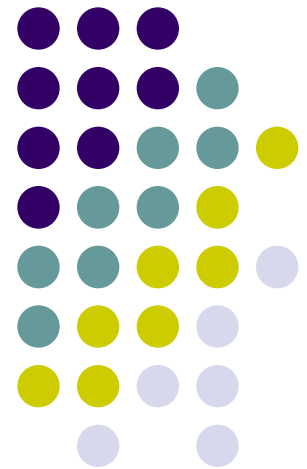


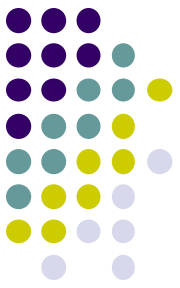
## Тема 3. Понятие о продуктивной жизнедеятельности. Препятствия и ресурсы профессионально-личностного роста

*«Истинное призвание каждого состоит только в одном – прийти к самому себе»  
(Г. Гессе, «Демриан»).*





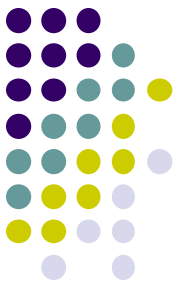
***«Не позволяй душе лениться.  
Чтоб в ступе воду не толочь,  
Душа обязана трудиться  
И день и ночь, и день и ночь!  
(Н. Заболоцкий).***



## План лекции:

1. Проблема нормы в психологии и педагогике.
2. Психологическое здоровье как норма развития личности.
3. Осуществление жизненных выборов как механизм личностного роста.
4. Препятствия профессионально-личностного роста.
5. Ресурсы профессионально-личностного роста.

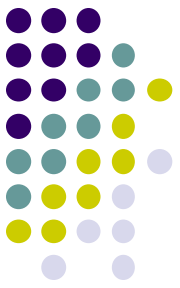
# 1. Проблема нормы в психологии и педагогике



Проблема нормы и критериев развития – одна из самых сложных в современной психологии. Решение этой проблемы имеет существенное значение для образования, поскольку позволяет психологически обоснованно определить цели обучения и воспитания.

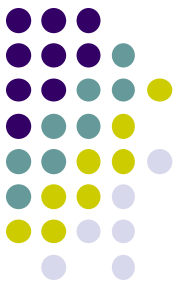
Норма развития – ориентир для постановки цели воспитания.

Традиционное медицинское (нозологическое) понимание нормы – мера возникновения вероятности болезни («негативное» определение нормы как отсутствия болезни)



«В психологии аномальность обычно связывается с поведением, отклоняющимся от принятого в конкретном обществе. На первый взгляд, абсолютно верный подход. Но при более глубоком анализе, мы не можем не увидеть, что здесь психическая норма идентифицируется с определенным **социальным конформизмом**» (Решетников).

# Известно несколько подходов к определению психической (личностной) нормы:

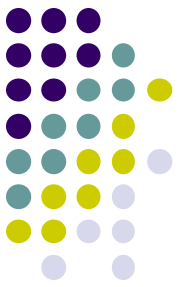


- **статистический**, при котором за норму принимается некое усредненное состояние большинства;
- **психопатологический (нозологический)**, где нормальным человек считается при отсутствии соответствующих патологических симптомов;
- **гомеостатический**, заимствованный из медико-биологических наук, преследующий цель достижения наиболее полной адаптации индивида со средой;
- **культуральный**, когда о норме и патологии можно судить на основании соотнесения особенностей культур разных социальных групп;
- **описательный**, при котором критерии психического здоровья заданы через перечисление позитивных свойств, которыми должна обладать здоровая интегрированная личность.

