



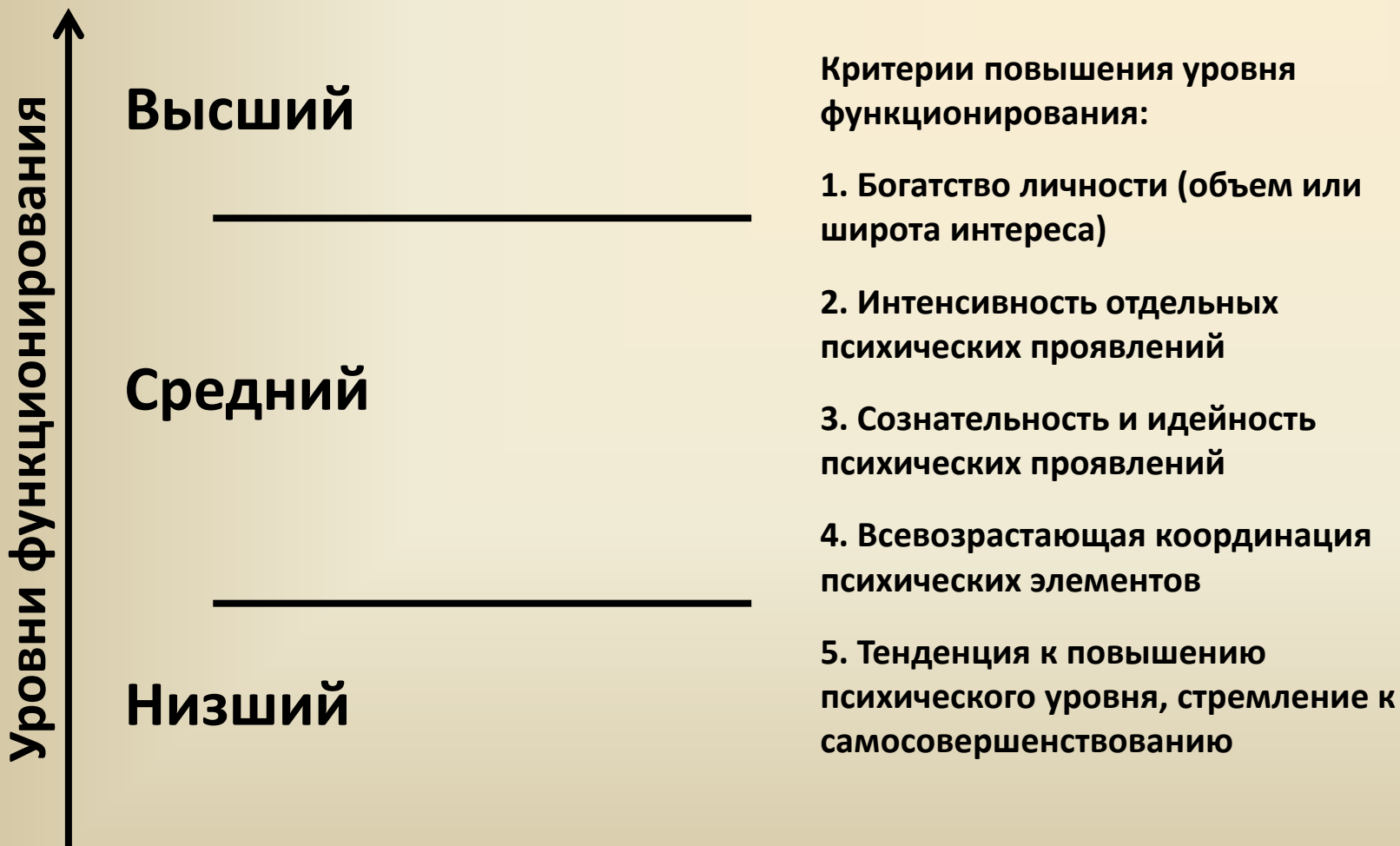
**I Московский фестиваль позитивных динамических психотерапевтов.
11 Чтения памяти А.Ф. Лазурского, 16.02.2019 Москва**

Концепция проактивности в позитивной динамической психотерапии

© Воищева Надежда Михайловна, Слабинский Владимир Юрьевич



Уровневая теория личности А.Ф.Лазурского





Уровень функционирования личности изменяется в процессе жизни человека и определяется качеством содержательной развертки внутриличностного конфликта как системы отношений личности к себе, к миру и к другому (по В.Н. Мясищеву) в тот или иной период жизненного пути.





