Выводы. Больше представителей группы «здоровых» занимаются спортом и используют компьютер для профессиональной деятельности. Результаты исследования подтвердили гипотезу о наличии особенностей в ценностных ориентациях компьютерозависимых. Физическая культура и спорт могут служить средством профилактики компьютерной зависимости. Данные исследования легли в основу программы по профилактики и психокорреции компьютерной зависимости средствами ФКиС.

Литература

1. *Егоров, А.Ю.* Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) / А.Ю. Егоров // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65–77.

2. *Егоров, А.Ю.* Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров. – СПб., 2007.

3. *Young, K.S.* Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype / K.S. Young // Psychological reports. – 1996. – № 79. – P. 899–902.

УДК 159.923

А.М. Огородников, Л.М. Попов

САМОПРЕОДОЛЕНИЕ КАК ВОЛЕВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СУБЪЕКТА САМОРАЗВИТИЯ

В статье дается интерпретация строения психологической организации человека как субъекта развития и саморазвития. Показан механизм включения интеллектуально-деятельностной активности субъекта (внутренне- и внешнеплановые действия). Предложено и установлено место воли как инструмента самопреодоления в динамической составляющей пространственно-временного комплекса модельной организации человека как субъекта развития и саморазвития, активизирующего запуск механизма психологического маятника.

Воля, самопреодоление, субъект, личность, психологический маятник, интеллектуально-деятельностная модель.

The article presents an interpretation of the structure of the psychological organization of a person as a subject of development and self-development. The mechanism of inclusion of an intellectual activity of the subject is shown (the internal and external actions). The place of will is proposed as the tool of self-overcoming in the dynamic component of the space-time model of the complex organization of a person as the subject of development and self-development that launches a psychological pendulum mechanism.

Will, self-overcoming, subject, person, psychological pendulum, intellectual-active model.

В психологической науке на сегодняшний день активно разрабатываются подходы к личности как саморазвивающейся системе, активному, инициирующему автору своей жизни, возможному выбирать не только стратегию собственного поведения, но и свой путь развития самого себя, механизмов и успешного функционирования в окружающем социуме, где одним из ключевых компонентов реализации является позиция человека как субъекта жизнедеятельности [2], [4], [5], [8].

Разработанная на базе системного подхода концепция человека с позиции субъекта саморазвития в настоящий момент в достаточной степени отображает интеллектуально-деятельностную модель развития и саморазвития человека, в рамках которой первоисточником развития человека как субъекта активности является окружающий его и внутренний мир, во взаимодействующих актах которых происходит непрерывный обмен развитием [6].

Модель включает в себя два структурных комплекса: пространственно-временной и детерминантный. Детерминантый комплекс представлен двумя видами детерминации: внешней, обусловленной действием на субъект внешних причин, и внутренней – состоящей из двух полисфер: мотивационно-личностной (действия во вне) и Я-полисферой (Я-самосознающий и Я-вкладовое). Я-самосознающее формируется в постоянном сопоставлении себя с самим собой в прошлом и настоящем («Я-реальное») и с самим собой в будущем («Я-идеальное», тем, кем человек имеет возможность быть [1]) и выступает в единстве трех само-процессов: самопознание, самоотношение, саморегуляция-самоуправление.

Говоря об источнике развития и саморазвития человека как активного субъекта собственной жизни, ключевым аспектом является взаимосвязь внешних и внутренних факторов, присутствующих в единстве образа «Я-реальное». В процессе осознанной работы над собой, над выявлением собственных недостатков, человек существует достаточно комфортно в условиях окружающего пространства. Однако в момент преодоления человеком рамок самобытности, «бытия равному среди других», личность преодолевает трудности и противоречивость, связанную с внутренним комфортом, где в ситуации выбора происходит изменчивость образа «Я-реальное», когда человек должен применить возможные варианты продуктивного развития. Таким вариантом в качестве движущей силы саморазвития индивида и реализации заложенных возможностей может являться неудовлетворенность человека качеством насыщения своих потребностей на пути продуктивной жизне-

деятельности, низким уровнем источника побуждающей активности. Другим возможным вариантом является невозможность в силу обстоятельств развиваться в соответствии с предъявляемыми ситуацией требованиями. Человек в данном случае встает перед выбором: либо он не признает ответственность за собственную жизнь и останавливается на стороне количественного пополнения информации, либо он готов с помощью воли преодолеть себя для достижения поставленной им цели, выбрав ту стратегию действий, которая позволит ему адаптироваться в новой, малоизвестной жизненной реальности, справиться с условиями окружающей реальности, «без девальвации ценностей своего Я» [6, с. 131].

