

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1» с. Красногвардейского, Красногвардейского района
Республики Адыгея

ПРОЕКТ

ТЕМА:

«ВЛИЯНИЕ САМОРАЗВИТИЯ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА»

Автор проекта:

Чубатова Анастасия,
ученица 10 класса.

Руководитель проекта:

Зубрилина Светлана Геннадьевна,
учитель истории и обществознания

с. Красногвардейское

2024–2025 уч. год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. САМОРАЗВИТИЕ КАК ПУТЬ К УСПЕХУ	5
1.1. Саморазвитие и его направления	5
1.2. Влияние саморазвития на жизнь человека	8
1.3. Мотивы, проблемы и препятствия на пути к саморазвитию	11
ГЛАВА 2. АНАЛИЗ МНЕНИЙ И СОЗДАНИЕ ПРОДУКТА ПРОЕКТА	17
2.1. Что думают люди: опрос о саморазвитии	17
2.2. Идея и создание продукта проекта	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	24
ПРИЛОЖЕНИЯ	25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проекта: саморазвитие – это неотъемлемая часть жизни человека в современном мире. Способность учиться новому, развивать свои сильные стороны и адаптироваться к изменениям становится не просто желательной, а жизненно необходимой. Однако, несмотря на доступность книг, тренингов, курсов, интернета и других ресурсов, многие продолжают игнорировать возможности для самосовершенствования. Они считают, что развитие – это сложный процесс, требующий большого количества времени и усилий, либо вообще не видят в нём смысла. Тема особенно актуальна для молодёжи, ведь от того, насколько хорошо человек понимает значимость саморазвития в юности, зависит будущее. Понимание того, как работать над собой, позволяет не только улучшить жизнь, но и стать успешным, найти своё место в мире.

Для меня актуальность заключается в том, что я хочу не только лучше понять важность и необходимость саморазвития, но и показать его значимость другим, чтобы каждый мог найти мотивацию работать над собой.

Проблема проекта: люди часто сталкиваются с недостатком информации о том, как ставить конкретные цели и преодолевать мешающие барьеры. Это создаёт разрыв между осознанием важности саморазвития и практическими действиями, направленными на его реализацию.

Основная цель — исследовать влияние саморазвития на жизнь человека и создать полезный продукт, который поможет в саморазвитии.

Необходимо выполнить 5 ключевых задач проекта, включая:

- 1) Изучить, что такое саморазвитие и какие направления существуют?
- 2) Определить, какие преимущества даёт самосовершенствование.
- 3) Узнать мотивы, проблемы и препятствия на пути к саморазвитию.
- 4) Провести опрос, чтобы узнать отношение людей к саморазвитию.
- 5) Разработать мотивационный дневник, включающий рекомендации, задания и чек-листы для регулярного саморазвития.

Объект исследования — процесс саморазвития.

Предмет исследования — влияние саморазвития на жизнь человека.

Гипотеза: допустим, что возраст человека влияет на приоритеты и барьеры в саморазвитии.

Методы и методики исследования:

- 1) Анализ литературы.
- 2) Опрос.
- 3) Статистический анализ.
- 4) Создание продукта проекта.
- 5) Обобщение результатов.

Продукт проекта: мотивационный дневник развития.

Практическая значимость: Дневник станет полезным и доступным инструментом для саморазвития, помогая людям понять значимость саморазвития, лучше организовать свою жизнь и почувствовать положительные изменения в состоянии. Он может быть использован учителями и психологами для проведения классных часов, тренингов и внеклассных мероприятий, посвящённых саморазвитию и формированию полезных привычек у подростков. Также дневник будет полезен родителям для совместной работы с детьми. Это даёт возможность выработать привычку к саморазвитию в семейной среде.

ГЛАВА 1. САМОРАЗВИТИЕ КАК ПУТЬ К УСПЕХУ

1.1. Саморазвитие и его направления

В жизни каждого человека наступает момент, когда осознание необходимости взять ответственность за свои действия становится неизбежным. Такой переломный момент часто подталкивает к началу работы над собой и развитию своих способностей. Ведь успех приходит только к тем, кто готов постоянно совершенствоваться. Это понимает практически каждый. Постоянное стремление к развитию является ключом к реализации целей и воплощению своих мечтаний. Однако важно понять, что представляет собой саморазвитие.

Как можно объяснить понятие «саморазвитие» максимально доступно и понятно для всех? Необходимо ознакомиться с мнением исследователей.

Н. А. Низовских определяет процесс саморазвития как уникальную деятельность, направленную на преобразование внутренних аспектов личности. Процесс охватывает изменения в мировосприятии, социальных взаимодействиях, эмоциональных состояниях и моделях поведения. Данные преобразования происходят под влиянием жизненных ориентиров и личных стимулов, с использованием специализированных психологических инструментов.

