

Глава 15.

ОБРАЗ ЧЕЛОВЕКА БУДУЩЕГО И ПУТИ ЕГО РЕАЛИЗАЦИИ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

С.М. Пеунова

Академия развития Светланы Пеуновой

г. Самара, Россия



С точки зрения новой науки - психологии здоровья и некоторых современных психологических теорий, человек будущего предстает, прежде всего, здоровым человеком с весьма приличным качеством жизни, обладающим эмоциональным самоконтролем, умением позитивно мыслить, свободной творческой энергией, умением адаптироваться к постоянно меняющимся условиям без ущерба для своей личности и своего психологического и психического здоровья.

В настоящем докладе предлагается к рассмотрению характеристика этого образа человека будущих поколений и пути его воплощения в повседневную действительность.

Так, Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет **здоровье** как "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физического недостатка".

Качество психического здоровья определяется совокупностью индивидуальных особенностей личности и состояния внутренней среды организма, складывающейся в результате взаимодействия биологических, психологических и социально-средовых факторов (наследственность, возраст, условия воспитания, качество подготовки, сформировавшийся тип характера и приспособительного поведения, приобретенные навыки в преодолении стрессовых ситуаций, перенесенные болезни, травмы, ранения, интоксикации, психическая травматизация и т.д.).

Психическое здоровье рассматривается не просто как отсутствие недостатков, а как присутствие определенного ряда достоинств в

структуре личности [1]. Его обычно описывают в терминах гармоничности, целостности, зрелости личности, оптимума развития и функционирования, способности реализовать естественный потенциал человеческого призвания. По К. Ясперсу [2] психическая деятельность остается в диапазоне здоровья, если: а) человеку удастся контролировать свои переживания; б) эти переживания не приводят к последствиям, расстраивающим весь ход психической жизни; в) они представляются более или менее возможными в жизни любого человека [3].

Итак, новые "позитивные" концепции психического здоровья предусматривают тенденции к развитию, росту, самореализации, самоосуществлению человека, сознательную способность руководить своими действиями и поступками, быть ответственным перед собой и другими, прошлыми и будущими поколениями, иметь развитую систему ценностей, способность адекватно воспринимать самого себя и окружающих. "Самостояние человека - залог величия его" (А.С. Пушкин). А это и есть личностная зрелость, которую и хочется поставить во главу образа человека будущего.

Личностная зрелость характеризуется главным образом развитием самоконтроля и усвоением реакций, адекватных различным ситуациям, с которыми сталкивается человек. Основой же адекватного поведения в жизненных ситуациях является умение разводить реальные и идеальные цели, границы между разными подструктурами Я - Я желающим и Я долженствующим, т.е. стремиться к совпадению позыва "я хочу" с призывом "я должен".

По замечанию А.Ф. Лазурского [4], один из признаков **здоровой личности** предполагает умение человека регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм.

Как известно, в жизни человеку приходится искать равновесие между адаптацией к реальности, с одной стороны, и развитием своих потенциальных творческих возможностей, утверждающих индивидуальность, с другой. Вот главные особенности "**уравновешенного человека**", как их представляют себе разные авторы [5].

1. В физическом плане уравновешенный человек должен обладать отменным телесным здоровьем. Психическое равновесие по существу немислимо без серьезного внимания к своему телу. Так, мы снова вспоминаем высказывание древнеримского ученого Ювенала: "В здоровом теле - здоровый дух". Впрочем, как и наоборот: Вывод

прост: физическое и психическое здоровье неразделимы и взаимозависимы.

2. В сексуальном и аффективном плане уравновешенный индивидуум способен устанавливать гармоничные интимные отношения с другими людьми, заботясь о себе, не забывает проявлять заботу о других.

3. В интеллектуальном плане уравновешенным может считаться тот, кто обладает хорошими умственными способностями, позволяющими ему мыслить и действовать продуктивно; кто всегда ищет и находит выход из трудных ситуаций; быстро переходит от мыслей и слов к делу; осознает свои способности и умеет ими пользоваться; постоянно совершенствует свои навыки, стремясь добиться поставленной цели в разумные сроки; кто не лишен воображения и любит искать нетрадиционные решения проблем.

4. В нравственном плане уравновешенный человек обладает чувством справедливости; склонен больше полагаться на свои суждения, чем на авторитеты; всегда готов признать свои ошибки, не выставляя их, однако, на показ.

