

МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Людмила АНЦИБОР, Анна СЫРБУ

Молдавский государственный университет

În articol este abordat subiectul cu privire la direcțiile de dezvoltare a sănătății, în special la esența acesteia, care trebuie corelată cu problema esenței și naturii umane. Realitatea existenței umane, fiind o caracteristică centrală ce formează esența conținutală a persoanei, este legată de modalitățile de interacțiune a acesteia cu alte persoane și cu lumea, în general. Componenta psihică integrală (generală) a sănătății este cea mai sensibilă și, totodată, cea mai flexibilă pentru toate acțiunile lumii sociale și se formează sub influența lor nemijlocită. Trăsăturile caracteristice persoanei se formează și se autocreează prin intermediul unui mecanism special constituit în societate, și anume – relațiile interpersonale. Relațiile persoanei cu realitatea înconjurătoare sunt determinate de orientările valorice și înțelegerea reciprocă, de capacitatea de a tolera deosebirile dintre persoane, de simțul apartenenței și de sentimentul de satisfacție.

Cuvinte-cheie: *stil de viața sănătos, calitatea vieții, componentă biologică, psihologică și socială a noțiunii de sănătate, normalitate, dezvoltare morală și spirituală, integritatea personalității, înțelegere reciprocă, relații interpersonale mature.*

INTERPERSONAL SPACE AND MUTUAL UNDERSTANDING – THE MAIN PECULIARITIES OF A HEALTHY WAY OF LIFE

This article is describing directions, and the main purpose of the health's development, which needs a correlation with the problem of the human nature and essence. Mental component of the integral (total) health is the most sensitive and at the same time, the most flexible to all the impacts of the social world and it's formed under its direct influence. Personal characteristics of a human are forming and self-creating, and need some special "mechanism", which is the society, and a special "tool" - interpersonal relationships. The reality of human entity, that is, the central semantic characteristics of a human being as of a personality, is tied with its way of relating to another person, to the whole world. Relationship between the personality and the surrounding reality are defined by values and orientations, understanding (intimate, confessional communication), the ability to be tolerant to the differences between people, belonging, awe and gratitude. The most characteristic treats of a mature, healthy personality are realistic ambitions, attention to the course of its self-realization, the struggle for the space of its personal development, etc.

Keywords: *healthy lifestyle, quality of life, physical, psychological and social health, normal, moral development, spirituality, personal integrity, understanding, mature interpersonal relationships.*

Здоровье – это главная ценность, которую во все времена люди ценили и почитали более всего, ставили во главу всего того, что желали себе и другим, это основное условие и залог полноценной, счастливой и долгой жизни. Однако не всегда человек осознает, что во многом оно зависит от того, какой образ жизни он ведет.

Утилитарный и упрощенный взгляд на проблему «здорового образа жизни» выделяет лишь некую его часть, которая относится к физическому здоровью, а именно: правильное питание, режим сна, труда и отдыха, закаливание и др. Не случайно врачи ряда стран встревожены распространением в обществе мании «здорового образа жизни» – орторексии. Орторексия (от греч. ὀρθός – прямой, правильный) – психическое расстройство, проявляющееся в одержимости здоровым образом жизни, основанном на правильном питании и регулярных тренировках с большой нагрузкой. Это «правильное», по сути, стремление может привести к проблемам с психикой. Да никто и не возражает против положения о том, что биологию человека нужно не только признавать, ее нужно знать. Однако в обыденном сознании до сих пор сохраняется лишь та часть определения здоровья, которая касается телесного Я-образа личности. Социальная и духовная составляющая Я-концепции личности при этом игнорируется либо считается, что душевная жизнь человека оказывает лишь незначительное влияние на его здоровье.

Известно, что различные виды серьезных органических нарушений приводят к изменениям в психике, личностном статусе и социальном поведении человека. Кроме того, на физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое, в свою очередь,

зависит от его ментальных установок. Геронтологические исследования показывают, что выход на пенсию, как один из самых трудных периодов жизни, можно благополучно прожить, если обновляется концепция жизни пожилого человека. Выработка нового «образа Я», переосмысление жизненных целей, в соответствии с изменившимися условиями жизни, способствуют тому, чтобы совладать с трудной ситуацией, связанной с этими изменениями. Таким образом, психологический уровень рассмотрения здоровья связан с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое, а среди критериев психического здоровья особо значимыми являются такие свойства, как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность и ориентация на саморазвитие.

Переход от психологического к социальному уровню рассмотрения «здоровья» весьма условен. Однако во втором случае (социальный уровень) человек воспринимается как существо общественное, и здесь наиболее важными представляются вопросы влияния социума на здоровье личности, а также выполнение человеком своих социальных функций. Социальное здоровье определяется количеством и качеством межличностных связей индивида и степенью его участия в жизни общества. Нарушения в сфере социального здоровья могут быть обусловлены также и психологическими факторами, в частности – доминированием определенных личностных свойств (конфликтностью, эгоцентризмом и т.д.).

Таким образом, понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) следует определять более широко, а именно: как образ жизни, основанный на *принципах нравственности, рациональной организованности трудовой деятельности и на зрелых межличностных отношениях.*

Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают ЗОЖ как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р.Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Несомненно, конкретная методика обучения и воспитания, которой занимается социальная педагогика, зависит от социального устройства общества. Но конечная цель нравственного и духовного воспитания является абсолютной и объективной истиной. В зависимости от преобладания в сознании и поведении личности определенных жизненных ориентаций, стремлений и ценностей, складывается и образ жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья. Только у народа, который руководствуется общечеловеческими принципами нравственности, национальное сознание может находиться на высоте, только он способен к духовному росту. Духовные ценности народа могут обогатить и расширить жизненный опыт конкретного человека, актуализировать его личностный потенциал.

В соответствии с принципом иерархичности, человек представляет собой сложную живую систему, жизнедеятельность которой обеспечивается взаимосвязанными уровнями функционирования. Можно выделить три уровня рассмотрения здоровья человека – биологический, психологический и социальный, каждый из которых обладает своей спецификой. Некоторые авторы определяют ЗОЖ как *духовное самочувствие*, которое включает *способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, оптимизм, собственную точку зрения, любовь и нежность*, а также *способность человека взаимодействовать с другими людьми и социальное самочувствие* [31]. Поэтому формирование конструктивных взаимоотношений в современной социальной среде является актуальным вопросом воспитания и дополнительного образования не только детей и молодежи, но и взрослого, зрелого человека.

Проблема психологии отношений – центральная в изучении психологии личности. Многие исследователи, в том числе Б.Г. Ананьев, Б.Н. Мясищев, непосредственно связывают «отношения» с изучением личности, указывая, что именно в особенностях отношений проявляется личность человека и через отношения она формируется. К этому положению следует добавить, что воздействие социальных факторов оказывает неодинаковое влияние на формирование личности. Оно опосредуется не только индивидуальными психологическими особенностями человека, но и различиями в содержании факторов социальной действительности. Избирательность индивидуальных связей личности с действительностью зависит от того определенного субъективного смысла, который характеризует для человека сущность предмета или явления действительности [12].