Уровень функционирования связан с
доминирующим этическим императивом по
С.Л. Франку



Этика любви к дальнему

Этика любви к ближнему

Этика нелюбви



Уровень функционирования связан с доминирующей мотивацией по В.Ф. Чижу



Мотивы долга

Мотивы пользы утилитаристов

**Мотивы непосредственного
удовольствия и избегания страдания**



Уровень функционирования зависит от отношений со временем



Позитивное
прошлое

Эвдемонистическое
настоящее

Позитивное
будущее

Позитивное
прошлое

Гедонистическое
настоящее

Неопределенное
будущее

Негативное
прошлое

Фаталистическое
настоящее

Негативное
будущее



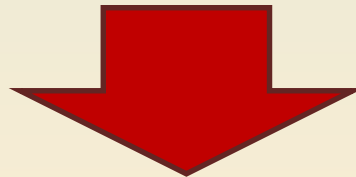
Уровневая теория личности В.Ю. Слабинского, Н.М. Воищевой

Уровень развития личности	Уровень адаптированности	Ведущий способ совладания	Ведущий временной параметр	Этический императив по С.Л.Франку	Ведущий мотив по В.Ф. Чижу
Высшие	Гипер-адаптированные	Проактивное	Будущее	Этика любви к дальнему	Мотивы долга
Средние	Хорошо адаптированные	Активное	Настоящее	Этика любви к ближнему	Мотивы пользы утилитаристов
Низшие	Плохо адаптированные	Реактивное	Прошлое	Этика нелюбви	Мотив непосредственного удовольствия



