

Яремчук С. В.

СТРЕМЛЕНИЕ К САМОРАЗВИТИЮ, ЕГО ВОЗРАСТНАЯ И СИТУАЦИОННАЯ ДИНАМИКА

Яремчук С.В.

Yaremtchuk S.V.

СТРЕМЛЕНИЕ К САМОРАЗВИТИЮ, ЕГО ВОЗРАСТНАЯ И СИТУАЦИОННАЯ ДИНАМИКА

STRIFE FOR SELF-DEVELOPMENT, ITS AGE/SITUATIONAL DYNAMICS



Яремчук Светлана Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (Россия, Комсомольск-на-Амуре); 681027, г. Комсомольск-на-Амуре, пр. Ленина, 4-75; 8-924-225-4122. E-mail: svj@rambler.ru.

Ms. Svetlana V. Yaremtchuk - PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Education Psychology, the Amur State University of Humanities and Pedagogy (Russia, Komsomolsk-on-Amur). 681027, Komsomolsk-on-Amur, 4 Lenina pr., of. 75. 8 (924) 2254122. E-mail: svj@rambler.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования желания самоизменения у людей разных возрастных групп. Стремление к изменению рассматривается как показатель авторской позиции человека по отношению к собственной жизни. В качестве условия, препятствующего саморазвитию, анализируется конфликтный смысл изменений.

Summary: The paper presents the results of a research that deals with strife for self-development in people of different age-groups. This aspiration for self-development is considered a person's attitude to his/her own life. The conflicting content of the change is viewed as a condition preventing any self-development.

Ключевые слова: авторская позиция в жизни, саморазвитие, конфликтный смысл, стремление к самоизменению, возрастная динамика.

Keywords: person's attitude to life, self-development, conflicting content of change, aspiration for self-change, age dynamics.

УДК 159.9

В последние десятилетия широкое распространение получает развитие идеи субъектности человека, понимание человека как автора собственной жизни. Так, В.И. Слободчиков определяет индивидуальность, рассматриваемую им как способ бытия человека, как «авторство собственной жизни: в миропонимании, в стилях деятельности, в социальном поведении» [11, 357], В.Н. Дружинин в качестве наиболее эффективного стиля жизни выделяет «экзистенциальное конструирование», при котором «жизнь превращается в творческий процесс пересоздания самой жизни» [2, 130]. Человек как субъект собственной жизни, созидющий свой жизненный путь, предстает в работах К.В. Карпинского [3; 4]. Д.А. Леонтьев [6; 7] последовательно вводит в психологический лексикон термин «жизнетворчество», основой которого выступает творческая стратегия жизни – «динамичность отношений с миром, готовность к самоизменению в том направлении, которое будет максимально способствовать самореализации жизни в данной жизненной ситуации» [7, 19]. Понятие жизнетворчество в психологической литературе сейчас получает распространение, так, например, Л.А. Коростылева [5, 101-104] также считает его основой самореализации, включая в него процессы саморазвития и самопроектирования личностью самой себя.



Исходя из этих позиций, в качестве основного показателя авторской позиции по отношению к жизни может рассматриваться стремление к саморазвитию и самоизменению. В последнее десятилетие появилась масса работ, направленных непосредственно на феномен саморазвития [1; 8; 9; 10; 12; 13; 14; 15 и др.]. Размышления ученых отражают запрос общества, связанный с формированием субъектной, творческой, стремящейся к изменению личности человека, но вместе с этим в литературе наблюдается также тенденция задавания цели саморазвития человеку извне. Это порождает противоречие: личность творческая и субъектная сама ставит цели для саморазвития и не склонна принимать заданные извне цели без их осмысления и переработки. Попадая в условия, где цель изменения задается кем-то другим, человек утрачивает позицию авторства. Саморазвитие приобретает при этом конфликтный смысл: с одной стороны – саморазвитие поощряется обществом и декларируется как цель, другой – общество накладывает рамки, регламентируя цели саморазвития.