# НО!!!



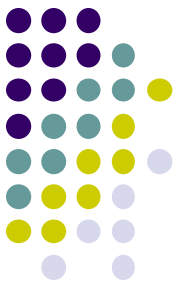
Приведение личности в состояние  
статистической нормы, равно как и  
достижение состояния полной адаптации к  
условиям среды, исключают возможность  
**развития**



**Существует ли вообще норма развития,  
или, как считает В. П. Зинченко, логичнее  
говорить о «развитии как норме»?**

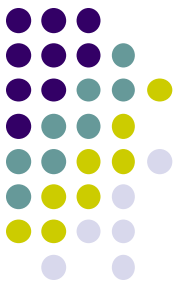


## 2. Психологическое здоровье как норма развития личности



*Концепция «позитивного психического здоровья» (на базе движения «Человеческий потенциал» и развития идей гуманистической и экзистенциальной психологии).*

*«Психологическое здоровье» (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, В.Г. Казанская), (определяется всегда позитивно) – как **развитость тех качеств личности, которые позволяют ей «полноценно функционировать», то есть развиваться и достигать высших уровней саморегуляции.***



# Соответственно,

критерии оценки психологического здоровья  
должны отражать процесс развития!

«... психологическое здоровье невозможно определить в терминах устоявшихся схем и стереотипных представлений. Это не диагноз, а способ существования человека в мире» (Е. Калитеевская)

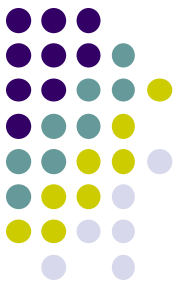


***Психологическое здоровье*** – это зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, мера способности человека трансцендировать (преодолевать) свою биологическую, социальную и смысловую детерминированность, выступая активным и автономным субъектом своей жизни в изменяющемся мире (Е. КАЛИТЕЕВСКАЯ)



**Б.С. Братусь и Д.А. Леонтьев** предложили, каждый свою, многоуровневые модели психологического здоровья. Они исходили из того, что *личность – это процесс, система регуляции отношений человека с собой и с миром, саморегулирующаяся система, чувствительная к внешним влияниям, но способная к самодетерминации.* Соответственно, критериями здоровья могут быть только характеристики процесса.

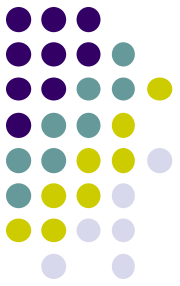
# Уровни психологического здоровья (развития личности)



**Б.С. Братусь:**

- 1. Психофизиологический** (биологическая, нейрофизическая база)
- 2. Социальная адаптация** (индивидуально-исполнительский уровень)
- 3. Высший уровень** (производство смысловых ориентаций, определение общего смысла жизни, способ отношения к другим и к себе и пр.).

# Д.А. Леонтьев:



- **Психофизиологический** (уровень непосредственных побуждений). Личность функционирует в реактивной логике удовлетворения потребностей.
- **Социоадаптивный**. Личность детерминирована требованиями конкретной ситуации и социума в целом.
- **Смысловая регуляция**. Личность детерминирована ее отношениями с миром. Личность преодолевает ситуативность своего поведения, планирует, видит перспективу, способна оценивать последствия своих поступков в контексте жизни, а не сиюминутной ситуации.
- **Экзистенциальный уровень регуляции**. Уровень самодетерминации, ответственности за производство и изменение смысловых ориентаций, осуществления автономного личностного выбора на основе интеграции свободы и ответственности как единого механизма саморегуляции.

## Позитивное понимание психологического здоровья позволяет выделить критерии развития личности



- отношение к другому человеку как к самоценности,
- способность к децентрации, самоотдаче,
- свобода,
- творческий, целеустремленный характер жизнедеятельности,
- вера,
- смысл (Б.С. Братусь).



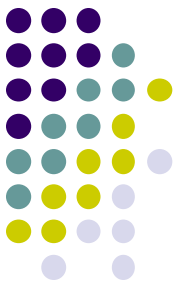
- способность личности к преодолению ситуативности своего поведения (выход за пределы социоадаптивного уровня саморегуляции);
- способность оценивать последствия своих поступков в контексте всей жизни, а не сиюминутной ситуации;
- самодетерминация, осуществление свободного личностного выбора (высший уровень саморегуляции) (Д.А. Леонтьев).





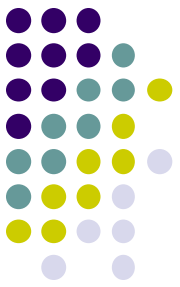
Таким образом, ***продуктивная жизнедеятельность человека*** – готовность и способность к максимально полной реализации своего внутреннего потенциала (что приводит к конкретным достижениям – продуктивным результатам) при условии сохранности и укрепления всех аспектов здоровья, в том числе, высших уровней психологического здоровья.