В представленной модели под пространственно-временным комплексом понимается системно-структурная организация, задействованная в процессы многомерного взаимодействия личности с окружающим человека миром и с самим собой, а также способы данного взаимодействия. В своей конструкции, пространственно-временной комплекс включает в себя два составляющих элемента: продуктно-пространственный (статический) и процессуально-временной (динамический).

Статический элемент в организации личности представлен психикой, организмом, социальными параметрами, которые у каждого отдельного индивида преобразуются в уровни его структурной организации, образуя ту целостность, позволяющую человеку осознавать себя как способного к адекватной реакции на вызовы, предъявляемые в социальном пространстве. Реальное отображение человеческой инициативности в виде постоянных актов взаимодействия с объектами окружающего мира является динамической составляющей пространственно-временного комплекса. Так, интеллектуальное развитие человека в позиции субъекта в различной степени обусловлено динамической составляющей пространственно-временного комплекса, которое проявляется у человека во внешнеплановых и внутреннеплановых действиях, что наиболее полно представляет собой изложение психологического механизма развития и саморазвития субъекта.

Следует отметить, что данное разграничение пространственно-временного комплекса на статическое и динамическое составляющее является трудно уловимым по причине того, что интернальный и экстернальный переходы происходят непрерывно.

Во внешнем плане деятельностное развитие может быть представлено двумя ветвями: одна ветвь дает представление о созидательных процессах технологической работы (средства, техники, приемы, способы), благодаря которым осуществляется творческая деятельность субъекта. Согласно автору концепции, данный процесс отвечает на вопрос: «Как осуществляется созидание?». Другая ветвь является содержательной, что в творческом проявлении рассматривается как создание совершенно нового продукта. В данном случае деятельностный процесс ассоциируется с вопросом «Что создает субъект?» [7].

К наиболее значимым продуктам, полученным субъектом в ходе созидания в синтезе с применяемыми приемами и техниками, можно выделить три: «для себя», «для немногих других», «для общества, для культуры». Результаты созидательной активности «для себя» есть ничто иное, как оригинальный, креативный и творческий продукт, свойственный только его субъекту. Другие же продукты «для немногих других», «для общества, для культуры» будут являться значимыми, утвержденными и имеющими смысловое значение в определенном диапазоне окружающего мира. И лишь только оцениваемые «для общества, для культуры» продукты деятельности определяются как творческие, имеющие свое значение для всего человечества. Тем самым, внешнеплановые действия являются субъектной активностью, где конечной точкой будет взаимодействие с внешним миром, его преобразованием и выходом на новый уровень [7, с. 149].

Внутреннеплановые действия позволяют создать представление о процессах, этапности реализации интеллектуального процесса в субъекте, незаметных для окружающих и невозможных к измерению объективными средствами. Данные модели внутреннепланового развития подтверждаются лишь посредством продуктов деятельности вовне, на основе оценки их результатов. В своей структуре аналогично с внешнеплановыми действиями выделяются две ветви. Первая ветвь представлена в виде количественного наполнения субъектом полученной информации, без какой-либо дальнейшей мыслительной обработки (репродуктивная деятельность). Стоит отметить, что согласно данному направлению, люди, пользующиеся таким способом действий, не достигают успешных результатов в жизнедеятельности в связи с тем, что ничего не создают, а используют опыт других людей. Вторая ветвь внутреннеплановой деятельности – ветвь качественного преобразования поступающей информации извне (творчество человека внутри). В отличие от репродуктивной деятельности, по первому течению на данном направлении созидание вовне и внешнее преобразование будут являться явлением одного целого, так как творчество в своем значении имеет свойство внешнего и внутреннего созидания.

Качественное преобразование действия субъекта, согласно классическим подходами (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский) осуществляется по фазам: насыщение – проблема – гипотеза – постановка задач – выводы (суждения, умозаключения) – формирование обобщенного образа объекта, ситуации, другими словами, постижение его сути, которое остается в виде модели в сознании. С другой стороны, в соответствии с подходом Я.А. Пономарева, действия субъекта реализуются по следующим фазам: насыщение – проблема – крах логических программ – интуитивное озарение – вербализация – формализация. В первом и во втором подходах процесс прекращается формированием внутренней обобщенной модели, продукта, имеющего предельно сформализованный вид, результат [6, с. 38].

В своей основе интеллектуально-деятельностной модели активности субъекта положена идея Л.С. Выготского [3] (школы С.Л. Рубинштейна, школы Я.А. Пономарева) о «зонах ближайшего развития», в которых с помощью идеи «психологического маятника», идет обращение к пассивным и активным, имеющихся в окружении, колебательным системам.