Кроме этого, практически не изученным остается вопрос о том, насколько сам человек стремится к самоизменению и саморазвитию, особенно в условиях конфликтного смысла саморазвития. Если человек стремится к тому, чтобы изменить какую-то свою особенность, он попадает в ситуацию множественности конфликтных смыслов, связанных с этой своей чертой. Наличествующая особенность личности, любое свойство человека, являясь всегда средством удовлетворения потребностей, способствует удовлетворению одних и препятствует удовлетворению других потребностей. Далекое не все смыслы осознаются человеком, на первый план выступают позитивные или негативные смыслы, и человек может стремиться приобрести черты, которые, как ему кажется, обладают только положительным смыслом и облегчат для него процесс удовлетворения потребностей, или стремится избавиться от какого-то своего свойства, черты, привычки, акцентируясь на негативном смысле. Но поскольку любая особенность человека включена в систему его личности и, *несомненно*, обладает *одновременно позитивным и негативным смыслом*, мотивы человека вступают между собой в борьбу, что может привести к торможению преобразовательной активности, направленной на самоизменение.

Это явление хорошо известно в психологической практике и проявляется в таких явлениях, как негативные последствия самоизменений, которые Б.М. Мастеров [13] называет *рисками саморазвития*:

1) *Социальный риск* – риск быть оцененным. Социальный риск связан с тем, что следование групповым ценностям или своим собственным является критерием оценки человека со стороны других людей. Одно и то же действие или качество личности может по-разному оцениваться в разных социальных группах, и, следовательно, в одних из них облегчать взаимодействие и достижение целей, а в других – затруднять.

2) *Риск несоответствия*. В процессе изменения себя человек рискует оказаться несоответствующим групповым ценностям, попадая тем самым в ситуацию риска отвержения референтной группой.

3) *Риск выбора*. Человек оказывается перед лицом выбора в ситуациях, когда необходимо соответствовать двум или большему числу ценностей, когда внутренние критерии начинают конкурировать друг с другом, порождая смысловой конфликт. Выбор того или иного пути саморазвития (или отказа от него) ведет за собой ответственность за его последствия.

4) *Риск самораскрытия*. Глубинное «Я» воспринимается человеком как безусловная ценность, потому что это безусловное мое, то есть то, что дает возможность ощущать меня мной. Самораскрытие непосредственно ощущается как личностный риск, делая «Я» уязвимым для окружающих. Поскольку всё содержание глубинного, внутреннего «Я» также конфликтно по своей природе – самопознание и самораскрытие сопряжено с риском осознания конфликта между безусловной ценностью внутреннего «Я» и теми отрицательными смыслами, которое оно содержит.

Б.М. Мастеров считает, что указанные риски могут побудить человека отказаться от саморазвития, предпочесть жизнь социального функционера, живущего в соответствии с

нормами, ценностями и ожиданиями общества. Но требования современного общества, как уже было указано выше, обладают противоречивостью, одновременно декларируя ценность саморазвития и ограничивая его направление. Это усугубляет и без того конфликтный смысл самого процесса саморазвития, осложняя для человека выбор.

В.Г. Маралов [8, 175] среди барьеров, препятствующих саморазвитию, особо выделяет барьеры, обусловленные системой сложившихся стереотипов и установок: чрезмерная приверженность и податливость личности социальному окружению, негативное влияние прошлого опыта, привычек, которые толкают людей к непродуктивным формам поведения; социальное влияние и групповое давление, которому индивид не способен, не желает и не умеет противостоять (любое противостояние оборачивается, по мнению такого индивида, только неприятностями); наличие системы внутренних защит, функционирование которых создает видимость благополучия и адаптированное личности к окружающей действительности.

Очевидно, что речь здесь также идет о смысловом конфликте или о приобретенном негативном осмыслении самого саморазвития, когда сам процесс изменения себя или мира влечет за собой ущемление каких-либо потребностей человека и приобретает негативную смысловую окраску. Это возвращает нас к проблеме, насколько стремятся к изменению люди, существующие в условиях обозначенных выше смысловых конфликтов.

Для изучения стремления к саморазвитию респондентам были заданы два вопроса: «Что бы вы хотели изменить в себе?» и «Что бы вы хотели изменить в своей жизни?». Обработаны результаты ответов, данных 156 людьми, среди которых были школьники старших классов (28 человек 16-17 лет), студенты дневного отделения гуманитарного и технического вузов (82 человека 17-22 лет) и взрослые люди, заочно получающие высшее образование (46 человек 22-56 лет).

В первую очередь обращает на себя внимание количество людей, не желающих изменять что-либо в себе и в своей жизни (см. табл. 1).

