

4. Казанцева Л.К., Тагаева Т.О. Факторы, влияющие на общественное здоровье населения российских регионов // Регион: экономика и социология. – 2008. - № 4. – С. 102-118.

К ВОПРОСУ О ФЕНОМЕНЕ ПРОЖИВАНИЯ

Курков А.В., Арпентьева М.Р.

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», г. Калуга, Россия

Аннотация. Проживание как феномен представлен как проживание трудной жизненной ситуации (на внешнем уровне) и как кризиса /травмы –(на внутреннем уровне). В проживание как целостную систему естественным образом включен ценностно-целевой компонент, а также компонент совместного проживания: хотя большинство людей полагает себя отдельными от окружающих их людей и, даже более того, отчужденными и изолированными от помощи и иных форм совместного проживания, в реальности проживание человеком трудной жизненной ситуации как ситуации внутреннего кризиса, всегда совместно. Проживание - феномен описывающий человеческую жизнь в периоды стабильного функционирования и прохождения кризиса – как состояние гармонии с собой и миром (пребывания в мире, бытия собой) и как состояние перехода, совладания с трудностями и развития – благодаря пройденным трудностям, созревание, переход от дисгармонии и к гармонии, от не-себя, от не-бытия к себе, к бытию-собой (выживание в мире). Таким образом, концепт проживание - типичный концепт экзистенциальной психологии, отражающий меру реализованности и благополучия человека в мире. Он включает несколько основных компонентов-концептов: проживание-переживание, проживание-осознание, проживание-поведение: проживание есть переживание трудной жизненной ситуации, кризиса внутриличностных и межличностных отношений. Оно есть также осознание и трансформацию

представлений о себе и мире, о трудной жизненной ситуации и кризисе. Оно также есть поведение в отношении трудной жизненной ситуации и ее участников.

Ключевые слова: проживание, кризис, личность, аутентичность, конгруэнтность, транспарентность.

Проживание – феномен описывающий человеческую жизнь в периоды стабильного функционирования и прохождения кризиса – как состояние гармонии с собой и миром (пребывания в мире, бытия собой) и как состояние перехода, совладания с трудностями и развития – благодаря пройденным трудностям, созревание, переход от дисгармонии и к гармонии, от не-себя, от не-бытия к себе, к бытию-собой (выживание в мире). Концепт проживание - типичный концепт экзистенциальной психологии. Он звучит в ней в самых разных понятиях и контекстах, прежде всего, как феномен истинной, то есть настоящей, реальной, не нарушенной, исполненной, полноценной, гармоничной, жизни, бытия, экзистенции [16; 22], отражающий меру реализованности и благополучия человека в мире [12; 19; 27]. Он включает несколько основных компонентов-концептов: проживание-переживание, проживание-осознание, проживание-поведение: проживание есть переживание трудной жизненной ситуации, кризиса внутриличностных и межличностных отношений. Оно есть также осознание и трансформацию представлений о себе и мире, о трудной жизненной ситуации и кризисе. Оно также есть поведение в отношении трудной жизненной ситуации и ее участников. Само по себе проживание представлено как проживание трудной жизненной ситуации (на внешнем уровне) и как кризиса /травмы –(на внутреннем уровне). В проживание как целостную систему естественным образом включен ценностно-целевой компонент, а также компонент совместного проживания: хотя большинство людей полагает себя отдельными от окружающих их людей и, даже более того, отчужденными и изолированными от помощи и иных форм совместного проживания, в

реальности проживание человеком трудной жизненной ситуации как ситуации внутреннего кризиса, всегда совместно. Что касается ценностно-целевого компонента, то проживание всегда направлено: даже в моменты ступора и дезориентации, человек ищет выход, ищет системы ценностных и целевых координат, позволяющих прожить ситуацию, найти выход, преобразовать травмирующий опыт, получить то новообразование, которое становится результатов кризисного опыта [23; 41; 42; 47]. Таким образом, проживание приводит и связано с ценностно-смысловыми трансформациями личности и трансформациями межличностных отношений. Если речь идет о кризисах и травмах отношений, то сначала (на первой стадии) «лидирует» второй компонент [17]. Если речь идет о кризисах и травмах «персонального» уровня, индивидуальности, то более выраженным оказывается первый компонент. Однако, на второй стадии, происходит инверсия: индивидуальное преобразование заканчивается изменением отношений, и – наоборот. Эти изменения, как показано в наших исследованиях психологического консультирования и психотерапии (интегративной модели психологического консультирования) [5], включает трансформации самопонимания, понимания другого человека и ситуации. Все эти виды понимания образуют динамическое единство, при котором изменение одного влечет изменение другого. Именно поэтому, например, ситуация развода как ситуация жизненного кризиса как кризиса межличностных отношений, запускает целую серию перемен понимания себя и мира.