Согласно исследованию И. В. Кощиенко и В. С. Немировской, саморазвитие занимает центральное место в процессе становления человека как профессионала в чём-либо [5]. Авторы акцентируют внимание на том, что классическая образовательная модель, ориентированная преимущественно на передачу знаний, недостаточно способствует развитию креативного мышления. В их работе подчёркивается значимость разработки методов, позволяющих учитывать уникальные особенности каждого для раскрытия личностного потенциала. В их интерпретации саморазвитие представляет собой совокупность процессов, таких как самоутверждение, стремление к

совершенствованию и реализация внутреннего потенциала, что способствует достижениям.

Г. В. Ожиганова выделяет саморазвитие как целенаправленный процесс, связанный с совершенствованием личности [10]. Способность к саморазвитию рассматривается ею как уникальная черта психологии человека, обеспечивающая возможность самостоятельного освоения новых навыков и знаний. М. Д. Виноградский и О. М. Шканова рассматривают способность к саморазвитию как умение человека приобретать, обновлять и совершенствовать знания, а также эффективно адаптироваться к внешним изменениям. В исследовании Л. Б. Гиль и К. А. Чеховских способности к саморазвитию интерпретируются как психологические качества [6], позволяющие самостоятельно осваивать новые умения и знания, направленные на решение определённых жизненных задач.

Максимальная способность человека к саморазвитию напрямую связана с устремлением к высшим духовным идеалам и абсолютным ценностям. Следовательно, саморазвитие представляет собой многогранный процесс, который требует активной включённости личности и направлен на её всестороннее совершенствование [2] [3]. На основании анализа точек зрения учёных можно сделать вывод, что рассмотренные мнения сводятся к общей концепции.

Исходя из этого, предлагается следующее обобщённое определение, которое будет доступно для понимания каждому человеку:

Саморазвитие — осознанный процесс улучшения самого себя, направленный на развитие личности. А способность к саморазвитию — это умение человека самостоятельно учиться, приобретать новые навыки и знания, чтобы справляться с жизненными задачами и адаптироваться к изменениям.

Этот термин можно рассматривать как естественную потребность современного человека, направленную на раскрытие своих возможностей, формирование индивидуальности, понимание своих стремлений, а также достижение гармонии с окружающим миром.

Саморазвитие — поиск способов реализации внутреннего потенциала [12].

Основные векторы саморазвития можно выделить следующим образом:

- Развитие интеллекта. Углубление знаний, освоение умений, формирование критического мышления и развитие творческого потенциала.
- Эмоциональный рост. Совершенствование эмоционального интеллекта, управление внутренними переживаниями, развитие эмпатии и навыков продуктивного взаимодействия.
- Физическое совершенствование. Забота о теле через физическую активность, правильное питание и здоровый режим сна.
- Духовная составляющая. Установление жизненных целей, формирование убеждений, понимание своего места в окружающем мире.

В конечном счёте саморазвитие можно рассматривать как одну из наиболее сложных форм работы над собой, связанной с изменением внутреннего мира, переосмыслением жизненного опыта, формированием убеждений и определением жизненных ориентиров. Саморазвитие можно определить как деятельность, сосредоточенную на удовлетворении потребностей и достижении гармонии во всех аспектах жизни. Этот процесс сопровождает человека на всём его жизненном пути, помогая осознать себя, построить личность и обрести смысл существования. Он включает постоянную работу над развитием интеллектуальных, эмоциональных, физических и духовных качеств. Данный процесс бесконечен, поэтому требует усилий и внимательного подхода.

1.2. Влияние саморазвития на жизнь человека

Процесс саморазвития личности описывается как целенаправленное изменение себя с использованием высших психических способностей. Этот процесс включает такие аспекты, как осознанность, социальная ориентированность, опосредованность и осмысленное участие. Согласно теории Абрахаму Маслоу, саморазвитие удовлетворяет одну из базовых потребностей человека — стремление к самосовершенствованию. Приложение усилий в направлении саморазвития приводит к формированию новых качеств, улучшающих повседневную жизнь. Через саморазвитие человек находит смысл своей жизни. Это не просто современная мода, а инструмент, который глубоко влияет на всё.

Влияние выражается следующим образом:

1) Углубление процесса самопознания.

Процесс саморазвития начинается с искреннего стремления к улучшению своей личности и помогает осознать сильные стороны, а также слабости, над которыми можно работать. Самопознание способствует ясному определению ценностей, целей и желаний, что в итоге повышает уверенность в собственных силах и формирует адекватную самооценку.

Особенности людей с развитым самопознанием:

- Уверенность в себе снижает риск возникновения внутренних противоречий, обеспечивая эмоциональную устойчивость.
- Они реже сталкиваются с тревожными состояниями и депрессивными эпизодами в жизни.
- Быстро адаптируются к сложным ситуациям благодаря пониманию своих внутренних ресурсов.

2) Умение осознавать и регулировать эмоции.

Осознанность — это навык, позволяющий человеку концентрироваться на реальности текущего момента, не отвлекаясь на негативные состояния.

Например, анализ эмоций помогает выявить симптомы переутомления и предпринять шаги для их устранения.