### 3. Осуществление жизненных выборов как механизм личностного роста



**Выбор** – действие субъекта, которым он отдает предпочтение одной альтернативе перед другой (другими) на определенном основании (Ф.Е. Василюк).

**Альтернативы:** что мы выбираем? То, что действительно наиболее ценно (значимо) или то, что наиболее реально и легко?



***Выбор – выбор между альтернативными мотивами.***

**Основные жизненные дилеммы:**

«связанность – отъединенность» («быть одному или быть с кем-то?»),

«комфорт – индивидуальность» («быть как все или быть самим собой?»),

«любовь – власть» («власть над другими людьми или любовь?»),

«симбиоз – самоидентичность» («вера в себя или зависимость от других?») (Немиринский),

«разум или чувства?»),

«шаблоны или творчество?» (Э.Фромм).

# Психотехника выбора:

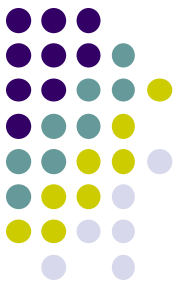


- 1) Осознание несовершенных или неправильно сделанных выборов, стоящих за актуальными жизненными проблемами.
- 2) Формулировка принципов совершения жизненных выборов. Развитие способностей, необходимых для совершения выбора.
- 3) Осуществление выбора.

*Задание «Значимые события моей жизни»:*

*«...Это произошло в моей жизни, потому что...»*

# 4. Проблемы и препятствия профессионально-личностного роста



*«О, сегодня я знаю: ничто на свете не претит человеку больше, чем идти путем, который ведет его к нему самому!»*

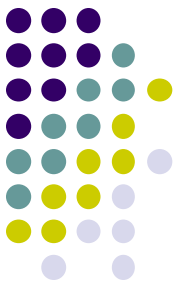
*(Г. Гессе, «Демриан»).*

**«Подобие создает для нас покой. Противоречие побуждает нашу активность»**

**(Гете).**



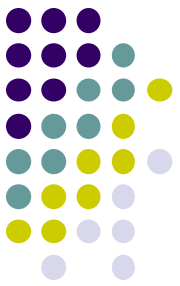
**Проблемы и препятствия профессионально-личностного роста** – широкий круг факторов субъективного и объективного характера, препятствующих становлению высших уровней психологического здоровья личности, актуализации его внутренних психологических ресурсов, повышению уровня его личностной компетентности



«Проблемы – это грань, отделяющая успех от неудачи, одну стадию зрелости от другой.

Проблемы взывают к нашей смелости и мудрости. На самом деле, именно они и создают нашу смелость и мудрость. Только благодаря проблемам мы растем и умственно, и духовно»

(А.С. Белкин).

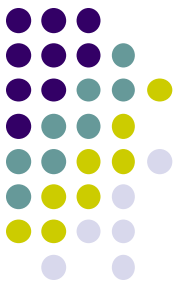


- Барьерами на пути **приобщения к группе, установления продуктивных межличностных отношений** являются страх отвержения и другие внутренние барьеры (неадекватная самооценка, неуверенность в себе, эгоцентризм и пр.), низкий уровень самораскрытия, базовое недоверие к миру
- Препятствием для **отстаивания своей индивидуальности** является страх потерять поддержку группы, зависимость от группы, неадекватная самооценка, неуверенность.



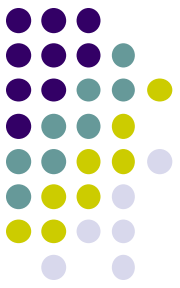


- Барьером развития **способности к любви** является недостаточная ответственность (и, как следствие, жадность, власть и гордыня). Дефицит внутренней силы Я приводит к ее внешней компенсации, к непомерному наращиванию внешней силы: стремлению к власти, социальному доминированию и контролю.



