

УДК 159.923

**В. Е. МИХАЙЛИЧЕНКО** (канд. филос. наук, доц.),  
**Л. Н. ГРЕНЬ** (канд. пед. наук, доц.)  
НТУ «ХПИ», г. Харьков

### **ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРАЗВИТИЕ – ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ**

*В статье рассмотрено содержание потенциала человека, его резервов и возможностей личностного роста как главного условия достижения успеха в жизни. Проанализированы различные определения понятия успеха с психологической, педагогической и социальной точки зрения. Показана роль личностного роста, связанного с раскрытием полного потенциала человека, его развитием и саморазвитием. Методологическая особенность такого метода – это постоянная целеустремленная работа над самим собой, направленная на гармоничное развитие личности, раскрытие её творческого потенциала, успешное взаимодействие с другими людьми.*

*Рассмотрена роль самосознания в процессе развития и саморазвития личности, а также самооценки, уверенности в себе и активности. Активность человека обусловлена, в первую очередь, спецификой его внутреннего состояния в момент действия, а также наличием цели и напряженной деятельностью по её достижению. Это связано с эффективным целеобразованием и конструктивным выбором путей, способов, технологий*

достижения поставленных целей, а также воспитанием ответственности за полученные результаты.

*Показано, что активность людей зависит от мышления. Даны рекомендации по управлению процессом мышления. При этом во главу ставится принцип выявления и использования незадействованных ресурсов. Для этого необходимо овладеть техническими средствами и навыками самосовершенствования личности. Никакая система образования не может обеспечить решение указанных задач без глубоко осознанной самим человеком необходимости личностного развития и саморазвития, без его установки на их решение и психологической готовности к большим дополнительным усилиям и целеустремленности, направленным на самореализацию его потенциала.*

**Ключевые слова:** *успех, достижение, потенциал человека, резервы психики, самосознание, самооценка, образование, личностное развитие и саморазвитие, самосовершенствование.*

**Постановка проблемы.** Научная мысль современной цивилизации осознала потребность познания рождения мысли, законов психологии и их воздействия на внутренний мир человека. Данный этап развития человечества ставит задачу раскрытия новых неиспользованных его возможностей. Соответственно научному предвидению грядущих изменений для жизни землян, академик А.Л. Чижевский обращал внимание на необходимость подготовки новой системы воспитания и образования, связанной с появлением нового субъекта исторического творчества, то есть человека, внутренний мир которого характеризуется неограниченными физическими и психическими возможностями. В связи с этим возникает объективная необходимость и историческая неизбежность научных поисков, направленных на формирование личности, осознающей свои возможности, стремящейся к самообразованию, самосовершенствованию, максимальной самореализации, к достижению счастья и успеха в жизни.

**Анализ исследований и публикаций.** Одна из величайших потребностей человека – достичь желаемых целей в жизни, а для этого необходимо знание механизма успеха. Успех часто понимают как умение в духе гармонии и равновесия приспособиться к разнообразным и постоянно меняющимся условиям жизни. Это – такое развитие силы и способностей, с помощью которых человек достигает желаемых целей в своей жизни, организуя соответствующим образом свою энергию и усилия, а также знания и способности. Успех – это постоянное осуществление тех целей, которые мы поставили перед собой и которые исключительно важны для нас. Успех – это не только результат, но и процесс движения на пути его достижения. Это развитие возможностей человека, раскрытие его потенциала [9, С.5].

Успех с социальной зрения – это оптимальное соотношение между ожиданиями окружающих, личности и результатами её деятельности. С психологической точки зрения успех – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность стремилась, либо совпал с её ожиданиями, надеждами (с уровнем притязаний), либо превзошел их. На базе этого состояния формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняются уровни самооценки, самоуважения. В том случае, когда успех делается устойчивым, постоянным, может начаться своего рода реакция, высвобождающая огромные, скрытые до поры возможности личности, её резервы, раскрывается её потенциал [1, С.28].

С педагогической точки зрения, успех – это достижение значительных результатов в деятельности, как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом [1, С.30]. Он может быть результатом продуманной, подготовленной тактики преподавателя, семьи. В основе ожидания успеха лежит стремление человека заслужить одобрение, стремление утвердить свое Я, свою позицию, убеждения и ценности. Поэтому важнейшей задачей воспитания является стимулирование учащихся к активной работе над собственным развитием и самосовершенствованием.