В мире человека объективно истинные описания и объяснения обязательно включают в себя аксиологические факторы, т.е. соотносительность получаемых знаний о мире не только со средствами познавательной деятельности, но и с ценностно-окрашенными представлениями субъекта о *должном*. Например, многие считают истинность второстепенным признаком правдивости суждений о поведении людей, а первостепенным – их соответствие требованиям справедливости. При этом главным оказывается вопрос не о том, верно ли в суждении отражена действительность, а о том, насколько оно согласуется с представлением о правде как «жизненном идеале, основанном на справедливости порядка вещей» [22]. Другими словами, данный субъективный смысл, характеризующий объект социальной действительности, представляет для личности его ценность, определяемую через оценку, на основе которой вырабатываются в свою очередь «оценочные отношения» личности.

Оценочные отношения личности находят свое воплощение в её способности жить в человеческом общежитии. Отношения между людьми – это пространство морали. Моральное измерение личности – мораль как мера господства человека над самим собой, показатель того, насколько человек ответственен за себя, за то, что он делает. Мораль регулирует поведение как отдельного лица, так и общества. Детерминация поведения с точки зрения морали состоит в том, что не одни люди контролируют жизнь других людей, а каждый человек сам строит свою жизненную позицию, ориентируясь на моральные ценности. Особенно ее значение раскрывается методом «от противного»: общественное единство нельзя создать ни принуждением, ни даже законом. Отсутствие нравственной перспективы губит самые прекрасные экономические планы. То же и для конкретного человека: жизнь бессмысленна без активного личного творения этого смысла; так же, как и правильный жизненный путь никто тебе не укажет, пока ты не выберешь его сам. Автономия нравственного сознания позволяет нам выбирать линию поведения самостоятельно, не ссылаясь ни на авторитет, ни на закон. Можно полагать, что непосредственное нравственное отношение к *Другому* является устойчивой характеристикой личности, поэтому оно проявляется вне зависимости от конкретных обстоятельств. В отличие от этого, поведение, опосредованное моральной нормой, жестко детерминировано и предполагает соблюдение её только в определенных обстоятельствах. Соответственно, преобладание нравственных побуждений может проявиться в возможности переноса просоциальных форм поведения на ненормативные ситуации, т.е. на требующие «расширения» известной нормы [27].

Человеческая деятельность настолько разнообразна, что универсальные моральные нормы оказываются зачастую недостаточными для регулирования поведения человека в конкретных, специфических областях деятельности, поэтому необходимо осознание того факта, что понятие «мораль» не идентично понятию «правило» или «норма».

Нормальность – это не просто констатация того, что уже есть на данный момент, среднестатистический показатель изучаемого явления, но и расширение ценностно-смысловых контекстов, в которые включаются классические проблемы так называемой вершинной психологии: смысла жизни, свободы, духовности, одиночества, осмысленности или абсурдности бытия, отношения субъекта к жизни и смерти, – это то, «как человеческая судьба зависит от отношения человека к жизни и смерти» [9]. С.А. Абрамова, при определении психологического содержания жизни того, кого можно было бы назвать нормальным человеком, использует также понятия экзистенциальной философии и гуманистической психологии, которые «дают право» людям на разнообразие их индивидуальных судеб, объединяя их принадлежностью к сущности [1].

Одной из составляющих человеческого бытия является взаимодействие людей, выстраиваемое на основе *картины мира* субъекта, направленной на анализ существования субъекта в мире с позиции «Я и другой человек». Подлинное существование субъекта как сознательного человеческого существа обязательно предполагает выход за собственные пределы, умение отнестись к себе со стороны той реальности, которую он осознает. Иначе говоря – это умение взглянуть на себя глазами других людей, с которыми субъект вступает во внешние и внутренние диалоги.

У нас часто цитируют А. де Сент-Экзюпери о «роскоши человеческого общения». Однако общение – это не просто роскошь, а необходимость, не менее непреложная необходимость жизни человека в социуме, чем его труд, познавательная деятельность и осмысление мира.

С точки зрения Фромма, первая экзистенциальная потребность человека – это *потребность в установлении связей*, стремление к объединению с другими людьми. Чтобы достичь единства с миром,

человек может подчиниться другому человеку, группе, социальному институту. Покорные люди ищут взаимоотношений с властными, а властные – с покорными. Когда они находят друг друга, то часто вступают в союзные отношения. Однако такой союз препятствует движению к целостности и психологическому здоровью личности. Единственная продуктивная стратегия установления связи – это любовь. Фромм определяет любовь как «союз с кем-то или чем-то, находящимся вне человека, при условии сохранения последним обособленности и целостности своего Я» [26].

В свою очередь, Олпорт определяет *зрелого человека* (мы бы добавили – нормального) как человека, способного к теплым, сердечным социальным отношениям. Дружески-интимный аспект теплых отношений проявляется в способности человека выказывать глубокую любовь к семье и близким друзьям, не запятнанную собственническими чувствами и ревностью. Сочувствие отражается в способности человека быть терпимым к различиям (в ценностях и установках) между собой и другими, что позволяет ему демонстрировать глубокое уважение к другим в признании их позиции, а также общность со всеми людьми [30].

Психологическая интимность, подтверждение и одобрение со стороны близкого человека открывают личности ее истинную сущность и позволяют обрести устойчивое «Я». Поэтому при изучении психического здоровья исследователи придают особое значение такому феномену, как дружба, видя в этом средство формирования отзывчивости к переживаниям другого и общей альтруистической установки.

Исследователи феномена дружбы отмечают удивительный факт, что единственный опыт, который люди могут и хотят использовать, это опыт друга. Именно с ним возможно общение на языке правды – она сообщает точную эмоциональную и интеллектуальную информацию о нашем «Я». У настоящей дружбы есть одно удивительное свойство – в ней никогда не возникает потребности изменить другого человека. Каждый имеет свое жизненное пространство, психологическое пространство, где выстраивается его жизнь. Друг бывает рядом, он занимает такое положение, которое помогает осуществить переход на другую позицию с учетом существования уже имеющейся. Друг не разрешает позицию, он помогает ее отрефлексировать, то есть посмотреть на себя со стороны, используя ту часть знания о себе, которая для него необходима. Друг помогает быть справедливым в отношении собственного «Я», собственной позиции [1].

Личность в процессе общения, как утверждает К.А. Абульханова-Славская, не просто удовлетворяет свою потребность в дружбе, в помощи и т.д., а развивает способность утверждать в «Другом» человека, учитывать его интересы и, тем самым, развивает и удовлетворяет свою высшую потребность – *потребность в человечности*. Такая личностная «установка» может реализовываться в общении и с близкими, и с «далекими» людьми. Она приходит из признания ценности самого существования человеческой личности, безотносительно к тому, как последняя относится ко мне. При создании таких отношений личность как бы «выносит себя за скобки», отодвигает на второй план свои личные интересы [2, с. 320].