Э. Гоффман [10; 11], основатель транзактного анализа, а также его последователи, работающие в рамках социально-психологического анализа, сфокусированного на проблемах отношений человека и общества, предлагают ролевую модель проживания. Они описывают самопрезентацию как монологическую форму проживания жизненных ситуаций, в которой доминируют ориентации «иметь, а не быть» [13; 43; 46; 53; 61], ориентация на социальную значимость происходящего, монолог и уход от реального

проживания – переосмысления и иных трансформаций. С. Джуард, Р. Мэй, В. Франкл и иные психологи и философы экзистенциально-гуманистической школы [21; 26; 37; 40; 51], ориентированной на целостное и персоналистическое осмысление развития человека, описывают самораскрытие как форму диалогического, «бытийного», прохождения трудной жизненной ситуации как личностно и социально значимого кризиса, трансформации как полноценного проживания («мужества быть»). Самораскрытие, бытие собой в диалоге с другим – поступок к жизни, поступок жизнеутверждения, диалога и подтверждения себя и другого, понимания и постижения, взаимного изменения и превосхождения [12; 25; 32; 52].

Проживание выступает как изживание – избавление от старого, отчуждение. Вместе с тем, оно есть нахождение нового и реализация своего (самореализация, предназначения) [6; 18; 24; 31; 50], обретение наслаждения, счастья в долге, слияние персональной и социальной реализации (А. Лэнгле, А. Маслоу, В. Франкл, К. Дюркхайм) [14; 29; 30; 35; 4;]. Проживание предполагает достижение, восстановление и поддержание состояния экзистенциальной исполненности и осмысленности, работы человека по достижению действительно важных для него и общества целей, позволяющих развиваться и развивать окружающий мир, переживая чувство укоренённости в мире, и чувство свободы [44; 45; 48]. Находясь в состоянии проживания, человек восстанавливает связи с собой и миром, утраченные им или не сформированные им по тем или иным причинам. Отказ от проживания, напротив, приводит к тотальной деструкции связей с собой и миром, отчуждение, превращение человека в животное или даже вещь (Э. Фромм) [53], то есть персональную деградацию и социальную инволюцию, в том числе в форме инфантилизации и «выгорания», деформаций развития и т.д.. Экзистенциальное исполнение – это и есть суть проживания [20; 38]. В работах отечественных психологов – К.А. Абульхановой-Славской, С.Л. Рубинштейна, и Ф.Е. Василюка [1; 2; 4; 9; 39] выделяются стратегии жизни

или проживания: от простых и усеченных попыток имитировать реальное проживание, замещая перемены блоками и масками, до сложных и высокореклексивных, хорошо разработанных, порой отчаянно мужественных и бросающих вузов сложившемуся жизненному опыту человека [3; 5; 8]. Показано, что будучи субъектом собственной жизни, активности, человек способен строить ее в диалоге с миром и иными людьми, но относительно независимо от них так, чтобы удовлетворять свои насущные потребности или отказываться от субъектности, диалога и заниматься удовлетворением внешних по отношению к себе, чужих социально значимых, желаний и долженствований [5; 15; 28]. Будучи существом понимающим, человек, проживающий трудную ситуацию как кризис своей жизни, изменяет понимание мира, и, вместе с ним, понимание себя и других людей, ценности и цели жизни. Это изменяет его поступки и отношения к себе и к людям. Изменения при этом могут затрагивать как уровень непосредственных отношений, так и семейно-родовых, этнических и т.д. отношений, в которые включен субъект. Интенсивность и характер изменений полностью определяются готовностью и способностью быть открытым навстречу собственной сути и обнажающему ее в сражениях с нереальными, иллюзорными мирами, краху. Способность и готовность проживать крах (иллюзий, идентичности, отношений, статуса и места в обществе) - результирующая «мужества быть», постижение необходимости себя [33; 34; 36] и жизнеутверждения [54], в том числе как космического существа [55]. Проживание – подчас трудная дорога к себе самому, пролегающая через ловушки внешних и внутренних привязанностей и идеализаций, признание и исправление ошибок, пересмотр внутренних и внешних отношений, гармонизация и конфронтация, транспарентность и конгруэнтность и т.д.

Список литературы

1. Абульханова К.А., Славская А.Н. Субъект в философской антропологии и онтологической концепции С. Л. Рубинштейна / К.А.

Абульханова, А.Н. Славская // Сергей Леонидович Рубинштейн / Под ред. К.А. Абульхановой. М.: РОССПЭН, 2010. С. 23—76.