Уровень функционирования личности ↑

стресс



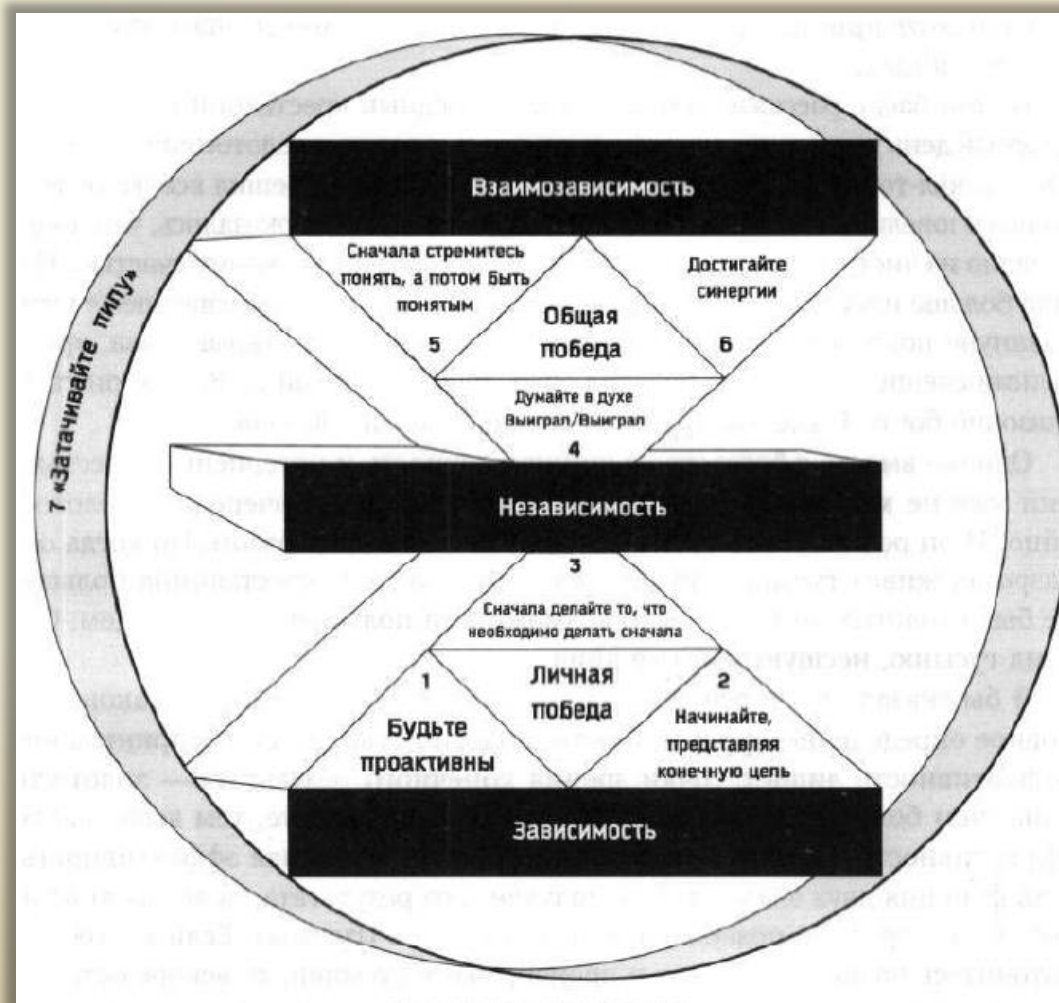
совладание со стрессом



Пирамида уровней совладания

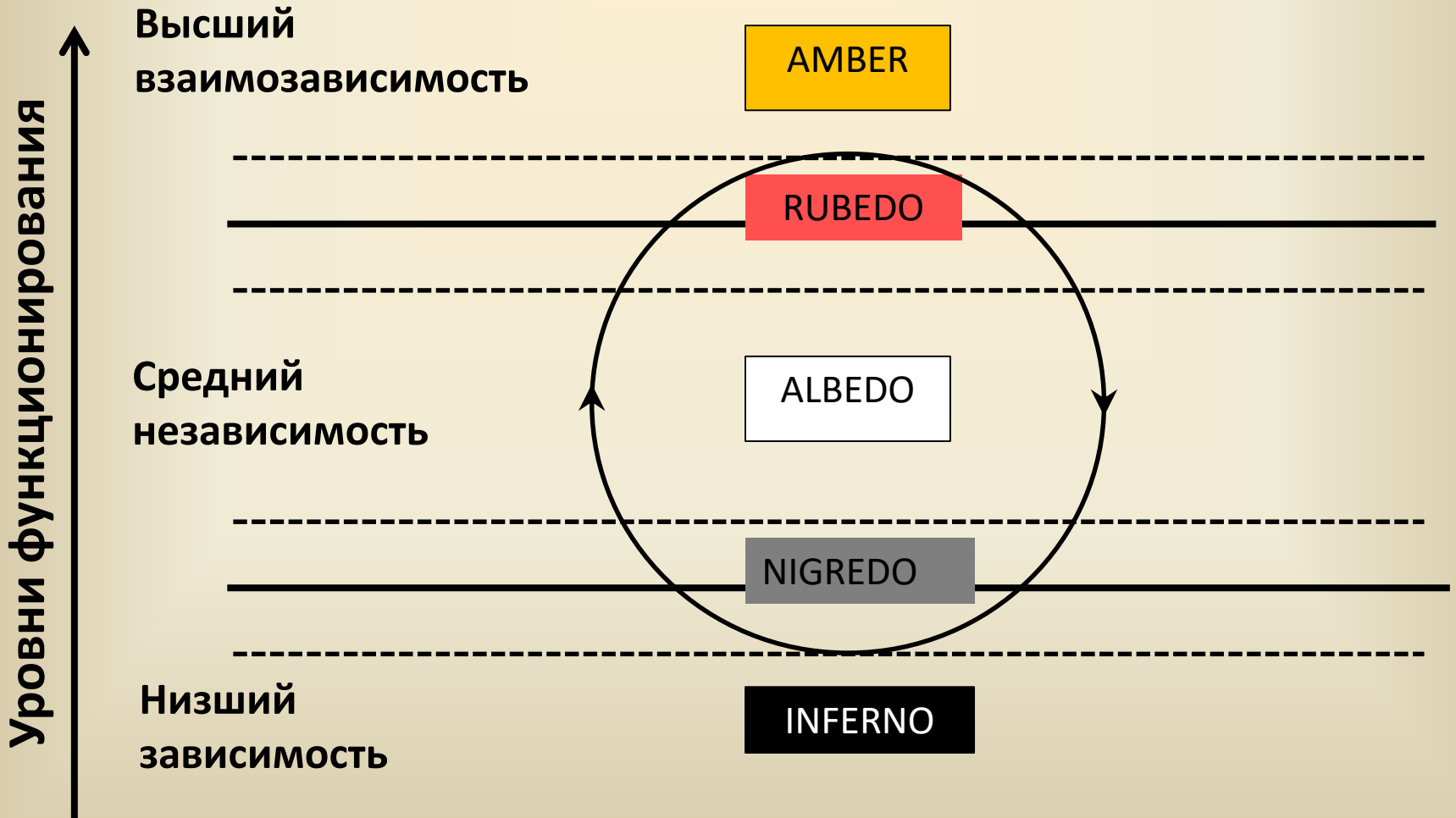


7 навыков высокоэффективных людей по Стивену Кови





Уровневая теория Лазурского и «ось зрелости» по Стивену Кови (по В.Ю. Слабинскому и Н.М. Воищевой)