Личностное, интимное, исповедальное, или как его еще называют гуманистическое общение позволяет удовлетворять и *потребность в понимании, сочувствии и сопереживании*. Ни ритуальное, ни манипулятивное общение не позволяют удовлетворять вполне эту жизненно важную потребность. Цели гуманистического общения не закреплены, не запланированы изначально, они детерминируются не столько снаружи (целью, условиями), сколько изнутри (индивидуальностью, настроением). Одной из особенностей такого вида взаимодействия является то, что ожидаемым результатом общения является не поддержание социальных связей, не изменение точки зрения партнера, а совместное изменение представлений партнеров. Конечно же, это не означает, что оно не предполагает социальной детерминации. Человек, как бы он ни общался, все равно остается социальным существом. Однако в данном общении прослеживается зависимость содержательной стороны общения от индивидуальности. В гуманистическом общении партнер воспринимается целостно, без разделения на нужные и ненужные функции, на важные и неважные в данный момент качества, тогда как в манипулятивном общении партнеру «подсовывается» стереотип, который мы считаем наиболее выгодным для себя в данный момент. Это общение, при котором к партнеру относятся как к средству достижения внешних по отношению к нему целей.

Дружба, будучи одной из форм гуманистического общения, обладает глубокой нравственной природой, заключающейся в бескорыстности, в непосредственном («беспредметном») отношении человека к человеку. Основное свойство истинной дружбы – это прощение. Прощение до конца является проявлением безграничного доверия к «силе» «Я» другого человека осуществить свою интегральность, воплотиться в жизнь. Как только возникают сомнения или осуждения друга – следовательно, что-то в дружбе надломилось, иссякли внутренние силы, поддерживающие эти отношения. Однажды утраченное доверие не восстанавливается никогда, если, конечно, эти отношения не будут обеспечены иными внутренними резервами личности.

Способность гуманно относиться к другому человеку, строить и отстаивать отношения, достойные обоих, определяет уровень *этической зрелости личности*. Этические проблемы касаются не только этических ценностей и законов нравственной жизни. Прежде всего, они затрагивают отношения людей и личные способы регуляции этих отношений. Высшим принципом нравственного отношения человека к человеку является сформулированный И.Кантом категорический императив: поступай так, чтобы ты всегда относился к человеку как цели и никогда – только как к средству. Великий писатель-гуманист Ф.М. Достоевский предельно остро выразил эту мысль в «Братьях Карамазовых», отвергнув саму возможность достижения всеобщего счастья, если ради этого будет пролита хотя бы одна слеза ребенка.

Основным структурным компонентом, в котором, по мнению Е.Г. Ананьева, сходятся различные психологические характеристики, являются ценностные ориентации личности [3]. Именно они определяют особенности и характер отношений личности с окружающей действительностью и в определенной мере детерминируют особенности ее поведения. В диалогическом общении именно «Другой» выступает в качестве цели, а человек является ценностью, которая в процессе взаимодействия выходит на первый план. Ценностно-нормативная сфера личности обусловлена нравственным сознанием человека, ориентированным на моральные образцы поведения.

Истинно нравственный человек, притом, что он беспощадно требователен к себе, в то же время снисходителен, толерантен к другим. Осуждая дурные поступки других, он избегает переносить отрицательную оценку поступка на личность совершившего его человека, старается войти в его положение, понять его, найти смягчающие обстоятельства. Записные моралисты (те, кто является таковым не по внутренней потребности, а вследствие желания показаться высокоморальным человеком в глазах других), наоборот, беспощадны к другим и снисходительны к себе. Это вытекает из самого стиля их мышления.

Формирование нравственной личности и соответствующего стиля морального поведения опирается на ряд автономных предпосылок. Оно предполагает:

- во-первых, определенный уровень умственного развития, способность воспринимать, применять и оценивать соответствующие нормы и поступки;
- во-вторых, эмоциональное развитие, включая способность к сопереживанию;
- в-третьих, накопление личного опыта более или менее самостоятельных моральных поступков и последующей их самооценки;
- в-четвертых, сообразность влияния социальной среды, предоставляющей человеку конкретные примеры нравственного и безнравственного поведения, поощряющей его поступать так или иначе.

Однако взаимосвязь этих факторов достаточно проблематична. Наиболее общая, охватывающая весь жизненный путь и подвергавшаяся экспериментальной проверке во многих странах когнитивно-генетическая теория морального развития личности принадлежит американскому психологу Лоренсу Кольбергу, который выделил три основных уровня моральных суждений: *предконвенциональный*, *конвенциональный* и *постконвенциональный*. Каждый из этих уровней подразделяется на две стадии. Необходимо отметить две взаимосвязанные тенденции, характеризующие прохождение этих шести стадий: 1) первоначально суждения основываются на внешних последствиях, а позднее – на интернализированных моральных принципах; 2) вначале суждения отличаются высокой конкретностью, а позднее становятся достаточно абстрактными.

Первый уровень обозначается Л.Кольбергом как *предконвенциональный* (доморальный) и разделяется на две стадии: стадию «гетерономной» морали и стадию индивидуализма, инструментальной

цели и обмена. Данный уровень присущ детям до 9-летнего возраста, а также подросткам с антисоциальным поведением. На стадии «гетерономной» морали присутствует ориентация на наказание, и, как следствие, основной мотив – это избегание нарушения правил, которое приводит к наказанию. На стадии индивидуализма, инструментальной цели и обмена следование правилам носит характер удовлетворения собственных интересов личности.

Следующий уровень – **конвенциональный** – разделяется, соответственно, на третью и четвертую стадии: стадию взаимного межличностного ожидания и межличностного подчинения (этика хорошего человека) и стадию социальной системы и совести (этика поддержки власти). Данный уровень, по мнению Л. Кольберга, свойственен большинству подростков и взрослых. На стадии взаимного межличностного ожидания и межличностного подчинения человек стремится, прежде всего, избежать неодобрения окружающих и удовлетворить потребность быть хорошим человеком в собственных глазах и в глазах общества. Следующая стадия – социальная система и совесть (этика поддержки власти) – характеризуется выполнением обязанностей, с которыми человек согласен. Основным мотив при этом – сохранение жизни учреждения и избегание разрушения системы, которая поддерживает закон и общественный порядок. Эта стадия характеризуется также обеспокоенностью по поводу интересов социума, в котором человек функционирует.

Третий уровень – **постконвенциональный** (принципиальный, этика самостоятельно выработанных нравственных принципов) – достигается, по мнению Л. Кольберга, только после 20 лет и то далеко не всеми взрослыми. Данный уровень предполагает наличие самостоятельного выбора, индивидуальной моральной ответственности и общей зрелости личности. Постконвенциональный уровень разделяется на пятую и шестую стадии морального развития: стадию социального договора или полезности и индивидуальных прав (этика демократически воспринятых законов) и стадию универсальных этических принципов (этика индивидуальных принципов поведения). На пятой стадии – социального договора – приходит понимание того, что существует большое количество ценностей и мнений и что большая их часть соответствует общечеловеческим. Основным мотив нравственного поведения на этой ступени – завоевание уважения другого человека или общества в целом. На шестой, последней стадии – универсальных этических принципов – осуществляется следование самостоятельно выбранным принципам, соответствующим внутренним, ранее интериоризированным правилам морального поведения [28].