Практики, направленные на развитие осознанности (медитация, техники концентрации и т. д.), снижают стресс и укрепляют психическое здоровье:

- Способствуют улучшению эмоционального контроля.
- Всего 10 минут медитации в день снижают уровень гормона стресса — кортизола, повышая позитивный настрой.
- Увеличивают уровень энергии и укрепляют внутренние ресурсы.

3) Укрепление эмоционального интеллекта.

Умение управлять своим эмоциональным состоянием и понимать чувства других способствует улучшению качества общения и помогает находить выход из конфликтных ситуаций. Ключевые преимущества высокого уровня эмоционального интеллекта:

- Снижение риска эмоционального выгорания, адаптация к изменениям и способность эффективно справляться с нагрузками.
- Эмпатия как ключевой элемент позволяет укреплять социальные связи и выстраивать доверительные отношения.

4) Постановка целей и их воплощение.

Процесс постановки целей помогает развивать внутреннюю мотивацию и ощущать наполненность жизни смыслом. Установление целей стимулирует работу дофаминовой системы мозга, связанной с чувством награды, а их достижение, даже в мелочах, приводит к повышению уровня этого гормона. Благодаря целеполаганию появляется возможность упорядочить жизнь и снизить уровень стресса. Люди с чёткими целями в жизни чаще чувствуют себя довольными своим положением. Умение ставить цели и следовать им снижает ощущение хаоса, что особенно важно в современном мире.

5) Улучшение физического здоровья.

Регулярная физическая активность повышает уровень эндорфинов, улучшая эмоциональный фон и снижая тревожность. Занятия спортом улучшают работу мозга, предотвращают возрастные заболевания (например,

остеопороз и болезнь Альцгеймера), а также укрепляют иммунитет и повышают уровень жизнеспособности организма. Улучшение кровообращения и поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы — всё это становится возможным благодаря упражнениям. Занятия йогой, бегом, плаванием или обычные прогулки укрепляют тело и способствуют гармонии внутреннего состояния.

б) Профессиональное развитие.

Личностное развитие становится ключевым фактором для достижения успеха в профессии. Оно повышает квалификацию и позволяет быстрее адаптироваться к динамично изменяющимся условиям.

Преимущества саморазвития для профессионального роста:

- Овладение новыми технологиями, иностранными языками и профессиональными навыками делает специалиста более востребованным.
- Развитие аналитического мышления помогает находить эффективные решения в сложных ситуациях.
- Умение планировать время и правильно расставлять приоритеты способствует повышению продуктивности.
- Уверенность в себе и развитые навыки общения способствуют продвижению на руководящие должности.

Саморазвитие — это не просто процесс совершенствования личности, а универсальный механизм. Он способствует улучшению всех аспектов жизни. Оказывает влияние на психологическую стабильность, эмоциональную устойчивость, физическое состояние, профессиональные успехи и общее благополучие. Регулярное стремление к совершенствованию помогает человеку лучше адаптироваться к современным вызовам, находить гармонию между работой и отдыхом и выстраивать позитивные взаимоотношения как с окружающими, так и с самим собой. Трудно предугадать, что нас ждёт впереди. Но очевидно, что саморазвитие — это не только путь к счастью, но и ключ к успеху в нашем мире. Можно уверенно сказать: за саморазвитием — будущее!

Нужно признать, что именно саморазвитие позволяет человеку осознать собственное предназначение, почувствовать счастье и полноту жизни.

1.3. Мотивы, проблемы и препятствия на пути к саморазвитию

Мотивы, побуждающие людей к саморазвитию, разнообразны и отражают индивидуальные потребности [8] [9]. Можно выделить [1] [11]:

1) Потребность в самореализации.

Одним из ключевых мотивов, побуждающих людей к саморазвитию, является стремление к самореализации. Согласно иерархии потребностей Маслоу, которая уже упоминалась мной ранее, потребность в самореализации занимает высшую ступень, отражая желание человека полностью раскрыть свой потенциал и достичь максимального развития способностей. Те, кто движимы этим, не ориентируются исключительно на материальные достижения. Для них важен процесс становления лучшей версией себя. Кто-то начинает писать картины без мыслей о славе, а кто-то изучает законы физики, чтобы постичь законы природы. Этот мотив вдохновляет своей искренностью и глубиной.

2) Стремление к признанию и уважению.

В социуме, где успех часто измеряется достижениями, невозможно игнорировать потребность быть увиденным и оценённым. Желание заслужить уважение — мощный двигатель прогресса. Многие стремятся развивать свои навыки и приобретать новые знания, чтобы повысить свой статус и получить признание окружающих. Человек, движимый жаждой признания, способен поражать своей упорностью. Часы, проведённые за освоением языка, или усердные попытки овладеть сложными умениями — всё это делается ради внимания и одобрения. Но за этим желанием скрывается более глубокий мотив: потребность доказать себе собственную значимость и ощутить свою ценность.

3) Мотивация через страх последствий.

