. 19], что затрудняет развитие самостоятельности и в юношеском возрасте.

Что же мешает молодым людям быть самостоятельными?

Начать прояснять этот вопрос нам, авторам статьи, помогло то, что проблему «развития собственной сознательной самостоятельности» мы стали решать для себя сами, организовав работу студенческой группы саморазвития.

В какой-то момент жизни нам стало ясно, что многие важные для нас дела, связанные, например, с учебой или началом планирования своей жизни и ее изменением, постоянно откладываются или вовсе не выполняются. Так, один из участников нашей группы саморазвития подметил: «Вроде бы, хочется начать готовиться к экзаменам заранее, даже понятно, что так лучше, чем в последние дни, но когда доходит до дела, все происходит как обычно, а потом по новой».

Когда мы начинали что-то менять в себе, своей жизни, мы сталкивались с тем, что делать это оказывалось явно трудно. Сложно было даже начать думать о том, как можно было бы изменить свою жизнь. При этом была привычная уверенность, что когда настанет момент, все проблемы, несмотря ни на что, удастся решить.



Киктенко Максим Вячеславович — студент 1 курса магистратуры факультета психологии образования Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ). Член Московского отделения Федерации психологов образования России. Действительный член ОППЛ. Руководитель молодежного движения саморазвития «Напороге».

Коломийцева Элеонора Александровна — студентка 3 курса факультета юридической психологии МГППУ. Куратор молодежного движения «Напороге» в МГППУ.

Самсонова Елена Сергеевна — педагог-психолог Лицея №507 г. Москвы, клинический психолог. Ведущая молодежных групп саморазвития «Напороге».

Нечаев Алексей Николаевич — старший специалист отдела подбора персонала ПАО «Тинькофф Банк». Студент магистратуры МГППУ. Ведущий молодежных групп саморазвития «Напороге».



Было понятно, что это нужно, полезно, но было сложно, непривычно, и дело откладывалось «на потом».

Как только мы заняли позицию людей, которые заинтересованы и ищут способы развить свою самостоятельность, нам стало понятно («ясно видно»), что, прежде всего, надо перестать привычно искать готовые решения. Мы начали сами разбираться и искать ответы на вопросы: «Что такое моя самостоятельность и как мне ее укрепить?», «Какие дела нужно делать для укрепления самостоятельности?». В решении этих вопросов нам очень помогло знание психологии (спасибо МГППУ).

Мы понимаем самостоятельность как способность человека быть субъектом развития себя и своей жизни, которое предполагает умение адекватно своему возрасту (что в данном случае означает «по-взрослому», зрело, разумно) понимать себя и ситуации жизни, принимать разумные решения и устойчиво выполнять их. Для развития такой самостоятельности требуется выполнять соответствующие развивающие дела, для освоения и результативного выполнения которых необходимо прилагать сознательные усилия.

Кроме того, это должны быть дела «свободного выбора» — такие, в которых человек сам свободно решает, делать их ему или нет. Самостоятельность требуется там, где молодой человек с полной ответственностью, один на один, встречается с нужными ему и в то же время трудными новыми (взрослыми) задачами. Решение этих задач будет для него развитием себя и своей жизни. Именно в таких ситуациях становятся необходимыми осознанность и понимание смысла происходящего, а также применение волевых усилий.

В итоге мы четко осознали для себя, что:

- зрелая (взрослая, разумная) жизнь развивается во «взрослых» ситуациях;
- осознанность — в важных новых, непривычных ситуациях;
- сила сознания (Я), традиционно понимаемая как воля, — в трудных ситуациях.

Получалось, что, например, дело «составить план своего развития и выполнять его» вполне подходит для развития самостоятельности. Тем более что такое дело обычно откладывается. То есть делать его трудно, а значит, оно может выступить предметом развития самостоятельности.

Становление осознанной самостоятельности непосредственно связано с выделением молодыми людьми себя как субъектов своей жизни. Причем не в рассуждениях о своих способностях строить планы и их выполнять, а в реальных делах. Для того чтобы начать решение этой задачи, хорошо подходят ситуации типа «нужно сделать, но явно не хочется». Можно полагать, что появление способности отличать свои разумно выбранные намерения от привычных автоматических мыслей и желаний является одним из ключевых условий становления самостоятельности (под

привычными автоматическими мыслями и желаниями мы подразумеваем те, что побуждают отложить нежеланное дело «на потом» и подсказывают, почему это вполне возможно и даже «правильно». Скажем: «я ведь так устал», «глупо делать важное дело без желания, сделаю, когда будет нужное настроение» и т. п.).

В этой связи в проблемных ситуациях жизни важно учиться различать не только конфликты желаний, но и конфликты сознательных намерений и привычных желаний. Эти последние по своей природе являются конфликтами взросления. Или, другими словами, — конфликтами перехода к осознанной самостоятельности.

