

Ю.В. Милова

Развитие личностного здоровья



В статье описываются результаты исследования, цель которого — изучить процесс развития личностного здоровья в ходе решения проблемы. Задачи исследования: а) выделить компоненты решения проблемы; б) выделить и описать этапы решения проблемы; в) установить связь личностного здоровья с этапами решения проблемы. Предмет: отношение личностного здоровья к решению проблем. Гипотеза: личностное здоровье — результат удовлетворения истинных потребностей. Результаты: описана модель развития личностного здоровья; выделены виды патологических мотивов. Выводы: а) компонентами решения проблемы являются потребности, конфликт, фрустрация, личностное здоровье/личностная патология; б) личностное здоровье связано с мотивами отдачи, а личностная патология — с мотивами присвоения; в) личностное здоровье развивается в ходе удовлетворения мотивов отдачи, а личностная патология — в ходе неудовлетворения мотивов отдачи в случае кризиса и мотивов отдачи и присвоения в случае дистресса.

Ключевые слова: проблема, истинные потребности, патологические мотивы, конфликт, фрустрация, дистресс, кризис, личностное здоровье, личностная патология.

Личностное здоровье подразумевает личностную зрелость. А именно: альтруистическую самоактуализацию, просоциально направленные развитие и реализацию человеком своих интеллектуальных и эмоциональных способностей, созидательный труд и любовь, приносящие пользу всему человечеству.

Личностное здоровье проявляется в отношении к другим людям и обществу в целом — как самоценности, а также в способности к самоотдаче и любви, в способствовании их совершенствованию и развитию.

Развитие и совершенствование означает: достижение самостоятельности, умение делать свободный осознанный выбор и готовность отвечать за его последствия, умение менять свою жизнь, становиться независимым от одобрения других людей и действовать в соответствии со своими способностями, интересами и целями, постоянно учиться.

Личностная патология — как противоположность личностного здоровья — проявляется в личностной незрелости. А именно — в адаптации человека к современному нездоровому обществу ценой отказа от собственной личности, то есть от развития, свободы, творчества, любви, независимости. Критерий личностной

Милова Юлия Владимировна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Психология и управление персоналом» ЧОУ ВО «Южный университет (Институт Управления, Бизнеса и Права)», г. Ростов-на-Дону.



патологии — эгоцентрическая направленность личности, отношение к другому человеку как средству достижения собственных целей, как к вещи, неспособность к самоотдаче, любви и общепольной деятельности. Проявления личностной патологии — стремление властвовать над другими людьми или подчиняться им, разрушать окружающее и овладевать все большим количеством объектов [3, 4, 12, 14, 22].

Невооруженным взглядом можно видеть практически в любой среде — от детской до взрослой — постоянный рост насилия, жестокости, озлобленности, пренебрежения к окружающим. И, наоборот, личностное здоровье как «развитие и движение в сторону самоактуализации» (А. Маслоу) в глаза отнюдь не бросается.

К личностной патологии относятся: неврозы и психопатии; психические и психосоматические заболевания; склонность к травматизму и инфекционным заболеваниям; депрессии и аддикции; защитные механизмы; эгоцентрическая направленность личности, реализующая себя в диктаторстве и манипулировании; неспособность любить; избегание продуктивной общепольной деятельности (лень, праздность, скука, безделье, апатия); цинизм и утрата смысла жизни; криминальное поведение, мотивированное присвоением [1, 4, 12, 17, 22, 25].

Эгоцентрическая направленность личности проявляется в доминировании мотивов присвоения, потребительского смысла деятельности и жизни в целом, патологических мотивов обладания вещами и людьми. Эгоцентрическая личность реализует себя в авторитарности, разрушительности, конформизме как механизмах преодоления бессилия и одиночества. Авторитарность заключается в активной или пассивной зависимости от внешних сил, подчинении сильным и подавлении слабых, во властвовании и обладании объектами; разрушительность — в уничтожении окружающего мира и/или себя; конформизм — в принятии навязанных извне чужих мыслей, чувств и желаний в качестве собственных [22].

О связи личностного здоровья и личностной патологии с решением проблем писали А. Адлер, К. Хорни, Ф. Перлз, А. Эллис, К. Гольдштейн, Г. Олпорт, К. Роджерс, Р. Мэй, Э. Эрикссон, И. Ялом, М.С. Пек, М. Селлигман, В.С. Ротенберг, Е.Е. Вахромов и др. По их мнению, здоровая личность мужественно встречает жизненные трудности, понимает, что их преодоление зависит от нее самой, и активно противостоит им, овладевая внешним миром (под овладением внешним миром подразумевается его познание, преодоление препятствий путем приложения усилий, успешное осуществление созидательной деятельности).