Важнейшей особенностью нравственности является *финальность* нравственных ценностей и *императивность* нравственных регулятивов. Это означает, что **принципы нравственности самоценны**. То есть, на вопросы вроде: «Для чего они нам нужны?», «Зачем нам стремиться к нравственным ценностям?», «Почему мы должны соблюдать нормы нравственности?» – нельзя ответить иначе, как признать, что цель, ради которой следуют нравственным принципам, состоит в том, чтобы следовать им. Здесь нет тавтологии: просто следование нравственным принципам – это самоцель, т. е., высшая, финальная цель и нет более никаких других целей, которых мы хотели бы достичь, следуя им. Они не являются средством достижения какой-либо вне их лежащей цели [13].

Нравственная позиция раскрывается в поступках и формируется поступками же, причем особенно важную роль в установлении единства знаний, убеждений и деятельности играют конфликтные ситуации. Человек, не бывавший в сложных жизненных переделках, еще не знает ни силы своего «Я», ни реальной иерархии исповедуемых им идей и принципов.

Поведение людей любого возраста в новых для них проблемных ситуациях зависит от наличия опыта разрешения аналогичных ситуаций. Любая новая проблема сопоставляется с нашим прошлым опытом, и чем более личным был этот опыт, тем более сильно выражается его последующее влияние. Ситуация, в которой индивид сам принимал участие, для него психологически более значима, чем та, которую он наблюдал со стороны (викарное научение). Недаром реальное поведение людей часто резко отличается от того, каким оно представляется им самим в воображаемых ситуациях, например – в психологических экспериментах.

В межличностных отношениях оценка поступков, как правило, проявляется в различных формах искренности партнеров, честного либо лживого поведения. Наша жизнь изобилует парадоксальными, на первый взгляд, ситуациями, в которых один из партнеров не лжет, сознательно не извращает фактов, но, тем не менее, говорит неправду. Обычно используется простой, проверенный веками способ:

внешняя канва поступка другого человека передается точно, но вместе с тем подлинные обстоятельства его совершения умышленно утаиваются, а намерения совершившего поступок искажаются с помощью произвольной, не ограниченной фактами интерпретации. Нередко это приводит не только к неадекватной отрицательной оценке поступка обманутым индивидом, но и к неправомерным обобщениям психологических качеств личности совершившего поступок. Если человек честно признает, что он не может открыто высказать все, что знает о каком-либо случае, то он не обманывает окружающих, а просто говорит неполную правду. В межличностных отношениях "честная полуправда" может проявляться в такой черте характера, как скрытность. В сложной жизненной ситуации скрытность, как черта характера, легко может перейти в недоброжелательность.

Недоброжелательность можно рассматривать как невротический защитный механизм, возникающий у человека в качестве реакции на попытку оскорбить его, унижить, лишить человеческого достоинства. Отождествляя себя с обидчиком, через идентификацию, он тем самым защищается от травмирующего переживания и сам становится недоброжелателем. Человек защищается от травмирующих переживаний, связанных с подобными систематическими воздействиями, через идентификацию, отождествляя себя с обидчиком, агрессором, недоброжелателем.

В истории отдельной культуры или всего человеческого сообщества могут наступать такие времена, когда недоброжелательность становится типичной формой отношения одного человека к другому. Недоброжелательность, как особого рода защита, может возникать в массовом сознании в сообществах, которые переживают серьезные потрясения, когда требуется максимальная концентрация усилий многих людей на чем-то одном. Позиция недоброжелателя, обидчика, агрессора как бы узаконивается, так как человек становится средством достижения одной общей цели. Уникальность, личность человека как бы игнорируется, не замечается. На первом плане выходит то, насколько человек способен осуществлять некоторую узкую функцию, например, роль «солдата», исполнителя приказов. Отсюда недоброжелательность ко всему, «не имеющему отношения к делу» [7].

Недоброжелательность тесно связана с упрямством, отличительными особенностями которого является страх перед внезапными переменами в жизни и страх перед авторитетом или проявлением власти, воспринимаемыми человеком как насилие над своей личностью. Упрямство лишает человека гибкости в общении с окружающими и способности идти на компромисс. Неумение строить отношения с окружающими, высокая уязвимость служат препятствием в реализации горячо желаемых целей. Боязнь неуспеха преобладает над желанием успеха.

Постоянная психическая напряженность, неуверенность в себе мешает полноценному развитию личности и характеризует *невротический стиль жизни*. Личность, живущая таким стилем, воспринимает свои планы и проекты как навязанные извне и их осуществление не воспринимается как личная необходимость. За свою продуктивность она платит «дорогой ценой». Собственные мнения и проекты она утверждает, только обесценивая мнения других людей.

Иными чертами характеризуется противоположный тип – *способствующий гармоничному развитию личности*. Он отличается творчеством, созидательностью, реализующейся без чрезмерных, истощающих усилий со стороны индивида. Общение с другими осуществляется легко, оно не затруднено повышенной уязвимостью, обидчивостью, боязнью критики. Такая личность не боится пересматривать, корректировать свои жизненные планы и перспективы. Оценки других воспринимаются адекватно и сопоставляются с собственным мнением.

В то же время следует отметить, что личности с разными психологическими стилями могут вести, с социологической точки зрения, сходный образ жизни. В философско-социологической литературе проводится различие между образом жизни и жизненным стилем, или стилем жизни как социально-психологическим явлением. Л.И. Анциферова определяет *стиль жизни* как психологический механизм социальной жизнедеятельности человека [4, с.340]. Сегодня эта проблема привлекает внимание ученых различных школ и направлений современной психологии (А.Адлер, Ф.Перлз, Э.Берн, Э.Шостром, В.Н. Дружинин, К.А. Абульханова-Славская, Г.С. Абрамова, Э.М. Александровская, Е.Ю. Коржакова, А.А. Кроник и др.). Она находит отражение в таких исследованиях, как построение стратегии жизнедеятельности, создание сценария собственной жизни, вариант жизни, тип социального характера, бытийное переживание личностью психологического времени, психология человеческой жизни и др.

Понятие жизненного сценария было введено в психологию Э.Берном – основателем трансактного анализа. *Жизненный сценарий* понимается как определенный жизненный план, похожий на спектакль, который личность вынуждена играть [7].

Жизненный сценарий формируется на основе позиций, воспринятых ребенком в детстве через родительское программирование. Родительское программирование понимается как посыл сообщений с определенными знаками плюса или минуса как вербального, так и невербального характера, охватывающих большинство сфер жизни человека. Например: «Тебе ни за что не добиться высоких результатов в этом спорте»; «С твоими данными не рассчитывай выйти замуж»; «Уж лучше бы тебя не было, от тебя одни проблемы»; «Ты прямо артист»; «Я уверена, что тебе удастся это сделать» и др. Формирование того или иного сценария зависит также и от среды, в которой существует и развивается индивид.