Концепция проактивного (ориентированного на отдаленное будущее) совладающего поведения развивает представления о том, как повысить стресс-резистентность человека в долгосрочной перспективе (на уровне стратегии, а не тактики поведения).

Копинги низшего уровня (реактивное совладание)



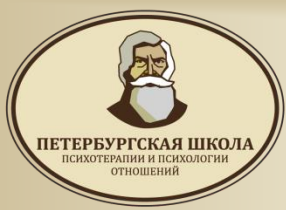
избегание



асоциальное
поведение



поиск
помощи от
социума



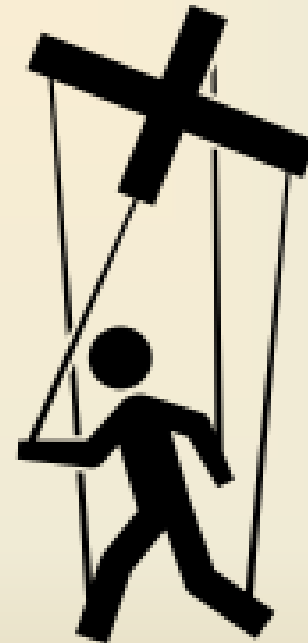
Копинги среднего уровня (активное совладание)



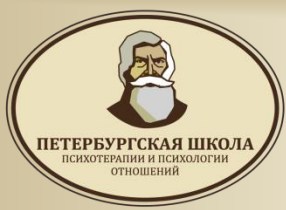
ориентация
на будущее



агрессивное и
асоциальное
поведение



манипулирование



Копинги высшего уровня (проактивное совладание)



ориентация на
отдаленное
будущее



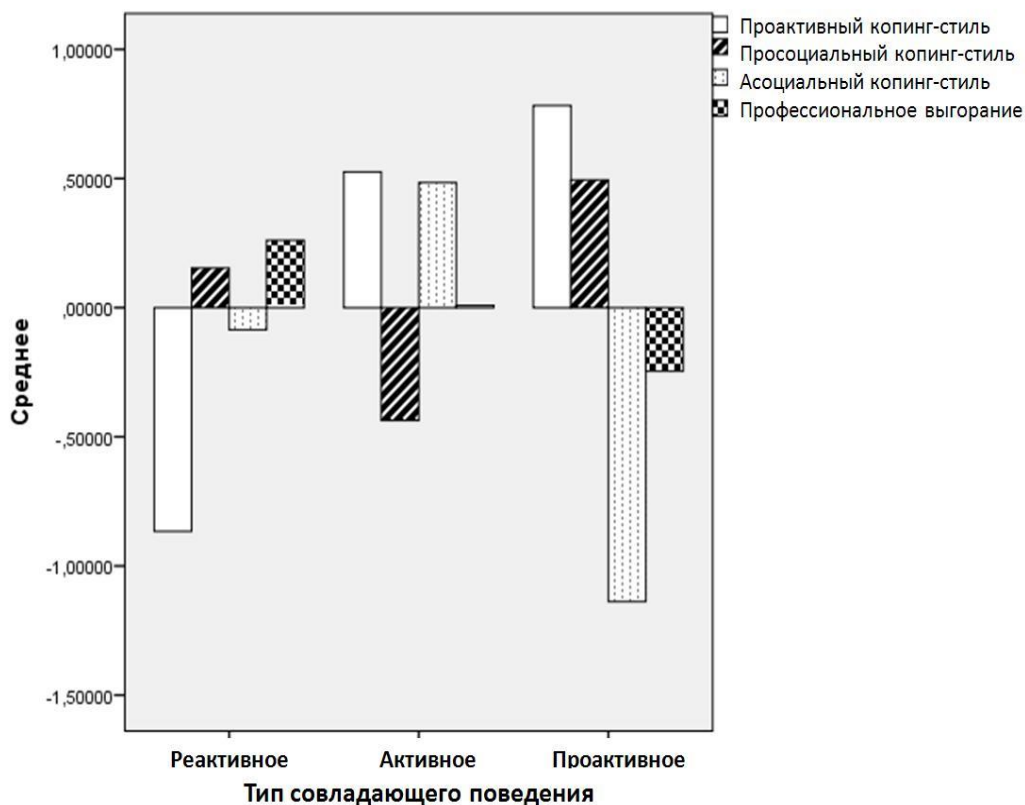
партнерство



Социально-
ориентированные
стратегии



1.«Реактивное», 2.«Активное», 3. «Проактивное» совладающее поведение и профессиональное выгорание (по материалам Н.М.Воищевой)