Другие важные признаки решения проблемы здоровым человеком — осознание своих потребностей, целей и конфликта между ними, независимый и свободный выбор между ними, готовность отвечать за свое решение.

Например, в процессе психологического консультирования родители мальчика, испытывающего страх спать одному, осознают противоречие между двумя своими мотивами: стремлением с помощью достижений сына в учебе и спорте компенсировать собственные нереализованные юношеские желания, с одной стороны, и стремлением заботиться о сыне и удовлетворять его важнейшие потребности. Они понимают, что ребенок испытывает страх несоответствия родительским ожиданиям, и решают свой внутрличностный конфликт, выбирая мотив заботы о сыне и снижая уровень предъявляемых к нему требований.

Личностная патология проявляется в нежелании сталкиваться с проблемами и работать над ними в ожидании того, что они исчезнут сами собой или их решат другие люди, то есть в отказе от их решения. Неразрешенность бытовых проблем одиночества, страха смерти, отсутствия смысла также приводит к личностной патологии. Но предметом исследования отношение личностного здоровья к решению проблем не стало.

По нашему мнению, личностное здоровье или личностная патология достигаются в ходе решения проблем. Сущностью проблем являются противоречия между мотивами отдачи и мотивами присвоения, между конструктивными и деструктивными целями, между альтруистическими и эгоцентрическими способами достижения цели, препятствующие удовлетворению значимых для индивида потребностей.

Суть проблемности заключается в незавершенности, невозможности реализации потребности из-за неэффективности прежних способов действия и неизвестности субъекту новых целей и способов их достижения, которые могут удовлетворить потребность. Критерием проблемы является неудовлетворенность потребностей, угрожающая выживанию (неудовлетворение мотивов присвоения) и развитию (неудовлетворение мотивов отдачи) субъекта.

Примером неудовлетворения мотивов присвоения является невозможность хорошо питаться, иметь комфортабельное жилище, защищаться от болезней с помощью квалифицированного медицинского обслуживания и т. д. Примером неудовлетворения мотивов отдачи является недостаток самоуважения и заниженная самооценка, нежелание учиться и отсутствие интереса к познанию, незнание своих способностей и профессиональных склонностей и полное отсутствие представлений о том, где и как их можно осуществить.

Через разрешение противоречий и принятие на себя ответственности за их разрешение в пользу отдачи человек самоосуществляется во благо себе и другим людям, все более полно реализуя свои способности и адекватное познание реальности.

Личностная патология становится следствием не только выбора в пользу мотивов присвоения в ущерб мотивам отдачи, но также и неспособности или отка-

за делать выбор и исполнять его. Человек, избегающий ситуаций, когда нужно разрешать противоречия, — деградирует, заболевает. Личностно здоровый субъект, в отличие от личностно нездорового, отдает предпочтение прямому разрешению проблемы, а не защитным механизмам и аддикциям [4, 5, 11, 13, 16, 17, 21].

Пример личностно нездорового субъекта: мужчина 38 лет, имеющий алкогольную зависимость вследствие неспособности решить проблему принятия на себя ответственности за свою жизнь, так как привык к тому, что всю жизнь его материальные потребности удовлетворяет мать (65 лет). Примером личностно здорового поведения является решение расстаться с мужем у женщины 45 лет, с которым она прожила много лет, и который последние годы стал жестоко обращаться с ней (оскорблять ее, высмеивать, обманывать, удовлетворять свои материальные потребности за ее счет, годами не удовлетворять ее сексуальные потребности и т. д.).

Взаимосвязанными и последовательно развертывающимися компонентами процесса решения проблемы являются потребность, конфликт, фрустрация, дистресс или кризис.

Потребность — психическое отражение нужды индивида в объектах, необходимых для его существования и развития, выступающее источником его активности. По мнению С.Л. Рубинштейна, В.А. Иванникова, К. Обуховского, Е.П. Ильина и др., для того чтобы инициировать и направить деятельность на удовлетворение потребности, человек должен преобразовать потребность в мотив, который будет включать потребность, цель деятельности и способы достижения цели [11].

Мотивы могут быть истинными (базовыми) или патологическими (невротическими). Неудовлетворение истинных потребностей приводит к личностной патологии [12, 22].

Например, неудовлетворенность потребностей в безопасности и защищенности от опасностей во времена массовых репрессий приводит к такой личностной патологии, как доноительство в качестве спасения себя, обогащения и карьерного роста за счет репрессированных.

Истинные потребности служат развитию индивида и направляют конструктивную деятельность. Они включают потребности: физиологические, безопасности и защиты, принадлежности и любви, самоуважения, уважения, познания, эстетические, справедливости, самоактуализации [12, 22, 23, 25].