Успех всегда включен в цепь действий, он не является самоцелью. Скорее он служит достижению человеком состояния удовлетворенности жизнью, которое, в свою очередь, является питательной средой для дальнейших действий, служащих цели самореализации. Это состояние даёт новые стимулы к росту, которые не обязательно должны быть связаны с работой, а могут относиться к эмоциональной зрелости человека или развитию иных сторон его потенциала, что означает в равной мере и успех.

**Цель статьи.** Раскрытие содержание потенциала человека и его резервов, которые способствуют личностному развитию и саморазвитию человека в процессе обучения, направленного на достижение успеха в жизни.

**Основное содержание.** Полный потенциал человека означает максимальное использование своих возможностей на всех уровнях жизни – физическом, умственном и духовном. Первый уровень предполагает наличие здорового тела, в котором органы, чувства и нервная система функционируют нормально в согласии друг с другом. Второй означает способность человека полностью использовать свои умственные возможности, а третий – жить качеством духовного бытия во всех областях его повседневной жизни. Полный потенциал человека означает совершенную координацию между физическим и умственным, умственным и духовным аспектами жизни [6].

Потенциал каждого человека огромен, способности его безграничны, однако без надлежащего выявления и целенаправленного развития они быстро угасают. Выдающихся людей от большинства отличают такие качества, как необычайно высокая жизненная активность, стремление к личному росту, непреклонная воля, интуиция и воображение, а также вера в собственные силы. Эти и другие качества помогают им правильно формулировать свои цели, видеть пути и средства их достижения и мобилизовать свой личный потенциал, силы и энергию множества других людей на получение желаемых результатов.

Стабильный жизненный успех возможен лишь при балансе внешних и внутренних факторов и начинать следует с изменения того, что наиболее доступно, то есть с нас самих, что требует знания самого себя. Самосознание – важное звено развития личности. Его определяют как сознательное когнитивное восприятие и оценку самого себя, мысли и мнения о себе [8, С.33]. В связи с этим большое внимание ученые уделяют самооценке и её роли в успешности личности. При всем разнообразии научных подходов к этой проблеме ими сделан вывод о том, что успешность или неуспешность является в значительной мере результатом высокой или низкой самооценки человека [11, С.43].

Самосознание человека формируется в процессе его повседневного общения с природой, другими людьми, обществом, через познание которых он приходит к пониманию самого себя. Это сводится, в сущности, к осознанию им своей идентичности, определенной устойчивости, целостности в различных ситуациях. Сознание, познавая мир, делает более гибкой, целесообразной и продуктивной деятельность человека; в то время как самосознание, обращенное внутрь его физической и психической сущности, стремится повысить эффективность и надежность человека как системы, действующей в предметном мире, его активность.

Украинский педагог, академик С.У. Гончаренко, определяет активность личности как “способность человека к сознательной трудовой и социальной деятельности, меру целенаправленного, планомерного преобразования им окружающей среды и самого себя на основе усвоения им богатств материальной и духовной культуры”. Автор особо подчеркивает, что активность личности “проявляется в творчестве, волевых актах, общении”. Интегральной характеристикой активности личности, по его мнению, выступает “активная жизненная позиция человека, которая проявляется в его принципиальности, последовательном отстаивании своих взглядов, инициативности, деловитости, психологической настроенности на деятельность” [3, С. 21].

Известно, что активность людей зависит от мышления. Доказано, что уровень интеллекта и творческих способностей находится в прямо пропорциональной зависимости от качества и количества стимулов, которые получает наш мозг. Подобно любому мускулу, чем больше и чаще мы используем свой “творческий мускул” или мозг, тем сильнее он становится. По мере того, как мы изучаем какой-то предмет, в голову приходят понимание, новые идеи, что позволяет лучше разобраться в материале, проникнуть в суть проблемы и решать её. Чем больше мы заставляем свой мозг работать, тем более развитое воображение имеем. Чтение и осмысление прочитанного будит воображение, и оно становится более развитым, поскольку мы упражняем его.

Поэтому для достижения успеха в жизни следует развивать уверенность в себе и непреклонную решимость осуществить задуманное, что способствует реализации наших мыслей. Чем сфокусированнее человеческое сознание, тем больше силы сосредоточено в одной точке. У обычного человека лучи сознания рассеиваются на множество дел и забот. При этом происходит утечка ментальной энергии во всех направлениях. С точки зрения концентрации эти лучи надо собрать воедино, есть специальные техники для этого. Обретению хорошей способности к концентрации также способствует развитие внимания. Для концентрации мысли необходимо душевное равновесие. Физическое переутомление, чрезмерная болтовня, переедание, избыточное общение, длительная ходьба, необузданное потворство сексуальным желаниям – все это препятствия для концентрации мысли.