Культурные сценарии предполагают наличие в жизненном сценарии индивида общих установок и паттернов поведения, предписанных той или иной культурой. Например, существующее в какой-либо культуре определенное отношение к браку и разводам может способствовать такому жизненному сценарию индивида, при котором он будет строить свою семейную жизнь в соответствии с принятыми общекультурными стереотипами. Кроме того, есть и *субкультурные сценарии*, которые выявляют особенности влияния на формирование того или иного жизненного сценария норм и традиций определенного субкультурного сообщества. Например, ценности так называемого «среднего класса», к которому принадлежит семья ребенка, могут способствовать формированию у него определенного отношения к карьере, к браку, к деньгам и т.п. Повторение определенного *сценария в семье* из поколения в поколение также может оказывать существенное влияние на индивидуальный жизненный сценарий личности, например – «тяжелая женская судьба» всех женщин семейного клана или определенные традиции в выборе профессионального пути, когда все мужчины семьи выбирают одну и ту же профессию.

Индивидуальные сценарии могут быть двух видов: жизнь по сценарию и жизнь по антисценарию. *Антисценарий* предполагает отрицание индивидом родительских сценарных сообщений и построение такого индивидуального жизненного сценария, который полностью отличается от культурных, субкультурных, семейных установок: например, стремление дочери к карьере, притом что мать является домохозяйкой и именно эти ценности и установки прививались дочери с раннего детства.

В структуре индивидуального стиля жизни по Адлеру, центральное место занимает **целевая система личности** – человек преследует определенные цели, к достижению которых он стремится, и эти цели обусловлены уровнем развития *социального интереса и стремлением к превосходству*. В понимании Адлера, для больных неврозами характерно снижение уровня активности, необходимой для правильного решения своих жизненных проблем. Они хотят, чтобы другие им помогали разрешать их повседневные заботы, баловали и все прощали. Они борются за свои эгоистические жизненные цели [29].

Стиль жизни, по Адлеру, определяет основные типы личности: *управляющий, берущий и избегающий*. Однако следует помнить, что адлерианское направление в психологии выдвигает утверждение позитивной природы человека, и именно «чувство неполноценности» подталкивает человека к преодолению, начиная со «стремления к превосходству» и заканчивая «стремлением к совершенству». Адлер выделяет поэтому еще один тип личности, который считается социально зрелым – *социально полезный*, который проявляет истинную заботу о других и заинтересованность в общении с ними [29].

В практике психологического консультирования И.Вагин вывел несколько типов «жизненных сценариев» неудачников: «Бомж», «Спящий», «Наблюдатель», «Прокурор» («Черные очки»), «Розовые очки», «Рыба-прилипала», «Заезженная пластинка» [8]. Так, например, сценарий «Бомж» определяет тип людей по их месту в жизненном пространстве во временной перспективе. Для людей этого типа характерны высказывания в смысле «надо жить сегодняшним днем», «не будем загадывать», «будет день, будет пища» и т.п. Из этого следует соответствующий настрой и поведение личности. Для сценария «Спящий» характерна пониженная социальная активность, т.е. не собственные желания и цели руководят действиями, а обстоятельства и окружение. «Спящие» живут по принципу броуновского движения – обстоятельства и окружающие их люди толкают то в одну сторону, то в другую. Чем же чревататы эти и другие сценарии жизни? А именно тем, что личность никогда не сможет самореализоваться в полной мере, быть «эксклюзивом», неповторимой и уникальной, быть, наконец, субъектом собственной жизнедеятельности.

Другим вариантом сценарного поведения человека, который перекладывает ответственность за себя и контроль над своей жизнью на других людей, является поведение «жертвы». В современной психологической науке существует множество оснований для классификации и типологии «жертв». Одним из них является степень выраженности личностных качеств человека, определяющих его индивидуальную виктимную предрасположенность [19]. Другим основанием для классификации «жертв» являются характеристики мотивации ведущей виктимной активности: импульсивная «жертва», «жертва» с утилитарно-ситуативной активностью, установочная «жертва», рациональная «жертва» и «жертва» с ретретистской активностью [23].

Импульсивная «жертва» характеризуется преобладанием чувства страха, подавленностью реакций и рационального мышления (феномен Авеля, заключающийся в приношении в жертву самого дорогого для себя). *«Жертва» с утилитарно-ситуативной активностью* – добровольно потерпевшие, рецидивные, «застревающие» жертвы, в силу своей деятельности, статуса, неосмотрительности в ситуациях, требующих благоразумия, попадающие в криминальные ситуации. *Установочная «жертва»* – агрессивная, «ходячая бомба», истероид, с вызывающим поведением, провоцирующим преступника на ответные действия. *Рациональная «жертва»* – провокатор, сама создающая ситуацию совершения преступления и сама попадающая в эту ловушку. *«Жертва» с ретретистской активностью* – пассивный провокатор, который своим внешним видом, образом жизни, повышенной тревожностью и доступностью подталкивает преступников к совершению правонарушений.

В практике психологического консультирования отмечают и такие типы «жертв», как «виновные», «обвинители», «самозапугиватели» и «супермены». *«Виновные»* занимаются самоуничтожением, берут на себя вину за все беды и несчастья. *«Обвинители»*, наоборот, стремятся переложить вину на другого, снять с себя ответственность за свои чувства и поведение. *«Самозапугиватели»* испытывают постоянный страх и беспокойство ввиду воображаемых ситуаций и событий, которые не произошли, но могли бы произойти. *«Супермены»* боятся своих эмоций, боятся показаться слабыми, играют роль сильного мужчины или сильной женщины, попадая в свою собственную «ловушку» [17]. Таким образом, виктимность личности является одним из факторов, который оказывает негативное влияние на психическое здоровье и снижает качество жизни человека. В рамках анализа феномена «жертвы» как фактора, препятствующего формированию зрелых межличностных отношений и выбора пути психического здоровья, невозможно обойти вниманием проблему *социальной и игровой роли*.

Игровую роль «жертвы» еще называют «великой манипуляцией», «парадом масок», которые «жертва» постоянно меняет, переходя от одного лика к другому, порой даже совершенно противоположному типу. Она может иметь, как мифологический двуликий Янус (двуглавый), много «лиц» одновременно, живущих порой своей самостоятельной жизнью. Цель такого «манипулятора-жертвы» – «прибрать к рукам» волю другого человека, управлять им, но делать это настолько искусно, чтобы у того создалось впечатление, будто он сам управляет своим поведением.

К игровой роли инфантильной «жертвы» часто прибегают изнеженные, избалованные люди. Инфантильность является следствием нескольких комплексов: нежелания расти, взрослеть; нежелания принимать свой возраст, стремления «молодиться», боязни ответственности взрослой жизни; в некоторой степени эгоизма; нежелания развиваться внутренне и ухода от реальности. *Агрессивная «жертва»* может проявиться из инфантильной «жертвы» («деликатной особы»), когда та, не добившись желаемого результата, становится агрессивной и даже жестокой. *Депрессивная «жертва»* привлекает к себе внимание бесконечными «жалобами», а *зависимая «жертва»* готова соглашаться с другими из страха быть отвергнутой. В то же время, чрезмерная самовлюбленность, сильный эгоцентризм и ощущение себя особо важной, многозначачей персоной также способствуют тому, что постепенно происходит оскудение личности и превращение её в *самовлюбленную «жертву»* [16].