Познание себя и, более того, развитие тех или иных качеств требует определенных психологических знаний, которых у большинства молодых людей недостаточно. И это не единственная трудность, мешающая саморазвитию.

Новое — это незнакомое, непривычное. Освоение нового требует выделения времени и сил. Усилия, прилагаемые в рамках уже достигнутого уровня развития человека, могут даже не замечаться, но они будут лишь воспроизводить уже достигнутое. Качественное продвижение всегда есть осязаемое, напряженные усилия, это всегда Труд. Все это отлично видно на примере спорта. Хочешь продвинуться и стать мастером — вкальвай и потей на тренировках. Штангу красивыми рассказами о своих стараниях не поднимешь. Пришел в спортзал и сел на скамейку — сила развиваться не будет. Пример универсален: любая сила, как сила мышц, так и сила воли, крепнет лишь на тренажерах.

И выделить время для развития себя тоже нелегко, поскольку его и без этого не хватает на привычные приятные желания. Ограничивать сферу приятных дел попросту трудно, особенно когда никто «извне» не побуждает к этому. Развитие осознанной самостоятельности — дело свободного выбора.

Из сказанного выше можно заключить, что «свободное» освоение качественно нового — всегда не просто, а зачастую предельно сложно. И для инициации саморазвития и укрепления самостоятельности, как это ни парадоксально звучит, требуется специальная помощь. Сложность связана с тем, как содействовать молодежи в развитии самостоятельности, не отнимая возможности быть инициаторами и субъектами своей деятельности. В решении этой задачи, как мы полагаем, эффективна косвенная помощь — помощь в создании социального пространства для практики свободной творческой активности. Такой формой может выступать молодежная группа саморазвития.

Для экспериментального исследования процесса становления самостоятельности в 2014 году в МГППУ была организована студенческая группа саморазвития (из студентов-психологов факультетов КСП и ККП). Инициатором вступал студент, который писал дипломную работу по данной теме [1]. Молодым людям предлагалось создать группу самораз-

вития в ходе анкетирования по теме «Развитие себя», в котором приняли участие 60 студентов 1–4 курсов. Желание принять участие в создании такой группы проявили 11 человек, именно столько пришло на организационную встречу. Стоит отметить, что организатор группы опирался на идею А.Н. Леонтьева о том, что «актуально создается только то, что входит в деятельность как предмет того или иного осуществляющего ее действия, как его непосредственная цель» [3, с. 196].

На первой встрече автор исследования предложил собравшимся прояснить степень развития способности устойчиво действовать в важных для них ситуациях (то есть сделать активность своего сознания предметом осознания и предметом развития). Был предложен вариант работы по познанию этой способности: участники группы должны были свободно и индивидуально выбрать «свое новое важное дело», которое они считают явно полезным для себя, но которое по тем или иным причинам откладывалось и не выполнялось — и начать регулярно делать его.

Тем самым, работа студентов по познанию и развитию себя становилась мотивированной, ибо они реально хотели получить результаты от выполнения выбранного дела, и, соответственно, прояснить, почему именно не удается выполнять выбранное ими же самими нужное им же дело. Для того чтобы студенты смогли прояснить все это, этап самопознания (регулярного выполнения свободно выбранных дел и обсуждения его выполнения в группе) был определен равным полутора месяцам и предполагал встречи один раз в неделю.

На организационной встрече все это было детально обсуждено и свободно принято каждым как задача развития. Все участники единогласно отмечали, что ситуации откладывания и невыполнения важных дел не просто встречаются в их жизни, а происходят очень часто и сильно мешают. И если бы таких ситуаций не было, «жилось бы гораздо лучше, ведь все удавалось бы делать вовремя и не тратить время зря, можно было бы много чего изучить». На следующую встречу четыре студента не пришли. Поэтому, на наш взгляд, правильнее полагать, что лишь 7 человек из 11 приняли данную задачу своего развития. Все они завершили определенный группой способ работы по познанию и развитию себя, который получил в группе рабочее название «Упражнение саморазвития».

После двух недель существования группы все ее участники активно включились в работу по выполнению выбранных ими дел. Студенты стали по несколько раз в неделю сталкиваться с тем, что им хотелось отложить выполнение «дела». Поскольку это происходило часто, то это запоминалось, фиксировалось в памяти как «проблема». Студенты стали отмечать эти трудности в групповых обсуждениях. «Я уже знаю, что вот, буду начинать дело, и опять появится нежелание. Но уже все по-другому — я-то это знаю. Но! Нежелание появляется! Я, конечно, стараюсь делать то, что

планировал, но оно не исчезает, а желания мои почему-то не появляются!!! И прямо раздражение растет». «Составил план на неделю. Начинается день, а о том, что нужно выполнить дело, вспоминаю уже только ночью, когда сделать его уже никак нельзя». «Нужно приступить к делу, а делать этого совсем уж не хочется. Вдруг вспоминаю, что дело мне нужно, и понимаю, что сделаю его. И перед тем как начать, почему-то привычно делаю еще какие-то другие дела».