Не все мотивы к саморазвитию носят вдохновляющий характер — некоторые из них обусловлены тревогами и опасениями. Желание избежать ошибок, критики и возможных наказаний подталкивает людей к совершенствованию навыков и повышению своих компетенций. Страх становится сильным катализатором, который будто подталкивает: «не

откладывая на завтра, иначе будет поздно». Люди, движимые этим чувством, проявляют поразительную волю, чтобы предотвратить возможные неудачи.

4) Простое любопытство.

Любопытство — это один из самых непринуждённых мотивов для саморазвития. Когда человек сталкивается с чем-то новым и неизведанным, в нём просыпается жажда познания и исследовательский интерес. Люди, движимые этим чувством, часто добиваются выдающихся успехов. Процесс саморазвития для них — это удовольствие, а не обязательство. В эпоху бесконечного доступа к информации любопытство становится ключом к личностному росту через курсы, литературу, путешествия, исследования и т. д.

5) Подражание кумиру.

Особенно ярко этот мотив проявляется у подростков, которые копируют стиль, манеру общения или поведение тех, кого считают своим идеалом. Желание стать похожим на кумира становится для них источником мотивации и двигателем перемен. Иногда успех другого человека становится той искрой, которая запускает полноценный процесс трансформации. Люди черпают вдохновение в примерах других. Одна случайная встреча или история успеха даёт толчок к значительным переменам и становится источником мотивации.

6) Стремление к гармонии.

Желание достичь внутреннего баланса и найти гармонию с окружающим миром становится сильным мотиватором. Те, кто ищут гармонию, часто обращаются к медитации, самопознанию и духовным практикам. Их главная цель — не накопление материальных благ, а чувство удовлетворения от жизни. Они находят вдохновение в природе, творчестве и искреннем общении. Саморазвитие для них — это возможность жить осознанно и счастливо.

7) Желание контролировать жизнь.

В условиях нестабильности контроль над временем, финансами, карьерой, здоровьем и эмоциями становится одной из главных целей. Люди стремятся освоить тайм-менеджмент, повысить финансовую грамотность и найти способы эффективно управлять стрессом. Саморазвитие становится

ключом к уверенности и способности справляться с жизненными вызовами. Желание полного контроля нередко трансформируется в гармонию, когда человек учится не только управлять, но и принимать перемены как часть жизни.

8) Стремление помогать другим.

Желание быть примером для других побуждает людей к освоению экологических практик, участию в благотворительности и созданию проектов, направленных на помощь обществу. Для многих саморазвитие тесно связано с альтруизмом. Люди, наблюдающие несправедливость, страдания или нехватку знаний у окружающих, стремятся совершенствоваться, чтобы быть полезными. Это врачи, углубляющие знания для спасения жизней, или волонтеры, изучающие иностранные языки, чтобы помогать беженцам. К этой категории относятся и учителя, которые бессонными ночами разрабатывают уроки, чтобы передать знания ученикам. Их цель — сделать мир лучше через свои знания и умения, что делает их усилия не только важными, но и вдохновляющими для окружающих. Саморазвитие становится средством передачи не только знаний, но и глубоких ценностей.

9) Принятие неизбежности конца жизни.

Понимание того, что жизнь не бесконечна, часто становится поворотным моментом. Это осознание шокирует, но при этом пробуждает невероятную внутреннюю энергию. Люди начинают ценить время, отказываясь от бессмысленных дел, и стремятся реализовать мечты, которые долго откладывали. Они осознают, что единственный путь прожить жизнь полноценно — это постоянно развиваться, узнавать новое и создавать ценности. Такой мотив не требует внешних побуждений, он рождается из глубины природы человека.

Каждый из этих мотивов открывает уникальные грани человеческой природы. Несмотря на их разнообразие, они объединяют людей в стремлении к личностному росту. Главное в этом — понять, что любой мотив ведёт к большему, чем просто освоение новых умений или знаний. Это дорога к осознанию своей сущности сегодня и к тому, кем хочется стать завтра.

Личностный рост даёт множество преимуществ, а мотивы для развития разнообразны и вдохновляют многих. Однако далеко не каждый решается сделать первый шаг на этом пути. Что же мешает людям? Преграды на пути к личностному росту столь же многочисленны и индивидуальны, как и мотивы, вдохновляющие на развитие. Чтобы понять, почему некоторые избегают этого пути, важно рассмотреть главные препятствия.

Среди них [4] [7]:

1) Страх перемен.

Страх перед изменениями — одна из самых серьёзных преград на пути к саморазвитию. Привычный образ жизни, даже если он не приносит удовлетворения, часто кажется людям более безопасным. Перемены ассоциируются с риском, неопределённостью и необходимостью покинуть зону комфорта. Часто страх выражается в сомнениях: «а если ничего не получится?», «что, если станет хуже, чем сейчас?», «вдруг я не смогу?». Парадоксально, но даже осознавая, что изменения приведут к лучшему, многие люди остаются в рутине, находя в ней иллюзорное чувство стабильности.