Истинные потребности преобразуются в истинные мотивы, если они удовлетворяются с помощью конструктивных целей и способов их достижения. Истинные мотивы делятся на мотивы присвоения и мотивы отдачи. Мотивы присвоения направляют активность субъекта на приобретение и использование окружающего как средства достижения личных выгод, то есть

деятельность для себя. Мотивы отдачи направляют активность на преобразование мира для блага общества, на служение делу и другим людям и любовь к ним, то есть деятельность для других [4, 21].

Например, потребности безопасности и защиты заставляют людей копить деньги, покупать медицинские страховки, жилье и т. п., а потребности справедливости (правды, честности, равенства, гуманизма) направляют деятельность правозащитников на отстаивание прав и интересов несправедливо осужденных.

Низшие мотивы (физиологические и безопасности) относятся к мотивам присвоения. Высшие мотивы (любви, уважения, самоуважения, самоактуализации, познавательные, эстетические и др.) в идеале являются мотивами отдачи, хотя в патологическом варианте могут стать и мотивами присвоения.

Так, А. Маслоу разделял любовь дефицитарную (относится к мотивам присвоения) и бытийную (относится к мотивам отдачи). Дефицитарная любовь основана на стремлении получить то, чего не хватает, — самоуважение, секс, защиту, утешение. Это эгоистическая, берущая, а не дающая любовь. Бытийная любовь означает, что человек осознает человеческую ценность другого без желания его изменить или использовать, и подразумевает взаимоотношения, основанные на взаимном восхищении, уважении и доверии.

Патологические мотивы препятствуют развитию личности и направляют деструктивную деятельность. Они образуются из истинных потребностей, которые удовлетворяются деструктивными целями и способами их достижения.

Например, алкоголь — предмет, используемый для удовлетворения истинной потребности в любви, уважении, общении, безопасности или даже физиологических потребностей (в тепле, питании), когда индивид не находит или не умеет найти адекватные предметы для их удовлетворения. В результате формируется патологический мотив алкоголизации. За каждым патологическим мотивом при внимательном рассмотрении можно обнаружить истинную потребность, например, за мотивом власти часто скрываются неудовлетворенные потребности в безопасности, любви, уважении или самоактуализации [1, 12, 22].

Патологические мотивы включают:

1. Мотивы обладания вещами и людьми:

1.1. Мотивы зависимости («мазохизма») — стремление быть обладаемым другими людьми в качестве вещи: принижать себя, выставлять в худшем виде, искать наказания и радоваться ему, признавать свою второсортность; восхищаться вышестоящими, поддерживать их и подражать им, воздавать им почести, подчиняться обычаю; получать опеку, защиту от неприятностей, руководство, утешение, помощь.

1.2. Мотивы власти («садизма») — стремление самому обладать другими людьми как вещами: прибе-



гать к насилию, нападать, оскорблять, убивать, мстить за обиды; контролировать других людей, превосходить их и господствовать над ними, ограничивать и запрещать, достигать своей значимости за счет других; пренебрегать другими, избавляться от них, игнорировать, обманывать.

1.3. Мотивы тщеславия — стремление обладать интересами и временем других людей: производить впечатление, привлекать к себе внимание, шокировать окружающих.

1.4. Мотивы потребления — постоянно изменять, обновлять ощущения и эмоциональные переживания, получаемые от вещей и людей, потреблять их излишне и неконструктивно, например, алкоголь, наркотики, пищу, секс и симбиотические отношения как заместители любви и др.

2. Мотивы минимизации усилий — стремление брать и получать, не отдавая и не прикладывая собственных усилий: избегать трудностей и препятствий, воздерживаться от действий с целью предотвращения неудачи, устраниваться от обязательств и ответственности за свои решения и поступки, отказываться от активности, труда, самоотдачи. Проявляются в рентных установках как стремлении к получению материальных, социальных, психологических выгод, не требующем собственной деятельности; свободе от обязанностей, забот, необходимости принимать решения и выполнять их [1, 2, 12, 22, 23].

3. Мотивы патологической безопасности — стремление неукоснительно следить за чистотой и порядком, придерживаться установленных правил, избегать всего незнакомого, неизведанного, чужого, подчиняться обычаям, традициям, выполнять общепринятые ритуалы [1, 15, 21, 22, 24].

Патологические мотивы обладания отличаются от истинных мотивов присвоения тем, что первые удовлетворяются в ущерб другим людям, наносят им прямой или косвенный вред, а вторые — без ущерба для других. Патологические мотивы имеют отношение только к присвоению, но не к отдаче.

Личностное здоровье является следствием преобладания мотивов отдачи над мотивами присвоения и удовлетворения мотивов отдачи, даже если не удовлетворены мотивы присвоения. Личностная патология возникает в результате доминирования мотивов присвоения над мотивами отдачи и неудовлетворения мотивов отдачи при удовлетворении или неудовлетворении мотивов присвоения.