Эти осознания очень помогали и всем остальным. Все активно старались выполнять свои «упражнения». Обсуждения и прояснения показывали, что дело вполне можно было сделать, и даже надо было сделать. Но само собой привычно возникало нежелание, и привычно появлялась мысль отложить дело, и появлялось желание отложить, и дело откладывалось. Все происходило привычно. Настолько привычно, что все это, как правило, не осознавалось. Получалось, что в важной для молодых людей ситуации все решали их привычные реакции.

В ходе обсуждений, когда участники группы четко и ясно осознавали сложившуюся ситуацию, она выглядела «абсурдом» («сам выбрал полезное дело, вполне мог бы делать его, но я сам его откладываю, зачастую даже не сознавая, что я делаю»). И именно это «шокирующее» понимание, ломающее иллюзии о том, что когда мне «точно надо будет, то я точно сделаю то, что мне нужно», выступало мотивом к тому, чтобы продолжать самопознание. Ибо уже реально ощущалась потребность стать более эффективным, изменить данный «абсурд».

Молодые люди нашли, что это спонтанное нежелание браться за выполнение нужных дел — является привычной реакцией, которая появилась когда-то в детстве. Такие реакции представляли собой следующее: это были действия (удачные для ребенка) в той ситуации, когда взрослый требовал сделать нечто важное. Но при этом сам ребенок воспринимал предложенное взрослым дело как совершенно не нужное и даже мешающее его привычным приятным делам.

И вот эти детские привычные реакции — «не хочу и все», «отложу и сделаю потом, когда уже нельзя будет отложить («дедлайн»)», «придется сделать, хоть и не хочу» (в ситуации, когда явно нельзя избежать этого), — живут и проявляют себя в полную силу и во взрослой жизни. Да еще как живут.

По сути, эти три способа применяются во многих ситуациях. А раз их достаточно, то вопрос о том, чтобы научиться делать нужные новые дела с желанием — вовсе и не возникает. И умение заставлять себя почитается как особое достижение. «У него сильная воля» — говорят о таком человеке. На наш взгляд, это все же не вполне культурный, не вполне цивилизованный способ поведения. У нас есть разум, и раз так, то вполне разумно было бы научиться делать любые дела, даже самые непривычные и трудные, с желанием. А не через муки самопринуждения. Вот такие мысли и начинали возникать по мере того, как участники



группы саморазвития продвигались в рефлексии самостоятельных действий.

Постоянные попытки сделать запланированное нужное дело постепенно приводили к тому, что участникам группы становилось проще выполнять намеченное. Однако роль, сила привычек к концу экспериментального этапа саморазвития (по прошествии полутора месяцев работы группы саморазвития) все еще оставалась большой. И все же, главное состояло в том, и это показали решения группы и самоотчеты, что молодые люди уже совсем **иначе стали относиться** к выполнению нужных им дел. Изменилась их позиция: они стали лучше понимать, что именно в них самих мешает им делать намеченное, стали понимать **необходимость своего активного сознательного участия** в таких ситуациях и необходимость развития себя.

В результате многократных обсуждений и прояснений того, что — в психологическом плане — происходит в ситуации, когда «нужно сделать новое важное дело, но не хочется», участники группы пришли к такому выводу: ранее, до начала упражнения по самопознанию, им только казалось, что их жизнь преимущественно осознанна, что они достаточно хорошо могут продвигаться к нужным целям. Но, как показал их собственный опыт, они не в силах устойчиво, надежно — то есть по плану — выполнять важное для них и ими же самими выбранное (и вполне посильное!) дело. Этот факт подробно обсуждался в группе на итоговой встрече. Подчеркнем, что обсуждение было подробным, ибо все реально были заинтересованы понять, почему же раньше это не замечалось.

Для иллюстрации состояния участников на момент завершения упражнения по самопознанию приведем несколько цитат из самоотчетов.

«Для начала следует сказать, что это упражнение реально помогает в жизни. Я наблюдал изменение в самом себе. Меня это очень радовало. Я стал более продуктивным, так как перестал откладывать дела на потом... Повышение уровня рефлексивности мышления способствовало выявлению своих слабых и сильных сторон... Я начал нести большую ответственность за свои действия».

«Перед тем как начинать упражнение, я ощущал себя достаточно сформированной личностью, которая способна выполнять различные поручения и готова справляться с трудностями. Но так было до тех пор, пока не столкнулся с этим самым делом и трудностями».