2) Лень и отсутствие дисциплины.

Склонность избегать трудностей — часть человеческой природы, и лень становится барьером на пути саморазвития. Желание откладывать дела, предпочитая отдых и развлечения, часто побеждает стремление к изменениям. Лень чаще всего появляется, когда требуется справиться с чем-то сложным, новым или непривычным. Важно понимать, что лень — это ловушка. Она исчезает, если в жизни есть мотивация, чёткое планирование и ответственность. Однако особенно трудно справиться с ленью тем, у кого недостаточно развиты навыки самодисциплины. Отсутствие дисциплины — одна из причин, из-за которых люди избегают работы над собой. Саморазвитие требует регулярной работы, а это, в свою очередь, требует времени, усилий и умения жертвовать мгновенными удовольствиями ради долгосрочных результатов.

3) Низкая самооценка.

Здоровая самооценка является залогом роста гармоничной личности. Низкая самооценка, напротив, порождает страх. Люди, не верящие в свои силы, избегают саморазвития, так как убеждены в своей неспособности достичь успеха. Разрушительные мысли вроде «у меня ничего не получится», «я недостаточно талантлив» или «это слишком сложно для меня» подрывают мотивацию. Постоянное сравнение себя с другими, акцент на своих слабостях только усугубляют неуверенность и тормозят развитие.

4) Отсутствие ясных целей.

Когда нет понимания, к чему стремиться, становится трудно двигаться вперёд. Многие люди не занимаются саморазвитием, потому что не видят в этом цели. Они ощущают неудовлетворённость своей жизнью, но не могут определить, что именно хотят изменить или какую пользу это принесёт. Без ясной цели и понимания смысла усилия кажутся напрасными, и процесс саморазвития превращается в утомительную и бесполезную рутину.

5) Страх неудачи.

Боязнь неудачи удерживает многих от начала пути к изменениям. Люди опасаются, что приложенные усилия будут напрасны, цели останутся недостижимыми, а неудачи вызовут осуждение окружающих. В попытке избежать разочарования человек нередко предпочитает не предпринимать ничего вовсе. Он выбирает предсказуемую стабильность, даже если это означает отказ от новых возможностей и изменений к лучшему.

6) Недостаток времени.

Ежедневная рутина — работа, учёба, семья, отношения, тренировки, репетиторы, домашние обязанности — поглощает практически всё время, оставляя лишь небольшие промежутки для себя. Люди часто думают, что смогут заняться саморазвитием, когда освободится больше времени. Но реальность такова, что этот момент может не наступить. Современный ритм жизни заставляет многих верить, что времени на личностный рост попросту не бывает.

7) Отсутствие быстрых результатов.

Разочарование из-за отсутствия быстрых результатов — наиболее распространённый барьер на пути к саморазвитию. Мы живём в эпоху мгновенной доступности: информация, развлечения, покупки — всё можно получить практически сразу. Даже доставка продуктов приезжает за 15–30 минут. Люди привыкают к этому ритму жизни и начинают верить, что успех в саморазвитии придёт мгновенно, как и всё остальное. Однако значимые изменения требуют времени. Когда успехи не приходят быстро, мотивация ослабевает, и человек бросает начатое. Изучение языка, работа над телом, освоение музыкального инструмента или нового навыка требуют времени и терпения, а отсутствие быстрых достижений заставляет многих терять веру в свои усилия. Особенно трудно тем, кто оценивает себя через призму достижений. Без быстрых побед они начинают сомневаться в своей значимости и в смысле вложенных усилий. Не видя быстрого прогресса, они начинают считать старания напрасными, хотя на самом деле успехи требуют долгих и упорных трудов.

8) Страх критики и осуждения.

Боязнь услышать критику от близких, друзей или коллег нередко становится преградой. Фразы вроде «это бессмысленно», «ты только зря теряешь время», «ничего не изменится» выражаются открыто или завуалированно. Часто критика основана на собственных страхах или зависти тех, кто её высказывает. Для начинающего путь саморазвития такие слова становятся серьёзным демотиватором. Страх быть осмеянным или непонятым заставляет многих отказаться от саморазвития, даже если они знают, что эти изменения положительно скажутся на их жизни.

Саморазвитие — это не только стремление стать лучше, но и сложный процесс, требующий усилий и преодоления барьеров. Этот процесс начинается с первого шага — осознания способности к изменениям. Каждый может стать лучше, чем был вчера, если найдёт свою точку опоры. Даже если сегодня не хватает решимости, потенциал для роста есть в каждом. Нужно помнить: саморазвитие всегда приносит плоды, даже если результаты видны не сразу.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ МНЕНИЙ И СОЗДАНИЕ ПРОДУКТА ПРОЕКТА

2.1. Что думают люди: опрос о саморазвитии

После длительного изучения научных источников мне стало интересно провести собственное исследование и понять, как люди разных возрастных групп относятся к саморазвитию, какие направления развития они считают приоритетными и почему, несмотря на осознание важности личностного роста, многие не предпринимают активных действий для улучшения себя.