5. В социальном плане уравновешенный человек, как правило, способен устанавливать непринужденные отношения с другими. Он редко рассчитывает свои реакции заранее, и эта непосредственность позволяет ему легко общаться как с теми, кто стоит выше него на социальной лестнице, так и со стоящими ниже.

6. Наконец, в личностном плане уравновешенный человек - это оптимист, добродушный и жизнерадостный, любящий жизнь и отвечающий на ее требования, не испытывая при этом чувства принужденности; способный брать на себя ответственность, зрелый, трезвомыслящий; достаточно устойчивый в эмоциональном плане; предпочитающий достигать желаемого собственными усилиями, а не жалобами или манипуляциями. Он с достаточным уважением относится к самому себе, но сохраняет при этом чувство юмора, которое мешает ему воспринимать собственную персону слишком серьезно.

Попытку описать интегрированную, здоровую личность предпринимал и **К. Роджерс**, выделивший следующие черты "**нового человека**":

- эти люди открыты для внутреннего и внешнего мира;

- ценят общение как средство представлять вещи такими, какие они есть, отвергают лицемерие, обман, двуличие;
- испытывают определенное недоверие к современной науке и технологиям;
- в большей степени стремятся к целостной жизни;
- постоянно находятся в процессе самосовершенствования;
- принимают участие в других и всегда готовы помочь тем, кто нуждается в их помощи;
- ощущают непосредственное единение с природой и готовы защищать ее;
- испытывают антипатию к раздутым, косным, бюрократическим институтам;
- доверяют своему опыту и испытывают недоверие к внешним авторитетам;
- чаще всего равнодушны к материальным стимулам и награждениям, могут жить в достатке, но не испытывают сильной нужды в этом;
- это люди духовно ищущие, они хотели бы найти смысл и цель жизни [6].

В.А. Ананьев считал, что «зрелая личность» обладает следующими психологическими характеристиками:

- поступает так, чтобы "заслужить любовь ближнего своего";
- делает добрые дела и не ждет выгоды от этого;
- автоматически не возмущается критикой, так как понимает, что она может содержать предложения для самосовершенствования;
- не перекладывает вину на других и не критикует, пока не разберется в сути дела;
- несет ответственность за свои действия и решения и не обвиняет других, когда что-то идет не так;
- проигрывает по-хорошему, принимая поражения и разочарования без жалоб и злости;
- адекватно воспринимает и относится к реальности, избегает иллюзий, предпочитает иметь дело с действительностью, пусть неприятной;
- способна оставаться верной своей цели и перед лицом больших трудностей (например, непопулярности, отвержения);

-не выходит из себя и не позволяет себе "биться головой о стену" по пустякам;

-обладает более автономной системой ориентации, имеет собственное мнение;

-независима от культуры и среды, умеет "трансцендировать" любую частную культуру;

-не хвалится и ничего "не строит из себя", а когда ей делают комплименты, принимает их красиво и без ложной скромности;

-не беспокоится преждевременно о том, что от нее не зависит, и примиряется с неизбежным;

-постоянно и четко видит различия между целью и средством ее достижения, добром и злом;

-способна устанавливать тесные эмоциональные отношения, например, с друзьями или близкими людьми;

-обладает чувством этики и философским, невраждебным юмором;

- живет спонтанно, просто, естественно, синхронно с жизнью;

- имеет опыт переживания высших состояний;

-сфокусирована на проблемах вне себя;

- терпелива, потому что знает: "рана заживает постепенно";

- обладает высокой степенью принятия себя, других, в том числе различных сложностей человеческой природы;

- обладает способностью постоянно по-новому видеть обычные вещи, ее оценка отличается свежестью;

-демократична, способна учиться у кого угодно, если есть чему;

-обладает чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя видит недостатки его;

-креативна, изобретательна в своей области, а не просто следует установленному пути;

-черпает энергию, силу, вдохновение из жизни, природы, общения с прекрасным;

-составляет разумный план и старается по порядку его реализовать.

Стремление к воспитанию в себе приведенных выше качеств способствует росту личности, накоплению духовного потенциала человека [1], что в результате формирует личностную зрелость – тот

образ человека будущего, который хотелось бы достичь и нам в нашей действительности.