Можно предположить, что деятельность личностно здоровых людей в основном или всегда внутренне мотивирована, а лица с личностной патологией чаще руководствуются внешними мотивами.

Внутренние мотивы — мотивы, в которых потребность совпадает с целью деятельности, то есть цель специфична для данной потребности; внешние мотивы — мотивы, в которых потребность не совпадает с целью деятельности, то есть цель неспецифична для

данной потребности. Внутренние мотивы могут быть удовлетворены только однородной с ними деятельностью, скажем, познавательные потребности удовлетворяются учебной деятельностью.

Например, агрессия внутренне мотивирована, если человек нападает на кого-то, чтобы отомстить.

Внешние мотивы удовлетворяются любой деятельностью, в том числе и неспецифичной для них. Агрессия внешне мотивирована, если кто-то нападает, чтобы завладеть деньгами другого. Например, потребности уважения могут реализовываться в спорте, искусстве, домашней работе, совершении преступлений, грезерстве и др.

А. Маслоу утверждает, что работа и дело для лично здоровых людей всегда игра, удовольствие. Им не требуется себя принуждать и действовать по долгу, то есть их побуждают внутренние мотивы.

Патологические мотивы являются частным случаем внешних мотивов. Внешние мотивы могут приобретать форму патологических, если потребность фиксируется на предмете, деятельность по отношению к которому будет наносить вред другим людям и/или самому субъекту [11, 23].

Например, внешний по отношению к профессиональной деятельности мотив карьерного продвижения может превращаться в желание угождать вышестоящим, льстить, прислуживать им и пресмыкаться перед ними, результатом чего становится уничтожение личного достоинства и самоуважения унижающегося.

Доминирующие мотивы отдачи порождают смысл созидания, а доминирующие мотивы присвоения — смысл потребления. Смысл созидания — это смысл для других, осуществляемый в творческом трудовом вкладе в жизнь общества, в служении общему делу, в любви, дружбе, кооперации. Смысл потребления — это всегда смысл для себя. У людей с личностной патологией смысл потребления преобладает над смыслом созидания [1, 11, 21].

Конфликт — противоречие между разнонаправленными или взаимоисключающими потребностями субъекта или субъектов, осознание этого противоречия и осуществление выбора в пользу одного из них как разрешение конфликта [6, 9, 24].

Фрустрация — эмоциональное состояние неудовлетворенности и напряжения, возникающее при встрече индивида с объективно или субъективно непреодолимыми препятствиями на пути к удовлетворению потребности и достижению цели [10, 18].

Стресс — приспособительная реакция организма на угрозу неудовлетворения жизненно важных потребностей [8, 13, 17, 19]. Дистресс — последняя фаза в развитии стресса, характеризующаяся перенапряжением и истощением защитных систем организма, ведущим к нарушению его функционирования [17].

Кризис — реакция личности на неудовлетворение потребности в самоактуализации, нереализованность своего жизненного предназначения, неосуществлен-

ность смысла своей жизни, неудовлетворенность жизнью и личностный регресс [5, 13, 17, 27]. Различие между дистрессом и кризисом заключается в том, что дистресс является ответом на угрозу организму, здоровью, материальному благополучию, а кризис возникает в ответ на опасность для самоактуализации [13].

Между потребностями, конфликтом, фрустрацией и дистрессом или кризисом можно установить следующую связь: повторяющиеся неразрешенные конфликты, имеющие результатом неудовлетворенные истинные потребности, порождают фрустрацию как хроническое переживание отрицательных эмоций, что, в свою очередь, вызывает дистресс и кризис как нарушение физического и психического здоровья [7, 17, 18, 20, 26]. В случае удовлетворения истинных потребностей и решения проблемы развивается личностное здоровье [12, 22].

Схематически отношения между вышеназванными компонентами проблемы изображены на рис. 1. Более сложные отношения между компонентами решения проблемы представлены на рис. 2.

1 этап. Возникновение истинных потребностей, которые трансформируются в истинные мотивы присвоения и отдачи.

2 этап. Конфликт, противоречие между мотивами отдачи и мотивами присвоения и выбор между ними, принятие решения. К этому этапу также относится отказ от решения проблемы, включающий отказ от разрешения противоречия через осуществление выбора и его последующую реализацию.

3 этап. Образование иерархии мотивов:

3.1. если выбор завершается в пользу мотивов отдачи, мотивы отдачи доминируют над мотивами присвоения;

3.2. если выбор завершается в пользу мотивов присвоения, мотивы присвоения доминируют над мотивами отдачи.

4 этап. Фрустрация или удовлетворение потребностей:

4.1. если принятое решение исполняется, это влечет удовлетворение потребности;

4.2. если при столкновении с препятствием принятое решение не исполняется, это вызывает фрустрацию (неудовлетворение) потребности.