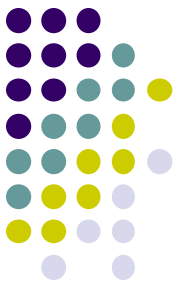
- Барьером развития **любви к себе** являются симбиотические отношения, то есть отношения, основанные на сильной эмоциональной зависимости одного человека от другого. Симбиоз – не свидетельство сильной любви. Это, скорее, признак того, что в отношениях потребление доминирует над дарением.

# А также...



- неадекватные ожидания и требования; стереотипы восприятия и ригидность мышления; перенос ответственности, внешний локус контроля; злоупотребление использованием механизмов психологической защиты; страхи; неадекватные представления о себе, незнание себя; пассивная жизненная позиция, неадекватные представления о жизни и человеческих отношениях (А.С. Белкин)

## 5. Ресурсы профессионально-личностного роста



### 1) *Одиночество*

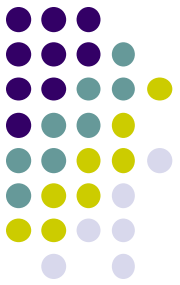
**Субъективное одиночество** (или, в нашей терминологии, *собственно одиночество*) – переживание личности, обусловленное деформацией ее связей с различными аспектами действительности, относительно независимое от объективных условий и обладающее как позитивным, так и негативным потенциалом.

## Для актуализации позитивного потенциала одиночества необходимо:



- 1) осознание одиночества, формирование положительного восприятия одиночества (конструктивного отношения к нему); формирование положительного самоотношения и самовосприятия;
- 2) получение опыта совладания с жизненными трудностями и негативными переживаниями;
- 3) формирование коммуникативной компетентности;
- 4) нахождение мотивов выбора одиночества и соподчинение их с другими жизненными мотивами.

## 2) Свобода и ответственность как единый механизм саморегуляции зрелой личности



### Свобода (Э. Фромм)

«свобода от»

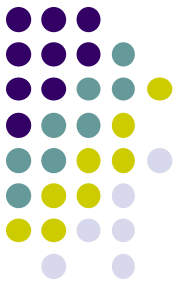
подрост. возраст

«свобода для...»

юность и зрелость



**«Свобода** подразумевает преодоление всех форм и видов детерминации, внешней по отношению к человеческому глубинному экзистенциальному Я. Свобода человека – это свобода от причинных зависимостей, свобода от настоящего и прошлого, возможность черпать побудительные силы для своего поведения в воображаемом, предвидимом и планируемом будущем, которого нет у животного, но и не у каждого человека оно есть. Вместе с тем, человеческая свобода является не столько свободой от названных выше связей и зависимостей, сколько их преодолением; она не отменяет их действие, но использует их для достижения необходимого результата» (Д.А. Леонтьев 1997, С. 51).



**Свобода** – специфическая форма активности:

- осознанная
- опосредованная ценностным «для чего»
- управляемая самим субъектом.

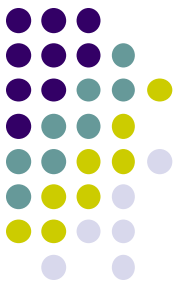
**Внутренняя несвобода:**

- непонимание человеком действующих на него внешних и внутренних сил
- отсутствие определенной ориентации в жизни (ценностно-мотивационной)
- неспособность переломить ход событий, вмешаться в события в качестве активной действующей силы.





- **Ответственность** – «...сознавание человеком своей способности выступать причиной изменений (или противодействия изменениям) в окружающем мире и в собственной жизни, а также сознательное управление этой способностью» (Д.А. Леонтьев 1997, С. 52).
- **Ответственность** – внутренняя регуляция, опосредованная ценностными ориентирами. В своей развитой форме свобода и ответственность – единый механизм саморегулируемой произвольной осмысленной активности, присущей зрелой личности



***Путь становления свободы*** - обретение права на активность и ценностных ориентиров личностного выбора.

***Путь становления ответственности*** – переход регуляции активности извне вовнутрь.

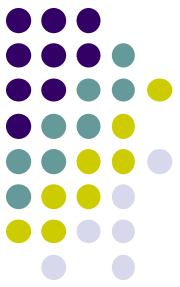
***Интеграция свободы и ответственности*** – показатель перехода человека на уровень личностной самодетерминации, высших уровней психологического здоровья.