Во многом благодаря идее взаимопереходов из внешне- во внутриплановые действия процесс происходит постоянно на аритмичной колебательной основе (по В.М. Бехтереву), схожего с движением «маятника». Исходя из сформулированной в концепции идеи психологического «маятника», процессы постоянных переходов экстернальных действий субъекта в интернальные и наоборот позволяют проникновению амплитуды колебаний в зоны ближайшего развития (по Л.С. Выготскому), развитию и плодотворному саморазвитию человека. Согласно этому положению, пассивные системы приводятся в состояние колебания при воздействии на них активных систем, оставляя свой отпечаток в виде процесса стадиальной умственной деятельности, как по ступеням созидания технологического и содержательного планов действий.

Таким образом, человек может выступать в качестве субъекта деятельности лишь только в активной колебательной системе, в процессе функционирования которой он приводит в преобразование собственные мотивы и цели [7]. Благодаря этому механизм реализации поставленных целей и их актуализации посредством внутриплановых воздействий осуществляется во внутреннем пространстве, а осуществление целей во внешнем, окружающем, мире реализуется через внешнеплановые действия. После достижения конечной жизненной цели происходит актуализация и активизация поиска новых, что переводит человека на новый уровень своего развития.

Как можно заметить, существенной проблемой в реализации изложенной выше модели является проблема активизации интеллектуально-деятельностного «маятника». Следуя основным положениям модели развития и саморазвития субъекта в структуре динамической составляющей пространственно-временного комплекса, а именно – идее о процессах взаимопереходов из внутри- во внешнеплановые действия и наоборот, можно предположить, что воля как инструмент самопреодоления может дополнить концепцию, подчиняясь и воздействуя на данный механизм. Происходящий процесс при включении воли человека в структуру динамической составляющей пространственно-временного комплекса позволяет активизировать механизм «запуска» психологического маятника, необходимого для преобразования внутреннеплановых действий во внешнеплановые, что и представляет собой акт самопреодоления.

При усвоении и преобразовании условий, предъявляемых обществом во внешнем плане, и формировании адекватного ответа на основе своих представлений и само-процессов (внутренний план) плодотворное взаимодействие с окружающим миром возможно лишь при выработке самостоятельной возможности отвечать таким запросам, преодолевать себя за счет осуществляемой субъектом жизнедеятельности и посредством ее постижения, что согласуется с постоянным действием колебательной системы маятника. Показателем такого развития выступает не только желание человека следовать имеющимся ценностям и нормам, а в большей степени возможность преобразования себя и социального пространства в процессе жизнедеятельности. Осуществление взаимоперехода созидательной активности требует от человека совершения акта самопреодоления, что наглядно можно представить на рисунке.

В выраженной двунаправленности модели динамического составляющего пространственно-временного комплекса самопреодоление личности как акт перехода также проявляется в двух направлениях. Первое в качестве внешнего проявления будет выражаться в преобразовании продукта созидательной активности, которое может быть представлено во внешнем пространстве (творчество, искусство, продукт деятельности, который может быть оценен внешне). Внутреннее проявление самопреодоления человека будет выражено следующим: в связи предъявляемым потоком информации извне человек посредством волевого сопротивления будет находиться в состоянии готовности мобилизовать ресурсы в выборе доступной для него нужной поступающей информации как возможность сопротивления внешним вызовам. Данное направление является в достаточной степени сложным для оценки со стороны, так как результат данного преобразования носит субъектную значимость для его носителя, которое тем не менее может быть представлено в виде субъектных характеристиках человека (волевые качества, компоненты личностного преобразования, способности).

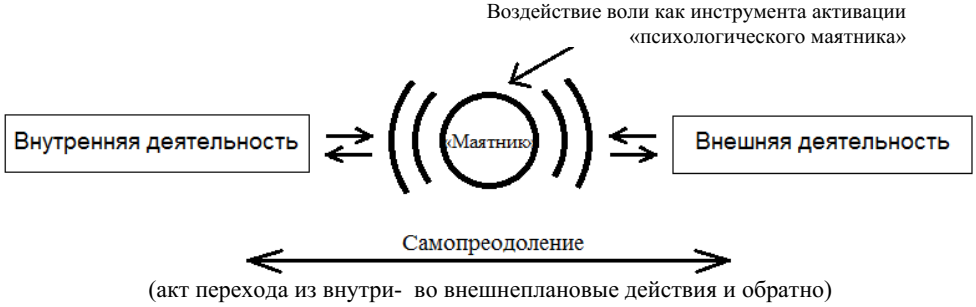

Рисунок. Воздействие воли на активизацию «психологического маятника»