Таблица 1

Число респондентов, указавших отсутствие желания
изменять себя и свою жизнь (в % от объема каждой выборки)

Параметр сравнения	Школьники	Студенты	Взрослые
Отсутствие желания изменяться	17,9	19,5	17,4
Отсутствие желания изменять свою жизнь	21,4	30,5	28,3

Примерно каждый пятый респондент не хочет изменять ничего в себе и каждый третий – в своей жизни. В качестве обоснования этого респонденты часто пишут, что их «всё устраивает». Такое выражение субъективного благополучия, как и любое крайнее обобщение, свидетельствует об искажении восприятия реальности, в которой любое явление обладает конфликтным смыслом, неся в себе как положительные, так и отрицательные фрагменты. Отсутствие желания изменять что-либо показывает, что человек решает смысловой конфликт с помощью избегания решения, избегания изменения, даже избегания осознания неудовлетворенности, а это, в свою очередь, ведет к отказу от авторства в своей жизни. С возрастом эта тенденция меняется незначительно, сохраняется та же доля испытуемых, не желающих что-либо менять.

Но даже в случае, когда указывается желание что-то изменить, большая доля респондентов ограничивается одним высказыванием, немногословным и воплощающим одно конкретное изменение (не больше 10 % опрошенных указали больше трех желаний, связанных с изменением себя). Это может быть связано как со стремлением человека скрыть свои намерения изменяться, поскольку это связано с социальными рисками, так и со слабой представленностью в сознании желаний изменяться, а возможно и с тем, что если человек имеет намерение изменить что-то, то это одно намерение захватывает его всего и препятствует осознанию всех остальных более слабых стремлений.

Среднее число высказанных версий отражено на рис. 1. На рисунке отображена тенденция, характерная для всей выборки, обозначать большее число желаний, связанных с самоизменением по сравнению с желанием изменить свою жизнь (различия по критерию Т-Вилкоксона значимы для $p = 0,023$, $T = 1276$).

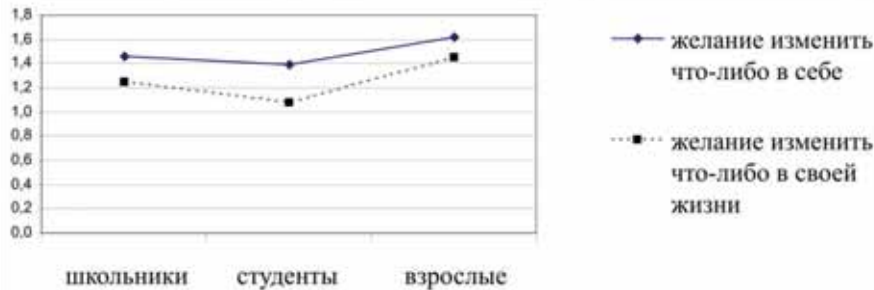


Рис. 1. Среднее количество высказываний, отражающих желание изменить что-либо в себе и своей жизни

Вместе с тем динамика стремления к изменениям хоть и незначительна, но имеет сходное направление: слегка уменьшается к студенческому возрасту и вновь возрастает к взрослости. Это наводит на мысль, что число сформулированных желаний изменить себя связано с числом высказываний об изменении своей жизни, и действительно, такая взаимосвязь существует как в каждой из обследованных выборок, так и для всей совокупности опрошенных в целом (в последнем случае коэффициент корреляции Спирмена $\rho = 0,413$, значим для $p \leq 0,0001$). Видимо, это отражает общую авторскую позицию, которую занимает человек как по отношению к своей жизни в целом, так и по отношению к самому себе.

Поскольку нас в большей степени интересует позиция человека, направленная именно на саморазвитие, дальнейший анализ посвящен желаниям изменить себя. Анализ содержания высказываний людей позволил разбить все желания самоизменения на шесть групп (см. табл. 2):

- 1) стремление к изменению непсихологических характеристик (внешность, цвет волос, рост, нос, стиль одежды, здоровье и пр.);
- 2) глобальное изменение без указания его направления (поведение, характер);
- 3) совершенствование конкретных психологических черт (научиться лучше контролировать свои эмоции, стать более открытым и общительным, еще быстрее принимать решения, быть спокойнее и терпимее и т.д.);
- 4) избавление от конкретных психологических черт (не лениться, побороть чувство страха, убрать вспыльчивость, капризность, обидчивость скромность, избавиться от вредных привычек и т.д.);
- 5) приобретение новых психологических черт (быть уверенной в себе, целеустремленной, научиться регулировать свои эмоции и т.д.);
- 6) осознание себя («знать, чего хочу», «хочу четче осознавать, чего я хочу», «познать внутренний мир для лучшего осознания своих жизненных потребностей»).

