Жизненные принципы как средство личностного саморазвития. Жизненные ориентации личности.

Особое место среди психологических средств личностного саморазвития занимают жизненные принципы (правила жизни) человека.

Жизненные принципы – это реальность обыденного сознания, наряду с целями и смыслом жизни человека. Содержание жизненных принципов отражает важнейшие ориентации человека и выступает как его жизненная философия, идеология. Эти определяется особый статус жизненных принципов среди других личностных образований.

Указание на принципы, правила жизни как особую психологическую реальность мы встречаем в работах многих философов, психологов и педагогов и даже в научно-популярной литературе.

Книги, написанные профессиональными психологами и психотерапевтами, отличаются тем, что они не только формулируют, как можно научиться новым спсобам поведения с помощью специальных технологий.

Основное содержание книг Д. Карнеги составляет набор правил, способствующих достижению в жизни признания и успеха, расположения друзей, душевного равновесия и покоя. *Книги Карнеги – выдающееся явление в жанре поучений, поскольку «людей, строящих свою жизнь «по Карнеги», больше, чем стремящихся жить «по Толстому» или «по Руссо».*

Советы по приобретению душевного здоровья, большей уверенности в себе, предлагаемые Э. Шостромом, прямо противоположны советам Карнеги. Например, 2стремитесь избегать конфликтов», - советует Карнеги, «конфликт в человеческих отношениях неизбежен и необходим, учитесь выражать себя в конфликте», - полагает Шостром; «не расстраивайтесь, контролируйте себя» - позиция Карнеги, 2плачьте, это полезно» - советует Шостром.

Э. Берн в своих книгах (сценарная теория) дает указания родителям следующего поколения, как заслуживающие внимания, поскольку они, являются главным компонентом «сценарности» человеческой жизни и в значительной степени определяют жизненный план личности, модели поведения человека и его жизненный опыт. Родительское программирование дает жизни цель; это приемлемый способ структурировать время; оно указывает, как поступать в тех или иных случаях, делать те или иные вещи.

Сценарный аппарат не остается неизменным в течение жизни, он постоянно изменяется под воздействием жизненного опыта и предписаний, получаемых от других людей. Но больше всего на сценарий человека воздействуют его родители.

Э. Берн выделяет два типа людей: 1) «настоящие» люди, которые все решают за себя сами, и 2) «пластичные» люди, которые руководствуются большей частью предписаниями и заповедями. Берн отмечает, что программирование происходит в основном в негативной форме. Родители забивают головы детей ограничениями, которые затрудняют приспособление к обстоятельствам, тогда как разрешения предоставляют свободу выбора.

Бмерн не считает, что все человеческое поведение управляется сценарием, но утверждает, что относительно мало людей достигают полной автономии, причем только в особенных обстоятельствах. Подлинная личность живет в реальном мире. Но и

следование славным традициям предков, донесенных родителями, также неплохой вариант, при условии, что есть области, где человек может свободно «импровизировать».

О психологической свободе личности, которая основывается на принципах, писал А. Маслоу.

Об умении подлинной личности противостоять чуждым собственному Я правилвам, предписаниям, поучениям, написано немало.. но это не отменяет ценности самого феномена жизненных принципов. Противостоять условностям и предрассудкам внешнего мира, полагаться на свое Я – это жизненный принцип.

М. Кремптон считает, что серьезную роль в становлении жизненной философии может играть школьный учитель.

Особая роль жизненных принципов заключается в том, что они конструируют, оформляют личность, задают главные векторы ее развития.

Не случайно личным правилам уделяется много внимания в литературе, посвященной проблемам самовоспитания. Многие выдающиеся люди прошлого имели свои личные правила, о чем свидетельствуют их личные дневники.

«Люди с улицы» также имеют свои жизненные принципы: «хочешь жить – умей вертеться», «не делай другому того, чего не желаешь себе», «не делай добра – не будет зла».

Являясь феноменом обыденного сознания, жизненные принципы уже стали предметом научного анализа.

Психологи отмечают, что для обеспечения развития личности важно, чтобы «задачи будущего не были бы сформулированы в жесткой форме», поскольку будущее – это широкий диапазон возможностей. А «направленность личности на чрезмерно конкретное будущее может с большей долей вероятности вызвать депрессивное состояние – либо в результате недостижимости цели, либо вследствие внутренней опустошённости после достижения узенькой «мечты жизни».

Т.о., жизненные принципы (правила жизни) опосредуют жизнедеятельность личности и выступают в качестве ведущих «орудий» личностного саморазвития.

Жизненная философия человека далеко не всегда носит осознанный характер. Человек часто не замечает собственных правил жизни.

Жизненные принципы, так же, как и орудия труда, не предназначены только для индивидуального применения. Они несут в себе способы осуществления совместной жизнедеятельности. Поиск возможных способов индивидуальной и совместной с другими жизнедеятельности ведется на протяжении все истории человечества.