Проактивные стратегии:

Превентивное, Рефлексивное, Проактивное преодоление и Стратегическое планирование, Ассертивные действия и Избегание (с отрицательным знаком).

Просоциальные стратегии:

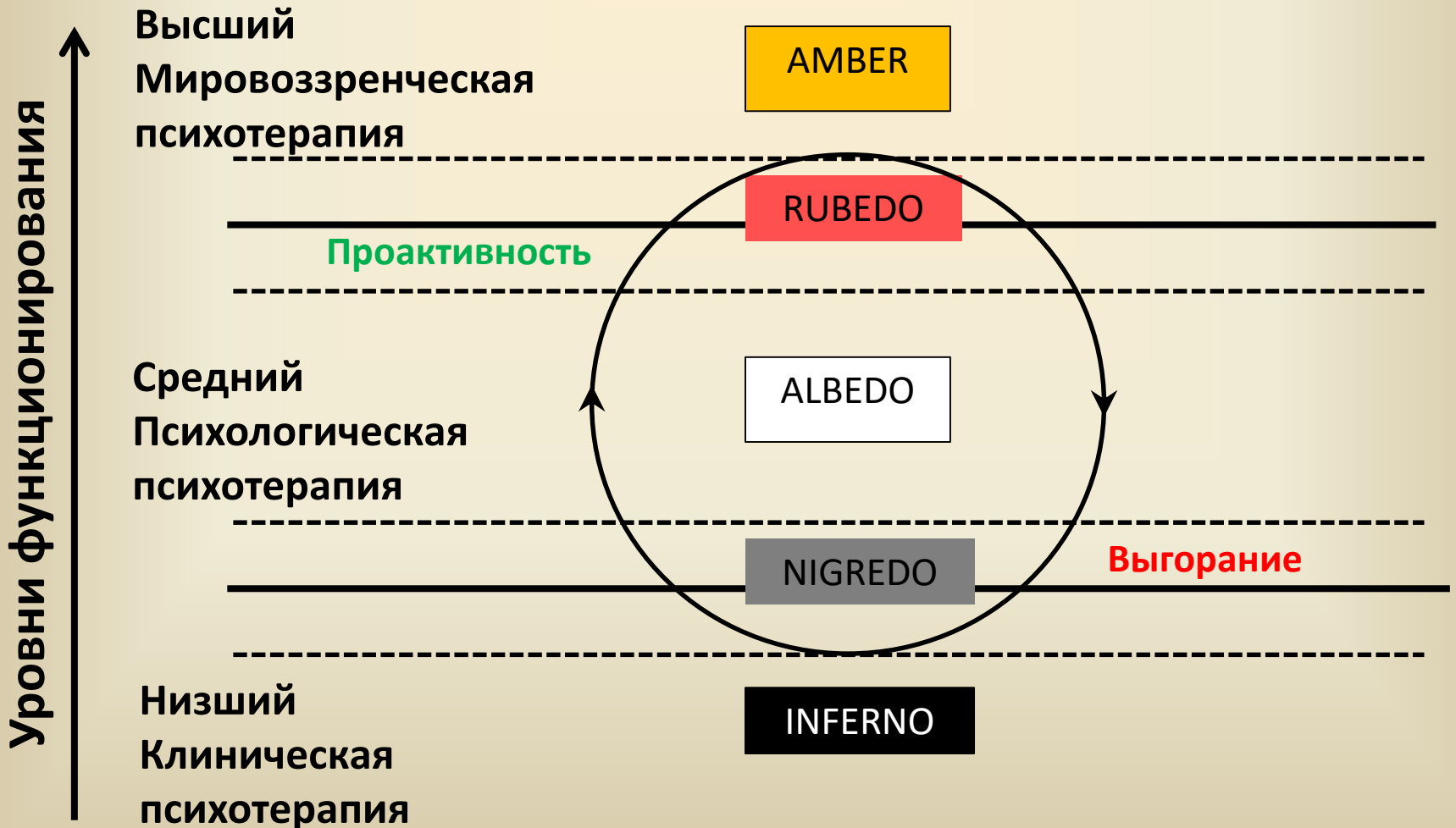
Поиск социальной поддержки, Вступление в социальный контакт, Поиск инструментальной поддержки, Поиск эмоциональной поддержки.