Выборка из 34 подростков (возраст от 13 до 17 лет) и 30 взрослых (возраст от 25 до 40 лет) была репрезентативной.

Опрос проводился по опросному листу в приложении 1.

Полученные ответы подчеркнули тенденцию: подростки уделяют особое внимание образованию и психологическому благополучию, в то время как взрослые фокусируются на профессиональном росте и здоровье.

Если рассмотреть ответы подробнее, то получится следующее:

1) На данный момент вам нужно продолжать саморазвитие?

Подростки чаще выбирают ответ «Да» (38,24%). Взрослые в равной степени либо считают, что им всё ещё нужно развиваться, либо уже достигли определённого уровня (по 36,67%). Понимание важности саморазвития присутствует у всех, но у подростков оно сопровождается большей готовностью действовать, а у взрослых — более критичным взглядом и оценкой текущих достижений (диаграмма 1).



Диаграмма 1 — На данный момент вам нужно продолжать саморазвитие?

2) Саморазвитие действительно необходимо для успеха в жизни?

Взрослые более склонны к признанию множественности факторов успеха (46,67%). Подростки чаще воспринимают саморазвитие как ключ к успеху (41,18%). Отражается изменение мировоззрения с возрастом: если молодые люди верят в прямую связь между собственным ростом и результатами, то взрослые больше смотрят на успех комплексно, учитывая разные факторы. Со взрослением представление об успехе усложняется и перестаёт сводиться к единственному фактору (диаграмма 2).



Диаграмма 2 — Саморазвитие действительно необходимо для успеха в жизни?

3) Какие области саморазвития вы считаете наиболее важными для себя?

Множественный выбор.

Подростки выделяют образование и интеллект (50%) и психологическое благополучие (47,06%) как приоритеты. Для взрослых критически важны профессиональный рост (53,33%) и здоровье (46,67%). Такой результат соотносится с возрастными изменениями в ценностях: в юном возрасте саморазвитие связано с расширением кругозора и укреплением эмоциональной стабильности, а во взрослом — с применением знаний на практике, карьерным ростом и поддержанием физической формы. (диаграмма 2).



Диаграмма 3 — Какие области саморазвития вы считаете наиболее важными для себя?

4) Каждый человек должен постоянно развиваться?

Большинство респондентов и среди подростков, и среди взрослых в целом сходятся в том, что развитие — важный и постоянный процесс. Подростки (47,06%) и взрослые (43,33%) чаще всего «полностью согласны» с идеей непрерывного развития. Это подчёркивает широко распространённое убеждение в ценности роста. «Частично согласны» около трети опрошенных, что указывает на более гибкое отношение: люди признают ценность развития, но, возможно, не считают его абсолютно важным для всех. Примерно пятая часть респондентов не согласна с этой идеей. Проявляется скептицизм (диаграмма 4).



Диаграмма 4 — Каждый человек должен постоянно развиваться?

5) Что чаще мешает людям заниматься саморазвитием? Множественный выбор.

Среди подростков наиболее частые барьеры внутреннего характера — лень (38,24%) и недостаток дисциплины (35,29%), а также не всегда чёткое понимание целей (32,35%). Взрослые, напротив, выделяют нехватку времени (46,67%) как главный внешний ограничитель, при этом непонимание целей (36,67%) остаётся существенным фактором. Лень у взрослых встречается реже, а недостаток дисциплины упоминается ими крайне мало (10%). Результаты дополняют картину: несмотря на признание значимости развития, реальные шаги ограничиваются либо внутренними барьерами у молодёжи, либо внешними трудностями у взрослых. Подросткам стоит сфокусироваться на укреплении самодисциплины, постановке чётких целей и преодолении лени, а

взрослым — на эффективном распределении времени и определении приоритетов (диаграмма 5).

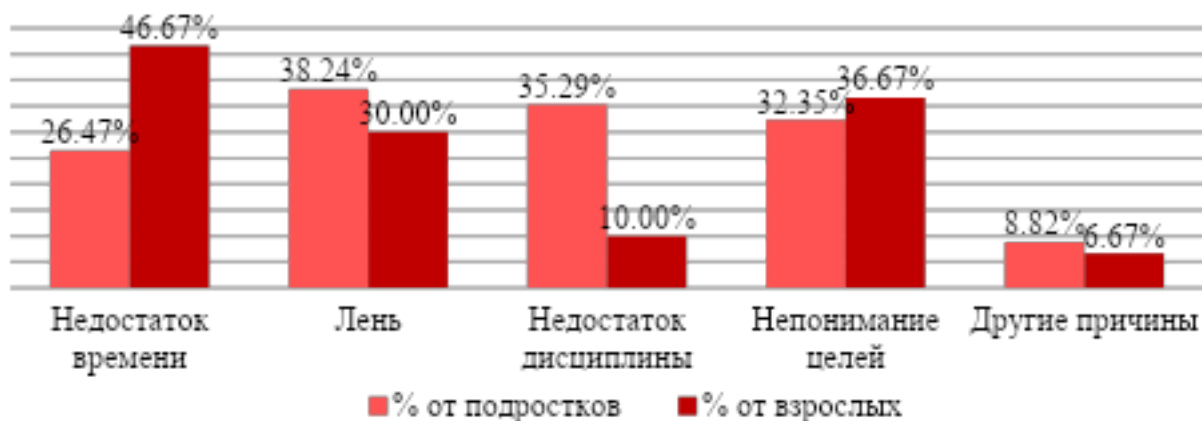


Диаграмма 5 — Что чаще мешает людям заниматься саморазвитием?