Последняя группа среди всех других имеет самый незначительный объем, совершенно не встречаясь у опрошенных школьников и взрослых и крайне редко встречаясь у студентов. Это показатель того, что, стремясь к изменениям в себе, люди ориентированы не на самоосознание, и тем более не на самопринятие (такого варианта в принципе не встретилось у опрашиваемой группы людей), а только на самосовершенствование. Осознаваемая цель изменения себя связана с качествами, ярко воплощающими амбивалентную (конфликтную) или приоритетно негативную (осознаваемую) смысловую окраску. Респонденты, как правило, стремятся избавиться от качества, которое препятствует достижению каких-то их целей, усилить качество, наличие которого они у себя осознают, но которое в одних случаях обнаруживает себя как эффективное средство, а в других – свою недостаточную эффективность.

И, наконец, человек стремится обрести то качество, которое он наделяет высокой эффективностью, придает ему позитивную смысловую нагрузку в связи с тем, что он наблюдал его как средство, имеющееся в наличии у других людей.

Таблица 2

Соотношение вариантов желания самоизменения
в разных возрастных группах (в % от объема каждой выборки)

Группы желаний, направленных на изменение себя	Школьники	Студенты	Взрослые
Изменение непсихологических характеристик	39,3*	17,1*	21,7
Глобальное изменение без указания направления	32,1	45,1*	10,9*
Совершенствование конкретных психологических черт	21,4	17,1	28,3
Избавление от конкретных психологических черт	14,3	18,3*	32,6*
Приобретение новых психологических черт	3,6	11,0	19,6
Осознание себя	0,0	2,4	0,0

* Обозначены выборки, между которыми возникают значимые различия (по χ^2 -критерию Фишера, значимы для $p \leq 0,01$)

Все эти стремления были бы более эффективными, если бы параллельно человек стремился к осознанию себя, своих действительных потребностей, инструментом удовлетворения которых служат (в большей или меньшей мере эффективно) имеющиеся у него качества; осознанию имеющихся качеств и их реального смысла, их ресурсов и того, что мешает ими воспользоваться; своих качеств и желаний, препятствующих достижению целей (в том числе и целей саморазвития) и т.д. Однако такое направление изменений, видимо, рассматривается людьми как важное крайне редко. Это ведет к тому, что активность, связанная с самоизменением, может вести человека не к самому себе, а в противоположном направлении, приводить к неудовлетворяющим результатам, а может так и не начаться, столкнувшись с внутренними трудностями, осознавать которые для человека болезненно.

В табл. 2 также можно обнаружить специфику целей самоизменения в разных возрастных группах. Для школьников наиболее характерными являются желания, связанные с изменением непсихологических характеристик, как правило, внешности. Физическое тело первое осознается как орудие (эффективное или неэффективное) удовлетворения потребностей, хотя изменение собственных физических параметров менее подвластно человеку по сравнению с его же психологическими характеристиками. Видимо, осознание именно этого факта приводит к тому, то уже с 17 лет акцент смещается на психологические характеристики.

Большая часть студентов уже ориентирована на изменение своих личностных особенностей и поведения, но эта ориентация первоначально носит генерализованный, недифференцированный, синкретный характер. Самый распространенный ответ на вопрос «Что бы вы хотели изменить в себе?», даваемый студентами, это «Характер». В этом высказывании цель изменения себя еще слабо операционализирована. Хотя это и является шагом вперед по сравнению со школьниками, вместе с тем не может служить побудительной силой для изменения себя в силу недостаточной конкретности, контекстуализации и адекватности формулировки.

У взрослых людей формулировки становятся более конкретными и наибольшее распространение получает стремление к избавлению от какой-либо черты. Но вместе с тем увеличивается и доля желаний усовершенствовать уже имеющиеся особенности и приобрести что-то новое.