Асоциальные стратегии:

Асоциальные действия, Манипулятивные действия, Агрессивные действия



Уровневая теория А.Ф. Лазурского в интерпретации В.Ю.Слабинского, Н.М.Воищевой





**Реактивный тип
совладающего
поведения**

Стратегии Просоциального копинг-стиля:

Поиск социальной поддержки,
Вступление в социальный контакт,
Поиск инструментальной поддержки,
Поиск эмоциональной поддержки.

Стратегии Проактивного копинг-стиля:

Проактивное преодоление,
Превентивное преодоление,
Рефлексивное преодоление,
Стратегическое планирование,
Ассертивные действия,
Избегание (с отрицательным знаком).

Стратегии Асоциального копинг-стиля:

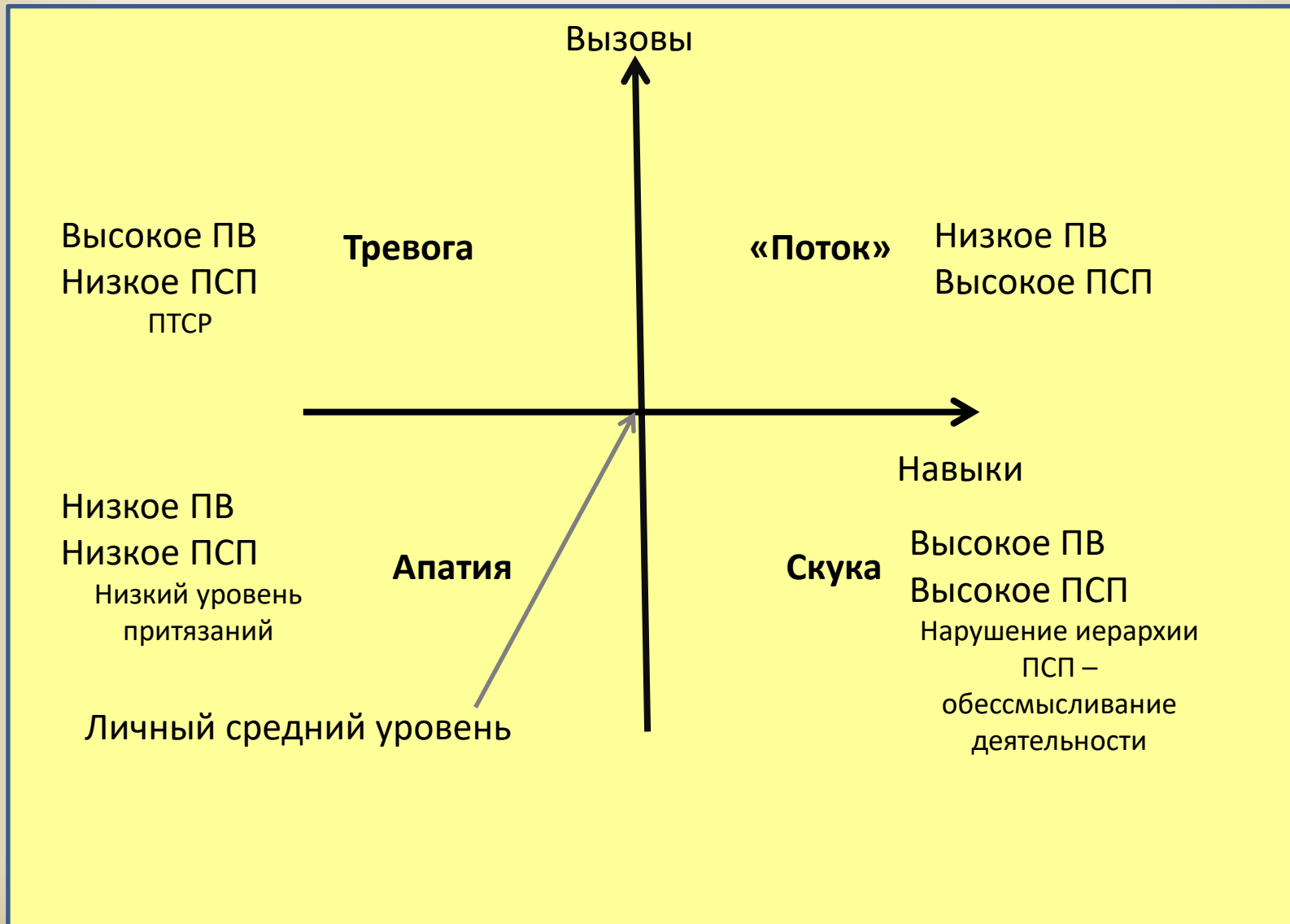
Асоциальные действия,
Манипулятивные действия,
Агрессивные действия