6) Есть ли у вас конкретные цели в саморазвитии на данный момент?

Примерно 40% респондентов обоих возрастов чётко знают, чего хотят достичь в саморазвитии, и примерно такое же число имеет лишь общие идеи без конкретного плана. При этом у подростков доля тех, кто вообще не ставит целей (20,59%), несколько ниже, чем у взрослых (26,67%). Большинству людей, вне зависимости от возраста, трудно превратить общие намерения в чёткий план действий (диаграмма 6).



Диаграмма 6 — Есть ли у вас конкретные цели в саморазвитии на данный момент?

Результаты опроса подтвердили гипотезу, что возраст оказывает влияние на приоритеты и барьеры в процессе саморазвития. Подростки считают образование (50%) и психологическое благополучие (47,06%) наиболее важными. Взрослые выделяют профессиональный рост (53,33%) и здоровье (46,67%). Подростки чаще сталкиваются с внутренними барьерами, такими как

лень (38,24%) и нехватка дисциплины (35,29%). У взрослых основным ограничителем является нехватка времени (46,67%).

2.2. Идея и создание продукта проекта

Решено разработать мотивационный дневник саморазвития.

Он выбран как продукт, способный объединить несколько ключевых функций:

- развитие полезных привычек;
- повышение осознанности и рефлексия;
- мотивирование;
- ежедневные задания;
- чек-листы и т. д.

В условиях огромного информационного шума, подросткам и взрослым сложно сосредоточиться на собственных целях и планах. Хотя информация о том, как стать лучше, доступна в интернете, её избыток часто приводит к обратному эффекту — потере ориентира. Продукт такого формата является уникальным, потому что сочетает в себе инструменты мотивации и конкретные методики для рефлексии и постановки целей. Дневник выполняет важную психологическую функцию: он помогает осознать свои успехи и видеть прогресс, что, в свою очередь, повышает уровень уверенности в себе. Это особенно важно для подростков, которые находятся в процессе формирования личности и нуждаются в поддержке.

Дневник помогает решить проблему недостатка информации о постановке конкретных целей и преодолении мешающих барьеров. Предлагаются практические методы и пошаговые руководства, которые упрощают процесс формирования целей и разбивают его на достижимые этапы. Это устраняет разрыв между осознанием важности саморазвития и реальными действиями, направленными на его реализацию. Такой подход делает саморазвитие доступным и понятным для каждого, вне зависимости от уровня подготовки.

Процесс разработки дневника занял 1,5 месяца и включал несколько основных этапов:

- 1) Исследование. Проведён анализ потребностей целевой аудитории через опрос. Также были изучены и проанализированы существующие аналоги (планеры, дневники и т. д.), чтобы понять их сильные и слабые стороны.
- 2) Создание структуры. Основное внимание уделялось созданию разделов для целей, рефлексии и анализа прогресса.
- 3) Создание контента. Разработаны мотивационные вставки, задания и инструкции. Они делают дневник более интерактивным.
- 4) Дизайн и вёрстка. Удобный и привлекательный дизайн создан с учётом современных направлений в дизайне. Использовались профессиональные графические программы, в т. ч. Figma и Photoshop.
- 5) Тестирование. Дневник был отправлен знакомым и друзьям для сбора обратной связи. Их мнения помогли внести корректировки.
- 6) Доработка. Внесены изменения в содержание и дизайн, чтобы сделать продукт более функциональным и привлекательным.

Важным аспектом выбора стало его универсальное применение. Дневник можно использовать как самостоятельно, так и в образовательной и семейной среде. Продукт полезен как подросткам, так и взрослым. Учителя и психологи могут использовать дневник на своих занятиях, родители — для совместной работы с детьми. Для распространения продукта планируется использовать как офлайн-каналы (школы, колледжи, центры дополнительного образования и т. д.), так и онлайн-платформы (чаты в мессенджерах).

На данный момент продукт соответствует ожиданиям (приложение 2, рис. 1), но я вижу множество возможностей для его улучшения. Например, в будущем планируется разработать версию дневника для младших школьников, чтобы они могли с раннего возраста начать развитие. Также в планах создание тематических дневников, включая дневники для профессионального развития, укрепления семейных отношений, подготовки к экзаменам, плана тренировок и т. д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оценка выполнения задач проекта:

1) Появилось чёткое понимание понятия «саморазвитие». Определены направления (эмоциональное, интеллектуальное, физическое, духовное).