Итак, все вышеперечисленные игровые роли «жертвы» являются по своей природе деструктивными. Ситуативный характер взаимоотношений в игровой «роли жертвы» рано или поздно становится внеситуативным, т.е. более прочным, ригидным, который закрепляется в модели поведения и человек переходит в «позицию жертвы». Таким образом, эту позицию человек выбирает самостоятельно и, как правило, в ней же и погибает (в душевно-духовном плане). Но самое главное – это то, что в этот разрушительный процесс он втягивает и свое окружение.

В отличие от игровой роли, «социальная роль» не выбирается человеком добровольно: часто предполагается стихийность исполнения данной роли, при этом подчеркиваются и заостряются определенные индивидуально-типологические черты характера «исполнителя» данной роли. Общество как бы выталкивает, изгоняет человека в определенную социальную роль, наделяя его стигмой. Социальная роль «жертвы» поначалу не приносит человеку выгоды, как и в случае игровых ролей, она неприятна и мучительна для него. И что характерно: пребывая в социальной роли, человек действительно тяжело переживает свое положение. Но приобретая постепенно «статус жертвы», человек уже получает удовольствие от собственных мучений, а также от того, что со временем он ощущает (внушает, вызывает) чувство вины за случившееся перед окружающими его людьми. История общества и культуры переполнена фактами созидания таких «*козлов отпущения*» в виде гонимых народов, виновных во всех бедах, еретиков, сексуальных меньшинств, гладиаторов на арене и прочее. В средние века, например, бытовал обычай швырять гнилыми помидорами или тухлыми яйцами в какого-нибудь ярмарочного или эстрадного шута. Древние евреи сдавали все свои грехи раз в году специальному козлу, которого потом отпускали в пустыню на верную смерть. Вместе с ним якобы уходили все проблемы жителей данного населенного пункта.

Другим вариантом виктимного поведения является «*покорная жертва*», или «*раб*» – это тип самого «маленького человека». Такая личность безмолвна, неспособна к самостоятельным действиям, наделена инстинктом подчинения и духовной ленью. Рабов не уважают, их унижают, выталкивают из круга общения. Ими пренебрегают, в первую очередь, именно потому, что они не уважают сами себя.

Основанием для поиска ответа на вопрос о механизмах формирования установки типа «*покорной жертвы*» может служить понятие «рефлекса цели», которое ввел в научный обиход еще И.П. Павлов, будучи в раздумьях над проблемами рефлекса свободы и рефлекса цели. Однако для возникновения «истинной» установки, как известно, нужны как объективные, так и субъективные факторы.

Основатель теории установки Д.Н. Узнадзе считал, что среда, содержащая условия удовлетворения определенной потребности, и субъект, испытывающий соответствующую именно той среде потребность, т.е. «встреча» потребности и соответствующая ей объективная ситуация, способствуют возникновению «установки совершенно определенного поведения». У современного человека всё чаще возникают ситуации «критических перемен», которые способствуют тому, что у них формируется так называемая «гиперрефлексия» (В.Франкл), т.е. неспособность выйти за границы постижения другого. В таком случае он выбирает наиболее простые и чаще всего – регрессивные формы поведения. Таким образом, стремление к пассивной, выгодной адаптации к среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудной ситуации, в основе которой лежит инфантилизм, иждивенческая направленность, формируют специфическую форму социальной установки на поведение «жертвы». Однако в основе «социальной роли» жертвы лежат иные механизмы. Рассмотрим один из них более подробно.

Социальные психологи отмечают, что с первых дней существования любого коллектива сообщество стремится стратифицироваться в соответствии с социально-психологическими архетипами. Группа избирает в своем составе наиболее подходящие кандидатуры на ту или иную социальную роль и фактически насильно загоняет их в соответствующие ниши. На роль аутсайдеров (от англ. outsider – посторонний) сразу избираются люди с определенными особенностями («*белые вороны*»). Слухи и сплетни наделяют такого «чудака» различными ярлыками. Подобное явление в психологии обозначается специальным термином – моббинг. Моббинг (от англ. mobbing) – это психологический террор, основанный на одной из форм дискриминации. Однако было бы совершенно неверно утверждать, что эта «сценарность» является абсолютно деструктивной. Своей явной или искусственно акцентированной ущербностью («инаковостью») аутсайдеры фокусируют на себе проекцию всего группового негативизма, «впитывают» групповую агрессию. Возможно, такие люди служат необходимым (надеемся не навсегда) элементом баланса всей социально-психологической «экосистемы».

В отличие от других исследователей, В.Н. Дружинин выводит такую типологию *вариантов жизни*, которая обеспечивает человеку позитивную самореализацию. В частности, он определяет эти варианты следующим образом: «Жизнь начинается завтра», «Жизнь как творчество», «Жизнь как достижение» («погоня за горизонтом»), «Жизнь есть сон», «Жизнь по правилам», «Жизнь – трата времени», «Жизнь против жизни», «Экзистенциальный конструктор» и др. [9, 15].

Понятие «*вариант жизни*» В.Н. Дружинин расценивает как целостную характеристику индивидуального бытия, определяемого типом отношения человека к жизни. Вариант жизни формирует человеческую жизнь, «типизирует» ее, а индивид превращается в представителя «жизненного личностного типа». При этом возможна смена варианта жизни в зависимости от обстоятельств или сходства вариантов между собой. При рассмотрении вариантов жизни В.Н. Дружинин вскрывает философские, эстетические, культурологические и другие аспекты данного явления и отмечает, что «любая жизнь человека – личная» [15]. Анализ его рассуждений показывает, что в каждом из вариантов жизни субъект накапливает определенный, характерный для него личный опыт, главным компонентом которого является отношение к жизни. Именно в этом отношении можно видеть, что именно личность взяла из своего опыта и что особенно значимо для нее.

Вернемся к описанию «нормального человека», которого мы избрали в качестве стандарта для исследования отклонений от здорового образа жизни. Итак, нормальный человек, по Адлеру, – это человек, который живет в обществе и в своем образе жизни столь хорошо адаптирован, что хочет он того или нет, а общество извлекает определенную выгоду из его деятельности [29]. Кроме того, у зрелого, взрослого человека, которого можно назвать нормальным, здоровым человеком, достаточно энергии и смелости, чтобы открыто встречать проблемы и трудности, которые случаются в его жизни. У людей же с психопатологическими отклонениями оба этих качества отсутствуют. Они социально неадаптивны (с точки зрения не самой личности, а социума) и не способны самостоятельно справиться с повседневными трудностями жизни.

Как известно, организация жизни определяется различными параметрами, поэтому для роста и позитивного развития личности важно видеть мир целостно, проявляя активность в решении любых жизненных задач.