Фрустрация как отрицательное эмоциональное переживание может возникать не только в ответ на неудовлетворение потребностей, но также и при обнаружении противоречия и при необходимости сделать выбор, то есть на 2 и 3 этапах проблемы.

5 этап. Образование смысла:

5.1. образование внутренних мотивов и смысла созидания;

5.2. образование внешних мотивов, в том числе патологических мотивов, и смысла потребления. Патологические мотивы формируются как неэффективная и неконструктивная попытка реализовать неудов-

летворенные истинные мотивы присвоения и отдачи, приводящая лишь к личностной патологии.

6 этап. Кульминация решения проблемы — развитие личностного здоровья или патологии:

6.1. развитие личностного здоровья на основе удовлетворения мотивов отдачи. Личностное здоровье заключается в развитии зрелой личности: отношения к другому человеку как цели и личности; доверия, близости и любви к людям; трудолюбия и просоциального творчества; сосредоточенности на деле; сопричастности человечеству; независимости и стремления к свободе для осуществления общепольной деятельности; ответственности перед собой и другими; осмысленности жизни и удовлетворенности ею;

6.2. развитие личностной патологии в форме дистресса или кризиса. Если не удовлетворены и мотивы отдачи, и мотивы присвоения, развивается дистресс, если не удовлетворены мотивы отдачи, а мотивы присвоения удовлетворены, развивается кризис. Дистресс развивается также как результат отказа от решения проблемы. И то и другое приводит к личностной патологии. Личностная патология заключается в незрелости личности: отношении к другому человеку как средству и вещи; одиночестве и отчуждении; неспособности любить; сосредоточенности на самом себе; чувстве неполноценности; зависимости; отсутствии ответственности перед собой и другими; неспособности к созиданию и в потреблении; бессмысленности жизни и отчаянии:

6.2.1. дистресс проявляется на уровне тела, организма, так как не удовлетворены потребности, связанные с выживанием. Дистресс означает нарушение отношения к себе как телу, организму. Как истощение защитных сил организма он реализуется в психосоматических заболеваниях, которые могут развиваться и у животных. Дистресс больше проявляется в вегетативных/физиологических нарушениях.

Дистресс не возникает даже при физических лишениях и страданиях, если человек осуществляет выбор в пользу мотивов отдачи, отдает предпочтение

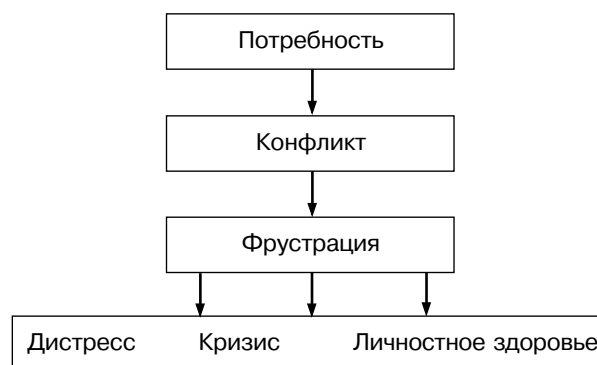


Рис. 1. Компоненты решения проблемы

общественным ценностям в противовес эгоцентрическим интересам, как это делали герои Великой Отечественной войны, участники ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС, спасатели жертв Спитакского землетрясения и др.;

6.2.2. кризис проявляется на уровне личности. При кризисе соматических изменений первоначально нет, организм и его защитные силы функционируют эффективно. Кризис означает нарушение отношения к другим людям и себе как к другому человеку (представителю общества), проявляется в одиночестве и отчуждении, которые становятся более важными, чем при дистрессе, так как низшие потребности удовлетворены и возникает стремление к чему-то большему. Кризис в отличие от дистресса может развиться только у человека. При дистрессе одиночество и отчуждение не значимы, то есть потребности отдачи отодвинуты на второй план, значима лишь неудовлетворенность низших потребностей.

Кризис реализуется в защитных механизмах, утрате смысла жизни, апатии, противоправном поведении, авторитарности, деструктивности, конформизме, скуке и цинизме, а также в неврозах, психопатиях, психических заболеваниях, аддикциях. Они постепенно, так же, как и психосоматические заболевания, могут приводить к разрушению организма. Личностная патология при кризисе так же, как и при дистрессе, может проявляться в психосоматике, но только как вторичном образовании, реакции на отчуждение.

Личностная патология в форме психосоматики, неврозов, психических заболеваний избавляет их носителя от ответственности за собственную жизнь и развитие, от интеллектуальных и волевых усилий, позволяя переложить их на других людей. Таким образом, личностная патология дает психологические выгоды, освобождая от труда, совершенствования, самоосуществления, необходимости заботиться о других людях и нести за них ответственность.