Таким образом, можно обнаружить следующий путь, который проходит человек как автор саморазвития. От осознания своего физического тела как средства удовлетворения потребностей (и соответственно цели самоизменения) к осознанию своих психологических

особенностей, сначала в более общем виде, а затем во все более и более конкретизированном. Саморазвитие как деятельность возможно только при таких условиях, когда человеком как можно более конкретно осознается предмет самоизменения, поэтому можно предположить, что в подростковом и юношеском возрасте создаются только предпосылки для этой деятельности, а сама деятельность складывается в более старшем возрасте. Хотя активность, направленная на самоизменение, еще не структурированная как деятельность, несомненно, возникает на более ранних этапах.

Для того чтобы обнаружить, как изменяется авторская позиция саморазвития в условиях сильных внешних ограничений, дополнительно была обследована выборка солдат срочной службы (17-18 лет, 18 человек), которая сопоставлялась с выборкой студентов того же возраста (см. табл. 3).

Таблица 3

Различия в вариантах желания самоизменения в выборках студентов и солдат срочной службы

Группы желаний, направленных на изменение себя	Студенты	Солдаты	φ^* -критерий Фишера
Отсутствие стремления изменяться	19,5	55,6	2,947, значим для $p \leq 0,01$
Изменение непсихологических характеристик	17,1	11,1	не значим
Глобальное изменение без указания направления	45,1	0,0	5,659, значим для $p \leq 0,01$
Совершенствование конкретных психологических черт	17,1	22,2	не значим
Избавление от конкретных психологических черт	18,3	16,7	не значим
Приобретение новых психологических черт	11,0	0,0	2,595, значим для $p \leq 0,05$
Осознание себя	2,4	5,6	не значим

Из табл. 3 видно, что в выборке солдат срочной службы наблюдается, с одной стороны, резкое снижение стремления к изменению себя, а с другой – конкретизация желаемых изменений. Ответы, характеризующие традиционное для этого возраста желание глобальных изменений, сменяют либо более конкретные желания, либо полное избегание таких желаний вообще. Таким образом, система ограничений, накладываемая на человека, резко ограничивает стремление человека к самоизменению, что может дать дополнительное основание интерпретировать небольшое число желаемых изменений у всех обследованных людей как свидетельство ограничений, которые накладывает на них общество.

Вместе с тем кризисность ситуации, в которой человек ярко осознает внутреннюю конфликтность себя как инструмента достижения целей и собственную недостаточную эффективность, может вести и к усилению дифференциации и конкретизации целей саморазвития.

Но достаточно ли дифференцированной цели для того, чтобы человек начал воплощать ее в реальность, действительно став автором своей жизни? Рассматривая высказываемые желания как цели саморазвития, необходимо вместе с тем понимать, что далеко не всегда человек, желающий измениться, будет стремиться к этому и выстраивать свою активность в этом направлении. Часто мы можем наблюдать, что человек хочет чего-то, но ничего не предпринимает, чтобы этого достичь.

Для выяснения, какой побуждающей силой обладают сформулированные желания и как часто за ними следует конкретная активность, направленная на изменение себя, выборке из 26 взрослых людей дополнительно задавался вопрос «Что вы делаете для того, чтобы изменить себя?». Результаты представлены в табл. 4.

Таблица 4

Действия людей, направленные на самоизменение

Действия людей, направленные на достижение целей самоизменения	Процентное соотношение
Ничего не делают	38,5
Действия адекватны желаниям	23,1
Действия неадекватны желаниям	23,1
Действия частично адекватны желаниям	15,4

Большая часть людей (около 40 %) указывают, что не предпринимают никакой активности, направленной на изменение себя, обосновывая это нехваткой времени, материальных средств и сил. Это подтверждает мысль о том, что желание измениться далеко не всегда преобразуется в цель саморазвития, побуждая соответствующую активность.

Но и те люди, которые предпринимают активные действия и осознают их, далеко не всегда соотносят их с желаемыми изменениями. Так, мужчина, обозначая в качестве желаемого изменения «бросить курить», пишет, что для саморазвития он «ищет стабильности в личной и семейной жизни», а женщина, имеющая желание «стать более уверенной в себе и научиться смотреть на жизнь более позитивно», пытается бороться со своими недостатками. Такие действия обозначались как неадекватные и составляют 23,1 % всех ответов. То есть активность каждого четвертого человека, предпринимающего что-то для изменения себя, идет вразрез с его желаниями измениться. Причинами этого могут быть слабая представленность в сознании истинных желаний, незнание способов достижения своих целей, установки на определенный способ саморазвития и пр.