Студентка в ходе упражнения по самопознанию выявила, что у нее было иллюзорное представление о том, что «если я действительно захочу что-то сделать, то сделаю без особого труда, что у меня довольно развиты волевые способности», и отметила, что «увидела реальную картину того, сколько я на самом деле упускаю; узнала, что сила воли у меня почти не развита», что «почти всегда уступаю своим желаниям, даже если они вредят мне».

«Моя осознанность — это способность моего сознания, позволяющая мне, с помощью некоторых (выбранных мной) инструментов, присутствовать в актуальной ситуации (здесь и сейчас) и действовать продуманно (иметь представление, что делаю и для чего делаю)». (Примечание: под «инструментами» подразумевались освоенные в ходе упражнения приемы активации осознанности («пауза»), усиление желаний, прояснение ситуации и др.)

«Я вышел на другой уровень осознания своих мотивов и смысла своей деятельности».

«Я понял, что, если себя не развивать, то будешь катиться вниз».

«Узнал, что наши привычные желания и настроения оказывают огромное влияние на нашу жизнь».

«За нашим сознанием находятся невиданные ресурсы, пользуясь которыми мы можем достичь всего того, что мы захотим. Но нужно наше сознательное Я развивать».

«Ключевой иллюзией была иллюзия о том, что я понимаю себя (в какой-то мере)».

«По итогам упражнения могу сказать, что неоднократно применял знания, которые были приобретены в данном контексте, в повседневной деятельности. К таким знаниям я, в первую очередь, отношу прояснение и осмысление себя».

«Что же касается лично меня, то я начал понимать, как моя осознанность позволяет делать то, что раньше я не делал».

После семи недель работы по познанию своих привычных способов поведения в трудных ситуациях и поиску верных, разумных способов действий в таких ситуациях жизни группа подвела первые итоги. Полагаем очень важным то, что удалось в своем опыте выявить действительную (а не воображаемую) силу наших индивидуальных способностей сознательно действовать в важных ситуациях. Участники единогласно определили следующие «реалии» этой способности:

1) привычки очень сильно влияют на поведение, гораздо сильнее, чем казалось ранее; настолько сильнее, что надо признать, что они пока еще доминируют даже во многих важных для жизни ситуациях;

2) эту ситуацию можно менять, а для этого надо четко различать в своей жизни присутствие двух сил: подсознания (привычных желаний, реакций, мыслей, настроений) и сознания;

3) роль сознания в жизни пока еще недостаточна; нельзя сказать, что оно доминирует, скорее, наоборот;

4) активность сознания, его силу можно и нужно развивать, причем сделать это можно только усилием сознания; только в тех ситуациях, в которых приходится напрягать свои сознательные усилия;

5) саморазвитие — дело не только полезное, но, как показало упражнение по самопознанию, — дело необходимое.

При подведении итогов все участники группы отметили, что они научились лучше понимать, осмысливать себя и свое поведение в трудных ситуациях жизни, и уже могут более устойчиво выполнять намерения.

Считаем важным отметить, что познание и развитие себя вызывало трудности, в связи с чем наличие группы и организатора группы можно рассматривать как существенное условие успешной работы студентов по саморазвитию.

Участники группы (студенты-психологи) пришли к выводу, что знания и опыт, полученные ими в процессе познания и развития себя, очень полезны для их будущей профессиональной работы. Ибо человек, который сам способен познавать себя и менять себя, может эффективно помогать в этом другим.

В настоящее время группа саморазвития продолжает свою работу, участники копят опыт самостоятельной серьезной активности: доработали упражнение самопознания, разработали ППС — способ понедельного продвижения себя, выступают на конференциях [2, 4, 7], создали сайт «На пороге» <http://www.porogoe.ru> для поддержки желающих начать развитие себя и своей жизни, инициируют новые группы саморазвития.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Киктенко М.В. Становление позиции субъекта саморазвития в процессе специально организованной групповой работы // ВКР (бакалаврская работа). — М.: МГППУ, 2016. — 71 с.
2. Киктенко М.В. Становление рефлексивной самостоятельности студентов в группе саморазвития // Психотерапия. — 2016. — №12. — С. 92.
3. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. — М.: Смысл, 2009. — 423 с.
4. Нечаев А.Н. Развитие личностных качеств молодых людей в группе саморазвития // Психотерапия. — 2016. — №12. — С. 107.
5. Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. — М., Обнинск: ИГ СОЦИН, 2010. — 232 с.
6. Сандомирский М.Е. Интернет-индуцированный цифровой психоморфоз, инфантильность и социомедийная психотерапия // Психотерапия. — 2013. — №8. — С. 33–41.
7. Самсонова Е.С. Психологическая помощь студенческим группам саморазвития // Психотерапия. — 2016. — №12. — с. 114.
8. Хагурова Н.Е. Парадоксы гуманизации воспитания в современной культуре // Вестник практической психологии образования. — 2016. — №4(49). — С. 49–56.