### 3) Творчество



Человек – существо **антиномическое** – в нем заложены неустранимые противоречия, являющиеся движущими силами его развития.

**Антиномия** – существование двух определений, которые противоречат друг другу, при этом одно из которых не исключает другое и каждое из которых можно доказать (обосновать).



## Главная антиномия:

- с одной стороны – человек как существо физическое, телесное смертен, конечен, ограничен во времени и пространстве – ТВАРЬ
- с другой стороны – человек как существо духовное, бесконечен, бессмертен, причастен ко всему человечеству – ТВОРЕЦ (Б.С. Братусь)

Потребность в трансценденции воплощается в творчестве или разрушении



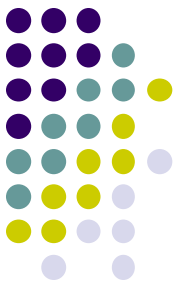
## Трансценденция

Творчество

Разрушение

«Человек может творить жизнь. Это чудесное свойство, которое в действительности объединяет его со всеми живыми существами, но с тем отличием, что он один сознает себя и созданием, и создателем»

(Э. Фромм 1995, С. 28).



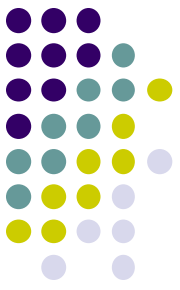
В акте творчества человек преодолевает ограниченность и случайность своего существования. Предпосылками творчества являются Любовь и Забота.

### **Творчество:**

- способности
- процесс деятельности (преобразования себя или действительности)
- результат преобразования (идеальный или материальный продукт – нечто новое или трансформированное)

-





## б) Смысл - осознание и переживание субъективной значимости...

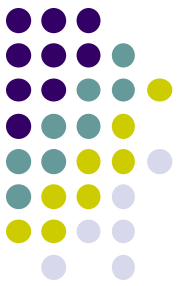
**Смысл – отношение человека к чему-то, что выходит за пределы актуальной ситуации (Б.С. Братусь).**

В основе обретения смыслов – рефлексивные способности человека.

***«Осознание жизни превращает ее в подлинное бытие. Отсутствие осознания оставляет ее всего лишь существованием»  
(В.П. Зинченко).***

Главный смысл – ***смысл жизни*** – для чего жить? – возникает, когда жизнь под вопросом (МПС Д.А. Леонтьева).



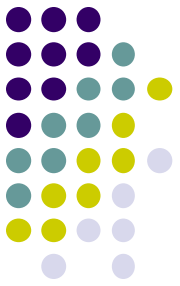


## Источником смыслов являются ценности

- Ценности – идеалы, которые в полной мере недостижимы, но обладают позитивной мотивирующей силой.
- Ценность – идеальное представление о должном, задающее направление жизнедеятельности и выступающее источником смыслов (Леонтьев 1997).

***Ценности – объективны.***

***Личностные ценности*** (ценностные ориентации, ценностные отношения) – ***субъективны***, являются результатом интериоризации объективных ценностей.



# Регуляторы жизнедеятельности

Потребности

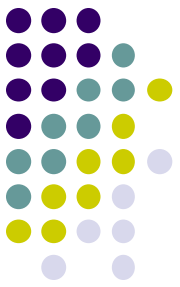
Ценности

Реактивная логика

Смысловая логика

Конформизм

Индивидуальность



## 7) Способ отношения к другому человеку

Основное родовидовое противоречие: отношение к другому как к вещи, объекту, средству; отношение к другому как к самоценности, бесконечности.

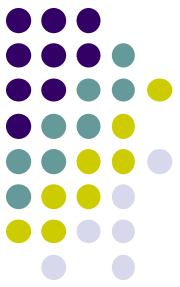
Объектное

Субъектное



Оценочное, условное

Безоценоч., безуслов.



**Любовь** – интеграция разных сущностных атрибутов человеческой жизни (Б.С. Братусь)

**Любовь** – интеграция заботы, братских чувств, страсти (влечения), самопринятия, стремления к высшему (Э. Фромм).

**Любовь** – витальная необходимость (синдром госпитализма).

В основе любви – способность человека к децентрации.



**Спасибо за внимание!**