7 этап. Возврат к прежнему выбору — 2 этапу. Если новый выбор делается в пользу отдачи, развивается личностное здоровье. Если следующий выбор снова делается в пользу присвоения, личностная патология усиливается вплоть до полного разрушения организма и личности [4, 12, 20, 22, 27].

Таким образом, личностное здоровье является следствием выбора мотивов отдачи как стремления служить общественно ценному делу. Пути достижения личностного здоровья:

- осознавать свои мотивы, которые побуждают и направляют деятельность, отделять истинные потребности от патологических, делать выбор в пользу мотивов отдачи;
- осознавать и разрешать конфликты, прилагать усилия для преодоления препятствий, принимать на себя ответственность, совершать поступки, реализовывать принятые решения;
- решать возникающие проблемы;

- выявлять и использовать свои способности для достижения общественно полезных целей;
- находить и осуществлять в своей деятельности и жизни созидательный смысл;
- любить и заботиться о других людях, служить им своим трудом, относиться к ним как к цели, а не средству;
- учиться самому, развивать логическое мышление, ответственность, независимость и способствовать развитию других.

Уже развившаяся личностная патология в форме дистресса или кризиса должна не останавливать развитие личности, а побуждать активность, направленную на самоосуществление как реализацию смысла своей жизни.

Предлагаемые ниже упражнения реализуют вышеописанный подход к достижению личностного здоровья. Эти упражнения, используемые в тренингах личностного развития, могут помочь в осуществлении выбора и достижении свободы, обнаружении смысла жизни, в том числе созидательного.

Упражнение «Выбор позиции»

Цель — научиться выбирать свое отношение к жизненным обстоятельствам, научиться быть свободным по отношению к ним.

Работа в группе: вспомните и опишите какие-либо невыносимые для вас обстоятельства, условия вашей жизни, которые причиняют вам страдания.

Теперь опишите две позиции, которые вы можете занять по отношению к этим условиям:

1. от меня это не зависит. Например: «ну что же, ничего не поделаешь, ничего нельзя с этой ситуацией сделать, я слишком мал и ничтожен, чтобы с ней справиться, один в поле не воин, буду плыть по течению, буду как все, никто же не протестует, никто не может это изменить, эти люди сильнее меня, они сделают со мной, что захотят, власть в их руках, я не могу с ними бороться, они в любом случае выиграют...»;

2) от меня это зависит. Например:

2.1. «я могу изменить эти обстоятельства в свою пользу, повлиять на них, овладеть ими, изменить себя и других, подчинить ситуацию себе, я сильнее их, а не они меня, эта проблема решаемая, я могу и буду делать ...»;

2.2. «если я не могу изменить обстоятельства объективно, я могу извлечь позитивный смысл из своего пребывания в данных обстоятельствах, найти пользу в них для себя и других людей — что хорошего для меня и других в этом. Как это может способствовать моему развитию, как я благодаря этому могу стать лучше и сильнее, какие качества я могу у себя сформировать, используя эти обстоятельства?» Если сразу вам трудно найти что-то положительное в своей ситуации, отвлекитесь от нее и ответьте на следующие вопросы: какие действия могли совершать заключенные концлагерей и тюрем, не имея возмож-



ности выйти из них, чтобы сохранить свою личность; что может сделать безрукий/безногий/слепой/глухой инвалид, для того чтобы развить свою личность, стать профессионалом, заниматься созидательным трудом, быть полезным другим?

Затем, назвав позиции, которые вы можете занять по отношению к своим невыносимым обстоятельствам, опишите, каковы будут последствия выбора первой позиции, и что будет, если вы выберете вторую позицию.

Примечание. Первая позиция — уход от решения проблемы, позиция 2.1. — решение проблемы, позиция 2.2. — изменение отношения к проблеме.

Упражнение «Лестница»

Цель — выявить смысл жизни.

Реквизит: несколько пар табличек, где на одной из которых изображена лестница, а на другой — приоткрытая дверь (каждый член группы получает пару таких табличек).

Ход упражнения: участник тренинговой группы, желающий разобраться в смысле своей жизни, поделиться с ним, получает следующую инструкцию:

«Совершенно неожиданно, оставшись ночевать у случайного знакомого, вы оказались в незнакомом вам доме и хотите выйти из него на улицу. Однако же, спускаясь по лестнице, вы обнаруживаете, что, сколько бы вы по ней вниз ни шли, она никак не заканчивается и к выходу на улицу вас не приводит. Вы замечаете, что все время идете по одним и тем же лестничным пролетам, мимо одних и тех же надписей на стене. От жильцов дома вы узнаете, что лестница в нем необычная — она удерживает в доме и не выпускает из него тех людей, кто потерял смысл жизни и не может его найти. Любые попытки выбраться из дома не эффективны: вам не удастся спуститься из окна на веревке, вас не смогут вывести на улицу за руки люди, которым выход разрешен, из дома нельзя выбраться ни через крышу, ни через подвал. Ваша задача — найти смысл своей жизни, чтобы лестница выпустила вас из дома».