Чтобы овладеть практикой психического самосовершенствования, нужно научиться управлять своими мыслями. Мысль надо подчинить своей воле. Не мысли должны управлять разумом, и мы следовать их приказам, а наоборот, мы должны своим разумом управлять мыслями. Этот процесс включает в себя:

- умение сосредотачивать свое внимание на каждой конкретной мысли, понять смысл этой мысли, ее содержание;
- овладение концентрацией мысли. При этом следует не отпускать мысль сразу, а, воздействуя на нее своим разумом, отпускать постепенно, когда нужно это сделать самому, а не когда это произойдет спонтанно;
- изменение содержания своих мыслей, заменяя одну мысль на другую. Сознание в каждый момент времени может удерживать только одну мысль и поэтому можно производить замену одной мысли на другую;
- овладение положительным мышлением. Оно включает в себя положительный взгляд на вещи и использование таких же высказываний для выражения мыслей и чувств;
- создание мыслеобразов, которые будут стремиться осуществить вложенную в них идею;
- умение подчинять мысли своей воле [9, С.274].

В результате телесного и духовного очищения можно начать позитивно воспринимать себя и окружающих. Этому благоприятствуют звукотерапия и запахотерапия, которые воздействуют на наши мысли через телесный уровень. Достижению внутреннего покоя и равновесия помогают йогические и дыхательные упражнения, что позитивно отражается на процессе мышления. Этому также активно способствуют различные техники мышечной релаксации, аутогенной тренировки, молитва и медитация. Большую роль в этом процессе играют также различные практики психического самосовершенствования [8].

В настоящее время существует целостный конгломерат технологий эффективного разрешения всевозможных внешних и внутренних проблем человеческой жизни. Это может быть названо искусством направленных изменений по следующим направлениям: механизмы саморегуляции психического состояния человека, управление мыслями и словами, искусство управления своими эмоциями, целенаправленное поведение, практика психического самосовершенствования и др. Активность человека обусловлена, в первую очередь, спецификой его внутреннего состояния в момент действия, а также наличием цели и напряженной деятельностью по её достижению. Это связано с эффективным

целобразованием и конструктивным выбором путей, способов, технологий достижения поставленных целей, а также воспитанием ответственности за полученные результаты.

При этом во главу ставится принцип выявления и использования незадействованных ресурсов. Известный специалист в области нейро-лингвистического программирования (НЛП) Р. Дилтс так обозначил данный подход: «Необходимо хорошо сформулировать цель, ясно осознавая желаемый результат изменений. Необходимо проявлять высокую чувствительность к происходящим изменениям и адекватно соотносить их с намеченным результатом. Наконец, надо проявлять немалую гибкость, творчески изменяя приемы влияния в случае расхождения достигнутых результатов с ранее намеченными» [5, С.60].

НЛП предоставляет в наше распоряжение технические средства и навыки самосовершенствования личности, кроме того, оно предлагает свой взгляд на систему общечеловеческих ценностей, заставляет поверить в потенциал межличностного общения и в те качественные сдвиги, которые произойдут в каждом из последователей [7]. Оно служит для самопознания, самооценки и выбора пути и дает ключ к пониманию духовной стороны человеческого бытия. Его цель состоит не только в самосовершенствовании, но и в накоплении мудрости и приобретении широты взглядов.

**Выводы.** Цель образования – развивать способности человека таким образом, чтобы он смог осуществить все свои цели в жизни. Это позволит человеку раскрыть полный потенциал своего тела, ума, духа, а также использовать свои личные качества, окружение и обстоятельства так, чтобы он мог осуществить максимум в жизни для самого себя и для других. Никакая система образования не может обеспечить решение указанных задач без глубоко осознанной самим человеком необходимости личностного развития и саморазвития, без его установки на их решение и психологической готовности к большим дополнительным усилиям и целеустремленности, направленным на самореализацию его потенциала и несение ответственности за полученные результаты.