Переживание же полноты и насыщенности жизни, вовлечение в различные виды человеческой деятельности, устойчивость существования в определенной жизненной сфере и чувство удовлетворенности жизнью – все это дает возможность говорить о самореализации человека [10]. Возможно, поэтому современные исследователи и мыслители всех времен основными составляющими человеческого счастья называют *полноценную работу, полноценную учебу, полноценное развлечение и полноценный отдых*. От их сбалансированности и гармоничного сочетания зависит здоровье и счастье человека. Этот баланс, в свою очередь, определяется «объективным социальным режимом», который задается личности извне. Исторически обусловленная протяженность – это, по выражению А.Г. Асмолова, «листва в культуре», которая определяется объективным «режимом смены игры – учебой, учебы – трудом» [5, с.378]. Иными словами, распределение бюджета времени на «работу» и на «досуг» обусловлено социально-историческими и экономико-психологическими законами всего жизнеустройства общества.

Другая ось анализа «образа жизни» – это социальное пространство, предметная действительность, в которой существуют различные «институты социализации» (семья, школа, трудовые коллективы), большие и малые социальные группы, участвующие в процессе приобщения личности к общественно-историческому опыту, совершаемого посредством совместной деятельности.

Как известно, в окружающем человека мире объективно существует особое измерение, создаваемое совокупной деятельностью человечества – это поле значений. Входящие в этот мир явления, события и процессы предстают как носители смыслов и значений, а процесс постижения, освоения и выработки смыслов и значений определяется в современной психологии как процесс понимания. Главная его функция – это «осмысленное поведение, ориентация индивида в общественной жизни, в культуре, истории» [24, с. 207]. Таким образом, в контексте ЗОЖ важной следует признать проблему *межличностного взаимопонимания*.

В психологической науке (Б.Роземанн, М.Керрес, К.Роджерс, У.Айкс, В.В. Знаков и др.) взаимопонимание рассматривается как комплексный феномен, состоящий, по крайней мере, из четырех компонентов:

- согласованность индивидуальных точек зрения на объект понимания – природного явления, социального события, обсуждаемой темы;
- взаимопонимание, обязательно включая понимание себя. Даже если мы пытаемся понять что-то внешнее, какую-то объективную реальность, мы выражаем самих себя, познаем, расширяем и понимаем свой внутренний мир;

- понимание партнера по общению – целей, мыслей, личностных черт, ценностно-смысловых позиций, социальных нормативов и этических принципов, которые он реализует в конкретной коммуникативной ситуации;
- социально-рефлексивный компонент – представление субъекта о том, как партнер по общению понимает его.

Наиболее остро проблема взаимопонимания выступает в процессе взаимодействия и общения мужчины и женщины. Трудности во взаимопонимании возникают из-за того, что мужчины и женщины, во-первых, по-разному определяют суть этого понятия, и, во-вторых, из-за распространенности в общественном и индивидуальном сознании стереотипов, которые регламентируют и интерпретируют поведение представителей противоположного пола.

В исследовании А.В. Мудрика обнаружено, что юноши подчеркивают моменты объективного знания («понять человека – значит хорошо знать его») или интеллектуального сходства («думать как он, иметь общие интересы») [11], в то время как девушки делают акцент на эмпатийных моментах – сопереживании, сочувствии [14, с.227]. Для мужчин посоветоваться с женой означает спросить разрешения; это воспринимается ими субъективно как проявление несвободы. Женщины же полагают, что супруги обсуждают свои планы друг с другом, потому что их жизни так связаны, что действия одного из них имеют неизбежные последствия для другого. В общении многие женщины используют в качестве аргументов свои личные примеры. Такая логика часто бывает непонятна мужчинам, так как они редко доверяют отдельным, необобщенным фактам. Стиль слушания у мужчин фокусируется на информационный уровень разговора, а у женщин – на взаимоотношения (метаинформационный уровень). У них также разное отношение к вопросам, которые они задают другому человеку, и к просьбам о помощи. Многие женщины с удовольствием пользуются помощью и, если могут, помогают кому-либо сами, мужчины же привыкли полагаться только на собственные силы [21].

Женщины часто расстраиваются, потому что мужчины в ответ на рассказ об их неприятностях не начинают рассказывать им о своих бедах. Мужчины, наоборот, нередко испытывают чувство неловкости и переживают, когда женщины начинают говорить с ними о своих бедах. Многих мужчин это не только не успокаивает, но даже раздражает. Если женщина испытывает чувство общности при обсуждении своих чувств, то мужчина уверен в уникальности своих переживаний. Юноши определяют свой социальный статус просто и прямо – по личным умениям и достижениям, а вот девушки более сложным способом – они принимают во внимание все черты собственного характера и характера их подруг. Таким образом, прямые и опосредованные способы выражения своих мыслей и чувств нередко становятся причинами непонимания между мужчинами и женщинами.

Основная трудность психологического анализа процесса взаимопонимания и формирования зрелых, нормальных взаимоотношений заключается, пожалуй, в том, что установление доверительных отношений невозможно без значительного самораскрытия. И несмотря на то, что девушки чаще, чем юноши, рассказывают о себе окружающим, отношение к «Другому» и у мужчин и у женщин несет в себе исходную, непрерывно меняющуюся неоднозначность, которая может выражаться также в особом *возвышенном чувстве сопричастности и любви*.

По мнению В.С. Соловьева, смысл человеческой любви – оправдание и спасение индивидуальности через жертву эгоизма. Это происходит потому, что посредством любви утверждается безусловное значение другой индивидуальности [20]. Но любовь у В.С. Соловьева – не только воссоединение двух половин, но и слияние с мировой душой, а П.А. Флоренский рассматривает любовь как способ познания божественной сущности. Любовь, по Флоренскому, – это всегда вхождение в Бога [25].

В религиозном сознании такое чувство обычно характеризуется как *чувство благоговения* и представляет развитое до высшей степени сознание уважения и благодарности. Но это чувство не возникает само по себе. Оно, как и другие социальные чувства человека (например, стыд), культивируется специфическими средствами морального воздействия. С формированием чувства благоговения в традиционных системах морали была связана такая добродетель, как *благочестие*. Наличие добродетели говорит о том, что обладание чувством благоговения предписывается человеку **как долг**. Природа чувства благоговения с точки зрения эмоций человека представляет *страх перед богами*, превращенный в чувство успокоения, связанное с тем, что все полагаемые обязанности (благодарности, послушания, жертвоприношения) выполняются нормально.

В обычной жизни функции, развивающие чувства, сходные с чувством благоговения, выполняет сохранение музейных ценностей. Так или иначе, люди испытывают определенный трепет, наблюдая предметы, которыми пользовались великие ученые, писатели, композиторы, хотя они могут быть самыми обычными предметами, постоянно встречающимися в повседневной жизни. Надругательство над святынями вызывает у человека желание защитить их. Отсюда рождаются особого рода героические действия, в которых человек наиболее непосредственно отождествляет себя с целым [18].