Затем участник вслух начинает размышлять о смысле своей жизни: для чего он живет, какое место в жизни он занимает, к чему он стремится, чего хочет от жизни, каковы были прежние смыслы его жизни, для чего он жил раньше. Поиску и нахождению смысла могут помочь следующие вопросы: «Чем ты займешься, когда выберешься из этого «заколдованного» дома, чему посвятишь свою жизнь, что займет в твоей жизни главное место, как ты хочешь прожить свою жизнь, что для этого нужно сделать тебе самому, что зависит от тебя?». После того как участник называет очередной предполагаемый вариант смысла своей жизни, остальные члены группы высказывают свое отношение к нему голосованием с помощью поднятия одной из табличек (либо с изображением лестницы, либо с изображением двери). Табличка с изображением лестницы означает, что участник должен будет

пока остаться в доме, табличка с изображением двери означает, что участник получает право покинуть дом и начать самостоятельную жизнь. Члены группы не просто голосуют с помощью табличек за тот или другой вариант жизненного смысла, они также совместно обсуждают каждый из них, приводя аргументы за или против и апеллируя к собственной жизни. Обсуждение продолжается, пока участник не обнаружит смысл жизни, который будет устраивать его самого и который он сумеет отстоять перед группой, доказав свое право на выход.

Примечание: желательно, чтобы игрок обнаружил смысл созидания (что он создает для общества и человечества в целом, как он способствует развитию и совершенствованию жизни, как он приносит благо другим людям, в том числе чужим). Именно за нахождение такого смысла его должны поощрить тренер и другие участники.

Упражнение «Макабр»

Цель — раскрыть смысл жизни.

Реквизит: маска смерти.

Ролевая игра. Ход игры:

Кто-либо из участников тренинга играет роль Смерти, которая пришла за остальными. Чтобы усилить ощущения и переживания членов группы, можно воспользоваться масками смерти.

Инструкция членам группы. Представьте, что вы сейчас умрете. Мысленно воспроизведите всю свою жизнь от самого ее начала до последнего момента. Вспомните важнейшие и не слишком значимые события вашей жизни.

Роль Смерти. Она предлагает участникам перед их кончиной:

- рассказать перед всеми присутствующими о том, что они успели сделать хорошего и полезного, каким творческим трудом они были заняты;
- «покаяться» в том, что они не успели сделать в своей жизни, поведать о том, что они еще могли бы и им хотелось бы совершить, на что они были бы способны, но теперь уже не успеют.

После того как все участники выскажутся, Смерть делает для каждого из них выбор: уведет ли она его за собой в могилу или оставит пока жить. Смерть может согласиться не забирать с собой того или иного участника, если посчитает, что ему еще много нужно, созидательного предстоит сделать — если, конечно, это прозвучит от него самого и он действительно способен это сделать. Тогда Смерть его отпускает (пока). Остальных участников Смерть уводит.

Психодрама. Один из участников играет роль Смерти, другой — роли традиционных персонажей пляски смерти: короля, нищего, монаха, преступника, ребенка, старика, мужчины, женщины. Представляя себя в роли этих персонажей, второй участник пересаживается с одного стула на другой и ведет диалог со Смертью от имени этого лица. Пересажива-

ясы с одного стула на другой, второй участник «отчитывается» перед Смертью о прожитой им жизни, выступая от имени:

- «монаха» — о том, что он сделал в жизни доброго;
- «преступника» — о том, что сделал в жизни плохого;
- «ребенка» — о том, чему он радовался в жизни;
- «старика» — о том, что его огорчало, от чего он печалился, от чего скучал;
- «короля» — о том, в чем он притеснял других людей, как он проявлял свою власть;
- «нищего» — о том, как подчинялся и позволял подавлять себя сам;
- «мужчины» — о том, какие мужские качества проявлял, что создал в жизни;
- «женщины» — о том, какие женские качества проявлял, за что старое и отжившее цеплялся.

Смерть выносит свой вердикт — забирает ли она этого участника с собой или пока оставляет. Возможность побывать в роли уводимых Смертью предоставляется всем желающим.

Упражнение «Поиск созидательного смысла»

Цель — научиться придавать созидательный смысл своей деятельности и жизни.

Работа в группе: найдите созидательный смысл, общественное значение своей профессиональной деятельности. Чем важна ваша деятельность? Какую и кому она приносит пользу? Для чего и кому она нужна? В чем ваша значимость, нужность и полезность для людей и общества? Кто и в чем не сможет без вас и вашей работы обойтись? Опишите смысл своей деятельности как можно более подробно, если вы нашли несколько смыслов, опишите каждый из них.