Одной из проблем саморазвития и становления субъекта является проблема движения из зон актуального развития (внутреннеплановые действия) в зону потенциального развития, а именно: возможность запуска движения психологического «маятника». Особенно остро это может проявляется у людей с низким уровнем проявления субъективности, активной позиции, слабым представлением об образе «Я-реальное», неспособностью преодоления себя для созидательного действия. Возможность запуска механизма будет происходить с меньшей трудностью в условии, если субъект в способности к саморазвитию в едино с осознанием собственных возможностей, нераскрытого потенциала личности, воли, готов сформировать основные по называемым специфическим особенностям. Другими словами, это можно назвать стимулом к самопреодолению субъекта к движению по линии интернальных действий (формулировка проблемы). Человек на подобную подсказку для разрешения внутренних конфликтов активизирует волю к самопреодолению для последующей созидательной деятельности по фазам, составляющим внутреннеплановую активность пространственно-временного комплекса: выдвижение гипотезы – постановка задач – выводы по решенной проблеме – обобщение результатов решенных задач, где воля как инструмент самопреодоления может занимать любую из позиций в структуре фазовой реализации действия.

В качестве одной из получивших в современной науке распространение форм преобразования личности может являться тренинг. Активизация запуска механизма психологического маятника возможна посредством тренингового воздействия, где в процессе взаимодействия тренера и участника человек как субъект-модератор внешнеплановых и внутреннеплановых действий способен раскрыть тот скрытый потенциал ресурсов, необходимый для активизации воли с последующей ее готовностью к самопреодолению.

Самопреодоление может быть представлено в качестве занимающего промежуточное положение между свойственной данной системе двунаправленности процесса (внешней и внутренней), которое реализует данный переход с помощью активизации и включения воли (запускает внутриличностные процессы). Именно волевое начало человека позволяет оптимизировать скрытые ресурсы субъекта на основе количественного, созидательного процесса, мыслительной переработки и дальнейшего синтезирования во внешнеплановое действие, где результат творческой активности будет сформулирован в виде созидания, совершенствования себя, общества.

Следовательно, функционирование интеллектуально-деятельностной и личностной организации человека может быть дополнено волей как активизирующим инструментом «запуска» психологического маятника в акте самопреодоления, т.е. в переходе из внутреннеплановых действий во внешнеплановые. Особое внимание стоит уделить непосредственному этапу перехода в самопреодолении, где он может быть описан следующим образом: после постановки выбора пути и определения средств преодоления себя в жизнедеятельности в момент перехода из внутреннего во внешнее созидательное действие и пропорционально обратному, субъект осуществляет активные сознательные действия, направленные на преобразование и достижение результата в поставленной им цели. Человек как субъект на данной границе выбирает наиболее возможные и эффективные средства, способы, способности, ресурсы, учитывая свой новый опыт в достижении результата. Продукт, произведенный в ходе данного перехода, может быть представлен как «для себя», «для немногих других», так и «для общества, для культуры».

Согласно проведенному анализу модели системно-структурного представления психологической организации человека как субъекта развития и саморазвития, можно заключить, что самопреодоление проявляется с помощью формы активности субъекта, где данная активность исходит из волевого стремления человека, стремления в расширении собственных границ, выборе необходимых средств и ресурсов, направленных на творческое самораскрытие. Волевое начало в субъекте жизнедеятельности содержит в себе определенную свободную, внутреннюю силу за границами «Я», которое, так или иначе, воспринимается как внутренняя сила побуждения.

Литература

1. *Бернс, Р.* Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М., 1986.

2. *Братусь, Б.С.* Нравственное сознание личности / Б.С. Братусь. – М., 1985.

3. *Выготский, Л.С.* Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М., 2005.

4. *Зинченко, В.П.* Человек развивающийся: очерки российской психологии / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. – М., 1994.

5. *Петровский, В.А.* Феномен субъектности в психологии личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А.В. Петровский. – М., 1993.

6. *Попов, Л.М.* Добро и зло в этической психологии личности / Л.М. Попов, О.Ю. Голубева, П.Н. Устин. – М., 2008.

7. *Попов, Л.М.* Концепция человека как субъекта развития и саморазвития / Л.М. Попов // Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2005. – Т. 147. – № 2. – С. 123–138.

8. *Франкл, В.Ф.* Человек в поисках смысла / В.Ф. Франкл. – М., 1990.