2. Абульханова К.А. Принцип субъекта в философско-психологической концепции С. Л. Рубинштейна/ К.А. Абульханова // Сергей Леонидович Рубинштейн / Под ред. К.А. Абульхановой. — М.: РОССПЭН, 2010. С. 77—118

3. Абульханова К.А. Философско-психологическое наследие С. Л. Рубинштейна. К 120-лет. со дня рождения / К.А. Абульханова // Психологический журнал. 2009. Т. 30. № 5. С. 26—46.

4. Альбуханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1992. 299 с.

5. Арпентьева М.Р. Взаимопонимание как феномен межличностных отношений (на материале психологического консультирования). Дисс. ... докт. психол. наук / М.Р. Арпентьева. М.: МГУ, 2015. 497с.

6. Бердяев Н. А. О назначении человека. М.: АСТ; Астрель; Полиграфиздат, 2010. 480 с.

7. Бонецкая Н. К. "Homo faber" и "homo liturgus" (философская антропология П. Флоренского) // Вопросы философии. 2010. № 3. С. 90-110.

8. Бюджеталь Дж/ - Наука быть живым. М.: Независимая фирма «Класс»; 1998. 336с.

9. Василюк, Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психол. журн. 1995. Т.16.- № 3. С. 90—101.

10. Вахштайн В. С. «Неудобная» классика социологии XX века: творческое наследие Ирвинга Гофмана // «Гуманитарные исследования» (ИГИТИ ГУ-ВШЭ). – 2006. – Вып. 5 (24). – 52 с.

11. Гофман Э. Ритуал взаимодействия: очерки поведения лицом к лицу. Пер. с англ. С. С. Степанова, Л. В. Трубицыной. Под ред. Н. Н. Богомоловой и Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2009. – 319 с.

12. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология: поиск пути // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика, № 2, 2012. С.. 60-67.

13. Девис У. Индустрия счастья. Как Big Data и новые технологии помогают добавить эмоцию в товары и услуги. Москва, Эксмо. 2017. 288 с.

14. Дюркхайм К. О двойственном происхождении человека. - СПб.,- Импакс, 1992, 156 с.

15. Евдокимцев Д.В. Проблема другого "я" в диалогической философии М. Бубера: автореф. дис. ... канд. филос. Наук / Д.В.Евдокимцев. Волгоград; Рос. гос. гуманитар. ун-т, 1999. 23 с.

16. Золотарева Т.А. Экзистенциальные концепты ориентиров личности в современном социуме // Гуманитарный вектор. Т. 13, № 3, 2018. С. 68-74.

17. Кашук Я. Н.. Смыслжизненный кризис как проявление экзистенциального отношения человека к жизни // Дискуссия, №. 3, 2012. С. 115-120.

18. Кебина Н.А. Смыслообразующие основы формирования и самореализации личности: автореф. дис. ... д-ра филос. наук / Кебина Н.А.. М., Моск. гуманитар. ун-т, 2004. 44 с.
19. Короткая Т.П. Экзистенциализм в России: (Н. Бердяев, Л. Шестов) / Т.П. Короткая; ред. журн.: Известия АН Беларуси. Сер. обществ. наук. Минск, 1992. 46 с.
20. Корякина Ю.М. Условия исполненной жизни: описание и измерение экзистенциальных мотиваций // Национальный психологический журнал. 2015. № 4(20). С. 49-65.
21. Котусов Д.В. Классический и экзистенциалистский типы гуманизма // Социально-политические науки, № 4, 2016. С. 51-55.
22. Кузьмина Т.А. Человеческое бытие как "ничто" (Ж.-П. Сартр) // Буржуазная философская антропология XX века. М., 1986. С. 65-72.
23. Куликов В.В. Личность как ценность в религиозном экзистенциализме Н. Бердяева // Высшая школа: гуманитарные науки и гуманистические основы образования и воспитания. Чита, 1996. Ч. 1. Философия. Герменевтика. Культурология. С. 23-27.
24. Кьеркегор С. Наслаждение и долг. Киев : АлЪаМ, 1994. 504 с.
25. Лейбин В.М. История становления экзистенциальной терапии Р. Мэя // Системные исследования: Методол. пробл.: ежегодник 2003-2005. М., 2006. Вып. 32. С. 70-88.
26. Леонтьев Д.А. Деструктивность и конструктивность экзистенциальной тревоги: от Р. Мэя к С. Мадди // Моск. психотерапевтический журн. 2003. № 2. С. 7-9
27. Летуновский В.В. Экзистенциализм в психологии [Электронный ресурс] / В.В. Летуновский, С.Б. Есельсон // Харьковский психологический портал. Харьков, 2012. URL: Лифинцева Т.П. Философия диалога Мартина Бубера / Т.П. Лифинцева. М. : ИФ РАН, 1999. 134 с.
28. Лэнгле А. Почему мы страдаем? Понимание, обхождение и обработка страдания с точки зрения экзистенциального анализа // Национальный психологический журнал. 2016. №4(24). С. 23-33 doi: 10.11621/npj.2016.0403
29. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст.: пер. с нем. / вступ. ст. С. В. Кривцовой. М.: Генезис, 2005. 159 с.
30. Лэнгле А., Уколова Е.М., Шумский В.Б. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования Москва: Логос, 2014. 556 с.
31. Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психол. журн. 2005. № 6. С. 87-101.
32. Мамардашвили М. К. Необходимость себя. Лекции. Статьи. Философские заметки. М.: Лабиринт, 1996. 432 с.
33. Маритен Ж. Краткий очерк о существовании и существующем // Проблемы человека в западной философии. М., 1988. 425 с.

34. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. СПб.: Изд.группа «Евразия», 1997. 430 с.
35. Овсянников А.В. Проблема бытийных оснований человеческого Я в религиозном экзистенциализме Н. Бердяева и Л. Шестова: автореф. дис. ... канд. филос. наук / Овсянников А.В. ; Белгор. гос. ун-т. Белгород, 2006. 21 с.
36. Петрык Я.Ю. "Антроподицея" и "смысл страдания" ("патематика" М. К. Мамардашвили и "логотерапия" В. Франкла) // Манускрипт, №. 6 (92), 2018. С. 94-98.
37. Рожков М.И. Концепция экзистенциальной педагогики // Ярославский пед. вестн. 2002. № 4 (33). С. 1-15
38. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с..
39. Руткевич А.М. Экзистенциальная психология Р. Мэя // Вестн. МГУ им. М.В. Ломоносова. Сер. 7. Философия. 1983. № 3. с. 75-87.
40. Салихова Н.Р. Типы смыслообразования в контексте личностных ценностей / Н.Р. Салихова. Казань: Казанский гос. ун-т, 2005. 127 с.
41. Сапогова Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости. М.: Смысл, 2013. 768 с.
42. Семунина С.Е.. Опыт размышлений о категории счастья // Парадигма: философско-культурологический альманах, №. 28, 2018. С. 169-179.
43. Серый А.В. Психологические механизмы функционирования системы личностных смыслов / А.В. Серый. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2002. 183 с.
44. Салливан Г. Ст. Интерперсональная теория психотерапии. СПб.: «Ювента». М.: «КСП+», 1999. – 347 с.
45. Соколов М. М. Онлайн-дневник, теории виртуальной идентичности и режимы раскрытия персональной информации // Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet / Под ред. В. Л. Волохонского, Ю. Е. Зайцевой, М.М. Соколова. – СПб.: СПбГУ, 2007. – С. 9-39.
46. Соммер Д. Мораль XXI века. Москва, Кодекс. 2013. 480 с.
47. Трубачев А.С. (Андроник) Теодицея и антроподицея в творчестве священника Павла Флоренского. Томск, 1998. 192 с.
48. Уколова Е.М. Категория личности в экзистенциальном анализе и логотерапии В. Франкла // Вестник университета, №. 11, 2015. С. 344-349.
49. Франкл В. Сказать жизни «Да»! М., 2009. 240 с.
50. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. М.: Сибирское университетское издательство, 2011. 268 с.
51. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
52. Фромм Э. Иметь или быть. М.: Прогресс, 1990. 331 с.
53. Швейцер, А. Благоговение перед жизнью / Пер. с нем. М.: Прогресс, 1992. 576 с.

54. Шелер, М. Положение человека в космосе / М. Шелер // Проблема человека в западной философии : сборник статей / Сост. П. С. Гуревич. М.: Прогресс, 1988. С. 31-95.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ: ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ

Лазукина Я.В., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическая культура современных студентов должна быть направлена не только на укрепление их здоровья, но и на оптимизацию профессиональной подготовки будущих бакалавров. Авторы рассматривают проблему профессиональной подготовки студентов средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, здоровье, двигательная активность, профессиональная подготовка.

В современной подготовке студентов значительная роль отводится профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) бакалавров. Это непосредственно определяющий фактор в структуре обучения, если рассматривать с позиции общего укрепления здоровья, приобретения необходимых специфических умений и навыков, которые нужны для обеспечения успешного ведения деятельности по специальности.

Большинство научных исследований по данной проблеме посвящаются:

- теоретическим аспектам результативной работы бакалавра в будущем;
- обособленным факторам подготовки в психологическом плане;
- проблемам результативной работы в зависимости от выбранной специальности.