Таким образом, при рассмотрении вопроса о направлениях, а главное – смыслах развития здоровья, необходимо соотносить его с проблемой природы и сути человека как биологической, социальной и душевно-духовной реальностью. Личностные характеристики нормального человека формируются и самосоздаются, для чего необходим особый «механизм», которым является общество, и особый «инструмент» – межличностные отношения. Действительность человеческого бытия (потока состояний), центральная смыслообразующая характеристика человека как личности связана с его способами отношения к другому человеку и к миру.

Уровень зрелости взрослого человека предполагает, прежде всего, независимость суждений и полную непредубежденность в отношениях с окружающими, а также направленность на взаимодействие и взаимопонимание. Волеизъявление, основанное на самопонимании и внутреннем обязательстве человека, – один из важнейших элементов, делающий индивида хозяином своей судьбы, думающим, творческим человеком, а не послушной заводной игрушкой, жертвой повторяющегося вынужденного поведения. Когда человек осознает, что гармонично сбалансированная жизнь – это и творческая работа, и доверительность отношений партнеров, порожаемая радостью любви и дружбы, а также отсутствие какой-либо обусловленности приятия «Другого», повышается степень общей удовлетворенности качеством своей жизни.

Итак, зрелые межличностные отношения предполагают высокий уровень нравственного развития партнеров по общению, обусловленный стремлением к взаимопониманию и верой в способность человека к саморегулированию. При этом человек испытывает сострадание к тем, кто его окружает, не отвергает суровые испытания, а берет на себя ответственность. Он стремится к самовыражению в любой ситуации, вне зависимости от того, принесет ли это ему благо или неприятности. Тем самым, он ищет одобрения только за то, что признает «хорошим» и что достигнуто такими же, «достойными одобрения средствами». Он уважает также потребности и ритм развития другого человека, не вмешивается изошренно и скрытно в процессы развития другого человека, поэтому он и доверяет этому «Другому» войти в его собственный мир.

Библиография:

1. АБРАМОВА, Г.С. *Возрастная психология: Учебник для студентов вузов*. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. 624 с.
2. АБУЛЬХАНОВА-СЛАВСКАЯ, К.А. Личность в процессе деятельности и общения. В: *Психология личности. Хрестоматия*. Под ред. Д.Я. Райгородского. Т. 2. Самара: Издательский Дом «Базрам-М», 2008, с. 301-328.
3. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Избранные психологические труды*. Т. 1. Москва: Педагогика, 1980. 230 с.
4. АНЦЫФЕРОВА, Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности. В: *Психология личности. Хрестоматия*. Под ред. Д.Я. Райгородского. Т. 2. Самара: Издательский Дом «Базрам-М», 2008, с. 329-342.
5. АСМОЛОВ, А.Г. Движущие силы и условия развития личности. В: *Психология личности. Хрестоматия*. Под ред. Д.Я. Райгородского. Т. 2. Самара: Издательский Дом «Базрам-М», 2008, с. 343-382.
6. БАССИЮНИ, К. *Воспитание народоубийц*. Москва: Изд-во Академический проект, 1999. 499 с.
7. БЕРН, Э. *Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры*. СПб., 1996.
8. ВАГИН, И. *Выиграй у судьбы в рулетку*. <http://www.klex.ru/4ue>.
9. ДРУЖИНИН, В.Н. *Экспериментальная психология*. СПб: Изд-во «Питер», 2000.
10. МАГОМЕД-ЭМИНОВ, М.Ш. *Трансформация личности*. Москва: Психоаналитическая Ассоциация, 1998.
11. МУДРИК, А.В. *Социализация человека*. Москва: Академия. 2004.
12. МЯСИЩЕВ, Б.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии. В: *Психология отношений*. Москва-Воронеж, 1995.
13. КАРМИН, А.С. *Культурология: Культура социальных отношений*. СПб.: Изд-во «Лань», 2000, с. 21-60.
14. КОН, И.С. *Мальчик – отец мужчины*. Москва: Время, 2007. 704 с.
15. КОСОЛАПОВА, Н.Г. Субъективный опыт как основа жизненных сценариев личности. В: *Психология способностей. Современное состояние и перспективы исследований: Материалы научной конференции*,

посвященной памяти В.Н. Дружинина, ИП РАН, 19-20 сентября 2005 г. Москва: Институт психологии РАН, 2005, с. 49-53.

16. ОДИНЦОВА, М.А. *Многоликость «жертвы» или немного о великой манипуляции* (система работы, диагностика, тренинги). Учебное пособие. Москва: «Флинта», 2010. 251 с.
17. ПЛОТНИКОВА, С.Ю. Некоторые аспекты консультирования клиентов-жертв. В: *Психология*, 2003, № 2, с. 9-12.
18. ПРОКОФЬЕВ, А. В. Социальная справедливость: философские концепции и перспективы. В: *Сектор этики Института философии РАН. Этическая мысль*. Вып. 2. М.: ИФ РАН. 2001, с. 62.
19. РИВМАН, Д.В. Виктимологический аспект экономической преступности. В: *Криминология: вчера, сегодня, завтра: Труды Санкт-Петербургского криминологического клуба*, № 1 (1). Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ, 2001, с. 134-144.
20. СОЛОВЬЕВ, В.С. *Смысл любви*. В: *Собр. соч. в 10 тт.* Под ред. и с примеч. С.М. Соловьева, Э.Л. Радлова. 2-е изд. СПб., Т. 7, 1911-1914.
21. ТАННЕН, Д. «Ты меня не понимаешь!», *Почему женщины и мужчины не понимают друг друга*. Москва: Вече. Персей, АСТ, 1996.
22. *Толковый словарь русского языка*. / Под ред. Д.Н. Ушакова. Москва, 1939, т. 3, с. 690.
23. ГУЛЯКОВ, В.А. *Виктимология*. Одесса, 2000.
24. ФИЛАТОВ, В.П. *Научное познание и мир человека*. Москва, 1989, с. 207.
25. ФЛОРЕНСКИЙ, П.А. *Столы и утверждение истины*. СПб., 1914.
26. ФРОММ, Э. *Человек для самого себя*. / Пер. с англ. Э. Спировой. Москва: АСТ, 2009.
27. ХОЛМОГорова, В.М., СМирнова, Е.О. Соотношение непосредственных и опосредствованных побудителей нравственного поведения детей. В: *Вопросы психологии*, 2001, №1, с. 26-37.
28. ЦЫРЛИНА, Т.В. Штрихи к портрету Л. Колберга. В: *Психологический журнал*, 1992, №3, т.13, с. 173-182.
29. ADLER, A. Physical manifestations of psychic disturbances. In: *Individual Psychology Bulletin*, 1944. No.4, p. 3-8.
30. ALLPORT, G.V. Personality: Contemporary viewpoints (1). In D. Sills (Ed.). *International encyclopedia of the social sciences*. New York: Macmillan and Free Press, 1968.
31. CORBIN, C.B., LINDSEY, R. *Concepts of physical fitness with Laboratories*. WCB Brown & Benchmark publishers, 8th edition. 1994.

Prezentat la 27.12.2012