Растущий интерес специалистов (и неспециалистов) к проблеме зрелой личности получил развитие в виде интенсивно разрабатываемой в последние годы **концепции качества жизни**. По определению ВОЗ, качество жизни – это способ жизни в результате комбинированного воздействия факторов, влияющих на здоровье, счастье, индивидуальное благополучие в окружающей среде, включая удовлетворительную работу, образование, социальный успех, а также свободу, справедливость и отсутствие какого-либо угнетения.

С представленной моделью хорошо согласуется понятие **«компетентность»**, принятое в зарубежных профилактических программах.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дала конкретное описание компетенции жизни, которая предоставляет базу для здорового развития человека. Компетенции жизни ведут к реалистичному и ценящему отношению к собственной личности и к собственным способностям. При описании жизненной компетенции ВОЗ, ссылаясь на многие исследования, выделяет её основные характеристики, такие как:

1. Самовосприятие, эмпатия;
2. Общение, самоутверждение;
3. Обхождение со стрессом и негативными эмоциями;
4. Решение проблем, творческое и критическое мышление

И методики по воспитанию человека, помогающие достигать высокого качества жизни, формирующие его высокую жизненную компетенцию в настоящее время весьма актуальны. Далее будет кратко изложена методика, которая представляет собой авторскую модификацию рационально-эмоционального подхода в психотерапии пограничных психических расстройств и, как показала экспериментальная апробация, является действенным инструментом психологической помощи практически здоровым людям в направлении формирования их личностной зрелости.

Личность в жизни, и в частности, в процессе психологической помощи выступает сложной, самоорганизующейся и саморегулирующейся системой, социум вмешивается в ее суть, с целью перестроить, изменить ее содержание, а она сопротивляется вторжению, либо принимает его и изменяется, перестраивает свои компоненты в соответствии с требованиями окружающей среды и людей. Интере-

сен момент устойчивости и изменчивости личности. Личность не может меняться полностью, иначе она исчезнет без следа. Личность с помощью психотерапии, образовательных подходов в психологии можно либо построить, либо разрушить окончательно, «сломать» человека.

Г.Л. Исурина, ссылаясь на взгляды Лазурского А.Р., Рубинштейна С.Л., Мясищева В.Н., Мерлина В.С., Смирнова А.А., Ананьева Б.Г. и др. пишет, что формирование и развитие личности идет через систему ее отношений. Психологическая категория отношения понимается при этом как внутренне субъективные отношения, являющиеся отражением объективных общественных отношений и формирующиеся под их влиянием, и влиянием самых разнообразных микросоциальных воздействий на основе психических свойств человека как индивида [7]. Особое значение имеют эмоциональные компоненты отношений, рассмотренные Ф.Е. Василюком, через ценность переживаний как механизма развития и изменения личности. Переживаний нельзя избежать и отказаться от них. Переживание требует времени и мужества принятия, если мы в силах пережить, прожить свое переживание, то мы изменяемся. Непрожитое же переживание “застревает” в личности человека, вызывает постоянное возвращение в травмирующую ситуацию, энергия эмоций, которая могла бы пойти на освоение нового в окружающем мире, скапливается и создает своеобразный фильтр. Через него человек видит окружающих извращенно, с точки зрения своего “застрявшего”, сохраняющегося переживания.

Но процессом переживания можно управлять: стимулировать его, организовывать, направлять, стремиться к тому, чтобы этот процесс в идеале вел к росту и совершенствованию личности [8]. По большому счету, можно сказать, что в психологической помощи человек проживает собственный травматический опыт, делясь им с окружающими, и избавляется, “утилизует” его.

Оптимальное соотношение, баланс когнитивного и эмоционального компонентов отношения к себе, основанный на эмоциональном принятии себя и адекватном знании себя, приводит к тому, что отношения к себе выполняют не только самозащитную функцию, но и функцию [7].

Исходя из представлений о структуре личности и задачах психологической науки о формировании зрелой личности, особенно ценными представляются теории и реализующие их техники, направленные на коррекцию психологических отношений личности с миром (рациональная психотерапия, позитивная психотерапия, психообразовательные подходы), с собой и с другими людьми (психодинамическая терапия, гуманистическая, гештальт-терапия), а также техники самостоятельной модификации поведения и саморегуляции (биохевиоризм, когнитивно-поведенческое направление в психотерапии, методы аутогенной тренировки, гипноза и самовнушения). Эффективность всех этих направлений доказана практикой. Они участвуют в жизнедеятельности нашего общества, пополняя его все более гармоничными людьми.