У 15,4 % респондентов их активность лишь частично соответствует заявленным желаниям, одни из описываемых ими действий соответствуют желаниям, а другие – идут вразрез с ними. И только у каждого четвертого человека наблюдается активность, полностью соответствующая высказываемым желаниям, которые только в этом случае можно рассматривать как реальные цели саморазвития. При этом возрастает и число предпринимаемых действий, люди, описывающие неадекватные действия, предлагают один, максимум два варианта того, что они делают для саморазвития. Для людей, активность которых адекватна целям – это редкость, как правило, они обозначают как минимум три варианта собственных действия.

Такое незначительное число людей, реализующих собственные цели саморазвития и воплощающих авторскую позицию в своей жизни, свидетельствует о наличии у остальных внутренних препятствий, которые могут не осознаваться людьми. Реальное авторство возможно лишь при условии как можно более полного осознания различных смыслов своих особенностей, различных последствий изменений. Однако, как уже было обнаружено, крайне редко респонденты высказывали желания понять и принять себя.

Таким образом, по результатам исследования можно сформулировать следующие выводы:

1) Стремление к саморазвитию обнаруживается далеко не у всех людей: каждый пятый опрошенный человек продемонстрировал нежелание изменять что-либо в себе, и каждый третий – нежелание менять что-либо в собственной жизни. Но даже сформулированное желание изменений сопровождается адекватно развертываемой активностью лишь в 15 % случаев. Это свидетельствует о том, что авторская позиция по отношению к самому себе и собственной жизни – достаточно редкое явление.

2) С возрастом происходит конкретизация желаний, связанных с изменением себя, а также переход от стремлений к изменению физического облика к управлению собственными психологическими характеристиками.



3) Ситуации, связанные с социальными ограничениями, в которые попадает человек, приводят, с одной стороны, к конкретизации целей саморазвития, а с другой – к избеганию саморазвития.

Этот последний вывод свидетельствует о том, что активность, направленная на саморазвитие, определяется не только самим человеком или его личностными особенностями, но и условиями, в которые он попадает. Следовательно, именно управление социальными условиями делает возможным развертывание активности, связанной с изменением самого себя, и пробуждение авторской позиции человека по отношению к миру. Таким образом, социальный запрос на творческую личность, которая могла бы стать автором собственной жизни, должен подкрепляться действиями социальных структур, направленными на создание таких условий, в которых функционирование саморазвивающейся личности стало бы наиболее поддерживаемым обществом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вазина, К. Я. Природно-рефлексивная технология саморазвития человека / К. Я. Вазина. – М., 2002. – 145 с.
2. Дружинин, В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии / В. Н. Леонтьев. – М.-СПб., 2000. – 135 с.
3. Карпинский, К. В. Психология жизненного пути личности: учеб. пособие / К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
4. Карпинский, К. В. Человек как субъект жизни / К. В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 279 с.
5. Коростылева, Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб.: Речь, 2005. – 222 с.
6. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений. – М.: Смысл, 2001. – С. 100-109.
7. Леонтьев, Д. А. Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения) / Д. А. Леонтьев // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на 2-й научно-практической конференции по конструктивной психологии. Красноярск, 7-10 июня 1990 г. – Красноярск, 1990. – С. 17-20.
8. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
9. Мокерова, Ю. В. Противоречия становления потребности саморазвития личности в современных условиях: социологический анализ: автореф. дис. ... канд. социол. наук / Мокерова Юлия Викторовна. – Екатеринбург, 2006. – 23 с.
10. Селезнева, Е. В. Общение как среда для саморазвития личности / Е. В. Селезнева // Журнал прикладной психологии. – 2002. – № 2. – С. 49-54.
11. Слободчиков, В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М., 1995. – 384 с.
12. Стахнева, Л. А. Саморазвитие: миф или реальность? / Л. А. Стахнева // Психология зрелости и старения. – 2004. – № 3. – С. 21-37.
13. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров. – М.: Интерпракс, 1995. – 286 с. (ISBN 5-85235-211-X)
14. Шаршов, И. А. Пространство профессионально-творческого саморазвития субъектов образовательного процесса в вузе / И. А. Шаршов // Педагогическое образование и наука. – 2004. – № 5. – С. 69-72.
15. Щукина, М. А. Об онтологическом статусе саморазвития личности / М. А. Щукина // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 107-115.