2) Выявлены положительные эффекты саморазвития: повышение самооценки, укрепление эмоциональной стабильности, улучшение профессиональных компетенций, расширение кругозора, улучшение качества жизни и т. д.

3) Определены основные барьеры, а также мотивирующие факторы саморазвития (желание стать лучше, подражание кумиру, любопытство и др.).

4) Проведён опрос, результаты которого позволили лучше понять отношение разных возрастных групп к саморазвитию.

5) Итогом работы стал мотивационный дневник развития — продукт проекта. Он будет инструментом, помогающим преодолеть барьеры и организовать работу над собой. Дневник повышает осознанность, помогает структурировать время и ресурсы, направленные на улучшение жизни.

Задачи выполнены. Цель проекта достигнута. Гипотеза подтвердилась.

Оценка проведённой работы:

Я горжусь глубиной теоретической части, которую удалось написать на основе изучения источников, и качеством разработанного продукта (дневника). Считаю, что требует улучшения методология опроса: необходимо привлечь более широкую выборку. Самым сложным оказался анализ большого массива информации и систематизация данных. Лёгкой частью была разработка дневника, так как идея и структура были продуманы заранее.

Пришло понимание, что саморазвитие — это не просто тренд, а серьёзный и долгосрочный процесс, способный фундаментально менять личность. Если в начале проекта моё отношение было более теоретическим, то теперь я придаю саморазвитию стратегическое значение в жизни человека.

Главный урок, который стоит вынести, — это понимание, что саморазвитие является ключевым фактором полноценной, осознанной и гармоничной жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1) Васильев Я. В., Каневский В. И. Целевая направленность и саморазвитие личности // *Studia Humanitatis*. – 2018. – №. 2. – С. 14.
- 2) Байлук В. В. О саморазвитии личности // *Педагогическое образование в России*. – 2018. – №. 12. – С. 50–59.
- 3) Байлук В. В. Саморазвитие личности // *Педагогическое образование и наука*. – 2018. – №. 6. – С. 29–35.
- 4) Бреусова В. С. Барьеры саморазвития и их преодоление. Формы, методы, приёмы саморазвития // *Научный редактор*. – 2024. – С. 93.
- 5) Кошкин И. В., Немировская В. С. Понятие «саморазвитие» как психолого-педагогическая проблема // *Исследования молодых учёных*. – 2021. – С. 20–26.
- 6) Лебедев А. Н. Саморазвитие личности в условиях психологически поляризованного общества // *Ярославский педагогический вестник*. – 2019. – №. 4. – С. 117–124.
- 7) Маралов В. Г. Проблема барьеров саморазвития личности в отечественной психологии // *Альманах современной науки и образования*. – 2015. – №. 1. – С. 72–76.
- 8) Низовских Н. А. Мотивация саморазвития человека // *Вестник Вятского государственного университета*. – 2008. – Т. 1. – №. 1. – С. 113–120.
- 9) Николина Т. В. Мотивация к саморазвитию в современном обществе // *Молодёжь третьего тысячелетия*. – 2018. – С. 497–500.
- 10) Ожиганова Г. В. Саморазвитие, способность к саморазвитию и высшая способность к саморазвитию // *Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review*. – 2021. – №. 6 (40). – С. 190–198.
- 11) Франкл В. Сказать жизни: «Да!»: Психолог в концлагере / Виктор Франкл. – 9-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2021. – 239 с.
- 12) Щукина М. Психология саморазвития личности / М. А. Щукина. – Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2015. – 346 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Опрос «саморазвитие в глазах людей» **Ваш возраст:** _____

1) На данный момент вам нужно продолжать саморазвитие?

- € Да, нужно развиваться во многом.
- € Возможно, но я не уверен(а).
- € Нет, я уже достаточно развит(а).

2) Саморазвитие действительно необходимо для успеха в жизни?

- € Да, это ключевой фактор успеха.
- € Частично, но есть и другие важные факторы.
- € Нет, успех зависит от других вещей.

3) Какие области саморазвития вы считаете наиболее важными для себя?

- € Личностный рост (развитие характера, уверенности).
- € Профессиональный рост (развитие навыков, карьера).
- € Образование и интеллект (чтение, обучение, новые знания).
- € Здоровье и физическая активность.
- € Психологическое благополучие.
- € Другое (или ничего): _____

4) Каждый человек должен постоянно развиваться?

- € Полностью согласен(на).
- € Частично согласен(на).
- € Не согласен(на).

5) Что чаще мешает людям заниматься саморазвитием?

- € Недостаток времени.
- € Лень.
- € Недостаток дисциплины.
- € непонимание целей.
- € Другие причины (укажите): _____

6) Есть ли у вас конкретные цели в саморазвитии на данный момент?

- € Да, я знаю, чего хочу достичь.
- € Частично, есть идеи, но нет плана.
- € Нет, я не ставлю таких целей.

Продукт проекта



Рисунок 1 – Продукт