Назначение жизненных принципов может быть представлено в следующих положениях: фиксация жизненных ориентаций и интенций человека; самоорганизация (построение личности); стабилизация поведения через определение его способов; оценка поступков, действий, жизнедеятельности в целом, личностное саморазвитие человека.

Следует отметить, что без организующих и направляющих жизненных принципов нет личностного способа существования, нет самоорганизации человека, но без опыта, без связи с жизнью, ее насущным и сущностным, у жизненных принципов нет «жизненности».

Обратимся к вопросу о жизненных ориентациях личности, носителями которых, в частности, являются жизненные принципы.

Жизненные ориентации личности

Система жизненных ориентаций личности является неотъемлемым атрибутом существования человека. Само понятие «Жизненные ориентации» еще не имеет строгого определения.

Н. Низовских полагает, что это система жизненных ориентаций как совокупность ценностей, интегрированных личностью применительно к собственной жизни. Она во многом определяет особенности жизненного пути, поскольку человек не только воспринимает окружающий мир и себя через призму жизненных ориентаций, но и действует в соответствии с ними.

Жизненные ориентации представлены в жизненных правилах, принципах, идеалах, в жизненных планах, решениях, программах и др. по сути, Жизненные ориентации – это ответы на «вечные» вопросы: что есть жизнь, что есть судьба, можно ли ей противостоять? Как жить? Что делать? Каково мое предназначение? Жизненные ориентации – это ответы и на вопросы о том, какую профессию избрать, иметь или не иметь детей, верить или не верить людям, как относиться к вещам и т.п.

Люди, утратив способность действовать под влиянием инстинктов, но обладая самосознанием, разумом, создали систему ориентаций. Нет ни одной культуры, где не было бы такой системы. Системы ориентации базируются на общепринятых воззрениях.

В современной психологической литературе отмечается, что жизненные ориентации личности существенно влияют и на реальную жизнедеятельность личности, и на субъективную картину жизненного пути.

Жизненные ориентации личности выполняют роль организующего, направляющего, придающего устойчивость и детерминирующего начала в жизнедеятельности личности.

Система жизненных ориентаций личности не возникает одномоментно, а формируется постепенно, на протяжении многих лет жизни. Их содержание определяется культурно-историческим контекстом развития личности, особенностями социализации, половой принадлежностью, возрастной и индивидуальной сензитивностью (характеристика человека, выражающая повышенную, индивидуальную чувствительность к внешним событиям и сопровождающаяся тревожностью перед новыми происшествиями) человека.

Каналами трансляции жизненных ориентаций для личности прежде всего выступают значимые другие, а *источниками* – народная мудрость, религия, искусство, наука, собственный опыт.

До определенного возраста человек следует жизненным установлениям некритично. Глубокое осознание себя и своей жизнедеятельности, активная рефлексия над философскими основаниями жизни возникает в юношеском возрасте.

На протяжении последующей жизни система ориентаций не остается неизменной. Возможна переоценка ценностей, связанная с историческими событиями, превратностями судьбы, изменениями состояния здоровья и т.д. у глубоко и сильно рефлексирующего человека осмысление и оценивание собственных жизненных установлений, их обогащение и обновление продолжается всю жизнь.

В преклонные годы человек подводит итоги, сопоставляя свою жизнь со своими же установлениями.

Существует *возрастная сензитивность* в присвоении жизненных ценностей, выработке ориентаций. Быть аккуратным, уметь содержать свои вещи в порядке, быть воспитанным, добрым, честным, правдивым ребенок учится еще в дошкольные годы.

Научиться быть рациональным, ответственным, умеющим себя контролировать – это задачи более позднего возраста, точно так же, как задачи по самоактуализации, выработке отношения к представителям другого пола, человечеству вообще, осознанию ценности семьи, работы, творчества и др.

Присвоение тех или иных ценностей происходит тогда, когда жизнь выдвигает перед личностью определенную задачу.

Выработка жизненно важных ориентаций существенной зависит *от собственной Я-концепции личности*. (я хороший мальчик – я должен делать то-то, я плохой – ничего никому не должен)

Содержание присваиваемых жизненных ориентации во многом определяется особенностями социализации, кругом общения, «значимыми другими».

Трансляция ценностей – тонкий и деликатный процесс. При чрезмерной регламентации поведения ребенка и подростка, при жестком контроле за его действиями без апелляции к его внутренним потребностям, без уважительного отношения к его Я, следование нормам вызывает протест, неприятие, бунт, и разрушается, как только исчезает внешний контроль, либо сохраняется, но всегда вызывает внутреннее напряжение, дискомфорт.

Недостаточная регламентация поведения, «пробелы» в ценностно-смысловой сфере приводят к трудностям саморегулирования в той или иной сфере жизнедеятельности. (воспитанники детских домов слабо ориентированы в вопросах ведения домашнего хозяйства)

Постепенное ослабление необходимой и разумной внешней регламентации поведения, передача ответственности становящемуся человеку в соответствии с его возможностями, способствуют возрастанию его как субъекта собственной жизнедеятельности и саморазвития.