**Проактивный тип
совладающего
поведения**

**Активный тип
совладающего
поведения**



Гипотеза Воищевой Н.М., Слабинского В.Ю. о соотношении ПВ и ПСП в контексте главных составляющих, влияющих на появление у субъекта труда состояния «потока» по Чихсентмихайи

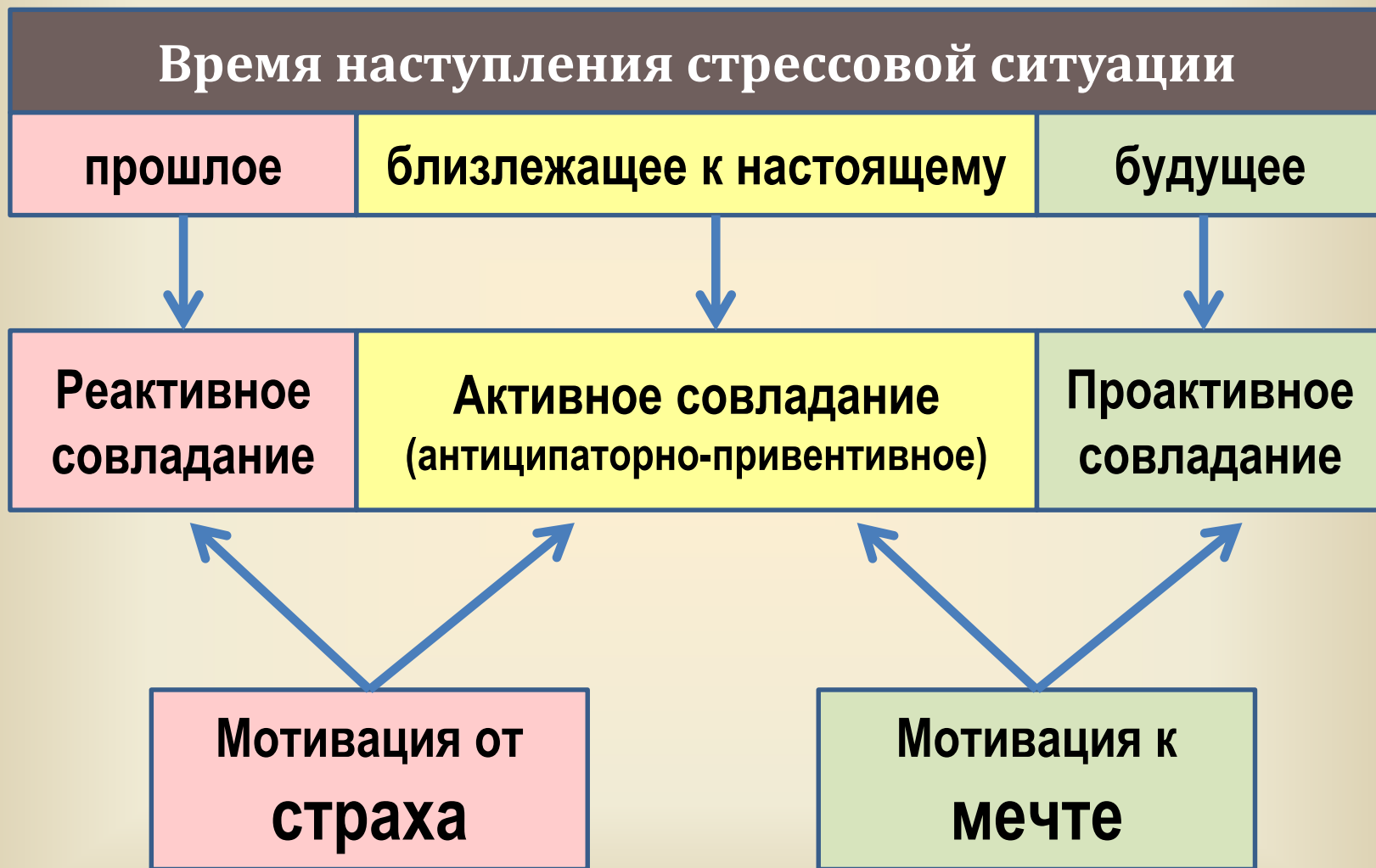




Проактивность – это смыслоцентрированное свойство взрослой здоровой личности, основанное на этике «любви к дальнему» и «мотивах долга», связанное с умением оперировать большими пластами времени, аккумулировать и экономно использовать любые виды ресурсов, необходимые для достижения отдаленных по времени жизненных целей и проявляющееся на личностном и/или общечеловеческом уровнях (Слабинский В.Ю., Воищева Н.М., 2015).



Типы совладающего поведения и доминирующая мотивация





AUTOPSYCHOSIS



Иди к своей цели

и мир пойдет тебе навстречу



**В наименьшей степени
подвержены профессиональному выгоранию
специалисты, реализующие
«Проактивное социально-ориентированное»
совладающее поведение**

Проактивные стратегии преодоления стресса:
Превентивное, Рефлексивное, Проактивное
преодоление и Стратегическое планирование,
Поиск инструментальной поддержки, Поиск
эмоциональной поддержки

Спиральная динамика (Грейвз, Лалу, Пекарь)





Мишени для развития проактивности как важного интегрального свойства личности, препятствующего профессиональному выгоранию

увеличение горизонта проактивности, перенос смыслообразующей составляющей профессиональной деятельности с индивидуального уровня на общественнозначимый;

развитие навыков целеполагания, планирования, размышления над разными альтернативами и алгоритмами достижения целей;

повышение волевого контроля регуляции поведения (развитие таких черт характера как обязательность, усердие, настойчивость и т.д.);

овладение навыками эмоциональной саморегуляции (обучение техникам релаксации, медитации, управления эмоциональным состоянием);

развитие навыка работы в паре или в команде по принципу «выиграл/выиграл» для улучшения реализации таких копинг-стратегий как «поиск эмоциональной поддержки» и «поиск инструментальной поддержки».