Возможно, ваша нынешняя профессиональная деятельность вас совершенно не удовлетворяет — имеется в виду не материальная неудовлетворенность, а несоответствие деятельности вашим склонностям. Какие положительные стороны вы можете найти в своей нынешней работе? Какая работа соответствует вашим способностям? Какую деятельность вы бы хотели осуществлять, так чтобы она имела созидательный смысл? Что вы можете предпринять для того, чтобы начать ею заниматься?

В чем заключаются ваши склонности? Как их найти? Что вам нравится делать, от чего вы получаете удовлетворение? Чем вам хотелось бы заниматься? К чему вы испытываете интерес? Без каких занятий вы скучаете? Процесс какой деятельности, а не только ее цели вас привлекает? Опишите.

В каких непрофессиональных дополнительных видах деятельности вы видите созидательный смысл? Какими из них вы уже занимаетесь? Какими из них вы хотели бы заниматься? Что с их помощью вы делаете для других, не только знакомых вам людей? Опишите.

Возможно, вас не удовлетворяют отношения с людьми. Что именно мешает вам любить другого че-

ловека? Что вы делаете для других людей? Как вы можете заботиться о них? Что вы можете предпринять для того, чтобы сосредоточить свое внимание больше на других, чем на себе? В чем созидательный смысл ваших отношений с людьми?

Представьте себе, что вы получили огромное наследство или нашли чемодан с деньгами, которых вам хватит на всю оставшуюся жизнь (сумму каждый может вообразить такую, какую захочет). Что вы сделаете с ними, на что потратите? Чем вы теперь займетесь, что будете делать? Чему посвятите свое время и свою жизнь? Будете ли вы работать и для чего? Что хорошего и полезного вы сделаете на эти деньги для других людей? Какие ваши потребности будут удовлетворять выбранные вами виды деятельности?

Определите свой психологический возраст. Для этого сначала решите, сколько лет вы собираетесь прожить. Затем ответьте себе на вопрос: какую часть из того, что вы намереваетесь сделать в жизни, вы уже реализовали? Выразите свой ответ в процентах. Теперь составьте пропорцию, в которой за 100% примите количество лет, которые вы собираетесь прожить. Решив пропорцию, вы узнаете, сколько вы уже прожили не биологически как организм, а психологически как личность. Например, вы предполагаете прожить 80 лет и считаете, что уже исполнили 50% из того, что рассчитывали совершить. В этом случае ваш психологический возраст равен 40 годам, независимо от того, сколько лет вы прожили на самом деле. Если ваш психологический возраст превысил паспортный, это означает, что большая часть ваших жизненных планов уже осуществлена, и вы рискуете столкнуться с экзистенциальным вакуумом. Чтобы предотвратить его, решите, какие новые цели вы можете поставить перед собой, какие планы вы сможете реализовать. Независимо от того, каков ваш психологический возраст, опишите, чему вы планируете посвятить оставшиеся вам годы жизни и какое это будет иметь значение для других людей. Что именно и как вы будете делать для других? Каким содержанием вы заполните свою жизнь, чтобы чувствовать свою незаменимость, необходимость и ценность?

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адлер А. Наука жить. — Киев, 1997.
2. Блейхер В.М., Крук И.В. Толковый словарь психиатрических терминов. — Воронеж, 1995.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. — М., 1997.
4. Братусь Б.С. Аномалии личности. — М., 1988.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. — М., 1984.
6. Гришина Н.В. Психология конфликта. — СПб, 2000.
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. — Л., 1978.
8. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. — Л., 1970.



9. Левин К. Разрешение социальных конфликтов. — СПб, 2000.
10. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний // Вопросы психологии. — 1967. — №6.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. — М., 2003.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб, 2003.
13. Олпорт Г. Становление личности. — М., 2002.
14. Пек М.С. Непроторенная дорога: новая психология любви, традиционных ценностей и духовного развития. — К., 1999.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М., 1994.
16. Ротенберг В.С. Вопросы воспитания в свете психосоматической парадигмы // Вопросы психологии. — 1989. — №6.
17. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. — М., 1992.
18. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // MateriaMedica. — 1996. — №1(9).
19. Стресс и его патологические механизмы: Материалы Всесоюз. симпозиума. — Кишинев, 1973.
20. Тарабрина Н.В., Соколова Е.Д., Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Посттравматическое стрессовое расстройство // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. — М., 2002.
21. Франкл В. Доктор и душа. — СПб, 1997.
22. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.
23. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. — СПб, 2003.
24. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М., 1993.
25. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. — М., 1994.
26. Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. — Вып. 5. — М., 1975.
27. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М., 1996.