#### **Список использованной литературы:**

1. Белкин А.С. Ситуация успеха: книга для учителя/ А.С. Белкин. – Екатеринбург: УГЛУ, 1997. – -186 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : навч.-метод. посіб. у 2-х т. Т.1 Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
3. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С.У.Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
4. Грень Л.Н. Активизация потенциала студентов в процессе формирования их направленности на успешную профессиональную деятельность /Л. Н. Грень //Теорія і практика управління соціальними системами». – Х. :НТУ «ХП», 2008. – № 4. – С. 42–49.
5. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП /Р.Дилтс. – СПб.– 2001: Питер, 2001. – 314 с.
6. Махариши Махеш Йоги. Наука бытия и искусство жития/ Махариши Махеш Йоги. М. – 2000 – 458 с.
7. Михайличенко В. Е. Роль нейролингвистического программирования в развитии личности /В.Е.Михайличенко. – Х.: НТУ «ХП», 2007. – 453 с.
8. Михайличенко В. Е. Психология развития личности / В.Е.Михайличенко – Х.: Стильиздат, 2015. – 387 с.
9. Романовский А. Г. Философия достижения успеха : учеб. пособ. /А.Г. Романовский, В.Е.Михайличенко. – Х.: Изд-во НТУ «ХП», 2003.–695с.
10. Романовський А. Г. Педагогіка успеха /А.Г. Романовський, В.Е. Михайличенко, Л.Н. Грень – Х.: Изд-во НТУ «ХП», 2012 – 371 с.

*Стаття надійшла до редакції 21.10.2016*

**В. Є. Михайличенко, Л. М. Грень**  
НТУ «ХП»

## **Особистісний розвиток і саморозвиток – головна умова досягнення успіху у житті**

*У статті розглянуто зміст потенціалу людини, її резервів і можливостей особистісного зростання як головної умови досягнення успіху у житті. Авторами проаналізовано різні визначення поняття успіху з педагогічної, психологічної і соціальної точки зору. Показана роль особистісного зростання, пов'язаного із розкриттям цілковитого потенціалу людини, її розвитком і саморозвитком. Методологічна особливість такого методу – це постійна цілеспрямована робота над самим собою, спрямована на гармонійний розвиток особистості, розкриття її творчого потенціалу, успішну взаємодію з іншими людьми. Розглянута роль самосвідомості у процесі розвитку і саморозвитку особистості, а також самооцінки, впевненості в собі й активності. Активність людини зумовлена, у першу чергу, специфікою її внутрішнього стану у момент дії, а також наявністю мети і напруженою діяльністю з її досягнення. Це пов'язано з ефективним цілеутворенням і конструктивним вибором шляхів, засобів, технологій досягнення поставлених цілей, а також вихованням відповідальності за отримані результати.*

*Показано, що активність людей залежить від мислення. Надано рекомендації з управління процесом мислення. При цьому наріжним є принцип виявлення й використання незадіяних ресурсів. Для цього необхідно оволодіти технічними засобами й навичками самовдосконалення особистості. Жодна система освіти не може забезпечити вирішення указаних завдань без глибоко усвідомленої самою людиною необхідності особистісного розвитку й саморозвитку, без її установки їх вирішення й психологічної готовності до великих додаткових зусиль й цілеспрямованості, спрямованих на самореалізацію її потенціалу.*

**Ключові слова:** *успіх, досягнення, потенціал людини, резерви психіки, самосвідомість, самооцінка, освіта, особистісний розвиток і саморозвиток, самовдосконалення.*

**V. Ye. Mykhailichenko, L. M. Gren'**

NTU "KhPI"

### **Personal development and self-development as the main condition of attainment success in life**

*The article views the content of a person's potential, its reserves and capabilities for personal growth as the main condition of attaining success in life. The authors have analyzed various definitions of the notion of success from psychological, pedagogical, and social points of view. There has been shown the role of personality growth connected with the disclosure of a person's wholesome potential, their development and self-development. The methodological peculiarity of such method is a personality's purposeful, permanent work on itself directed at its harmonic development, disclosure of its creative potential, and successful interaction with other people.*

*There has been considered the role of self-consciousness of a personality's development and self-development, as well as self-evaluation, self-assurance, and activeness. A person's activeness is determined primarily by the specifics of their inner state at the moment of action, as well as by the presence of aim and intense activity to attain it. This is connected with efficient aim-formation and constructive choice of ways and techniques to achieve the aims set, as well as with development of responsibility for the obtained results.*

*It has been shown that activeness depends on thinking. Recommendations are provided as to the management of the way of thinking. And at the head is put the principle of detection and involvement of previously unused resources. To do this, it is necessary to master technical means and skills of a personality's self-perfection. A low education system cannot provide for solving the mentioned tasks without the need in personal development and self-development deeply realized by*

*a person themselves, without their attitude at solving them and psychological readiness for additional great efforts and purposefulness directed at self-realization of their potential.*

**Key words:** *success, achievement, a person's potential, psyche reserves, self-consciousness, self-evaluation, education, personality development and self-development, self-perfection.*