Список некоторых публикаций Слабинского В.Ю., Воищевой Н.М. на тему проактивности

- Воищева Н.М. Индивидуально-психологические особенности трех комбинаций проактивного, просоциального и антисоциального копинга в профессиональной деятельности экологов// Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология, 2018.- №1.
- Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. К вопросу концепции проактивности // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 1(36)
- Воищева Н.М. Влияние иерархической структуры проактивных копинг-стратегий на профессиональное здоровье экологов// Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра: материалы международной научной конференции, 25–29 октября 2016 г., в 2-х томах. Том 2./отв. ред. А.В. Шаболас, Н.В. Гришина, С.В. Медников, Д.Н. Волков – СПб.: Айсинг, 2016. – с. 11-12
- Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Проактивность как смыслоцентрированное свойство личности / Когнитивная психология: методология и практика. Коллективная монография. Под науч. ред. В.М. Аллахвердова, Н.В. Дмитриевой, О.В. Защириной, С.Н. Костроминой, Т.В. Черниговской, Ю.Е. Шелепина. - СПб.: ВВМ, 2015. - С. 161-170.
- Воищева Н.М. Индивидуально-психологические особенности проактивного совладающего поведения в профессиональной деятельности экологов// Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология, 2014.- №2. – с. 205-213
- Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Оценка влияния профессиональных стрессоров и проактивного копинг-поведения на профессиональное выгорание у экологов// Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях, 2012. - №4. – с. 103-108
- Воищева Н.М. Эпоха хорошо дисциплинированных чувств // Пятнадцатые Ефремовские чтения: сборник материалов межрегиональных научно-исследовательских конференций / сост. Н.П. Давыдова. – СПб.: ЛЕМА, 2012. – С. 8–11.
- Слабинский В.Ю., Воищева Н.М. Основные этапы формирования горизонта проактивности по данным биографического анализа И.А.Ефремова// Тринадцатые и четырнадцатые Ефремовские чтения: 2010-2011: Сборник статей и выступлений. – СПб.: Лема, 2011. – с.119-124.



Благодарю за внимание!

Тел. +7 905 226 74 34