Однако еще большую ценность сегодня представляют концепции, реализующие целостный подход к личностным изменениям, и, что также немаловажно, пригодные для использования в массовых психопрофилактических мероприятиях. Такой подход, как нам представляется из анализа теории, должен быть многоаспектным и задействовать механизмы разных уровней организации переживаний: когнитивном, эмоциональном, поведенческом. Один из таких современных подходов – авторская программа профилактики социально-стрессовых расстройств С. М. Пеуновой, на базе которого работает Академии развития.

Методика по форме представляет собой вариант **психообразовательного подхода** в практической психологии и предполагает обучение практически здоровых людей навыкам рефлексии собственного поведения на разных уровнях его организации (социальном, когнитивном, эмоциональном) и способам саморегуляции психического состояния.

Назначение методики – актуализация потенциалов личности в направлении формирования зрелого отношения к собственному здоровью и различным аспектам социального функционирования. В отличие от известных подходов в психотерапии методика реализует целостный подход в решении задачи коррекции психологического опыта личности. Это достигается путём активного формирования «внутренней картины» здоровья, обучения сознательному контролю собственных мыслей и переживаний, формирования личностной активности в отношении мыслей и чувств, переживаемых в стрессе-

рующих ситуациях и обретения навыка саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.

Основными задачами актуализации потенциалов личности, реализуемыми методикой являются:

1. Реконструкция «объективной картины мира», в направлении сближения её с общечеловеческими ценностями, зафиксированными в основных духовных и религиозных учениях, известных в истории человечества. Это образовательный компонент программы.

2. Рефлексивный самоанализ адекватности личностных установок человека «объективной картине мира». Такой процесс основан на самонаблюдении и самоконтроле, облегчаемых с помощью практики изменённых состояний сознания, достигаемых путём медитативного погружения, аналогичного техникам аутогенной тренировки.

3. Реконструкция мировоззрения в направлении сближения его в основных ценностных смыслах с реконструируемой «объективной картиной мира».

4. Обучение навыкам самооценки эмоциональных реакций и формированию копингов – совладания с неблагоприятными эмоциональными состояниями через самостоятельную коррекцию когнитивной оценки переживаемых ситуаций.

Эти задачи решаются в процессе поэтапной обучающей программы, которая реализуется в тренинговой непродолжительной форме и в процессе продолжительного обучения на протяжении 2-6 месяцев в Академии развития, г. Самара.

Исследования обучающихся подтвердили эффективность представленной программы. Так, в процессе обучения происходит коррекция разрушительных, отрицательных акцентуаций характера, снижение уровня тревожности и депрессии, и формирование зрелой личности, обладающей осмысленностью жизни, достаточно высоким уровнем эмоционального и поведенческого самоконтроля, что препятствует в дальнейшем формированию продолжительных стрессов и гарантирует позитивный выход из жизненных кризисов. Кроме того, значительно повышается уровень общительности, дружелюбия, открытости, доверия и оптимизма, что позволяет реализовывать человеку основную потребность и свойство личности – в социальном общении и самоактуализации. У слушателей в процессе обучения

формируется адекватная система ценностей и улучшается набор необходимых качеств характера. У многих открываются способности к творчеству. Наряду с повышением общительности, у слушателей повышается интерес и доверие к собственному внутреннему миру. Так, в процессе обучения, самосовершенствования образ человека будущего переходит в нашу повседневную действительность, в настоящее.



Литература:

1. Ананьев В.А Введение в психологию здоровья. // СПб., 1998.- БПА. -148С.
2. Ясперс К. Собрание сочинений по психопатологии в 2 тт. Т.1. М.: Академия; Спб.: «Белый Кролик», 1996.
3. Снедков Е. В., Нечипоренко В. В. Динамический диагноз — адекватный подход к диагностике транзиторных личностных расстройств: Тезисы докладов Всеармейской научно-практической конференции. — М., 1992. — С. 351–353.
4. Лазурский А. Ф. Психология общая и экспериментальная, 3 изд., Л., 1925.
5. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 2: Пер. с франц.- М.: Мир, 1992. - 365 с.
6. К.Роджерс. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
7. Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений. / Групповая психотерапия. – М.,1990
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. - М., 1984